

2711.2023

**Orca Helsinki ry**  
**TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2024****Yleistä**

Orca Helsinki ry. on helsinkiläinen rekisteröity yhdistys, jonka sääntömääräisenä tarkoituksena on edistää, tukea ja ylläpitää uintiharrastus- sekä kilpauintitoimintaa Suomessa.

Seuran 14 toimintavuoden perustoimintana voidaan jo vakiintuneesti pitää laadukkaan uintiharrastustoiminnan mahdollistaminen ja aktiivinen tarjoaminen kaiken ikäisille uimareille heidän oman taitotasonsa ja tavoitteidensa mukaisesti. Orca on seura, johon kaikki uintiharrastuksesta kiinnostuneet voivat liittyä matalalla kynnyksellä.

Toimintavuoden vahvana tavoitteena on ansaita Olympiakomitean tähtiseurastatus sekä lasten että aikuisten toiminnasta, ja kehittää seuraa näiden tavoitteiden mukaisesti. Seuran arvot, ilo, osaaminen ja onnistuminen näkyvät seuran arjessa. Uintiharrastuksen tulee ensisijaisesti olla kaikille toiminnassa mukana oleville innostavaa ja tarjota positiivisia kokemuksia. Näillä eväillä voimme osaltamme tarttua myös ajan haasteisiin, etenkin lasten liikkumattomuuteen. Lisäksi muun muassa vastuullisuuteen liittyvät kysymykset nostetaan keskiöön.

**Valmennus**

2024 Orcan Nuorisovalmennuspäällikkö Tuomas Suomalainen vastaa kilpauintitoiminnan suunnittelusta ja valmennuslinjasta. Jokaisella ryhmällä on vastuuvallmentaja sekä sijaistavia apuvallmentajia. Vallmentajien työtä ja yleistä kilpauintitoimintaa tukee myös seuran kilpauintikoordinaattori.

Vuoden tavoitteena on lisätä ja kehittää nuorten vallmentajien koulutusta ja heidän sitouttamistaan seuraan. Vallmentajille tarjotaan koulutusta ja uutta osaamista, joka tukee seuran arvoja ja arjen vallmennustyötä. Innostaminen, motivointi, lapsikeskeisyys ja erilaisten oppijoiden kohtaaminen ovat tärkeitä teemoja, jotka ovat osa laadukasta vallmentamista. Tärkeää on, että vallmennukseen liittyvät teemat, metodit ja työkalut vastaavat nykypäivää. Vallmentajien työyhteisöä pyritään myös aktiivisesti kehittämään.

Nuorten uimarien vallmennukseen panostetaan ja vallmennussisältöjä tarkastellaan, jotta heillä olisi mahdollisimman hyvät valmiudet edetä uimarin polulla kohti kilpauimarin uraa. Lapsuusvaihe uimarin polulla on erityisen tärkeä seuramme uimarien kasvun kannalta. Tähän panostaminen ja laadukas työ määrittelee suuresti oman uimarituotantomme ja myös näkyy vuosittain kilparyhmien uimarimäärissä. Seuran vallmennuksen linjaa tullaan noudattamaan ja edelleen kehittämään niin, että jokaisella vallmentajalla ja ohjaajalla on valmiudet sitä jatkossakin toteuttaa. Vallmennuspäällikkö ja toiminnanjohtaja vastaavat siitä, että vallmennuslinjamme on ajantasainen ja sitä tarkastellaan ja kehitetään säännöllisesti.



2711.2023

Vuonna 2024 jatketaan panostusta Rollo-ikäisten ja nuorempien kilpauimareiden innostamiseen ja sitouttamiseen kilpailutoimintaa. Erityisesti vesiralleilta kilpauintikouluun ja Rollo-ryhmiin siirtyvien määrää pyritään kasvattamaan, jotta seuran omien kilpauimarien ryhmäkoot ovat kestäväällä pohjalla myös tulevina vuosina. Tämä mahdollistaa osaltaan myös valmennuksen ylläpidon ja kehittämisen sekä hyvien valmentajien riittävyyden tulevaisuudessakin. IKM-, NSM- ja SM-ikäisten uimarien valmennusta kehitetään ja jo hyväksi havaittuja toimintatapoja vahvistetaan. Näissä ryhmissä aamuharjoittelun tehostaminen on avainasemassa. Seura jatkaa ja kehittää hyvää yhteistyötä yläkouluikäisten uimarien URHEA-toiminnassa puistopolun koulun kanssa Vuosaaressa. Tavoitteena on saada enemmän seuran uimareita pyrkimään oppilaaksi URHEA-luokille yläkoulun alkaessa. Luokalle valituilla on koulun puolesta mahdollisuus oman lajinsa aamuharjoitteluun 2 -3 krt/vko.

Erityistä huomiota tulee edelleen kiinnittää edistyneempien uimarien harjoitteluun. Seurana takaamme heille valmennuksellisesti ja harjoituksellisesti riittävän kiinnostavan toimintaympäristön, jotta saisimme jatkossakin menestystä vanhemmissakin ikäluokissa, eivätkä uimarien tämän vuoksi tarvitse vaihtaa seuraa.

Oheisharjoitteiden monipuolisuuteen, laatuun ja määrään pyritään edelleen kiinnittämään aiempaa enemmän huomiota. Etsitään ja toteutetaan toimintatapoja, jotka tähtäävät uimarien yleisen urheilullisuuden lisäämiseen. Tämä mahdollistaa myös laadukkaamman allasharjoittelun toteuttamisen. Urheilullisia elämäntapoja edistetään niin ravinnon kuin levonkin osalta. Ryhmissä pyritään myöskin mahdollisuuksien mukaan rakentamaan harjoittelua enemmän yksilöllisten tarpeiden mukaan, erityisesti oheisharjoittelun osalta.

## **Leirit**

Seura tarjoaa mahdollisuuden vuosittain leirityksiin, joiden tarkoituksena on tehostaa valmentautumista erityisesti kansallisiin arvokilpailuihin. Valmennuspäällikkö ja kilpauintikoordinaattori yhdessä päättävät leirien ajankohdista. Seuran hallitus päättää leirituista erikseen. Alkukesästä 2024 seura järjestää pitkistä aikaa ulkomaanleirin Espanjan Mallorcalla, Rollo-, IKM- ja SM- ikäisille uimareille.

## **Koulutus**

Täydennyskoulutusta niin vanhemmille kuin valmentajillekin järjestetään tarpeen mukaan sisäisenä koulutuksena tai ulkopuolisten kouluttajien toimesta. Valmennuksen laadusta huolehditaan vuonna 2024 tarjoamalla valmentajille koulutusta erilaisilla kursseilla, sekä seuran sisäisillä koulutuksilla. Valmentajat kokoontuvat myös tarvittaessa yhteiseen valmentajapalaveriin, valmennuspäällikön johdolla.

2711.2023

## Harrastustoiminta

Harrastetoiminta on koko seuran toiminnan ja jatkuvuuden kannalta avaintekijä. Uusien uimareiden polku alkaa usein uimakouluista ja jatkuu vesirallien ja kilpauintikoulun kautta kilparyhmiin. Lapsuusvaiheeseen kuuluu harrastuksen kokeileminen ja myöhemmin vasta valitseminen lähdetäänkö panostamaan harjoitteluun tavoitteellisemmin.

Seuran talouden ja kilpauimarimäärien kannalta harrastetoiminnalla on oleellinen merkitys. Tavoitteena vuonna 2024 on, että harrastetoiminnan määrä pyritään pitämään 2023 loppuvuoden tasolla. Harrastetoiminnan organisointi on seuran toiminnanjohtajan alaisuudessa. Seurassa toimii myös harrastekoordinaattori, joka auttaa toimistotyössä ja koordinoi osaa harrastetoiminnan alueista. Seuran Harrastetoimintaan kuuluvat uimakoulut, vesirallit, harraste- ja harrastekilparyhmä (barracudat) sekä aikuisten harrasteryhmät.

Orca tarjoaa kaiken ikäisille uimareille mahdollisuuden edulliseen ja laadukkaaseen uintiharrastukseen. Lasten harrastetoiminta perustuu uimaliiton vesitaiturit-uimakouluihin sekä vesiralleihin. Orcan ensimmäinen ryhmä vesikirput on suunnattu 3-4-vuotiaille lapsille. Vesiralleja on 4 tasoa ja pääosa osallistuvista lapsista on 7-12 -vuotiaita.

Orca järjestää vesirallien lisäksi harrasteryhmiä uimareille, jotka eivät kulje kilpauinnin polkua, mutta ovat innostuneita uinnista, haluavat kehittyä uimarina ja treenata ohjatusti. Heille tarjotaan laadukasta uintiharjoittelua kahdella tasolla harraste 1. ja 2. -ryhmissä. Myös nuorille, yli 14-vuotiaille, on oma harrasteryhmä. Aikuisille on tarjolla omia harrasteryhmiä 25 metrin uimataidosta ylöspäin. Seuran toiminnan painopiste on kuitenkin edelleen vahvasti lasten ja nuorten liikuttamisessa.

Tavoitteena on sitouttaa ohjaajia paremmin työhön. Harrastetoiminnan volyymin säilyttämiseen ja toteuttamiseen tarvitaan noin 20 ohjaajaa, joista 15-17 on ryhmien vastuuhjaajia ja 3-5 sijaistavaa ohjaajaa.

2024 kaikki seuran toimintaan osallistuvat uimarit ovat seuran jäseniä ja harjoittelevat kausittain. Kurssimuotoista toimintaa ei lähtökohtaisesti järjestetä. Orca on yleishyödyllinen urheiluseura, joka ei harjoita liiketoimintaa. Kaikki seuran ratavuorot ovat käytössä omaan perustoimintaamme, joten seuralla ei ole juurikaan valmiutta järjestää muuta opetusta.

## Kilpailutoiminta

Kilpauintiseurana Orcan tavoitteena on jäsentensä aktiivinen osallistuminen kilpailuihin. Erityisesti seura tavoittelee uimarien osallistumista ja menestymistä uimaliiton arvokilpailuissa, joita ovat suomenmestaruuskilpailut, nuorten suomenmestaruuskilpailut,

2711.2023

ikäkausimestaruuskilpailut, Rollot sekä GP-sarjan kilpailut. Tavoitteena on myös valmentaa uimareita liiton maajoukkueisiin sekä alueleirityksiin.

Lisäksi uimarit osallistuvat oman ryhmänsä kilpailukalenterin mukaisiin kansallisiin kilpailuihin. Seuran omia kilpailuja, kuukkareita, järjestetään Vuosaassa noin kerran kuukaudessa. Mahdollisesti ajankohtaiseksi tulevista ulkomaan kilpailuista ja niihin osallistumisesta päättää seuran hallitus yhdessä valmennuspäällikön kanssa. Orca järjestää keväällä 2024 avoimet kansalliset kilpailut Vuosaassa (Vuosaari-uinnit).

Vastuuvalmentajat suunnittelevat ryhmilleen sopivan kilpailukalenterin. Kilpailukalenterin rakentavat valmennuspäällikkö ja kilpauintikoordinaattori. Vuonna 2024 huomioidaan edelleen kilpailemisen tuoma hyöty uimareiden kehitykselle.

#### **Tiedotus**

Seuran pääasiallinen tiedotuskanava on seuran www-sivut. Toinen tärkeä tiedotuskanava on MyClubin kautta tapahtuva sähköpostijakelu. Seura pyrkii näkymään ja kehittämään läsnäoloa myös sosiaalisessa mediassa.

#### **Talous**

Vuoden 2024 valmennusryhmien kausimaksut sekä harrastustoiminnan maksut vahvistaa seuran hallitus.

Ilman kaupungin tilankäyttö- ja toiminta-avustusta seuran toiminta ei ole mahdollista. Lisäksi seura pyrkii hankkimaan aktiivisesti rahoitusta talkoilla ja muulla vastaavalla toiminnalla.

#### **Uinnin- ja yhteistoiminnan edistäminen**

Seura on valmis olemaan mukana uimaseurojen yhteisissä projekteissa. Seuran edustajat tulevat mahdollisuuksien mukaan osallistumaan uimaliiton tapahtumiin ja kokouksiin, joiden tavoitteena on etenkin helsinkiläisen uinnin hyväksi tapahtuva vaikuttaminen.

#### **Uimareiden vanhemmat**

Valmennusryhmissä uivien lasten vanhempia pyritään sitouttamaan seuran toimintaa aktiivisella tiedottamisella, korostamalla vapaaehtoistyön merkitystä yhdistystoiminnassa ja järjestämällä heille mm. uintikilpailuissa tarvittavaa toimitsijakoulutusta.



2711.2023

Helsingissä 27.11.2023

Orca Helsinki ry:n hallitus