

# Toimintakäsikirja

**Orca Helsinki ry.**



PÄIVITETTY 28.5.2024

# SISÄLLYS

## 1. Yleistä

- 1.1. Toiminta-ajatus
- 1.2. Seuran ydintoiminta
- 1.3. Arvot ja Visio
- 1.4. Seuran eettiset linjaukset

## 2. Seuran strategia

## 3. Säännöt

- 3.1. Rekisteröidyt säännöt
- 3.2. Seuran toimintaa ohjaavat säännöt

## 4. Seuran talous

- 4.1. Tulojen ja menojen muodostuminen
- 4.2. Talousohjesääntö
- 4.3. Ohjaajien, valmentajien ja toimihenkilöiden palkkausjärjestelmä
- 4.4. Varainhankinta

## 5. Organisaatio ja tehtävät

- 5.1. Hallitus ja sen työskentely
- 5.2. Seuran toimihenkilöt
- 5.3. Rekrytointi

## 6. Seuraorganisaation toiminta

- 6.1. Vuosikello
- 6.2. Seuran sääntömääräiset kokoukset ja niistä tiedottaminen
- 6.3. Jäsenistön oikeudet ja velvollisuudet
- 6.4. Sidosryhmät ja yhteistyökumppanit
- 6.5. Viestintä
- 6.6. Koulutustoiminta
- 6.7. Toiminnan arviointi

## 6.8. Palkitsemiset

## 7. Urheilutoiminta

7.1. Valmennuksen toimintaperiaatteet ja valmennuslinja

7.2. Kilparyhmien toiminta

7.3. Uimarin polku

7.4. Valmentajan polku

7.5. Kilpaileminen

7.6. Kilpailujen järjestäminen

7.7. Ohjeita uudelle uimarille ja vanhemmalle

7.8. Ohje uudelle kilpauimarille

7.9. Ohjeita valmentajalle

7.10. Seuravaatteet

## 8. Turvallisuus ja ongelmatilanteet

8.1. Turvallisuusasiakirja

8.2. Seuran ongelmanratkaisumalli

8.3. Toiminta seuran sisäisissä ongelmatilanteissa

8.4. Seuran vakuutukset

8.5. Varallaolojärjestelmä

## 1. Yleistä

### Tämän toimintakäsikirjan tarkoituksena on:

- Luoda yhteinen käsitys seurasta
- Helpottaa seuran perustoimintaa
- Hahmottaa seuran kannalta tärkeät kokonaisuudet ja prosessit
- Turvata seuran jatkuva kehitys, erityisesti toimijoiden vaihtuessa
- Auttaa uusien työntekijöiden perehdytyksessä
- Vahvistaa käsitystä seuran toimintakulttuurista ja laadusta niin seuran sisällä kuin ulkopuolisten silmissä.

### 1.1. Toiminta-ajatus

Orca Helsinki ry. on helsinkiläinen rekisteröity yhdistys, jonka sääntömääräisenä tarkoituksena on herättää kiinnostusta uintiharrastusta kohtaan sekä ylläpitää, edistää ja tukea myös kilpauimintaa.

Pääasialliset harjoittelupaikat Helsingissä ovat Vuosaaren, Itäkeskuksen, Mäkelänrinteen, SYKin ja Kontulan uimahallit. Alueellisesti painottuva toiminta mahdollistaa lapsille ja nuorille kohtuulliset harjoitusmatkat. Helsingin uimaseurat ovat jo usean vuoden jakautuneet toiminta-alueellisiin painotuksiin perustuen.

Orcalla on toimintaa leikki-ikäisistä aikuisiin. Tarjoamme laadukasta uinnin opetusta harrastajista kilpauimareihin. Lapset, nuoret ja aikuiset voivat harrastaa uintia omien tavoitteidensa mukaan aina kilpauiminnan huipulle saakka kokeneen ja ammattitaitoisen valmennustiimin ohjauksessa. Toimintaperiaatteitamme ovat yksilöllisyys, joustavuus ja tavoitteellisuus, liikunnan iloa unohtamatta!

### 1.2. Seuran ydintoiminta

Seuran harrastetoiminnan ryhmät ja niiden kuvaukset on kuvattu myös seuran nettisivuilla. Seuran toiminta, kuten myös nettisivut ovat kaikille avoimet ja ryhmiin voi liittyä aina, jos niihin on vapaita paikkoja. Osallistumista rajaava tekijä on allasturvallisuuden näkökulmasta uimataitovaatimus, jolla varmistetaan, että esimerkiksi syvän altaan ryhmiin ei ilmoitaudu mukaan uimataidottomia henkilöitä. Pääosin seuraan liitytään kausien taitekohdissa joulun ja tammikuun vaihteessa sekä elokuun alussa.

Vesiralliin, uimakouluun ja harrasteryhmiin tulevalle uudelle uimarille myönnetään aina yksi kokeilukerta. Tällöin voidaan varmistaa, että ryhmä on uimarille sopiva tason ja osaamisen suhteen sekä vastaako se hänen tavoitteitaan. Kokeilukerta on myös ohjaajaa varten, ohjaajan on hyvä

rehellisesti arvioida, jos ryhmä ei ole sopiva. Tähän voi vaikuttaa muun muassa ohjaajan taidot ja kokemus, haastava ryhmä ohjattavaksi, ryhmäkoko ja uimarien tavoitteet.

Uimarit, jotka vaativat erityistä tukea vamman tai esimerkiksi kehityksen viivästymän vuoksi, pyritään mahdollisuuksien mukaan integroimaan mukaan tavallisiin ryhmiimme. Tässä periaate on saman suuntainen kuin koulujärjestelmän inkluusiossa. Ryhmissä, jossa on erityisuimareita, pyrimme mahdollisuuksien mukaan järjestämään apuohjaajan.

Yhdenvertaista osallistumisesta varallisuuden osalta, johon seura voi vaikuttaa, tukee edulliset harrastusmaksut. Tähän vaikuttaa laajalti seuran laadukas toiminta, joka heijastuu uimarimääriin sekä hyvä taloudenpito ja kulurakenteesta huolehtiminen.

Maahanmuuttajalla on yhtäläiset osallistumisoikeudet seuran toimintaan. Seuran valmennuskieli on pääsääntöisesti suomi, mutta lähes kaikki ohjaajamme puhuvat Englantia. Syksystä 2022 lähtien seura on järjestänyt uimakouluja myös ukrainan ja venäjän kieltä hallitsevan ohjaajan toimesta.

*Miten varmistetaan, että seurassa ei ketään syrjitä ja kaikkia kohdellaan tasavertaisesti?*

Tasapuolisuus ja yhdenvertaisuus on seuran perusarvoja ja syrjimiseen on nollatoleranssi. Seuran työntekijöitä ja ohjaajia ohjeistetaan seuran arvoista ja heiltä odotetaan valmennuksessa ja uimarien kohtaamisessa tämän mukaista toimintaa. Jos syrjintää esiintyy, ja asia saatetaan seurajohtoon tietoon, asia otetaan aina henkilöiden kanssa keskusteluun.

Seuran toiminta tulee olla kaikille avointa ja syrjintävapaata. Kaikenlainen asiaton kommentointi, joka liittyy seuran toimintaan osallistuvan henkilön ulkonäköön, uskontoon, kansallisuuteen, sukupuoleen, seksuaalisuuteen tai poliittiseen suuntautuneisuuteen on kielletty. Kaikenlainen kiusaaminen ja häirintä on kielletty.

## **Uimakoulut**

<https://orca.fi/harrastetoiminta/ryhmien-kuvaukset/>

Orca hyödyntää uimaliiton suunnittelemaa vesitaiturit -konseptia. Uimakouluja on kolme tasoa, vesikirput, vesikilpikonnat ja vesimyyrät.

## **Vesirallit**

Orcan uimarin polku perustuu uimaliiton vesiralli-konseptiin. Sammakot (vesiralli 1. tasoa vastaava) on syvän altaan ryhmien ensimmäinen taitotaso, jossa tutustutaan uimataidon perusteisiin, lajitekniikoihin, vesipalloon, uimahyppyihin ja taitouintiin. Kaikkia lajeja lähestytään mukavalla tavalla ja mahdollisena tulevana harrastuksena. Osallistumisvaatimuksena on riittävä noin 25m uimataito syvässä altaassa. Perus liu'ut ja kellunnat on myös hyvä hallita. Opetusaltaan uimakoulut sopivat lapsille, joilla on vielä harjoiteltavaa mainituissa taidoissa.

Vuosaaren sammakot harjoittelevat oman ohjaajan kanssa 7 lapsen pienryhmässä. Turvallisuuden varmistamiseksi sammakot harjoittelevat usein reunaradalla (syvä allas). Ryhmällä on yksi ohjaaja. Ohjaaja vastaa uimareista vain opetusaikana!

## **Harrasteryhmät**

Harrastusryhmät I ja II tarjoavat lapsille mahdollisuuden harrastaa uintia rennosti ilman tulostavoitteita. Ryhmässä kehitetään monipuolisesti vesitaituruutta, liikkuvuutta, aerobista kestävyyttä, voimaominaisuuksia sekä peruslajitekniikoita. Harjoittelussa keskeistä on vahvistaa liikkumisen iloa ja sidettä uintilajiin loppuiäksi.

Taitotasovaatimuksena ryhmään liittymiselle on yli 8 vuoden ikä ja vähintään norppa-merkin suoritus (Uimaliiton Vesirallit) tai Urheiluhallien kouluikäisten tekniikka 3. suoritukset tai vastaavat taidot. Harrastusryhmässä harjoitellaan kausittain ja lapset ovat uimaseuran jäseniä.

Ryhmässä harjoittelemisen ei edellytä kilpailuissa käymistä, mutta kilpileminen on mahdollista ja kilparyhmään voi halutessaan siirtyä myöhemmin. Harrastusryhmässä on mahdollisuus harrastaa uintia 1-4krt /vko. Ilmoittauduthan erikseen kaikkiin viikon treeneihin. Ilmoittautuminen on sitova kausittain.

## **Harrastekilparyhmä**

Barracudat on harrastekilparyhmä, jossa harjoittelu on nousujohteisempaa ja tavoitteellisempaa kuin harrasteryhmässä. Kilparyhmään verrattuna treenien painopiste on enemmän kilpauinnin perusteissa.

Kilpailupaineita ei ryhmässä kuitenkaan ole, vaikka yleisenä tavoitteena onkin kehittyä uimarina niin, että halutessaan voi osallistua uintikilpailuihin. Harrastekilparyhmässä voi hyvin myös vain harrastaa uintia ilman kilpailemistakin. Barracudat sopii hyvin vaikka kakkoslajiksi toisen harrastuksen rinnalle.

Harrastekilparyhmässä voi aloittaa vanhempana kuin kilparyhmässä, ja vaikka ei olisi aiemmin harrastanut uintia ohjatusti. Valmentajat arvioivat kokeilukerralla uimarin taitoja ja sopivuutta ryhmään. Valmentajat voivat myös suositella osalle uimareista varsinaiseen kilparyhmään siirtymistä, mutta siirtyminen on uimarille täysin vapaaehtoista.

Barracudat harjoittelevat kausittain (kevät- ja syyskausi) ja ovat seuran jäseniä. Harjoitteluun sitoudutaan aina kaudeksi kerrallaan. Barracuda harjoittelee 2-4 kertaa viikossa oman halukkuuden mukaan. Kilpailukalenteriin valitaan lähtökohtaisesti vain pääkaupunkiseudulla järjestettäviä kilpailuja (2-3 kilpailua kaudessa).

## **Kilpauintiryhmät**

Kilpauintiryhmät ovat seurassa säännöllisesti ja kausittain harjoittelevia valmennusryhmiä.

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

## **Aikuisten harrastustoiminta**

Orca tarjoaa aikuiselle uinnin harrastajalle eri tasoisia uintiryhmiä perus kuntosuimarinasta neljä kertaa viikossa harjoittelevaan Masters-ryhmään asti. Ryhmiin voi ilmoittautua mukaan aina, jos niissä on vapaita paikkoja, vaikka kesken kauden. Aktiivisia aikuisuimareita seurassa on vuosittain noin 60-100 uimaria.

### **1.3. Arvot ja visio**

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, kuten lasten liikkumattomuuteen.

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

# Ilo

# Osaaminen

## SOSIAALINEN ILO

- Ryhmä ja kaverit parasta!
- Valmentajan vaikutus!

## PSYKKINEN ja HENKINEN ILO

- Motivaatio, treeneihin on kiva tulla!
- Uiminen on kivaa, vesi on paras elementti!
- Urheilu on elämää pienoiskoossa, erilaiset tunteet
- Valmentajan vaikutus!

## LIKKUMISEN ILO

- Uuden oppimisesta
- Leikkimielisestä kisaamisesta
- Valmentajan vaikutus!

---

## UIMARI

- Kohdataan yksilönä
- Tavoitteet ja kehitys

## VALMENTAJA

- Taidon opettaminen
  - Tuntee ja sitoutuu seuran valmennuslinjaan
  - Lajituntemus
  - Kasvatusvastuu
  - Ryhmän johtamisen taidot
  - Kohtaaminen ja Ihmissuhdetaidot
  - Olen kiinnostunut – Välitän!
-



# Onnistuminen

## UIMARI

- Onnistumisen kokemus palkitsee, motivoi ja kourkuttaa
- Itsetunto, itseluottamus ja minäkuva kehittyvät
- Uskaltaa kokeilla uusiakin asioita
- Oppii luottamaan omaan kehoonsa
- Oppii toimimaan ryhmässä ja noudattamaan sääntöjä
- Kilpailumenestys

## VALMENTAJA

- Uimarit oppivat ja kehittyvät
- Kyvykkyyden osoittaminen ja tunteminen
- Voimauttava kokemus

## 1.4. Seuran eettiset linjaukset

Seura ja seuran jäsenet sitoutuvat:

- urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmaan ja Reilun pelin periaatteisiin
- Suomen Olympiakomitean asettaman urheilun oikeusturvalautakunnan ja urheiluyhteisön yhteisen eettisten rikkomusten kurinpitolautakunnan toimivaltaan
- liikunnan ja urheilun yhteisiin vakavaa epäasiallista käyttäytymistä ja vakavia eettisiä rikkomuksia koskeviin kurinpitomääräyksiin
- noudattamaan yllä mainittujen oikeusturvalautakunnan ja kurinpitolautakunnan päätöksiä

## 2. Seuran strategia

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

Ylläpitää ja kehittää Olympiakomitean tähtiseurastatuksen mukaista toimintaa sekä lasten että aikuisten osalta. 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. Vastuullisuuteen liittyvät kysymykset ovat oleellisia nyt ja tulevaisuudessa.

Tavoitteena on sitouttaa valmentajia seuraan, jota aktiivinen kouluttaminen ja yhteisöllisyydestä huolehtiminen edesauttaa. Valmentajille tarjotaan koulutusta ja uutta osaamista, joka tukee seuran arvoja ja arjen valmennustyötä. Innostaminen, motivointi, lapsikeskeisyys ja erilaisten oppijoiden kohtaaminen ovat tärkeitä teemoja, jotka ovat osa laadukasta valmentamista. Tärkeää on, että valmennukseen liittyvät teemat, metodit ja työkalut vastaavat nykypäivää.

Nuorten uimarien valmennukseen panostetaan ja valmennussisältöjä 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 valmennuksen linjaa tullaan noudattamaan ja edelleen kehittämään, että jokaisella valmentajalla olisi valmiudet sitä toteuttaa. Valmennuspäällikkö, harrastekoordinaattori ja toiminnanjohtaja vastaavat siitä, että valmennuslinjamme on ajantasainen ja sitä tarkastellaan ja kehitetään säännöllisesti.

Rollo-ikäisten ja nuorempien kilpauimareiden innostaminen ja sitouttaminen kilpailutoimintaan nähdään tärkeänä osana. Erityisesti vesiralleilta kilpauintikouluun ja Rollo-ryhmiin siirtyvien määrää pyritään kasvattamaan, jotta seuran omien kilpauimarien ryhmäkoot ovat kestäväällä pohjalla myös tulevana 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. Seura jatkaa ja kehittää hyvää yhteistyötä yläkouluikäisten uimarien URHEA-toiminnassa puistopolun koulun kanssa Vuosaarella. 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 puutteen 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.

Seura tarjoaa mahdollisuuden leirityksiin, joiden tarkoituksena on tehostaa valmentautumista erityisesti kansallisiin arvokilpailuihin. Valmennuspäällikkö ja kilpauintikoordinaattori yhdessä päättävät leirien ajankohdista. Seuran hallitus päättää mahdollisista leirituista aina erikseen.

Valmennuksen laadusta huolehditaan tarjoamalla täydennyskoulutusta niin vanhemmille kuin valmentajillekin järjestetään tarpeen mukaan sisäisenä koulutuksena tai ulkopuolisten kouluttajien toimesta. Valmentajat kokoontuvat myös tarvittaessa yhteiseen valmentajalaveriin valmennuspäällikön johdolla.

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. Kilpauimareiden kannalta harrastetoiminnalla on oleellinen merkitys. Tavoitteena on, että harrastetoiminnan määrä pyritään pitämään sopivalla tasolla suhteessa kilpauinnin volyyymiin. 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 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. Seuran toiminnan painopiste on kuitenkin edelleen vahvasti lasten ja nuorten liikuttamisessa.

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.

Kilpauintiseurana Orcan tavoitteena on jäsentensä aktiivinen osallistuminen kilpailuihin. Erityisesti seura tavoittelee uimarien osallistumista ja menestymistä uimaliiton arvokilpailuissa, joita ovat suomenmestaruuskilpailut, nuorten suomenmestaruuskilpailut, 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 Vuosaaressa noin kerran kuukaudessa. Mahdollisesti ajankohtaiseksi tulevista ulkomaan kilpailuista ja niihin osallistumisesta päättää seuran hallitus yhdessä valmennuspäällikön kanssa.

Vastuuvallmentajat suunnittelevat ryhmilleen sopivan kilpailukalenterin. Kilpailukalenterin rakentavat valmennuspäällikkö ja kilpauintikoordinaattori.

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.

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

### **3. Säännöt**

#### **3.1. Rekisteröidyt säännöt**

1. Yhdistyksen nimi ja kotipaikka

Yhdistyksen nimi on Orca Helsinki ry. ja sen kotipaikka on Helsinki.

2. Tarkoitus ja toiminnan laatu

Yhdistyksen tarkoituksena on herättää ja ylläpitää uintiharrastusta sekä edistaa ja tukea kilpauintiharrastustoimintaa Suomessa.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys:

- järjestää jäsenilleen ja muille kiinnostuneille uintiharrastukseen liittyviä opetus-, valmennus- ja neuvontatilaisuuksia.
- huolehtii osaltaan kilpauintitoiminnasta järjestämällä kansallisen tason uintikilpailuja,

- toimii yhteistyössä muiden uintiseurojen kanssa sekä osallistuu aktiivisesti Suomen Uimaliiton toimintaan.
- voi julkaista omaa tiedotuslehteä

Toimintansa tukemiseksi yhdistys voi, hankittuaan tarvittaessa asianmukaisen luvan

- ottaa vastaan avustuksia, lahjoituksia ja testamentteja
- järjestää rahankerayksia ja arpajaisia
- myydä pienimuotoisesti uintiin liittyviä tarvikkeita
- Yhdistys voi omistaa toimintaansa varten tarpeellista kiinteää ja irtainta omaisuutta.

### 3. Jäsenet

-Yhdistykseen varsinaiseksi jäseneksi voidaan hyväksyä henkilö, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen.

-Kannattavaksi jäseneksi voidaan hyväksyä yksityinen henkilö tai oikeuskelpoinen yhteisö, joka haluaa tukea yhdistyksen tarkoitusta ja toimintaa. Kannattavat jäsenet hyväksyy yhdistyksen hallitus.

-Varsinaisesta jäsenestä tulee ainajäsen, kun hän on maksanut jäsenmaksua 10 vuoden ajalta.

-Kunniapuheenjohtajaksi tai kunniajäseneksi voidaan hallituksen esityksestä yhdistyksen kokouksessa kutsua henkilö, joka on huomattavasti edistänyt ja tukenut yhdistyksen toimintaa.

Seuran jäsen sitoutuu noudattamaan:

- seuran sääntöjä tai niiden nojalla annettuja muita määräyksiä ja päätöksiä
- niiden järjestöjen, joiden jäsen seura on, sääntöjä tai niiden nojalla annettuja muita määräyksiä ja päätöksiä
- urheilun eettisiä periaatteita
- kulloinkin voimassa olevaa kansainvälistä ja kansallista antidopingsäännöstöä ja kansainvälisen lajiliiton antidopingsäännöstöjä sekä kansainvälisen olympiakomitean antidopingsäännöstöjä
- kilpailutulosten ja -tapahtumien manipuloinnin kieltoa koskevia säännöstöjä

### 4. Jäsenen eroaminen, erottaminen ja muut kurinpitotoimet

Jäsenellä on oikeus halutessaan erota yhdistyksestä ilmoittamatta siitä erikseen.

Hallitus voi erottaa jäsenen yhdistyksestä, jos jäsen on jättänyt erääntyneen jäsenmaksunsa maksamatta tai muuten jättänyt täyttämättä ne velvoitukset, joihin hän on yhdistykseen liittymällä sitoutunut tai on menettelyllään yhdistyksessä tai sen ulkopuolella huomattavasti vahingoittanut yhdistystä tai ei enää täytä laissa taikka yhdistyksen säännöissä mainittuja jäsenyyden ehtoja.

Rangaista voidaan seuran jäsentä tai sitä, joka on seuran toiminnassa mukana tai joka on sitoutunut seuran sääntöihin.

Rangaistavaa on:

- toimiminen tavalla, jonka tunnusmerkit täyttävät yhdistyslaissa mainitut erottamisperusteet

- näiden sääntöjen tai niiden nojalla annettujen muiden määräysten ja päätösten vastainen toiminta
- niiden järjestöjen, joiden jäsenenä seura on, sääntöjen tai niiden nojalla annettujen muiden määräysten ja päätösten vastainen toiminta
- syyllistyminen dopingrikkomukseen
- toimiminen seuran tarkoitusta vastaan
- seuran maineen vahingoittaminen seuran toiminnassa tai sen ulkopuolella
- liikunnan ja urheilun eettisten periaatteiden rikkominen
- syyllistyminen rikokseen seuran toiminnassa, jos rikoksesta on tuomittu ehdolliseen tai ehdottomaan vankeusrangaistukseen

Liikunnan ja urheilun eettisten periaatteiden rikkomista ovat muun muassa:

- huumeiden ja dopingaineiden käyttö tai käytön edistäminen
- julkinen häiritsevä esiintyminen alkoholin tai huumausaineiden vaikutuksen alaisena seuran toiminnassa
- tupakan ja tupakkatuotteiden käytön yhdistäminen urheilutilanteisiin
- epäasiallinen käyttäytyminen kilpailu- ja harjoitustilanteessa
- väkivalta, törkeä kielenkäyttö ja epäasiallinen arvostelu
- urheiluhuijaus, kuten kilpailutilan tai -välineiden manipulointi
- kilpailutulosten ja -tapahtumien manipulointi tai niiden yritys
- vedonlyönti omasta kilpailusta joko itse tai edustajan kautta
- lainvastainen mainonta
- seksuaalinen ja sukupuoleen perustuva häirintä kaikissa muodoissaan riippumatta siitä seuraako teosta rikosoikeudellinen rangaistus
- rasistinen käytös
- lahjonta

Rangaistuksena voidaan määrätä varoitus, jäsenoikeuksien määräaikainen rajoittaminen, kilpailukielto, toimintakielto seuran toiminnasta tai erottaminen seurasta.

Hallitus päättää erottamisesta ja muista kurinpitotoimista ja niiden yhteydessä annettavista rangaistuksista. Asianosaista on aina kuultava ennen päätöksen tekemistä.

Seuran kokous voi hallituksen esityksestä päättää kurinpitovallan siirtämisestä erilliselle kurinpitoelimelle ja hyväksyä tälle elimelle oman johtosäännön.

Erottamis- ja kurinpitopäätös tulee voimaan heti ja sen katsotaan tulleen asianomaisen tietoon viisi päivää sen jälkeen, kun päätös on lähetetty hänelle kirjatussa kirjeessä. Päätös voidaan antaa todisteellisesti tiedoksi myös muulla tavalla, jolloin päätös on tullut tietoon tiedoksiantohetkellä.

Erotetulla ja kurinpitopäätöksen kohteella ei ole oikeutta vaatia takaisin seuralle suorittamiaan maksuja.

Dopingrikkomukset ja seuran jäsenelle niistä määrättävät seuraamukset on määrätty edellä mainituissa antidopingsäännöstoissa.

Mikäli lajiliiton tai muun kattojärjestön sääntöjä ja määräyksiä epäillään rikotaan, on näillä järjestöillä ensisijainen kurinpitovalta. Mikäli kyse on urheiluyhteisön yhteisen eettisten rikkomusten kurinpitolautakunnan toimivaltaan kuuluvasta asiasta, käsitellään kurinpitoasia kyseisessä kurinpitolautakunnassa. Seuran tulee ottaa huomioon muussa elimessä tehdyt päätökset omassa kurinpitomenettelyssään.

5. Sitoutuminen eettisiin periaatteisiin ja urheilun oikeusturvalautakunnan ja eettisten asioiden kurinpitolautakunnan toimivaltaan

Seura ja seuran jäsenet sitoutuvat:

- urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmaan ja Reilun pelin periaatteisiin
- Suomen Olympiakomitean asettaman urheilun oikeusturvalautakunnan ja urheiluyhteisön yhteisen eettisten rikkomusten kurinpitolautakunnan toimivaltaan
- liikunnan ja urheilun yhteisiin vakavaa epäasiallista käyttäytymistä ja vakavia eettisiä rikkomuksia koskeviin kurinpitomääräyksiin
- noudattamaan yllä mainittujen oikeusturvalautakunnan ja kurinpitolautakunnan päätöksiä

6. Liittymis- ja jäsenmaksu

Varsinaisilta jäseniltä ja kannattavilta jäseniltä perittävän vuotuisen jäsenmaksun suuruudesta erikseen kummallekin jäsenryhmälle päättää vuosikokous. Kunniapuheenjohtaja ja kunniajäsenet eivät suorita jäsenmaksuja.

7. Hallitus

-Yhdistyksen asioita hoitaa hallitus, johon kuuluu vuosikokouksessa valitut puheenjohtaja ja vähintään neljä muuta jäsentä ja enintään kahdeksan muuta jäsentä.

-Hallituksen toimikausi on kalenterivuosi.

-Hallitus valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan sekä ottaa keskuudestaan tai ulkopuoleltaan sihteerin, rahastonhoitajan ja muut tarvittavat toimihenkilöt.

-Hallitus kokoontuu puheenjohtajan tai hänen estyneenä ollessaan varapuheenjohtajan kutsusta, kun he katsovat siihen olevan aihetta tai kun vähintään puolet hallituksen jäsenistä sitä vaatii.

-Hallitus on päätösvaltainen, kun vähintään puolet tai neljä sen jäsenistä, puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja mukaan luettuna ovat läsnä. Äänestykset ratkaistaan yksinkertaisella äänten enemmistöllä. Äänten mennessä tasan ratkaisee puheenjohtajan ääni, vaaleissa kuitenkin arpa.

8. Yhdistyksen nimen kirjoittaminen

Yhdistyksen nimen kirjoittaa hallituksen puheenjohtaja yksin tai varapuheenjohtaja ja sihteeri yhdessä.

9. Tilikausi ja tilintarkastus

Yhdistyksen tilikausi on kalenterivuosi.

Tilinpäätös tarvittavine asiakirjoineen ja hallituksen vuosikertomus on annettava tilintarkastajille viimeistään kolme viikkoa ennen vuosikokousta. Tilintarkastajien tulee antaa kirjallinen lausuntonsa viimeistään kaksi viikkoa ennen vuosikokousta hallitukselle.

10. Yhdistyksen kokoukset

Yhdistyksen vuosikokous pidetään kaksi kertaa vuodessa kevät ja syyskokouksina vuosittain hallituksen määräämänä päivänä.

Ylimääräinen kokous pidetään, kun yhdistyksen kokous niin päättää tai kun hallitus katsoo siihen olevan aihetta tai kun vähintään kymmenesosa (1/10) yhdistyksen äänioikeutetuista jäsenistä sita hallitukselta erityisesti ilmoitettua asiaa varten kirjallisesti vaatii. Kokous on pidettävä kolmenkymmenen vuorokauden kuluessa siitä, kun vaatimus sen pitämisestä on esitelty hallitukselle.

Yhdistyksen kokouksissa on jokaisella varsinaisella jäsenellä, ainaisjäsenellä, kunniapuheenjohtajalla ja kunniajajäsenellä yksi ääni. Kannattavalla jäsenellä on kokouksessa läsnäolo- ja puheoikeus.

Yhdistyksen kokouksen päätökseksi tulee, ellei säännöissä ole toisin määrätty, se mielipide, jota on kannattanut yli puolet annetuista äänistä. Äänestykset ratkaistaan yksinkertaisella

äänien enemmistöllä. Äänten mennessä tasan ratkaisee kokouksen puheenjohtajan ääni, vaaleissa kuitenkin arpa.

#### 11. Yhdistyksen kokousten koollekutsuminen

Hallituksen on kutsuttava yhdistyksen kokoukset koolle vähintään seitsemän vuorokautta ennen kokousta tiedottamalla jäsenille kokouksesta yhdistyksen www-sivuilla.

#### 12. Vuosikokous

Yhdistyksen vuosikokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

*Syyskokous:*

Seuraavan vuoden puheenjohtajan valinta

Seuraavan vuoden hallituksen jäsenten valinta

Seuraavan vuoden toimintasuunnitelman hyväksyntä

Seuraavan vuoden budjetin hyväksyntä

Seuraavan vuoden tilintarkastajien/toiminnantarkastajien ja varatilintarkastajien/vara toiminnantarkastajien valinta

Seuraavan vuoden jäsenmaksun määrääminen erikseen kullekin jäsenryhmälle

*Kevätkokous:*

Edellisen vuoden tilinpäätöksen hyväksyminen

Edellisen vuoden hallituksen tili- ja vastuuvapauden myöntäminen

Edellisen vuoden toimintakertomuksen hyväksyminen

Mikäli yhdistyksen jäsen haluaa saada jonkin asian yhdistyksen vuosikokouksen käsiteltäväksi, on hänen ilmoitettava siitä kirjallisesti hallitukselle niin hyvissä ajoin, että asia voidaan sisällyttää kokoukutsuun.

### 13. sääntöjen muuttaminen ja yhdistyksen purkaminen

Päätös sääntöjen muuttamisesta ja yhdistyksen purkamisesta on tehtävä yhdistyksen kokouksessa vähintään kolmen neljasosan (3/4) enemmistöillä annetuista äänistä. Kokouskutsussa on mainittava sääntöjen muuttamisesta tai yhdistyksen purkamisesta.

Yhdistyksen purkautuessa käytetään yhdistyksen varat yhdistyksen tarkoituksen edistämiseen purkamisesta päättävän kokouksen määräämällä tavalla. Yhdistyksen tullessa lakkautetuksi käytetään sen varat samaan tarkoitukseen.

### 14. Jäsenoikeuksien säilyttäminen

Yhdistyksen sääntöjä muutettaessa on huolehdittava siitä, että jäsenet säilyttävät ainaisjäsenyys- ja muut jo saavutetut jasenedut.

## 3.2. Seuran toimintaa ohjaavat säännöt

Yleiset säännöt toiminnassa mukana oleville

1. Orca Helsinki ry on urheiluseura, joka noudattaa toiminnassaan Suomen uimaliiton sääntöjä ja periaatteita. Seuran kantava voima on aktiivisten vapaaehtoisten toiminta, jolla luodaan puitteet lasten ja nuorten uintiharrastukselle. Seuran toiminta on avointa kaikille mukaan haluaville.
2. Seurassa urheillaan reilun hengen mukaisesti. Jokainen uimari on arvokas ja jokaisen kehitykseen suhtaudutaan tasapuolisesti sekä ammattitaidolla. Jokainen uimari ansaitsee tulla kohdatuksi treeneissä yksilönä.
3. Seuran tehtävänä on tarjota jäsenilleen uintiin soveltuvat harjoitteluolosuhteet. Seurassa toimitaan, treenataan, leireillään ja kilpaillaan kaikki yhdessä. Kilpailuissa sekä harjoituksissa, yleisissä halleissa, edustamme aina seuraa.
4. Uimahalleissa, niin treeneissä kuin kisoissa, käyttäydytään esimerkillisesti uimahallin sääntöjen mukaisesti ja huomioidaan hyvillä käytöstavoilla muut hallin käyttäjät sekä kanssauimarit.
5. Valmentajia sekä treenikavereita kohdellaan kunnioittaen hyvien käytöstapojen mukaisesti. Tervehdi valmentajia sekä treenikavereita aina treeneihin tullessa ja pois lähtiessä. Ruma ja asiaton kielenkäyttö ja kiroilu on ehdottomasti kielletty niin harjoitus- kuin kilpailupaikoilla.
6. Seuran jäsenet sitoutuvat olemaan vahingoittamatta seuran julkista mainetta omalla toiminnallaan (mukaan lukien sosiaalinen media).
7. Uimari harjoittelee aina valmentajan ohjeiden mukaisesti. Tällöin treenaaminen on kaikille mukavaa ja yhteishenki säilyy. Harjoituksissa keskitytään täysillä ja jokaiselle ryhmän uimarille annetaan treenirauha.



8. Kilpailuissa ja tapahtumissa kaikki seuran uimarit ja vanhemmat edustavat Orcaa. Kaikkia kannustetaan tasapuolisesti ja käytöstavat pidetään asiallisina.
9. Seuran toiminta on kaikille avointa ja syrjintävapaata. Asiaton kommentointi, joka liittyy seuran toimintaan osallistuvan henkilön ulkonäköön, uskontoon, kansallisuuteen, sukupuoleen, seksuaalisuuteen tai poliittiseen suuntautuneisuuteen on kielletty. Kaikenlainen kiusaaminen ja häirintä on kielletty.
10. Kaikki seuratoimijat ja vanhemmat näyttävät käytöksellään esimerkkiä urheilijoille ja noudattavat päihteetöntä linjaa niin harjoituspaikoilla kuin kilpailuareenoilla.

## **4. Seuran talous**

### **4.1. Tulojen ja menojen muodostuminen**

Toiminnan hinnoittelussa oleellista on, että toiminnasta kerättävillä jäsen- ja kausimaksuilla pystytään kattamaan seuratoiminnan menot. Suurimpia kulukokonaisuuksia ovat valmentajien palkat ja hallivuokrat. Tavoitteena on huolehtia tasapainosta, jossa maksut ovat kohtuullisia seuran jäsenille, mutta myös työntekijät saavat kohtuullisen korvauksen panoksestaan.

Koronasulkujen aikana 2020-2021 korostui myös taseen merkitys. On hyvä, että seuralla on puskuria yllättäviä seuran taloutta koskevia tapahtumia varten.

Seuran hallitus laatii seuraavan vuoden talousarvion syyskokouksessa. Hallitus seuraa taloutta neljännesvuosittain. Hallitus päättää kilparyhmien kausimaksut toiminnanjohtajan laskelman ja ehdotuksen pohjalta. Harrastetoiminnan maksuista vastaa seuran toiminnanjohtaja.

### **4.2. Talousohjesääntö**

#### **Yhdistyksen syyskokouksessa päätettävät talousasiat**

- Päätetään toimintasuunnitelmasta ja talousarviosta seuraavalle vuodelle.
- Valitaan toiminnantarkastaja

#### **Kevätkokouksessa päätettävät asiat**

- Käsitellään hallituksen laatima toimintakertomus ja tilinpäätös edelliseltä kalenterivuodelta.
- Käsitellään toiminnantarkastajan lausunto.
- Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä.

Lisäksi yhdistyslain 23 §:n mukaan seuraavista talouteen liittyvistä asioista on päätettävä yhdistyksen kokouksessa

- Kiinteistön luovuttamisesta \*) tai kiinnittämisestä taikka yhdistyksen toiminnan kannalta huomattavan muun omaisuuden luovuttamisesta.

\*) Omaisuuden luovuttaminen voi tapahtua kauppana, lahjoituksena tai vaihtona.

### **Hallituksen talouteen liittyvät tehtävät**

- Hallitus päättää perusteista, joiden mukaan yhdistyksen toimihenkilöiden kulut korvataan.
- Tilin käyttöoikeuksista päättää yhdistyksen hallitus.
- Hallituksen on tarkoin hoidettava yhdistyksen omaisuutta ja säilytettävä sen varat täysin luotettavasti ja yhdistykselle edullisesti.
- Lisäksi hallitus huolehtii seuraavista asioista:
  1. Vastaa yhdistyksen kirjanpidon järjestämisestä
  2. Vastaa toimintasuunnitelman ja talousarvion laadinnasta
  3. Vastaa talousarvion seurannasta
  4. Vastaa toimintakertomuksen laadinnasta sekä käsittelee ja allekirjoittaa tilinpäätöksen
  5. Vastaa yhdistyksen taloudenhoitoon liittyvien ohjesääntöjen valmistelusta. Ohjesäännöt vahvistetaan yhdistyksen kokouksessa
  6. Päättää tilinkäyttöoikeuksista

### **Puheenjohtajan talouteen liittyvät tehtävät**

- Vastaa toimintasuunnitelmaluonnoksen laadinnasta
- Vastaa talouspäätösten toteutuksen valvonnasta
- Hyväksyy varapuheenjohtajan ja toiminnanjohtajan (suuret) laskut
- Vastaa kirjanpitokirjojen ja tositemateriaalin säilyttämisestä ja arkistoinnista. Kirjanpitolain mukaan kirjanpitokirjat (päivä-pääkirja, tuloslaskelma ja tase liitteineen) ja tililuettelo on säilytettävä vähintään 10 vuotta tilikauden päättymisestä. Tositemateriaalin säilytysaika on kuusi vuotta.

### **Taloudenhoitajan tehtävät (Toiminnanjohtaja)**

- Hoitaa yhdistyksen taloutta ja varainhankintaa tehtyjen päätösten mukaisesti ja esittelee talouteen liittyvät asiat (tilinpäätöksen, talousarvion, laskelmat jne.) hallituksen kokoukselle.
- Hyväksyy toimihenkilöiden laskut, joita ei tämän ohjesäännön mukaan ole määrätty puheenjohtajan hyväksyttäväksi.
- Huolehtii menojen suorittamisesta sääntöjen ja päätösten mukaisesti, seuraa tulojen sekä jäsenten maksamien jäsenmaksujen kertymistä.
- Toimii yhteyshenkilönä tilitoimiston suuntaan. Vastaa yhdistyksen kirjanpidon toteutumisesta yhdessä tilitoimiston kanssa.
- Valmistelee yhdessä hallituksen kanssa talousarvioesityksen syyskokoukselle.
- Huolehtii muista hallituksen hänelle antamista tehtävistä.
- Vastaa yhdessä puheenjohtajan kanssa toimintakertomusluonnoksen laadinnasta.
- Hyväksyy puheenjohtajan laskut.

### **Toiminnantarkastaja**

Tarkastaa, että yhdistyksen talous ja kirjanpito on hoidettu asianmukaisesti seuran sääntöjä noudattaen.

Kirjanpitoon viedyt tositteet täyttävät kirjanpitolain vaatimukset ja ne on varustettu tarvittavin lisäselvityksin.

- Menotositteet ovat syntyneet yhdistyksen toiminnasta.
- Yhdistykselle kuuluvat tulot on tuloutettu asianmukaisesti.

## Sijoitustoiminta

Yhdistyksen käyttötilin saldo ei saa laskea pysyvästi alle 2.000 euron. Tämän yli jäävät likvidit varat voidaan sijoittaa seuraavan oheen mukaan:

- Vähintään 30 % sijoitettavista varoista sijoitetaan pankkien määräaikaistalletustileille.
- Enintään 70 % sijoitettavista varoista voidaan sijoittaa rahasto-osuuksiin, osakkeisiin ja obligaatioihin. Tämä sijoitus pitää jakaa vähintään viiteen eri kohteeseen ja yksittäisen sijoituskohteen osuus voi olla sijoitushetkellä enintään 30 % näin sijoitettavista varoista.
- Tämän sijoitussalkun osto ja myyntipäätökset tehdään hallituksessa.

## Tilinpäätösaikataulu ja toiminnantarkastus

- Päättyneen kalenterivuoden tilien on oltava valmiina toiminnantarkastajalle annettavaksi viimeistään 2 viikkoa ennen kevätkokousta.
- Hallitus käsittelee ja allekirjoittaa tilinpäätöksen 1.6. mennessä.
- Toiminnantarkastajien on luovutettava toiminnantarkastuskertomus viimeistään viikkoa ennen kevätkokousta hallitukselle.
- Kevätkokous pidetään hallituksen määräämänä päivänä (yleensä 1.6. päivään mennessä.)

## 4.3. Ohjaajien, valmentajien ja toimihenkilöiden palkkausjärjestelmä

### VALMENNUS

Kokemusperusteinen tuntipalkka	Palkka € / tunti
< 2 vuotta	aloituspalkka sopimuksen mukaan
2-4 vuotta	+0,5€/h
4-8 vuotta	+0,5€/h
yli 8 vuotta	+0,5€/h
Koulutuslisä	Lisä € / tunti (ei kumulatiivinen)
Taso I	0,50
Taso II	1,00
Taso III	1,50

- Palkka on vähintään yhden tunnin palkka, vaikka valmennuskerta (kaikki valmentajan sillä kertaa valmentamat harjoitukset) kestäisi alle tunnin.

- Kilpailuista maksetaan enintään yhdelle päävalmentajan vahvistamalle valmentajalle ryhmää kohden kahden tunnin palkka per kilpailujakso. Jos kilpailujakso kestää 6h (alkaen verryttelyn alusta ja päättyy viimeiseen lajiin), 6h kisajakson ylittyessä palkkaa maksetaan puolet jakson kestosta.

Pitkäperjantaina, pääsiäissunnuntaina ja pääsiäismaanantaina tapahtuvista kilpailupäivistä maksetaan 100€ päiväkohtainen korvaus normaalin palkan lisäksi.

- Leireiltä maksetaan palkka ohjatuista harjoituksista.

- Matkakulut korvataan alla esitetyn mukaisesti.

## HARRASTETOIMINTA

Kokemusperusteinen tuntipalkka	Palkka € / tunti
< 2 vuotta	aloituspalkka sopimuksen mukaan
2-4 vuotta	+1€/h
4-8 vuotta	+1€/h
yli 8 vuotta	+1€/h
Koulutuslisä	Lisä € / tunti (ei kumulatiivinen)
Vesiralliohjaaja	0,50
Uimakouluopettaja	1,00
Molemmat	1,50

- Palkka on vähintään yhden tunnin palkka, vaikka ohjauskerta (kaikki ohjaajan sillä kertaa ohjaamat ryhmät) kestäisi alle tunnin.

## MATKAKULUT

- Matkalla tarkoitetaan kotoa yli 15 kilometrin päähän suuntautuvaa työmatkaa (kilpailut, leirit, jne.). Päivärahaa ei verottajan ohjeiden vuoksi makseta tätä lyhemmiltä matkoilta.
- Matkan kestäessä yli 24 tuntia maksetaan osapäiväraha 2 tunnin ylityksestä ja kokopäiväraha 6 tunnin ylityksestä.
- Kilometrikorvaus oman auton käytöstä maksetaan vain esihenkilön etukäteisellä hyväksynnällä. Muuten julkisen liikenteen käytöstä aiheutuvat tarkoituksenmukaiset matkakulut korvataan kuitteja vastaan.
- Korvauseriaatteet johtuvat verottajan ohjeista ja voivat muuttua ohjeiden muuttuessa.
- Esimies hyväksyy matkat (leireille ja kisoihin lähtevät valmentajat jne.) etukäteen
- Toiminnanjohtaja korvaa päivärahat, matkakulut ja oman auton käytön matkalaskun perusteella.

Pääkaupunkiseudulle (Espoo, Vantaa ja Helsinki) kohdistuvista valmennustyöhön liittyvistä matkoista maksetaan kokopäivärahaa (yli 10h päivät) enimmäismääränä 24€. Pääkaupunkiseudun ulkopuolelle kohdistuvista matkoista, mukaan lukien ulkomaan matkoista kokopäivärahan enimmäismäärä on 48€.

Osapäivärahaa ei makseta.

Päiväraha on tarkoitettu korvaukseksi tavallista suuremmista ruokailukuluista. Jos pääkaupunkiseudun ulkopuolelle kohdistuvaan työmatkaan sisältyy työnantajan kustantamia ruokailuja, päiväraha on puolet enimmäismäärästä.

Päivärahoista tulee toimittaa toiminnanjohtajalle erillinen liite työpäiväkirjan ohessa. Päivärahoja maksetaan vain palkanmaksupäivien yhteydessä (kuukauden 15pvä.)

<b>Työmatkan kestoaika pääkaupunkiseutu</b>	<b>päivärahan enimmäismäärä</b>
yli 6 tuntia (osapäiväraha)	-
yli 10 tuntia (kokopäiväraha)	24€
kun matkaan käytetty aika ylittää viimeisen täyden matkavuorokauden	
– vähintään 2 tunnilla	-
– yli 6 tunnilla	-

<b>Työmatkan kestoaika pääkaupunkiseudun ulkopuolelle</b>	<b>päivärahan enimmäismäärä</b>
yli 6 tuntia (osapäiväraha)	-
yli 10 tuntia (kokopäiväraha)	48€
kun matkaan käytetty aika ylittää viimeisen täyden matkavuorokauden	

- vähintään 2 tunnilla	-
- yli 6 tunnilla	24€

### **Kokemuslisä**

- Valmennus- ja ohjauskokemus karttuvat erikseen. Kokemus karttuu puolivuositain ohjaajan ohjatessa tai valmentajan valmentaessa säännöllisesti vähintään kerran viikossa.
- Kokemusperusteinen palkankorotus tapahtuu automaattisesti kokemustason saavuttamista seuraavan kuukauden alussa.
- Valmennus- tai ohjauskokemus muulla työnantajalla ennen työsuhteen alkua vastaa puolta Orcassa hankitusta kokemuksesta.

### **Koulutus**

- Koulutukseen maksamisesta, osallistumisen lukemisesta työajaksi on ja muista koulutukseen liittyvistä korvauksista on sovittava seuran toiminnanjohtajan kanssa etukäteen.

### **Kulukorvaukset**

- Valmennusvälineiden tai muun materiaalin hankinnan korvaaminen edellyttää hankinnan etukäteistä hyväksyttämistä.

### **Sairasajan palkka**

- Sairaspäivärahan omavastuuajalta maksetaan terveydenhoitajan tai lääkärintodistuksella määrätyn sairausloman-ajan palkka säännöllisten ohjauskertojen mukaan.

### **Lomakorvaus**

- Vuosilomalain mukainen lomakorvaus (9% tai 11,5% vuonna 2014) maksetaan palkan lisäksi palkanmaksun yhteydessä.

### **Menettelyt**

- Palkka maksetaan esimiehen hyväksymän työpäiväkirjan perusteella.
- Muut kulukorvaukset maksetaan seuran toiminnanjohtajan hyväksymän kulukorvauslomakkeen perusteella kuitteja vastaan.

## **4.4. Varainhankinta**

Varainhankinta vaati aina työtä suunnittelusta toteutukseen. Seura on avoin jäsenten ehdotuksille erilaisista varainhankinnan muodoista. Varainhankintaa voidaan toteuttaa aktiivisella ja vahvalla uimarien ja vanhempien talkootyöpanoksella. Ensisijaisesti seura pyrkii

järjestämään riittävän rahoituksen laadukkaan perustoimintansa kautta, jotta harrastamisen kustannukset seurassa säilyvät kohtuullisena.

## 5. Organisaatio ja tehtävät

### 5.1. Hallitus ja sen työskentely

Hallitus kokoontuu pääasiassa noin kerran kuukaudessa poislukien kesäkuukaudet. Seuran toiminnan kannalta on tärkeää, että hallituksen muodostavat aktiiviset, sitoutuneet ja vastuulliset uimarien vanhemmat tai jäsenet. Toivottavaa olisi, jos hallituksen jäsenet edustaisivat laajalti seuran ryhmiä.

Hallitus on päätösvaltainne, jos kokouksessa on 4 hallituksen jäsentä puheenjohtaja mukaan lukien.

### 5.2. Seuran toimihenkilöt

<b>Hallituksen puheenjohtaja</b>	<b>Esa Lehtoila</b> puheenjohtaja@orca.fi 050 4274195
<b>valmennuspäällikkö</b>	<b>Tuomas Suomalainen</b> tuomas.suomalainen@gmail.com 040 536 6298
<b>Masters-koordinaattori</b>	<b>Päivi Steffen</b> paivi.steffen@gmail.com
<b>Toiminnanjohtaja</b>	<b>Tuomo Kilpikivi</b> toiminnanjohtaja@orca.fi 045 1860870
<b>Harrastekoordinaattori</b>	<b>Cherifa Mokaddem</b> harrastekoordinaattori@orca.fi 040 221 7722

Kilpauintitoiminnasta vastaa Esa Lehtoila, joka toimii myös valmennustoimen esimiehenä. Harrastetoiminnan esimiehenä toimii Tuomo Kilpikivi ja uimakoulujen vastuuhenkilönä Cherifa Mokaddem.

### 5.3. Rekrytointi

Rekrytoinnista vastaavat seuran toiminnanjohtaja ja puheenjohtaja. Käytämme tarvittaessa julkisia työnhakukanavia. Mahdolliset työilmoitukset julkaistaan usein myös uimaliiton kanavissa. Jos kiinnostusta ilmenee, kannustamme omia uimareitamme heidän uintiuransa jälkeen hakemaan ohjaajaksi seuraan. Työsopimuksessa on yleensä aina 4 kuukauden koeaika.

## 6. Seuraorganisaation toiminta

### 6.1. Vuosikello

Vuosikello		
<b>Tammikuu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ kevätkausi alkaa</li><li>✓ Kuukarit Vuosaarella</li></ul>	<b>Helmi-kuu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ kevätkausi alkaa</li><li>✓ Trimmikoulutus SYK</li></ul>	<b>Maaliskuu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Kuukarit Vuosaari</li></ul>
<b>Huhtikuu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Vuosaari-uimit</li></ul>	<b>Toukokuu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Kevätkokous</li><li>✓ Try out -tapahtuma</li><li>✓ Kevätkausi loppuu 31.5. SYK, märsky, Kontula</li></ul>	<b>Kesäkuu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Treenit jatkuvat Vuosaarella ja Itkisessä</li><li>✓ kesäkuussa Juhannuksen asti</li><li>✓ Rollo- ja IKM-kilpailut</li><li>✓ Kevätjuhla Puotilan työväentalo</li></ul>
<b>Heinäkuu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ SM-kilpailut</li><li>✓ uimarien ja toimihenkilöiden kesäiloma!</li></ul>	<b>Elokuu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Syyskausi alkaa Vuosaarella ja Itkisessä</li></ul>	<b>Syyskuu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Syyskausi alkaa Märsky, Kontula, SYK, Hesari, Pirkkola</li></ul>
<b>Lokakuu</b>	<b>Marraskuu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Syyskokous</li></ul>	<b>Joulukuu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Joulujuhla Puotilan työväentalo</li><li>✓ IKM- ja SM-kilpailut</li><li>✓ Joululoma</li></ul>

### 6.2. Seuran sääntömääräiset kokoukset ja niistä tiedottaminen

Sääntömääräisistä syys- ja kevätkokouksista tiedotetaan seuran nettisivuilla seurauutisia osiossa. Kokouskutsu voidaan lisäksi lähettää jäsenistölle sähköpostitse.

### 6.3. Jäsenistön oikeudet ja velvollisuudet

Yhdistykseen varsinaiseksi jäseneksi voidaan hyväksyä henkilö, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen.



Kannattavaksi jäseneksi voidaan hyväksyä yksityinen henkilö tai oikeuskelpoinen yhteisö, joka haluaa tukea yhdistyksen tarkoitusta ja toimintaa. Kannattavat jäsenet hyväksyy yhdistyksen hallitus.

Varsinaisesta jäsenestä tulee ainaisjäsen, kun hän on maksanut jäsenmaksua 10 vuoden ajalta.

Kunniapuheenjohtajaksi tai kunniajäseneksi voidaan hallituksen esityksestä yhdistyksen kokouksessa kutsua henkilö, joka on huomattavasti edistänyt ja tukenut yhdistyksen toimintaa.

Seuran jäsen sitoutuu noudattamaan:

- seuran sääntöjä tai niiden nojalla annettuja muita määräyksiä ja päätöksiä
- niiden järjestöjen, joiden jäsen seura on, sääntöjä tai niiden nojalla annettuja muita määräyksiä ja päätöksiä
- urheilun eettisiä periaatteita
- kulloinkin voimassa olevaa kansainvälistä ja kansallista antidopingsäännöstöä ja kansainvälisen lajiliiton antidopingsäännöstöjä sekä kansainvälisen olympiakomitean antidopingsäännöstöjä
- kilpailutulosten ja -tapahtumien manipuloinnin kieltä koskevia säännöstöjä

#### **6.4. Sidosryhmät ja yhteistyökumppanit**

Seuran keskeisimmät sidosryhmät ja kumppanit ovat Helsingin kaupunki, Urheiluhallit, uimaliitto, Urhea, Eslu, Visma Amili, JV-sport, Pajulahden urheiluopisto. Lisäksi Orca on avoin seurojen väliselle yhteistyölle.

#### **6.5. Viestintä**

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

#### **6.6. Koulutustoiminta**

Seura tarjoaa työntekijöilleen aina mahdollisuuden kehittää osaamistaan. Hyödynnämme muun muassa ESLUn, SUHin ja uimaliiton koulutustarjontaa. Useimmiten seura maksaa ohjaajiansa koulutuksen. Järjestämme myös omia koulutuksia etenkin aloittaville uusille ohjaajille.

Orca järjestää toimitsijakoulutuksia seuran toimintaan osallistuvien uimareiden vanhemmille yleensä 1-2 kertaa vuodessa. Koulutus on seuran vanhemmille ja jäsenille aina maksutonta.

2-luokan luokan toimitsijakoulutus on tarkoitettu uusille toimitsijoille, mutta myös kortin päivittäjät on tervetulleita. Vanhojen toimitsijoiden olisi hyvä käydä kurssi vähintään neljän vuoden välein. Koulutus antaa valmiudet toimia mm. ajanottajana ja käänösvalvojana. Seuran uimarit ovat myös tervetulleita, mutta tuomarioikeudet saa 15 vuotta täytettyään. Tavoitteenamme on, että Orcan järjestämiin kilpailuihin saadaan aina kutsuttaessa riittävä määrä osaavia toimitsijoita paikalle.

Osallistuakseen toimitsijakoulutukseen ei tarvitse omaa uintitaustaa tai lajitietämystä entuudestaan. Koulutuksesta saa tietoa mm. uinnin tekniikoista, ja kilpailuissakin on hausempaa seurata uinteja, kun tuntee sääntöjä.

#### **6.7. Toiminnan arviointi**

Toiminnanarvioinnissa hyödynnetään olympiakomitean suunnittelemia palautekyselyjä seuralle. On tärkeää, että seuratoimintaan osallistuvat valmentajat, vanhemmat ja uimarit vastaisivat aina vuosittaisiin kyselyihin mahdollisimman avoimesti.

## **6.8. Palkitsemiset**

### **Tsemppari-palkinto**

Ryhmien valmentajat valitsevat jokaisesta ryhmästä tsempparin, joka palkitaan uimaripokaalilla. Tsempparit kannustavat kanssauimareita ja pitävät yllä hyvää fiilistä ryhmässä!

### **Kilsamestari-palkinto**

Kilsamestari-paita myönnetään jokaisen ryhmän uutterimmalle harjoittelijalle. Kriteereitä ovat osallistuminen treeneihin, treenimotivaatio sekä hyvä harjoitteluasenne. Palkinnon saajat valitsevat ryhmien vastuupalmentajat.

### **Kelpo-palkinto**

Kelpo-palkinto myönnetään parhaimmille Rollo-ikäisille tyttö- ja poikauimariille. Palkittavat valitsee valmennuspäällikkö.

### **Vuoden Orcalainen**

Palkinto myönnetään seuran eteen tehdystä merkittävästä työstä. Palkintoa ei voida jakaa hallituksen jäsenelle eikä työsuhteessa olevalle toiminnanjohtajalle. Palkinto jaetaan joulujuhlassa ja vuoden Orcalaisen valitsee aina seuran hallitus.

### **Rahapalkinnot arvokisamenestyksestä**

Seura palkitsee uimareitaan arvokisamenestyksestä seuraavasti: 100€/kultamitali, 75€/hopeamitali, 50€/pronssimitali. Arvokisoiksi luetaan SM-, NSM, IKM, ja ROLLO-kilpailut. Rahapalkinnot ovat saajalleen veronalaista tuloa.

## **7. Urheilutoiminta**

### **7.1. Valmennuksen toimintaperiaatteet ja valmennuslinja**

Lapsuusvaihe

- työtävät
- lajirakkauden vahvistaminen
- monipuoliset taidot altaassa, kuivalla ja sosiaalisesti

Valintavaihe

- sitoutuminen
- kokonaisvaltaiseksi urheilijaksi kasvu (ravinto, lepo, harjoittelu)
- oman polun löytäminen (huippu, kilpa tai harrasteuimari)

Huippuvaihe

- maksimaalisen potentiaalin saavuttaminen
- parhaimman mahdollisen harjoitusympäristön luominen

### **7.2. Kilparyhmien toiminta**

## **Try-out tapahtuma**

Seuran kilparyhmiin ja kilpauintikouluun haetaan uimareita try-out tapahtumilla keväisin ja täydennystä joulukuussa. Tilaisuus on avoin kaikille kilpauinnista kiinnostuneille. Tilaisuudessa arvioidaan perustaidot 0-3 pisteytyksellä ja valmentajien/ohjaajien arviolla uimareiden harjoitustaustasta. Try-outien jälkeen vanhemmat saavat suosituksen uimarille sopivimmasta ryhmästä seuraavalle kaudelle.

## **Kilpauintikoulu**

On tarkoitettu lähtökohtaisesti 8-11 -vuotiaille uimarin aluille. Uimarit on erikseen valittu kyseiseen ryhmään, jotta se olisi mahdollisimman toimiva ja harjoitusympäristö hedelmällinen. Ryhmällä on valmennuspäällikön suunnittelema ohjelma, jota ryhmän valmentajat toteuttavat.

Pääpainona liu'ut, vartalonhallinta vedessä ja potkut. Tähtäin ryhmällä on 100m sku uiminen kevään viimeisissä Kuukkareissa. Kilpauintikoulusta seuraava askel tason ja motivaation mukaan on kilpauintiryhmä Rollo C, harrastekilparyhmä Barracuda tai Harrasteryhmät.

## **Rollot**

Seuran ensimmäiset kilparyhmät, joihin uimarit siirtyvät kilpauintikoulusta ja/tai try-out tapahtuman kautta. Kesken kauden on mahdollista hyväksyä lisäuimareita tilanteen salliessa. Ryhmät on nimetty A-C joilla uimarit etenevät iän ja kehityksen mukaan pääsääntöisesti vuosi kerrallaan eteenpäin. Ryhmissä ikähaitari on 10-13 -vuotiaat. Ryhmillä on yksi vastuvalmentaja, joka vastaa ryhmien toiminnasta yhdessä valmennuspäällikön tuella. Pääpainotus harjoittelussa tekniikoiden kehittämisessä ja urheilijaksi kasvamisen opettelussa. Tavoitteena puhaltaa lapsiin innostus urheiluun ja uintiin. Rollojen pääkilpailut ovat syksyn IKM-kisat ja kesän Rollouinnit, joihin osallistutaan mahdollisimman suurella joukkueella.

## **IKM**

Ikähaitari ryhmissä 13-16 -vuotiaat. Ryhmillä on yksi vastuvalmentaja, joka vastaa toiminnasta yhdessä apuvalmentajien kanssa. Motivoituneimpien uimareiden toivotaan hakevan Puistopolun URHEA-luokalle, joka antaa mahdollisuuden harjoitella enemmän. Pääpainotus kokonaisvaltaiseksi urheilijaksi kasvu ja harjoitusmäärissä pyritään menemään Uimaliiton Uimarin polku- mallin mukaisesti. Tavoitteena säilyttää nuorten innostus ja pitää heidät kiinni harrastuksessa. IKM -kisoihin pääsy ja siellä menestyminen. Maajoukkuepaikat ja Uimaliiton alueleirit.

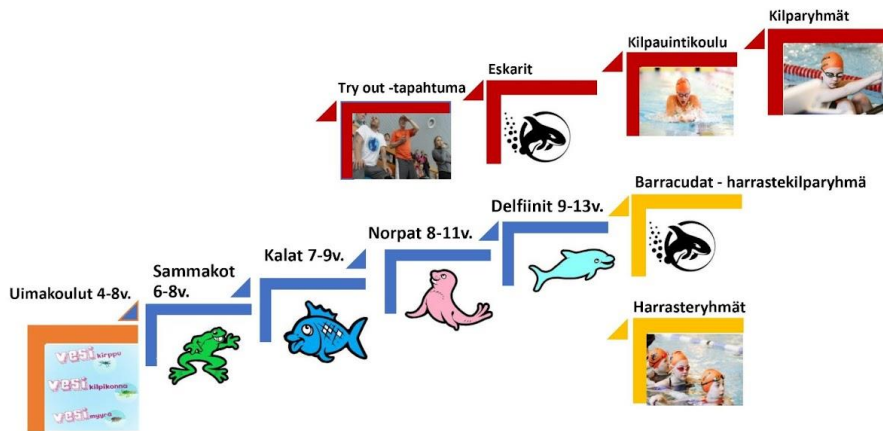
## **SM**

Ryhmillä on yksi päävalmentaja joka vastaa toiminnasta apuvalmentajien kanssa. Porukka on jaettu kahteen ryhmään mutta harjoittelevat samalla suunnitelmalla sekä samoilla treeniajoilla. Pääpainotus on antaa jokaiselle mahdollisuus tavoitella oman suorituskyvyn maksimointia aina maajoukkueeseen ja arvokisoihin asti. Tavoitteena saada pidettyä mahdollisimman monta uimaria mukana aikuisuuteen asti. Päästä uimaan NSM ja SM kisoihin sekä menestyä joukkueena.

## **7.3. Uimarin polku**

Uimarin polku voi alkaa seurassa jo uimakouluista ja jatkua vesirallien kautta kilpauimariksi asti. Vesirallien jälkeen on usein valintavaihe, jossa polku voi kulkea harrasteryhmiin, harrastekilparyhmään tai kilparyhmiin. Kilparyhmissä uimarilta odotetaan sitoutumista

harjoitusmääriin. Harrastekilparyhmässä uimarit voivat valita harjoituskerrat 1-5 kertaa viikossa. Vesiralleissa on myös mahdollisuus harrastaa useamman kerran viikossa.



## 7.4. Valmentajan polku

Seura tarjoaa usein vanhoille kilpauimareilleen mahdollisuuden kokeilla valmennustyötä. Yksi tavallisimmista reiteistä valmentajaksi lähtee omasta kilpauintiurasta. On tärkeä korostaa, että kehittyminen hyväksi valmentajaksi vaatii samalla tavalla työtä ja harjoittelua, kuin toimiminen urheilijana. Uimakouluopettajan työssä keskeistä on lapsen kohtaaminen, turvallinen oppiympäristö, hyvä ryhmän hallinta ja pienille lapsille soveltuvat opetustavat. Kilpauimarit eivät useimmiten voi soveltaa uintiosaamistaan sellaisenaan, vaan pienten lasten ohjaaminen vaatii paljon perehtymistä. Kilpauimarit hyötyvät kuitenkin paljon lajituntemuksestaan ja voivat opetuksessa esimerkiksi hyödyntää mallisuorituksia.

Myös uimarien vanhemmat saattavat joskus hakeutua uinnin ohjaajiksi. Aikuisilla saattaa olla enemmän kokemusta lasten kanssa toimimisesta, mutta tekniikoita ja lajiharjoitteluun pitää perehtyä.

Kaikkien valmentajien on hyvä aktiivisesti päivittää osaamistaan kouluttautumalla. Muun muassa uimaliitto, Suh ja Eslu tarjoavat lyhyitä viikonlopun täsmäkoulutuksia. Kattavampia koulutuksia ovat opistotasoiset valmentajatutkinnot sekä liikunnan maisteritutkinto.

Kilparyhmien vastuvalmentajilta vaadimme kokemusta päivittäisvalmentamisesta ja vähintään II-tason valmentajakoulutuksen suorittamista. Rollo, IKM ja SM -ryhmien vastuvalmentajat valitsevat omat valmennustiiminsä.

## 7.5. Kilpaileminen

### Kilpailumatkat

Uimarit osallistuvat valmennuspäällikön vahvistaman kilpailukalenterin mukaisesti kilpailuihin. Lähtökohtaisesti kilpailumatkat ovat uimarille aina omakustanteisia. Seura pyrkii järjestämään matkat koostetusti ja aina mahdollisimman kustannustehokkaasti. Hyödynämme esimerkiksi S-business alennuksia S-ryhmän hotelleissa.

### Kilpailulisenssi

Kilpailuihin osallistumista varten uimari tarvitsee kilpailulisenssin - ilman lisenssiä uimaria ei pysty ilmoittamaan kilpailuihin (Uimaliiton kilpailujärjestelmä *Tempus*). Lisenssikausi kestää vuoden syyskuun ensimmäisestä elokuun viimeiseen päivään. Kilpailulisenssi tulee hankkia ja maksaa itse. Lunasta kilpailulisenssi täältä:

<https://www.uimaliitto.fi/info/blue-card-lisenssi/>

Tapaturmavakuutus on pakollinen! Lisenssin mukana voit kätevästi ostaa pohjantähden tapaturmavakuutuksen, mutta voit myös halutessasi hankkia oman vakuutuksen valitsemastasi vakuutusyhtiöstä. Varmista, että oma vakuutus kattaa haaverit laajasti uintiharjoituksissa, kilpailuissa ja leireillä. Esitä uimarin oma vakuutus seuran toiminnanjohtajalle. Ilman vakuutusta ei saa osallistua harjoituksiin, leireille tai kisoihin!

### **Starttimaksut**

Seura maksaa kausittain harjoittelevien uimarien starttimaksut kilpailukalenterin mukaisiin kilpailuihin. Uimari voi osallistua kahteen lajiin per kilpailujakso. Tämän ylittävät startit on uimareille omakustanteisia. Seuran omiin kilpailuihin Kuukkareihin ja Vuosaari-uinteihin osallistuminen on maksutonta.

Pelkän jäsenmaksun maksaville uimareille startit ovat 1.6.2024 alkaen omakustanteisia. Uimarit voivat edustaa seuraa maksutta SM-kilpailuissa viestijoukkueissa (mukaan lukien masters-sm) ja seuran omissa kilpailuissa (kuukkarit ja Vuosaari-uinnit). Kaikki muut henkilökohtaiset startit ovat 1.6. alkaen omakustanteisia. Kausimaksua maksaville uimareille seura tarjoaa startit vanhaan tapaan sm-statuksen kilpailuihin, 2 starttia per kisajakso.

### **7.6. Kilpailujen järjestäminen**

Kaikki joukolla mukaan altaan äärelle!

Orca järjestää Vuosaarella uintikilpailut ”kuukkarit” muutaman kerran kaudessa aina sunnuntaiaamuisin. Verryttely alkaa klo 08:00 ja kilpailu klo 08:30. Kilpailuissa käytetään sähköistä ajanottoa. Ajat ovat virallisia ja ne tilastoidaan.

Muiden seurojen uimarit ovat myös tervetulleita mukaan kilpailemaan. Ilmoittautumiset tehdään Tempukseen.

Kuukkareihin osallistuminen on seuran omille jäsenille ilmaista. Toivomme, että vanhemmat osallistuvat kuukkareiden toimitsijatehtäviin.

Keväisin Orca järjestää perinteiset kansalliset kilpailut Vuosaari-uinnit. Vuosaari-uinneissa on vuonna 2024 mukana noin 200 uimaria ja 30 toimitsijaa. Seuran uimarien vanhempien vahva talkoapu on erityisen tärkeää ja edellytys kilpailujen järjestämiselle.

### **7.7. Ohjeita uudelle uimakoululaiselle ja vanhemmalle**

Tervetuloa Orcan uimakouluun!

-Uimakoulun tapaaminen on suoraan opetusaltaalla. Vanhemmat vastaavat lapsista puku- ja suihkutiloissa sekä saattavat että noutavat lapsen altaalta aina uimakoulun päätyttyä. Ohjaaja vastaa lapsista vain opetusaikana. Huom! Opetusaltaaseen ei saa mennä ilman uimaopettajan lupaa.

- SYKin uimahallilla pyydämme huoltajia käyttämään kenkäsuojia suihku- ja allastiloissa. Lisäksi huomioithan, että tilojen ahtauden vuoksi huoltajien on odotettava lasin takana aulassa.

-Pienimpien ja tai arkojen lasten vanhempi voi osallistua tarvittaessa altaalla lapsen tukena. Keskustele asiasta ensin oman uimakouluopen kanssa

-Uimakouluissa opetellaan uimalasien käyttöä. Tarvitset siis omat uimalasit, muita omia opetusvälineitä ei tarvitse tuoda.

-Jos uimakoulussa tulee kylmä, apuna voi kokeilla lapsille soveltuvaa neopreeniuima-asua. Opetusaltaan veden lämpötila on SYKissä 27 astetta ja Itiksessä 30 astetta, mutta kylmän kokeminen on yksilöllistä.

-Päälyysvaatteissa (ulkovaatteissa) oleskelu altaan reunalla ja suihkutiloissa ei ole suotavaa. Jätähän kengät ja päälyysvaatteet aina pukutilaan. Itiksen uimahallissa allasalueella oleskelun pukukoodi on aina uima-asu. Uimakoulua voi seurata päälyysvaatteissa yläparvekkeelta.

-Syöminen ennen uimakoulua. Uimakouluun ei tulla täydellä vatsalla! Ennen uimakoulua lapsi voi syödä kevyen välipalan. Oksennusvahingon sattuessa uimakoulu keskeytetään ja allas joudutaan puhdistamaan. SYKin hallissa altaat ovat samassa kierrossa, joten vahinko vaikuttaa myös isoon altaaseen. Lisäksi seuralle aiheutuu puhdistuksesta kustannuksia.

## **Vesiliikuntakortti**

-Itiksen uimakouluissa seuran jäsenille tilataan oma vesiliikuntakortti, jolla kuljetaan hallin porteista. Kortti tulee olla mukana aina treeneihin tullessa ja se on käytössä kaikilla Orcan uintivuoroilla uimahalleissa lukuun ottamatta SYKin koulun uimahallia.

-Lapsia saattavat vanhemmat pyytävät kassalta aina saattajakortin.

-Vesiliikuntakortti on henkilökohtainen ja sillä saa käydä vain oman seuran vuoroilla, ei omavalintaiseen aikaan tai paikkaan tekemään omia treenejä. Kortin käyttöä seurataan ja väärinkäytökset voivat johtaa kortin sulkemiseen.

-Jos oman ryhmän harjoituksen jälkeen aikoo jäädä uimaan yleisövuorolle, tulee sisäänpääsy maksaa halliin tullessa normaalisti. Kortilla pääsee kulkemaan porteista aikaisintaan 30min ennen oman harjoitusvuoron alkua.

-Kortilla on ainoastaan seuran allasvuorot. Vesiliikuntakortti ei oikeuta kuntosalitreeniin tai muuhun oheisharjoitteluun. Kortille ei ladata omia uinteja, kuntosalikertoja tai seuravuoroja, jotka tapahtuvat palloiluhalleissa tai kuntosaleissa.

-Uusille uimareille, jotka liittyvät seuraan tilataan oma kortti ensimmäisen treenin (kokeilukerran) jälkeen. Tietojen viemisessä järjestelmään menee tavallisesti 2-7 arkipäivää. Jos sinulta puuttuu vielä kortti, laita viestiä *harrastekoordinaattori@orca.fi*

-Huom, urheiluhallit eivät tee kortteja, vain kaupungin uimahallien kassat Pirkkola ja Itäkeskus. Kortti maksaa 4€. Varaudu todistamaan henkilöllisyys korttia noudettaessa.

-Jos kortti hukkuu tai vioittuu, voit lunastaa heti uuden kortin palvelupisteiltä. Uusi kortti maksaa 4€.

## **YLEINEN UIMA-ASU OHJEISTUS**

<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/sisaliikuntapaikat/uimahallit/uimapukuohjeistus>

## RYHMÄT

Alla on listattu kaikki Orcan uimakoulut keväällä 2024. Huomaa, että jokaiseen uimakouluun on oma ilmoittautuminen.

<https://orca.fi/harrastetoiminta/lasten-uimakoulut/>

*LA ITIS alk 06.01. (Ohjaajat: Julia Antipov)*

klo 10.30 Vesikirppu

klo 11.00 Vesikilpikonna

klo 11.30 Vesimyyrä

*SU ITIS alk 07.01. (Ohjaajat: Toini Kempinen & Niko Partanen)*

klo 10.30 Vesikirppu

klo 11 Vesikilpikonna

klo 11.30 Vesimyyrä

klo 12.00 Vesimyyrä

*TI Etelä-Haaga alk 09.01. (Ohjaajat: Cherifa Mokaddem & Neza Leskovar)*

klo 16.20-16.50 Vesikirppu

klo 16.50-17.20 Vesikilpikonna

klo 17.20-17.50 Vesimyyrä

*SU Etelä-Haaga alk 07.01. (Ohjaajat: Bertta Jouhki & Antti Mattila)*

klo 9:20 Vesimyyrä

klo 10:00 Vesikilpikonna

klo 10:30 Vesikirppu

*LA Etelä-Haaga alk 13.01. (Ohjaaja: Sabina Romanova) Teaching is in English, Ukrainian and Russian!*

klo 17:00 Vesikirppu

klo 17:30 Vesikilpikonna

klo 18:00 Vesimyyrä

## UIMARIN POLKU ORCASSA

<https://orca.fi/uimarinpolku/>

## OHJAAJIEN YHTEYSTIEDOT

<https://orca.fi/orca-helsinki-ry/ohjaajat/>

## YLEISTÄ INFOA

<https://orca.fi/harrastetoiminta/ohjeita-uedelle-uimarille/>

## 7.8. Ohje uudelle kilpauimarille

Lämpimästi tervetuloa kilpauimariin!

Tässä muutamia asioita, jotka vanhempien ja uimareiden on hyvä tietää uudessa tilanteessa. Kaikista asioista voit kysyä tarkemmin uimarin omalta valmentajalta tai muilta seuran toimihenkilöiltä.

### Seuran ryhmäjako

Valmennusjärjestelmässä uimarin ikä, taidot, motivaatio ja tavoitteet vaikuttavat ryhmään sijoittumisessa.

Kilparyhmien nimet viittaavat kunkin ikäsarjan arvokilpailujen nimiin. Lapset ja varhaisnuoret uivat Rollo-ryhmissä (ikäsarjat T9-12 ja P10-13). Hieman vanhemmat uivat IKM-ryhmissä (ikäsarjat T13-15 ja P14-16). Nuorten ja aikuisten NSM- ja SM-ryhmät harjoittelevat ilman ikärajaa. Uimari voi edetä ryhmästä toiselle iän, harjoittelun ja tulosten mukaisesti. Syksyllä 2022 lanseerattua harrastekilparyhmää kutsumme kuitenkin johdonmukaisesti Barracudaksi!

## Kilpailulisenssi

Kilpailuihin osallistumista varten uimari tarvitsee kilpailulisenssin - ilman lisenssiä uimaria ei pysty ilmoittamaan kilpailuihin (Uimaliiton kilpailujärjestelmä *Tempus*). Lisenssikausi kestää vuoden syyskuun ensimmäisestä elokuun viimeiseen päivään. Kilpailulisenssi tulee hankkia ja maksaa itse. Lunasta kilpailulisenssi täältä:

<https://www.uimaliitto.fi/info/blue-card-lisenssi/>

Tapaturmavakuutus on pakollinen! Lisenssin mukana voit kätevästi ostaa pohjantähden tapaturmavakuutuksen, mutta voit myös halutessasi hankkia oman vakuutuksen valitsemastasi vakuutusyhtiöstä. Varmista, että oma vakuutus kattaa haaverit laajasti uintiharjoituksissa, kilpailuissa ja leireillä. Esitä uimarin oma vakuutus seuran toiminnanjohtajalle. Ilman vakuutusta ei saa osallistua harjoituksiin, leireille tai kisoihin!

## Kausi- eli harjoitusmaksut ja seuran jäsenmaksu

Kausimaksu laskutetaan kerran kaudessa (kevätkausi 1.1.-31.6. syyskausi 1.8.-31.12.) Heinäkuu on pääasiassa lomaa, mutta ryhmästä riippuen. Seuran jäsenmaksu (35€ vuonna 2024) maksetaan kerran kalenterivuodessa. <https://orca.fi/seura/jasenyys/>

Kausimaksuilla katetaan seuran allasmaksut, valmentajien palkat, starttimaksut ja seuran yleiskulut. Kilpauimareista aiheutuu seuralle enemmän kuluja kuin kausimaksut kerryttävät. Kuluja tasoitetaan harrasteuimareiden kausimaksuilla sekä kaupungin toiminta-avustuksella.

## Vesiliikuntakortti

Orcan uimarit kulkevat treeneihin omalla vesiliikuntakortilla ilman erillistä maksua. Vesiliikuntakortilla kuljetaan Uh:n ja helsingin kaupungin uimahallien kuiva- ja allasharjoituksiin. Huomaa, että korttia saa käyttää vain kulkuun seuran oman ryhmän harjoitusvuoroille, ei muihin uinteihin.

Kortti tilataan uimarille, kun yhteystiedot on viety seuran jäsenrekisteriin. Kortti noudetaan esim. Itäkeskuksen uimahallin kassalta. Henkilöllisyys tulee todistaa korttia noudettaessa. Kortti maksaa noutajalle 4€. Huom, urheiluhallit eivät tee kortteja, vain kaupungin hallien palvelupisteet (Pirkkola, Itäkeskus ja Jakomäki) Seura lähettää viestin, kun kortti on valmis noudettavaksi.

## Harjoitukset

Saat valmentajalta uimarin allas- sekä kuivaharjoitusten aikataulut ja paikat. Harjoituksen alkamisaika tarkoittaa, milloin uimarin tulee olla altaalla tai muussa harjoittelupaikassa valmiina osallistumaan. Harjoituksen päätyminen saattaa vaihdella kauden vaiheen ja harjoituksen teeman mukaan, mutta normaalisti harjoitus päättyy allasharjoituksen päättymisaikana.

## Kilpaileminen

Ryhmät kilpailevat valmentajansa ohjauksessa ikäsarjojen, kokemuksen ja tavoitteiden mukaisesti. Seuran kilpailukalenterista näet kokonaisuuden, mutta oma valmentaja kertoo mihin kilpailuihin ryhmä osallistuu. Lähtökohtaisesti kilpailukalenterin ulkopuolisiin kilpailuihin ei osallistuta. Pääsääntöisesti seuran omiin kisoihin, kuten Kuukkareihin, osallistuvat aina kaikki uimarit. Kilpailukalenteri julkaistaan seuran nettisivuilla aina kauden alussa.

## Startit kilpailuissa



Oma valmentaja sopii uimarin kanssa, mitä lajeja ja matkoja hän kisassa ui. Kilpailujen starttimaksut kuuluvat kausimaksuun. Seuran linjauksen mukaan uimari saa uida kaksi starttia kilpailujaksoa kohti. Esimerkiksi kaksijaksoisissa kisoissa uimari voi uida päivän aikana 4 lajia + viestit. Sairauden sattuessa lajit on mahdollista peruuttaa. Valmentaja päättää lääkärintodistuksen tarpeesta. SM-tason kilpailuista pois jäädessä tarvitaan aina lääkärintodistus.

### **Arvokisat (SM, NSM, IKM & Rollot)**

Ikäluokkien pääkilpailuihin on tulosrajat, jotka tulee alittaa virallisissa kilpailuissa. Kilpailumatkaan liittyvät majoitus-, matka- ja ruokakulut ovat uimarille omakustanteisia.

Valmentaja keskustelee uimarin kanssa lajivalinnoista, mutta valmentaja tekee lopullisen osallistumispäätöksen ja ilmoittaa startit uimaliiton kilpailujärjestelmään Tempukseen. Viesteihin edellytetään osallistumista aina, kun se onnistuu. Viestiuinti on seuran edustustehtävä.

### **Harjoitusleirit**

Leireily kuuluu kilpauintiryhmien vuotuisen harjoitteluun. Kilparyhmien valmentajat päättävät yhdessä kilpauintikoordinaattorin ja valmennuspäällikön kanssa leirien järjestämisestä. Leirit järjestetään pääosin kotimaisilla urheilupuistoilla ja uimarille omakustanteisia. Leirit pyritään aina järjestämään kustannustehokkaasti.

### **Seuravaatteet**

Seuravaatteet ovat tärkeä osa yhteishengen luomisessa. Kilpailuihin osallistuvalla uimarin toivomme hankkivat edustusasuina vähintään seuralakin ja seuran t-paidan.

Ensimmäisen Orca-lakin uimari saa valmentajaltaan tullessaan seuraan ja maksettuaan ensimmäisen jäsenmaksun. Uimarit voivat tilata lisää lakkeja 10e/kpl. Muista seuravaatteista järjestetään yhteistilaus noin kerran kaudessa, mutta niitä voi kysellä toiminnanjohtajalta myös kauden mittaan. Seuralla on yhteistyösopimus JV-sportin kanssa, jonka kautta seuran toimintaan osallistuvat voivat hankkia myös muita varusteita seurahintaan.

### **Vanhemmat - korvaamaton tuki ja apu!**

Uimareiden vanhemmat ja huoltajat ovat korvaamaton tuki seuran ja valmentajan työlle. Omat kilpailut alentavat kausimaksuja, koska starttimaksuja ei seura tällöin tarvitse maksaa.

Uimareiden vanhemmat voivat osallistua seuran järjestämiin tuomari- ja toimitsijakoulutuksiin. Koulutus sisältyy uimarin kausimaksuun. Koulutus antaa valmiudet toimia mm. ajanottajana ja käännösvalvojana. Kun koulutettuja toimitsijoita on tarpeeksi, seuran kilpailuihin saadaan kutsuttaessa riittävä määrä toimitsijoita paikalle.

Kisatoimitsijana toimiminen tuo sisältöä vanhempien ja huoltajien yhteiseen tekemiseen seuran hyväksi ja lisää seuraylpeyttä. Koulutuksessa vanhemmat saavat tietoa mm. uinnin tekniikoista. Kilpailuita on haus Kempaa seurata toimitsijana, kun tuntee sääntöjä ja pääsee altaan viereen.

### **Tiedotus**

Seuran yleisten asioiden pääasiallinen tiedotuskanava on seuran nettisivu [orca.fi](http://orca.fi). Päivittäisvalmennukseen liittyvistä asioista tiedottaa oma valmentaja sähköpostitse MyClub-jäsenrekisterin kautta tai mahdollisesti whatsapp-ryhmän kautta. Varmistathan siis, että yhteystietosi on ajantasalla seuran rekisterissä (MyClub).

Muista ryhmäkohtaisista viestintätavoista, vaikkapa uimareiden, vanhempien ja valmentajanvälisestä whatsapp-ryhmistä, päättävät ryhmät itse. WA-ryhmiin liittymiselle pitää aina olla jäsenen tai hänen huoltajansa hyväksyntä. Kysy tarvittaessa aina lisää uimarin valmentajalta, seuran valmennuspäälliköltä tai toiminnanjohtajalta.

## **7.9. Ohjeita valmentajalle**

### **1.) Allasturvallisuus**

Kun olet valmentamassa, huomiosi on aina uimareissasi. Silloin et vietä aikaa puhelimella tai seurustele kaverin kanssa. Treeniohjelman tai nimilistan tarkistaminen puhelimesta sallitaan, mutta puhelin ei muuten vie huomiotasi, kun olet töissä.

### **2.) Tasapuolisuus**

Pyri kohtelemaan kaikkia uimareitasi tasapuolisesti. Jos harjoitusta täytyy eriyttää tai yksilöidä, tällöin huomioit ensisijaisesti taidoiltaan heikoimmat uimarit. Jokainen lapsi on yhtä arvokas ja tarvitsee ohjaajan huomiota, vaikka lapset käyttäytyvätkin eri tavoin.

### **3.) Yksilöllisyys**

Jokainen lapsi ja nuori ansaitsee tulla kohdatuksi treeneissä yksilönä. Ohjaa, korjaa ja anna positiivista palautetta. Kannusta, tsemppaa ja vaali hyvää fiilistä ryhmässäsi.

### **4.) Olet esimerkki!**

Miten puhut, mitä sanoja käytät, ja miten käyttäydyt, määrittää paljolti tunnelman ja minkälaisena treenisi koetaan. Ilo, osaaminen ja onnistuminen syntyy vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutus ei ole aika-, vaan taitokysymys.

### **5.) Tunnet uimarisi**

Sinulla voi olla useita ryhmiä ja paljon lapsia ohjattavana. Opettelethan aina lasten nimet. Aikaa tulee löytyä myös kuulumisten vaihtoon.

### **6.) Säännöt**

Pidä huolta, että uimarit toimivat hallitietikin mukaisesti. Tee omalle ryhmällesi säännöt ja pidä niistä kiinni. Kaikenlaiseen kiusaamiseen tulee aina puuttua tiukasti.

### **7.) Suunnitelma**

Suunnittele treenit etukäteen kausisuunnitelman tai tuntirungon mukaisesti.

### **8.) Terveystiedot**

Ohjeista sinua sijaistavaa valmentajaa aina hyvin. Myös uimareiden terveydentilaa tai lääkitystä (esm epilepsia tai diabetes) koskeva tieto tulee saattaa sijaisen tietoon.

### **9.) Ei syrjintää!**

Syrjivä käytös tai kenenkään ulkomuotoon kohdistuva kommentointi ei ole hyväksyttävää.

### **10.) Palaute**

Opit virheistäsi ja pystyt ottamaan vastaan korjaavaa palautetta.

## 11.) Myclub

Pidä huolta, että ryhmäsi nimilista on Myclubissa aina ajantasalla. Uusista uimareista pitää aina ilmoittaa toiminnanjohtajalle, koska jäsenyys pitää kirjata Myclubiin. Ilmoita toiminnanjohtajalle tai harrastekoordinaattorille myös, jos uimari ei ole tullut ollenkaan treeneihin kuukauteen. Valmentaja merkitsee osallistumisen myclubiin yhden kerran kaudessa.

### 7.10. Seuravaatteet

Seura tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden tilata seuravaatteita yleensä kerran kaudessa. Seura tekee seuravaatteissa ja uintivarusteita yhteistyötä JV-sportin kanssa. JV-sportin Jannelta voit kysellä uikkareista, lasseista ja muista uimavarusteista.

Janne Virtanen [janne.jvsport@gmail.com](mailto:janne.jvsport@gmail.com)

Oranssimustat seuravaatteet ovat Cliquen mallistosta (seurapainatukset vuosimallia 2017). Tilaaminen tapahtuu vastaamalla sähköpostiviestiin määräpäivään mennessä. Ilmoita tilaamasi tuotteet, määrät ja koko. Tuotteet laskutetaan sähköpostitse pdf-laskulla ja tilaus on sitova. Seura tilaa tuotteet yhteistilauksena ja tiedottaa tilauksen saavuttua vaatteiden noudosta. Nouto tapahtuu Vuosaaren uimahallilta ilmoitettuna ajankohtina.

Esimerkkihinnasto vuodelta 2024

Tuotteisiin on mahdollisuus saada nimipainatus (+7,5€).

- **Reppu Arena musta** (nimipainatuksella) 70€ (nimipainatus sisältyy hintaan)
- **Varustepussi seuran logolla ja omalla nimellä** 15€ (nimipainatus sisältyy hintaan)
- **Huppari Junior** (ei vetoketjua) 35€  
(koko: 90/100, 110/120, 130/140, 150/160)
- **Huppari miehet** 40€  
(S, M, L, XL, XXL)
- **Huppari naiset** 40€  
(34/xs, 36/S, 38/M, 40/L, 42/XL)
- **T-paita miehet (tekninen)** 25€  
(S, M, L, XL, XXL, XXXL)
- **T-paita naiset (tekninen)** 25€  
(34/xs, 36/S, 38/M, 40/L, 42/XL, 44/XXL)
- **T-paita junior (puuvilla)** 12€  
(koko: 90/100, 110/120, 130/140, 150/160)
- **T-paita puuvilla** 12€  
(S, M, L, XL, XXL, XXXL)
- **College-housut aikuiset (Unisex)** 35€  
(S, M, L, XL, XXL, XXXL)
- **College-housut junior** 30€  
(koko: 90/100, 110/120, 130/140, 150/160)
- **Shortsit naiset (ARENA)** 35€  
(S, M, L, XL, XXL)
- **Shortsit pidempi lahje unisex (ARENA)** 45€  
(S, M, L, XL, XXL)
- **Shortsit junior** 25€  
(koko: 110,130,150)
- **Softshell-takki naiset** 65€  
(34/xs, 36/S, 38/M, 40/L, 42/XL, 44/XXL)

- **Softshell-takki miehet 65€**  
(S, M, L, XL, XXL, XXXL)
- **Pikee-paita miehet 30€**  
(S, M, L, XL, XXL, XXXL)
- **Pikee-paita naiset 30€**  
(34/xs, 36/S, 38/M, 40/L, 42/XL, 44/XXL)
- **Pipo 15€**  
(one size)
- **ORCA-seurakollari isolla rintalogolla, unisex 35€** (XS, S, M, L, XL, XXL, XXXL, 4XL, 5XL)
- **ORCA-seurakollari isolla rintalogolla, junior 30€** (110-120cm, 130-140cm, 150-160cm, 160-165cm pitkälle suositus aikuisten XS)

## 8. Turvallisuus ja ongelmatilanteet

### 8.1. Turvallisuusohjeistus

Seuralla on olemassa ajantasainen turvallisuusasiakirja, jonka saa (tiedostomuodossa) seuran toiminnanjohtajalta.

Tapahtumapäiväkirja on tarkoitettu Orcan työntekijöiden, ohjaajien ja valmentajien käyttöön. Tapahtumapäiväkirjaan kirjataan kaikki onnettomuudet ja myös läheltä piti -tilanteet.

### 8.2. Seuran ongelmanratkaisumalli

Seura pyrkii käsittelemään ja ratkaisemaan erilaisia konflikteja mallin mukaisesti. Valitukset vastaanotetaan ja otetaan vakavasti, otetaan vastuu tapahtuneesta ja asian eteenpäinviemisestä. Valituksen voi ottaa vastaan seuran vastuvalmentaja, harrastekoordinaattori, toiminnanjohtaja tai puheenjohtaja. Ongelmien ilmetessä johto- ja koordinoitimi pyrkii ratkaisemaan kiistat kolmantena osapuolena, jotta voidaan ehkäistä tilanteen eskaloituminen kahden osapuolen välillä. Yhteyden ottajaa kiitetään ja häntä kuunnellaan kiireettömästi. Ennen asian selvittämistä ei luvata yhtä tai toista lopputulemaa asialle, mutta voidaan luvata seuraava yhteydenottoaika ja pidetään siitä kiinni, vaikka asia ei olisikaan vielä edennyt.

Valituksen vastaanottaja kirjaa ylös: valituksen sisällön, päivämäärän, kuka on ottanut valituksen vastaan, ilmoittajan nimen.

Seurassa on etukäteen nimetty henkilöt, jotka ensisijaisesti käsittelevät valituksia. Jokaisessa tapauksessa on kuitenkin huomioitava käsittelijöiden puolueettomuus erikseen. Valituksen tai huolenaiheet voivat nostaa voimakkaita tunteita, joten on tärkeää, että reilun prosessin takaamiseksi asiaa käsittelevät henkilöt eivät suoraan liity tapaukseen. Jos seurasta ei löydy tarpeeksi puolueettomia henkilöitä käsittelemään tapausta, voi ulkopuolista henkilöä pyytää mukaan esimerkiksi lajiliitosta mahdollisuuksien mukaan.

Joissain tapauksissa oma valmentaja voi olla sopiva henkilö käsittelemään tapausta, esimerkiksi ryhmän tai joukkueen sisäisissä kiusaamistapauksissa. Varmistetaan, että tapausta käsittelevä henkilö saa tarvittaessa tukea.

Arvioidaan yhdessä asiaankuuluvien tahojen kanssa, onko kyseessä laitton toiminta vai seurassa itse selvitettävä tapaus. Jos valituksen vastaanottanut henkilö tekee rikosilmoituksen, mahdollisen rikoksen jatkokäsittely jätetään viranomaisille. Seuran sääntöjen vastaiseen muuhun toimintaan liittyen voidaan noudattaa tavallista kurinpidollista prosessia. Jos huoli herää alaikäisen

hyvinvoinnista ja turvallisuudesta, on perusteltua ja velvollisuus tehdä lastensuojeluilmoitus tai neuvotella huolesta Et ole yksin- palvelussa. Neuvoa voi pyytää ottamalla yhteyttä oman alueen päivystävään lastensuojelun sosiaalityöntekijään.

Osapuolten kuuleminen, kun ei ole syytä epäillä rikosta. Rikostapauksissa osapuolen kuuleminen ei ole sallittua, ellei toinen osapuoli halua itse kertoa lisää. Kaikilla osapuolilla on oikeus tulla kuulluksi. Nämä kuulemiset kirjataan ylös, ja kuullut henkilöt saavat mahdollisuuden lukea heistä kirjatut tiedot kuulemisen jälkeen. Kirjauksiin merkitään seuraavat asiat: ketä on kuultu, milloin, ketkä ovat olleet paikalla, kuulemisten sisältö, mitä on sovittu jatkosta

Osapuolia kuullaan luottamuksellisesti. Kun kuullaan alaikäisiä, täytyy vanhempia informoida, saada heiltä lupa, ja antaa heille mahdollisuus olla mukana kuulemisessa. Vanhempia tulee informoida jälkikäteen, mistä on puhuttu, ja millaisiin toimenpiteisiin on ryhdytty. On tärkeää, että kuulemisessa kerrotaan miksi henkilöä kuullaan, ei kyseenalaisteta hänen kertomaansa, ja kerrotaan, miten prosessi tulee etenemään. Nuorille ja vanhemmille voi kertoa Et ole yksin-palvelusta tai muista tukipalveluista. Joissain tapauksissa seura ei tiedä ilmoittajaa, koska hän haluaa syytä tai toisesta pysyä tuntemattomana, tai valitus tulee kolmannelta osapuolelta. Tällaisissa tilanteissa pyritään kuulemaan osapuolia yleisesti. Esimerkiksi jos valituksen tekijä on vanhempi, mutta ei tiedetä kuka, voidaan kokemuksia ja palautetta kerätä vanhemmilta yleisesti ja luottamuksellisesti.

Tehdään päätös jatkotoimenpiteistä. Kaikessa toiminnassa on ensisijaisena oltava lapsen tai nuoren etu. Toimenpiteet päätetään seuran sääntöjen mukaisesti. On suositeltavaa, että kurinpidollisista toimenpiteistä erityisesti koskien valmentajia tai muita aikuisia, päättää seuran hallitus. Seuran hallitusta tulee informoida kaikista häirintä- ja väkivaltatapauksista.

Tehdään käsittelystä kirjallinen yhteenveto, ja päätetään, missä se säilytetään. Yhteenvetoon kirjataan toimenpiteet, kuulemiset ja tehdyt päätökset. Yhteenvetoja säilytetään sovitussa paikassa. Tässä on huomioitava ajankohtainen tietoturvalainsäädäntö. Yhteenvedon tekeminen on tärkeää, koska sitä saatetaan tarvita esimerkiksi tulevien ristiriitatilanteiden varalta.

Päätöksestä informoidaan asiaan kuuluvia henkilöitä. Jos valitus tai huoli on tullut suoraan yksityishenkilöltä, esimerkiksi vanhemmalta tai urheilivalta nuorelta, kerrotaan hänelle valitusprosessin etenemisestä ja ratkaisuista perusteluineen. Jos valitus on tullut lajiliitosta, toimitetaan raportti selvityksestä lajiliitolle.

On pohdittava, milloin asiasta viestitään koko seuralle. Häirintä- ja väkivaltatapauksissa aihetta on suositeltavaa käsitellä vielä joukkueessa tai ryhmässä, ja antaa urheilijoille mahdollisuus tulla puhumaan asiasta myös myöhemmin.

Koko prosessissa on huomioitava läpinäkyvyys, reiluus ja avoimuus. Kaikkia urheilijoita, vanhempia, valmentajia ja seuran toimihenkilöitä on kohdeltava tasa-arvoisesti ja kunnioittavasti.

### **8.3. Toiminta seuran sisäisissä ongelmatilanteissa**

Sisäisiä henkilöstöön liittyviä ongelmatilanteita käsitellään seurassa työelämän käytäntöjä noudattaen. Mahdollisia ongelmia käsitellään esimiesten johdolla. Puheenjohtaja toimii valmennuspäällikön ja toiminnanjohtajan esimiehenä. Tominnanjohtaja toimii muun henkilöstön esimiehenä. Esimiehet kantavat sisäisissä ongelmatilanteissa vastuunsa. Tarvittaessa ongelmatilanteita ratkoo myös seuran hallitus.

### **8.4. Seuran vakuutukset**

Uinnin harrastaminen uimaseurassa on yleisesti erittäin turvallista. Yleisimmät haaverit ovat pieniä ja koskevat tavallisesti liikastumisia hallissa, altaiden rakenteista aiheutuvia haavoja tai kolhuja törmäämistilanteessa uintiradalla.

Uimakoululaiset (vesikirppu-, kilpikonna- ja myyrä) sekä aikuisten kuntoliikuntaan osallistuvat Orcan jäsenet on vakuutettu seuran puolesta uimaliiton OP Pohjolan sporttiturvalla (ryhmävakuutus).

Kilpauimarit, kilpauintikoululaiset, vesirallilaiset, sekä lasten harraste- ja harrastekilparyhmien uimarit puolestaan hankkivat vakuutuksensa omatoimisesti.

Kilpaurheilussa tapaturmavakuutus on aina pakollinen, ja harrasteuimarille oman tapaturmavakuutuksen hankinta on vahvasti suositeltavaa. Kilpailevalle uimarille tarjoutuu mahdollisuus ostaa tapaturmavakuutus kilpailulisenssin oston yhteydessä. Voit myös käyttää omaa tapaturmavakuutusta valitsemastasi yhtiöstä, mutta varmista, että vakuutus kattaa laajalti haaverit uintiharjoituksissa, kilpailuissa ja leireillä.

Uimaliiton kautta alle 18-vuotiaalle harrasteuimarille voi hankkia sporttiturvaa vastaavan vesipeto-harrastepassin hintaan 10€. Harrastepassi sekä kilpailulisenssi ostetaan Suomisportin lisenssikaupasta. <https://info.suomisport.fi/>

Uimaliiton jäsenenä Orcalla on lisäksi myös toiminnan vastuuvakuutus sekä seuran toimintaan osallistuvien vapaaehtoisten tapaturmavakuutus.

## **8.5. Harrastetoiminnan varallaolojärjestelmä**

Varalla olevaa henkilöä tarvitaan etenkin viikonloppuisin, jolloin seuralla on paljon lasten harrastetoimintaa. Jos ryhmän valmentaja estyy pääsemästä oman ryhmänsä harjoituksiin sairauden tai muun pakottavan syyn vuoksi, varallaolija tiedon saatuaan reagoi asian vaatimalla tavalla, että vältetään tilanne, jossa lapset esimerkiksi päätyvät olemaan altaalla ilman valvovaa aikuista. Onneksi tällaisia tilanteita tapahtuu harvoin! Ja Varallaolo lisää allasturvallisuutta seuran harrastetoiminnassa.

Treenit joudutaan joskus perumaan myös yllättävän syyn vuoksi. Tällaisia tilanteita voi olla mm. oksennusvahinko uimakoulussa, allasveden huono laatu, onnettomuus hallissa, uimahalli on kiinni tai halliin ei päästä sisälle tai sekaannukset ratavuoroissa. Oleellista on, että varallaolija on valmentajan tukena ja auttaa tilanteen nopeassa ratkaisemisessa, niin että lapset eivät joudu olemaan hallissa keskenään ilman valvontaa.

### **1.) Varallaolija sijaistaa itse**

Tämä on ensisijainen vaihtoehto, jos tieto vastuupalmentajan estymisestä tulee riittävän aikaisin.

### **2.) Sijaisen järjestäminen**

Jos kohta 1. ei onnistu, varallaolija järjestää sijaisen paikalle pitämään treenit. Tässäkin ehtona, että tieto saadaan riittävän aikaisin.

### **3.) Treenin peruminen**

Tämä on viimeinen vaihtoehto, jos kohdat 1. ja 2. eivät onnistu. Kiiretilanteissa ohjaaja lähettää tekstiviestit ryhmälle Myclubin kautta. Tekstiviestit lähtevät kaikkiin ilmoitettuihin puhelinnumeroihin sekä uimarin että vanhemman numeroihin. Jos uimarit ovat ehtineet altaalle, ota viipymättä yhteys hallissa olevaan toisen ryhmän valmentajaan tai hallin henkilökuntaan.

**Viikonlopun varallaoloajat:**

**PE klo 14-18**

**LA klo 7-19**

**SU klo 8-15**