

PÄÄKIRJOITUS: STRATEGIAN KIRKASTAMINEN

Harri Leinonen



Tässä numerossa

toiminnan painopisteet 25-26

tyytyväisyyskysely

kisakausi kevät 2026

taitouinnin kasvutarina

yhteistyökumppanit ja uusi
seuratuotekauppa

valmennuksen johtoryhmä &
uimarin polku

Uimarin
haastattelussa:
Åron Zautasvili

PARAS SEURA **2025**
LYHYEN RADAN SM-KILPAILUT, NUORET

UitaPosti

1/2026

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Hyvää alkanutta vuotta kaikille UiTalaisille! Onnistuneen vuoden 2025 jälkeen on mukava siirtyä taas kohti uusia haasteita sekä onnistumisia.

Viime vuonna UiTalaiset näyttivät hyvää **menestystä niin uinnissa kuin taitouinnissakin**. Uinnissa saavutettiin mm. nuorten lyhyen radan SM-seurapistemestaruus ja taitouinnissa UiTan urheilija oli mukana joukkueessa, joka saavutti PM-mestaruuden.

UiTan **vapaaehtoiset** onnistuivat järjestämään upeita kisaelämyksiä ja hienosti läpi vietyjä tapahtumia.

Seuramme saavutti viidentenä uimaseurana **kaikki kolme Tähtiseuramerkkiä**: Lapset ja nuoret, Huippu-urheilu sekä uutena merkkinä aikuiset. Tähtimerkki on tunnustus laadukkaasta toiminnasta niin urheilussa, seuratoiminnassa kuin hallinnossakin.

Onnistuimme saavuttamaan tavoitteemme **taloudellisessa** tuloksessa ja talouden prosessien kehittämisessä samalla kun lähdimme kirkastamaan seuran **strategisia** tavoitteita.

Onnistumisia tuli monella muullakin osa-alueella ja kiitos näistä kuuluu meille kaikille - meidän upealle UiTa-perheelle! Itse tunnen suurta ylpeyttä ja iloa saada olla osana tätä perhettä sekä elinvoimaista seuraa.

Katse tulevaan, jolta odotamme myös innolla niin onnistumisia, itsensä ylittämisiä kuin yhdessä tekemisen iloakin. Olemme asettaneet useita tavoitteita ja yksi suurista tavoitteista on viestinnän edelleen kehittäminen. Tätä tavoitetta ei voi koskaan asettaa liian korkealle, eikä niin ikään väheksyä pienimpiäkään tekoja, joita teemme tämän tavoitteen saavuttamiseen eteen. Tähänkin tavoitteeseen yllämme parhaiten YHDESSÄ ja aktiivisessa vuorovaikutuksessa.

Yksi viestintään liittyvä toimenpide on juuri nyt silmiesi edessä: UiTan historian ensimmäinen UiTaPosti. Ensimmäistä numeroa on ollut innostavaa tehdä ja aiheita sekä ajatuksia sisällölle oli hirmuinen määrä, joten osa piti jättää vielä takataskuun. Haluamme sisällön olevan kuitenkin lukijoidemme näköistä, joten tavoitteena on erilaisten henkilöhaastatteluiden muodossa tuoda esiin seuran eri toimijoita. Toivomme myös yhteistä ideointia ja kuulemmekin mielellään juuri sinun toiveesi siitä, mitä voisimme seuraavissa numeroissa käsitellä.

Osallistu arvontaan:

QR-koodin takaa löydät lyhyen kyselyn, jossa voit antaa ideasi UiTaPostin sisällölle.

Kaikkien ideanikkareiden kesken arvotaan upea seuratuotepalkinto.

Kysely sulkeutuu 15.2.2026. Voittajalle ilmoitetaan henkilökohtaisesti.



Mukavia lukuhetkiä ja aurinkoista kevään odotusta!

Anna Tanninen

TOIMINNANJOHTAJA



UINTIURHEILU

STRATEGIAN KIRKASTAMINEN



UINTI TAMPERE RY

WWW.UITA.FI

UINTI TAMPERE RY

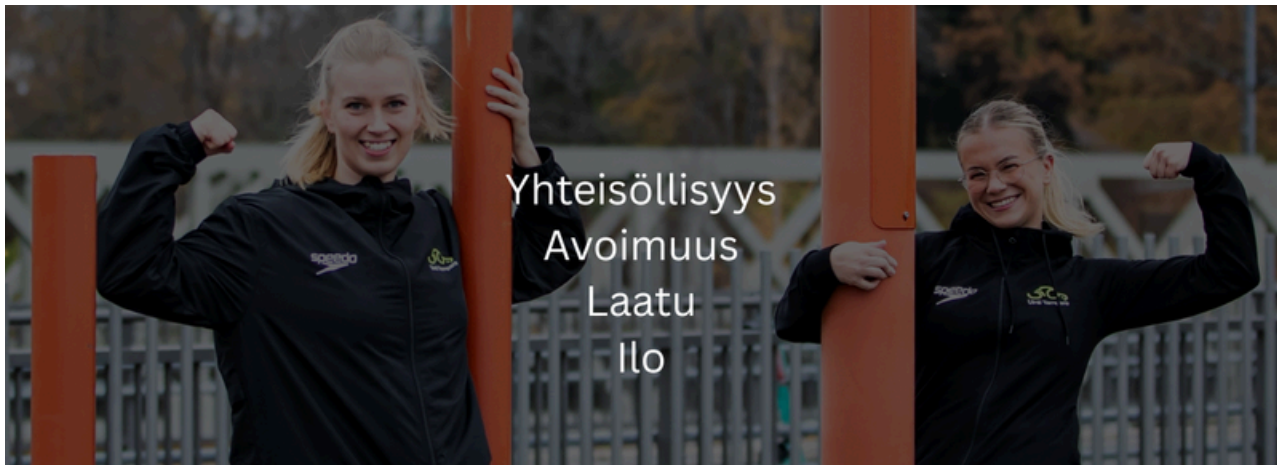
STRATEGIA

PÄIVITETTY 11/2025



KIRJOITTAJA: HARRI LEINONEN, UINTI TAMPERE RY
HALLITUKSEN JÄSEN & VALMENTAJA

UINTI TAMPEREEN UUSI STRATEGIA: "KOHTI VISIOTA 2030"



KUVA: ANNA TANNINEN

Uinti Tampere on julkaissut uuden strategiansa, joka ohjaa seuran toimintaa vuosina 2026–2029. Strategian nimi on kunnianhimoinen: "Kohti Visiota 2030". Tavoitteena on vahvistaa seuran asemaa Pirkanmaan johtavana uimaseurana ja luoda edellytykset pitkäjänteiselle menestykselle sekä huippu-urheilussa että harrastustoiminnassa.

Uusi strategia keskittyy neljään avainalueeseen, jotka on tunnistettu kriittisiksi seuran tulevaisuuden kannalta: Hallinto ja tiedotus, Lisenssiurheilu, Harrastetoiminta ja Talous.

1. ⚙️ Hallinto ja tiedotus

Tällä alueella strategian pääpaino on toiminnan tehostamisessa ja läpinäkyvyydessä. Tavoitteena on luoda entistäkin ammattimaisemmat rakenteet, jotka tukevat seuran valmentajia, toimihenkilöitä ja vapaaehtoisia heidän työssään.

- Järjestelmällisyys: Selkeytetään vastuualueita ja prosesseja hallituksesta ja jaostoista aina käytännön arkeen.
- Viestintä: Panostetaan aktiiviseen ja monipuoliseen tiedottamiseen niin sisäisesti jäsenille ja heidän perheilleen kuin ulkoisesti sidosryhmille ja medialle. Tavoitteena on, että Uinti Tampereen ääni kuuluu ja seuran toiminta on kaikille avointa.

2. 🏊 Lisenssiurheilu

Lisenssiurheilun alue on seuran kilpailullinen kärki. Strategia asettaa selkeät tavoitteet suomalaisella ja kansainvälisellä tasolla menestymiselle.

- Huippu-urheilu: Luodaan valmennusolosuhteet, jotka mahdollistavat urheilijoiden menestymisen Suomen mestaruustasolla ja tarjoavat ponnahduslaudan kansainvälisiin kisoihin. Erityishuomio kiinnitetään yksilöllisiin urheilijapolkuun ja kokonaisvaltaiseen harjoittelun tukeen.
- Valmennusosaaminen: Varmistetaan, että seuran valmentajilla on Suomen parasta osaamista ja heille tarjotaan jatkuvasti mahdollisuuksia ammattitaidon kehittämiseen.
- Nuoret: Huolehditään siitä, että lahjakkailta nuorilla uimareilla on kannustava ja tavoitteellinen ympäristö kehittyä.



3. 🏊♀️ Harrastetoiminta

Harrastetoiminnan alue on strategisesti tärkeä kasvun ja yhteisöllisyyden kannalta. Tavoitteena on tarjota laadukkaita uinti- ja vesiliikuntapalveluita kaikille ikäryhmille ja taitotasoille.

- Kurssitoiminta: Laajennetaan ja kehitetään uintikoulu- ja vauvauintitarjontaa sekä taitouinnin ja vesipallon harrastusmahdollisuuksia vastaamaan kasvavaa kysyntää. Laatu varmistetaan koulutetuilla ohjaajilla ja ajanmukaisilla opetusmenetelmillä.
- Liikunnan ilo: Edistetään elämänikäistä suhdetta veteen ja liikuntaan tarjoamalla matalan kynnyksen harrastusryhmiä, joissa painotetaan liikunnan iloa, terveyttä ja sosiaalista kanssakäymistä.
- Monipuolisuus: Tarjotaan monipuolisia vesiliikunnan muotoja, jotka houkuttelevat uusia harrastajia seuraan.

4. 💰 Talous

Vakaa ja ennustettava talous on kaiken toiminnan perusta. Strategia tähtää talouden vahvistamiseen ja uusien tulovirtojen löytämiseen.

- Vastuullisuus: Ylläpidetään tiukkaa talouskuria ja varmistetaan, että resurssit kohdennetaan tehokkaasti strategian mukaisiin tavoitteisiin.
- Tulonlähteet: Kehitetään aktiivisesti yhteistyötä sponsorien ja kumppaneiden kanssa. Lisäksi pyritään optimoimaan tuotot kurssi- ja leiritöinnasta kilpailukykyisellä hinnoittelulla ja laadukkaalla tarjonnalla.
- Tulevaisuusinvestoinnit: Luodaan taloudellinen puskuri, joka mahdollistaa tulevaisuusinvestoinnit, kuten valmentajien palkkaamisen ja laadukkaiden harjoitusolosuhteiden ylläpidon.

Uinti Tampereen puheenjohtaja kommentoi uutta strategiaa toteamalla, että "Kohti Visiota 2030" -strategia antaa seuralle selkeän suunnan ja yhteisen tavoitteen. Strategiakausi 2026–2029 tulee olemaan toimeenpanon aikaa, jossa näiden neljän alueen tavoitteet muutetaan konkreettisiksi teoiksi ja mitattaviksi tuloksiksi. Seura uskoo, että uuden strategian avulla se pystyy vastaamaan tulevaisuuden haasteisiin ja tarjoamaan entistä paremman kokemuksen kaikille jäsenilleen.

HALLITUSTYÖN PAINOPISTEET 2025-2026



Hallituksen painopisteet kuluvalle kaudella

1. Talouden seurannan tarkentaminen
2. Uuden strategian jalkauttaminen
3. Kilpailutoiminnan kehittäminen

Miksi nämä painopisteet on valittu ja mitä ne käytännössä tarkoittavat?

1. Talouden seurannan tarkentaminen

Urheiluseuran hallituksen keskeinen tehtävä on huolehtia taloudesta, sillä se on suoraan yhteydessä seuran toiminnan jatkuvuuteen ja vastuullisuuteen. Uudistettu budjetti ja tilikartta mahdollistavat tarkemman seurannan ja vertailun. Tämä auttaa hallitusta varmistamaan, että varoja käytetään sääntöjen ja päätösten mukaisesti.

Tarkempi talouden seuranta auttaa myös tunnistamaan mahdolliset ongelmat ajoissa, kuten kassavirran heikkenemisen tai budjetin ylitykset, jolloin voimme ryhtyä korjaaviin toimiin. Lisäksi talouden hyvä hallinta on välttämätöntä strategisessa päätöksenteossa – taloustilanne vaikuttaa siihen, mitä hankkeita ja tapahtumia seura voi toteuttaa.

2. Uuden strategian jalkauttaminen

Seuran strategia päivitettiin viime vuoden aikana. Nyt haluamme tehdä sen tutuksi koko seuraväelle ja varmistaa, että se näkyy arjen toiminnassa. Tavoitteena on, että kaikki jäsenet, toimihenkilöt ja vapaaehtoiset ymmärtävät strategian ja toimivat sen mukaisesti. Strategiasta löydät tarkemman kirjoituksen tästä Uita-postista.

3. Kilpailutoiminnan kehittäminen

Tampere ja Uinti Tampere tunnetaan uintipiireissä laadukkaiden kilpailujen järjestämisestä. Koska kilpailut toteutetaan vapaaehtoisten voimin, tarvitsemme teitä kaikkia mukaan! Haluamme luoda hyvän kokemuksen niin uimareille ja valmentajille kuin myös vapaaehtoisille.

Kilpailutoiminnan kehittämisen tavoitteena on helpottaa järjestämisen työkuormaa ja tehdä vapaaehtoistyöstä entistä sujuvampaa ja mielekkäämpää. Kannustamme kaikkia rohkeasti osallistumaan kilpailutapahtumiin – jokaisen panos on tärkeä!

Kiitos, että olet mukana tekemässä seurastamme entistä vahvemman ja paremman.

Kirsi Heittokangas

Uinti Tampere, hallituksen puheenjohtaja



Operatiivisen toiminnan painopisteet

Anna Tanninen, toiminnanjohtaja

Operatiivisen toiminnan painopisteiksi kaudelle 25-26 nousi yhteisen pohdinnan tuloksena ja seuran strategiaan tavoitteisiin nojaten valmennusjärjestelmän kehittäminen, näkyvyyden tehostaminen sekä työhyvinvoinnin edistäminen. Näistä Valmennuksen johtoryhmän työtä ja järjestelmän kehittämistä käsitellään tämän julkaisun lopussa.

Seuran näkyvyys eri medioissa ja kanavilla on kasvanut kevään 2025 alusta jo merkittävästi, lehdistöosumia saatiin kaikista uinnin arvokisoista ja sosiaalisen median klikkaukset nousivat tilien aktivoitumisen ja sisällöntuotannon suunnitelmallisuuden seurauksena. Seuran uusi **sometiimi** teki hienoa työtä ja työ jatkuu sekä kehittyä edelleen. Kuluvalle vuodelle tehdään oma somesuunnitelmansa sekä viestintä- ja markkinointisuunnitelmia.

Näkyvyyttä on tavoitteena kehittää vuorovaikutteisempaan suuntaan ja lisätä edelleen myös maksettua mainontaa eri alustoilla sekä osallistaa laajaa joukkoa seuratoimijoita sisällöntuotantoon.

Työhyvinvoinnin kehittämisen osalta päätavoitteiksi asetui seuran toimintasuunnitelmassa yhteisöllisyyden ja tiimihengen kehittäminen läpi organisaation. Seurajohtolla sekä työntekijöillä on yhteinen tahtotila kehittää yhteistyötä ja osallistamista kaikkien 80 työntekijämme keskuudessa. Tämän painopistealueen toteuttaminen on aloitettu jo edeltävällä kaudella ja nyt on tarkoitus edelleen kehittää toimenpiteitä mm. valmennuksen johtoryhmän toimesta, kurssitoiminnassa sekä kaikkia seuratyöntekijöitä koskevien tapahtumien muodossa.

KUVA: ANNA TANNINEN

SOMETIIMI 2026

SAGA VALTONEN
NEEA RAUTALIN
KAISU LEINONEN
JULIA VORONCHIKHINA
VIIVI HEITTOKANGAS
ANNA TANNINEN



ROLLOTASO, NSM, IKM, KISAT
NSM JA SM
KURSSITOIMINTA JA KAUKAJÄRVI
KURSSITOIMINTA
KAUKAJÄRVI
YLEISET ASIAT



TYTYVÄISYYSKYSELY

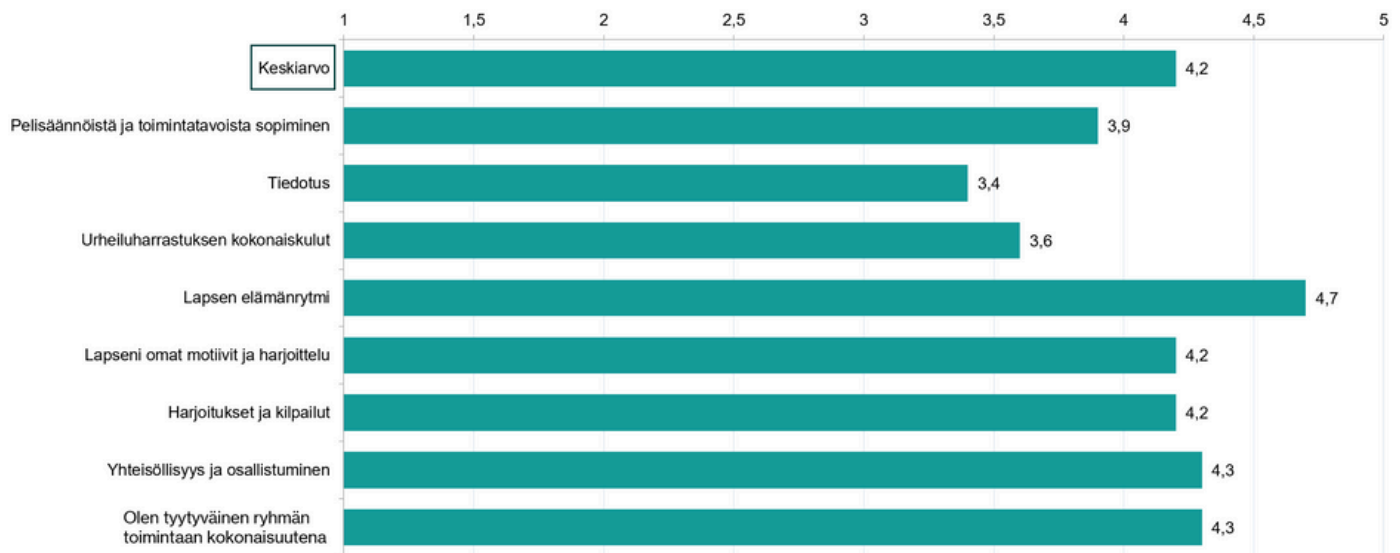
KUVA: NEA RAUTALIN



Seurassamme toteutettiin loppusyksyllä 2025 tyytyväisyyskysely Olympiakomitean luomien kysymyspatteristojen pohjalta. Kysely tehtiin viidelle eri kohderyhmälle oman seuran analyysi (seuran työntekijät ja seuratoimijat), uimareiden vanhemmat, lapset (kurssitoiminta), nuoret (uinnin lisenssiurheilijat) ja aikuisliikkujat.

Kokonaiskeskiarvot, vanhemmat

1=täysin samaa mieltä, 5= täysin eri mieltä



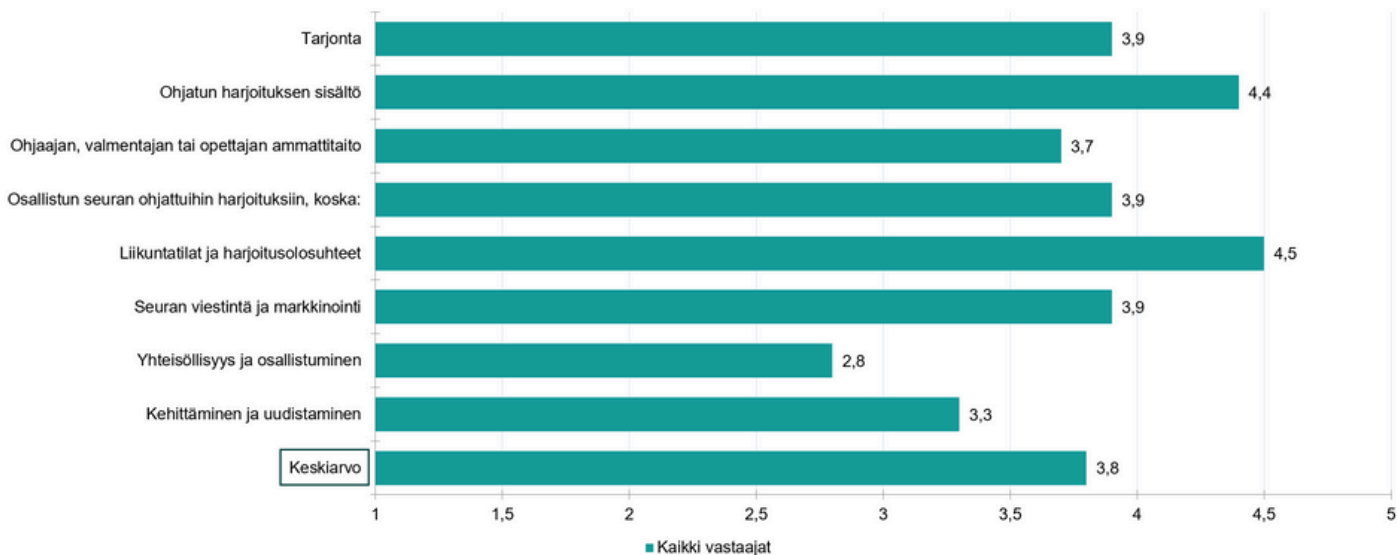
KEHITTÄMISTAVOITTEEMME NRO 1

Selkeästi eniten kehittämistä toivottiin viestinnän ajantasaisuuteen mutta ryhmien välillä tässä oli jonkin verran hajontaa. ➔ Kohti suunnitelmallisempaa ja yhtenäisempää viestintää

TYYYTYVÄISYYSKYSELY

Kokonaiskeskiarvot, aikuisliikkujat

1=täysin samaa mieltä, 5= täysin eri mieltä



KEHITTÄMISTAVOITTEEMME NRO 2

Toivottiin aikuisliikkujien osallistamista yhteisölliseen toimintaan —————> Aikuisten kannustaminen mukaan yhteisiin tapahtumiin ja vapaaehtoistehtäviin sekä tiedottamisen lisääminen myös aikuisten suuntaan.

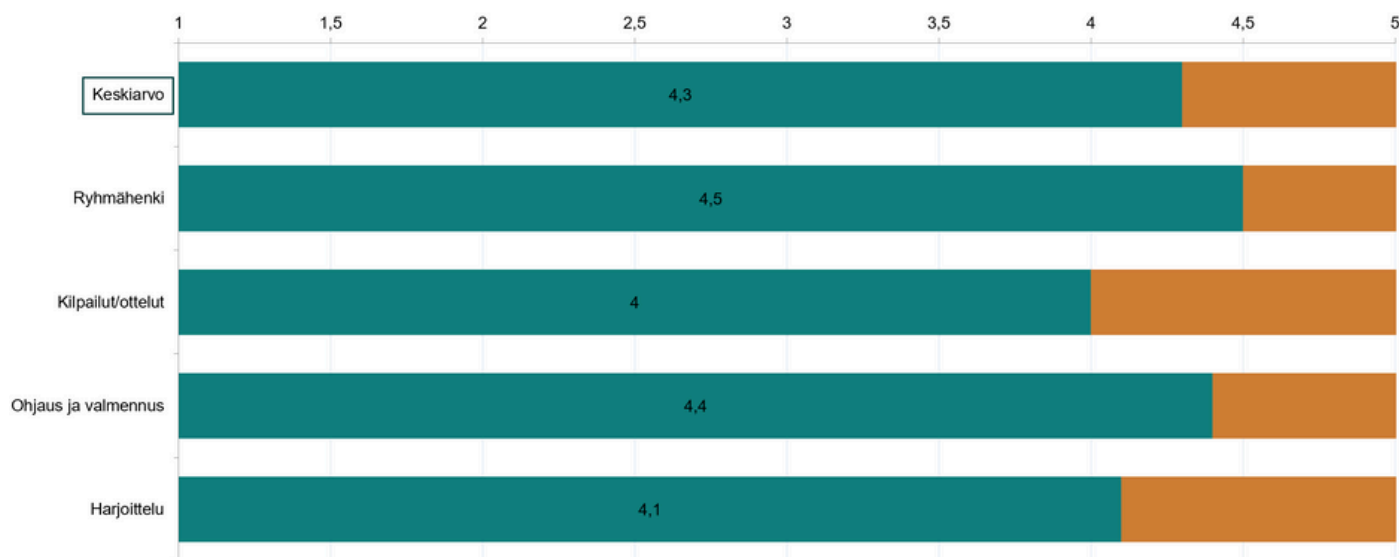




TYYTYVÄISYYSKYSELY

Kokonaiskeskiarvot, nuoret

1=täysin samaa mieltö, 5= täysin eri mieltä



KEHITTÄMISTAVOITTEEMME NRO 3

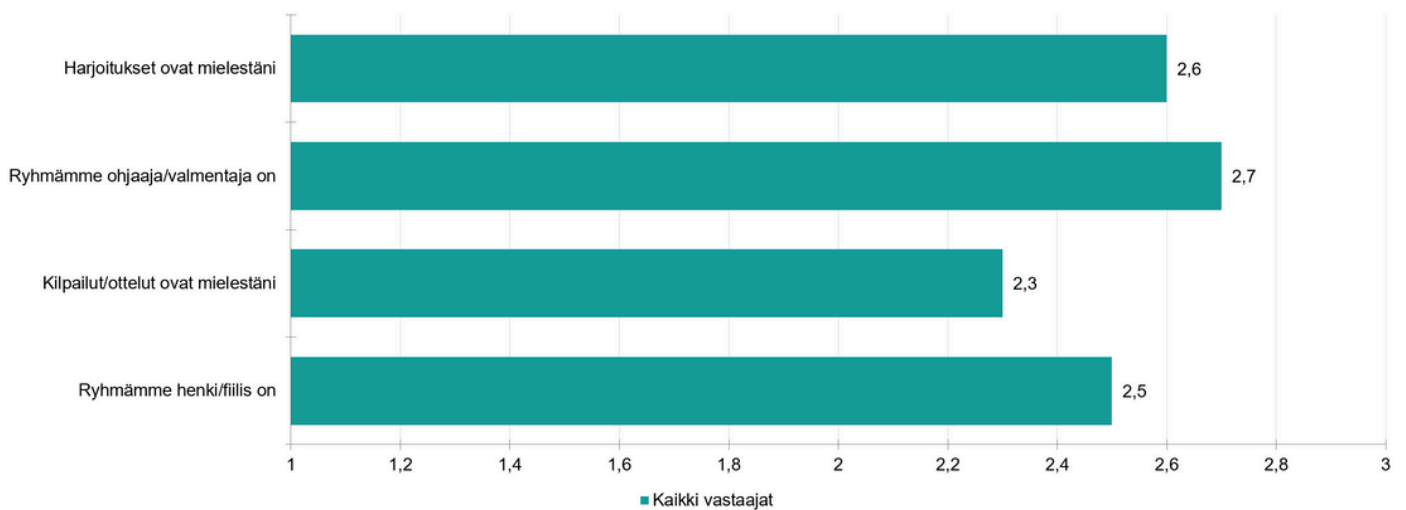
nuoret, eli uinnin lisenssiurheilijat ovat hyvin tyytyväisiä → Tehdään töitä tyytyväisyyden ylläpitämiseksi ja pyritään tuomaan arkiharjoitteluun sekä oheistoimintoihin vielä lisää nuoriamme ja heidän terveyttään sekä kehittymistään palvelevia elementtejä!



TYTYTYVÄISYYSKYSELY

Kokonaiskeskiarvot, lapset

Vastausvaihtoehdot:

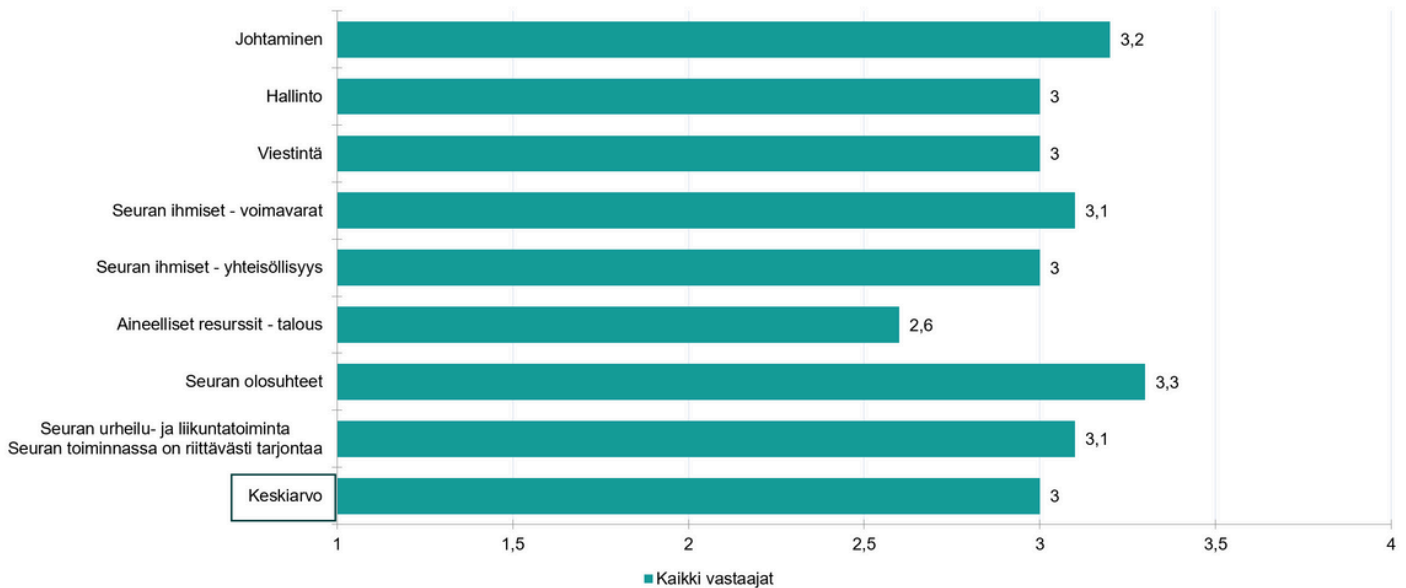


KEHITTÄMISTAVOITTEEMME NRO 4

Myös lapset, eli kurssitoiminnan osallistujat, ovat antaneet mieltä lämmittäviä arvosanoja ➡
Jatketaan hyvää työtä ja laadukasta ohjausta sekä edelleen koulutetaan ohjaajia – aina voi tehdä vielä paremmin!

Kokonaiskeskiarvot, oman seuran analyysi

1=täysin samaa mieltö, 4=täysin eri mieltä



KEHITTÄMISTAVOITTEEMME NRO 5

Hallinto, viestintä, yhteisöllisyys, tarjonnan laajuus → Kehitetään edelleen hyvää hallintotapaa, viestintää sekä yhteisöllistä toimintaa. Tarjonnan laajuuden kasvattamiseen meillä on ainakin osin esteenä tilan puute. Talouteen liittyvää viestintää on selkeästi myös tarpeen lisätä - talous on tasapainossa mutta se viesti ei ole tavoittanut kaikkia.



Kisakausi on taas käsillä ja omiin kisoihin
kaivataan meidän jokaisen panosta - tehdään
yhdessä elämyksiä!



KUVA: ANNA TANNINEN

KISAKAUSI KEVÄT 2026

14.2. Jääkarhu-uinnit (50 m)

14.3. Manse-uinnit (50 m)

- [ilmoittaudu toimitsijaksi](#)

28.3. Manse Cup

- [ilmoittaudu toimitsijaksi](#)

25.4. Manse Cup

9.-10.5. Tampereen Avoimet Mestaruusuinnit

- [ilmoittaudu toimitsijaksi](#)

23.5. Aquaction-uinnit

- [ilmoittaudu toimitsijaksi](#)

Toimitsijaksi ilmoittautumisten linkin löydät nyt
myös kätevästi seuran kotisivuilta.



Tehtäviä on monenlaisia ja mukaan voi tulla
myös ilman kokemusta - kaikkiin tehtäviin ei
tarvitse olla kortillinen. Lähetämme lisätietoa
kilpailuista ja eri tehtävistä My Club -viestein
kisojen lähestyessä.

UIMARIN HAASTATTELU, ÁRON ZAUTASVILI



KUVA: ANNA TANNINEN

” Áron Zautasvili on 19-vuotias kilpauimari, joka opiskelee Sammon keskuslukion urheilulinjalla. Áronin paras laji on perhosuinti. Vuonna 2025 hän voitti pitkällä radalla kultaa SM-uinneissa 100 ja 200 metrin perhosuinnissa. Lyhyellä radalla tuli hopeaa samoilta matkoilta. Arska on kovapäinen kilpailija, joka ei pelkää lähteä voittamaan. Viesteissä hän tykkää olla ankkuri ja ratkaista voiton UiTalle. Harjoittelijana hän on parhaimmillaan yhtä kova kuin kisoissa. Toisinaan hieman taiteellisesti veltto. - Mika “Keppi” Kekäläinen, valmentaja -

1. Milloin, missä ja miksi olet aloittanut uinnin?

Aloitin uinnin noin 6–8-vuotiaana uimakoulussa, koska vanhempani halusivat että osaisin uida hyvin

2. Mitkä ovat tavoitteesi uinnissa?

Tämän hetken tavoitteeni on päästä uimaan 2028 Los Angelesin olympialaisiin

3. Mitä rutiineja sinulla on kisapäivänä?

Tärkein rutiinini on kisapäivänä aina sama aamupala: lautanen puuroa hillolla, kolme karjalanpiirakkaa pekonilla ja silloin tällöin yksi croissantti jälkiruuaksi

4. Lempiruokasi kisan jälkeen?

Paras ruoka kisan jälkeen on iso annos kebabia

5. Mikä on paras muistosi uinnin parista? Entä paras saavutuksesi?

Paras muistoni uinnin parissa oli Porin SM-kisoissa missä voitin ensimmäisen nuorten mitalini 100 m perhosuinnissa. Paras saavutukseni tähän mennessä on uintini Jyväskylän lyhyen radan SM-kisoissa, jossa uin 200 m perhosuintia alle kahteen minuuttiin

jatkuu seuraavalla sivulla

6. Mikä on mottosi?

Minulla ei valitettavasti ole mottoa, tai en ole keksinyt sitä vielä

7. Mitä teet mieluiten vapaa-ajallasi?

Tykkään makailla kotona sängyssä ja syödä hyvää ruokaa

8. Mitä tavoitteita sinulla on tälle kaudelle?

Tällä kaudella tavoittelen pitkän radan 200 m perhosuinnin suomen ennätystä

9. Mitä terveisiä lähettäisit seuran pienimmille junioreille?

Vaikka uinti tuntuu välillä rankalta niin ei saa luovuttaa koskaan.

KUVASSA ÁRON (OIKEALLA) SEKÄ
JOUKKUEKAVERI VÄINÖ HINKKA
(VASEMMALLA)

KIITOS ÁRON!





KUVA: NEA RAUTALINN

Uinti Tampere voitti Nuorten pistemestaruuden ja toi Tampere-lautasen uuteen kotiin!

Joulunalusviikolla 18.-21.12.2025 mittelöitiin uinnin lyhyen radan Suomen mestaruuksista. Tamperelaisittain SM-kisat olivat erittäin onnistuneet ja Uinti Tampereen nuorten joukkue nappasi mukaansa parhaiden seurapisteiden palkinnon ansaiten näin himoitun Tampere-lautasen. UiTan joukkue saavutti yhteensä vaikuttavat 264 seurapistettä, kun toiseksi sijoittunut Uinti Turku sai 229 pistettä ja kolmanneksi kauhonut Cetus Espoo keräsi 185 pistettä. Saavutus oli tamperelaisseuralta selkeä osoitus laadukkaasta valmennuksesta ja osaamisesta, sen jätettyä taakseen selkeällä pisteerolla huomattavasi suuremmat seurat.

”Pokaalin voitossa ratkaisevassa roolissa olivat paitsi mitalistit myös laaja joukko 8 parhaan joukkoon sijoittuneita uimareita. Erityisen arvokasta pistekisassa on viesteissä menestyminen. Pisteitä viesteissä toi peräti 23 uimaria. **Mika Kekäläinen**, valmennuspäällikkö

Pistevoittoon tarvittiin laajan osaamisen lisäksi useita onnistumisia ja Uinti Tampereen uimareille kertyikin mitaleita mittava määrä: viisi kultaa, kolme hopeaa ja kuusi pronssia. Viestijoukkueita oli myös iso määrä ja peräti 15 UiTan joukkuetta saavutti pisteitä kahdeksasta eri viestistä.

Pojat 18 -sarjassa **Väinö Hinkka, Georg Aspholm, Luka Heikkuri ja Oskari Tavast** tekivät kisaennätyksen ja saavuttivat 4 x 200 vapaauintiviestissä kirkkaimman mitalin.

UiTan poikien viestijoukkueet saavuttivat voiton kaikissa nuorten viestilajeissa. Viestikultaa saavuttivat edellisten lisäksi **Valtteri Pellinen ja Joel Alfthan**.

Tyttöjen sarjassa **Helmi Hinkka, Elli Himanen, Iines Pälviranta ja Juuli Pulkkinen** saavuttivat 4 x 100 sekauuintiviestin pronssia, mikä on merkittävä osoitus myös tyttöjen nuorten edustusryhmän kehityksestä.

Seuran mitalirohmuna altaassa nähtiin Oskari Tavast, joka kahmi kaulaansa kaksi henkilökohtaista kultaa, neljä henkilökohtaista hopeaa, yhden henkilökohtaisen pronssin sekä neljä viestimitalia.

-Sairasteluista huolimatta treenikausi sujui hyvin ja kisat onnistuivat yli odotusten. Kiitokset valmentajille ja seurakavereille, on ollut ilo treenata teidän kanssanne. Kommentoi Tavast kisapäivien jälkeen.

Uinti Tampereen valmennuspäällikölle nuorten kisamenestys ja Tampere-lautasen kускаaminen kotihallille oli suuri asia, mutta ei ainutkertainen, sillä hän on jo aiemmin urallaan johdattanut kahden eri seuran uimarit pistemestaruuteen.

Myös miesten sarjassa tuli menestystä UiTalaisille, kun **Àron Zautasvili** nappasi sekä 100 että 200 metrin perhosuinnin hopeaa ja osoitti, miten seuran omat kasvatit yhdistettynä pitkäjänteiseen kehitystyöhön on alkanut kantaa hedelmää kaikilla ikätasoilla.

OSKARI TAVAST



KUVA: NEA RAUTALINN



Uinti Tampereen monipuoliseen lajivalikoimaan kuuluu uinti, taitouinti ja vesipallo. Taitouinti on viime aikoina kehittynyt sekä kasvanut merkittävästi ja lajin harrastajamäärät kaksinkertaistuivatkin kaudesta 2024 nouden syksyllä 2025 jo yli neljäänkymmeneen!

Seuralla on vahva tahto panostaa kaikkien lajien väliseen yhteistyöhön. Vuodesta 2025 alkaen onkin järjestetty mm. lajien välisiä kokeilukertoja Rollokouluissa ja nuorten harrasteryhmissä. Ensimmäistä kertaa seurasta löytyy nyt myös nimetty henkilö, kurssivastaava **Erno Leskinen**, kenen vastuulla on myös Taitouinnin sekä Vesipallon asiat.

Lajivastaavan **Teea Pospiechin** haastattelu:

1. Mikä on mielestäsi edesauttanut taitouinnin huikeaa kasvutarinaa UiTassa?

Huhuh, oikein hyvä kysymys. Sanoisin, että suurimmat kaksi asiaa on laadukas ja monipuolinen työ lajin esiin tuomiseksi Tampereella, sekä meidän taitouintitiimin ainutlaatuinen ilmapiiri.

2. Miten tästä eteenpäin, mitä olisi vielä hyvä ottaa huomioon, jotta kasvu ja kehitys voivat jatkua?

Kasvun ja kehityksen toivottavasti jatkuessa samaan suuntaan on erityisen tärkeää, että harrastusolosuhteet voidaan pitää mahdollisimman optimaalisena pienilläkin asioilla – kuten riittävällä tilalla liikkua ja tehdä temppuja, riittävällä määrällä tarvittavaa välineistöä jne.

3. Miten taitouinti on viime aikoina menestynyt kilpailuissa?

Todella hyvin. Viime aikoina kisoissa on tullut menestystä useissa ikäsarjoissa, ja mitalleja ja huippusijoituksia kotiintuomisena aikalailla joka kilpailusta.

4. Mikä on parasta taitouintitreeneissä?

Niin monta asiaa kyllä. Superhyvä ilmapiiri ja meininki ja se, että pääsee tekemään kaikenlaista kivaa jokaisessa treenissä.

5. Minkälainen tausta tai kokemus tulisi olla, jotta voi osallistua taitouintiin UiTassa?

Mitään tiettyä taustaa tai kokemusta ei tarvitse olla, alaikärajana meillä on 7 vuotta ja yläikärajaahan ei ole. Minimivaatimus alkeiskurssille on uimataito 50m, sekä uskallus olla syvässä altaassa ja sukeltaa. Jos minimivaatimukset on hallussa ja tykkäät temppuilla vedessä, tykkäät esiintymisestä, halusit vaihtaa lajia tai muuten vaan kokeilla uutta – lämpimästi tervetuloa taitouinnin pariin!

YHTEISTYÖKUMPPANIT JA UUSI SEURATUOTEKAUPPA



KUVA: ANNA TANNINEN



Uuden seuratuotekaupan mallistossa on nyt myös Speedon tuotteita.



AQUACTION

CRAFT

speedo

SEURATUOTEKAUPPA

Seuratutekaupamme on saanut uuden ilmeen yhteistyössä **AquaActionin** kanssa. Tarjolla on nyt entistä laajempi valikoima tuotteita, sillä aiemman Craft-malliston rinnalle on saatu myös Speedon uusi ja laadukas vaatemallisto.

■ Tuotevalikoima ja sovitusmahdollisuudet

Seuramalliston tuotteita pääsee helposti sovittamaan AquaActionin myymälässä, joka sijaitsee Kalevan uimahallin vieressä osoitteessa Pellervonkatu 9. Vaatteet voi tilata verkkokaupasta joko suoraan kotiin tai vaihtoehtoisesti noutaa ne myymälästä, jolloin säästää postituskuluissa.

■ Edut seuran jäsenille

seuratutuotteille on saatu kiva yhteistyökumppanuushinta.

Kaikista muista **AquaActionin myymälän tuotteista seuran jäsenet saavat 20 % alennuksen koodilla UITA20**

■ Uutuustuotteita valikoimassa mm: trikoot, erilaisia shortseja, pikeepaita, parka, tuulitakki

■ Näin tutustut ja tilaat

Mallistoon voi tutustua verkkosivuilla tai suoraan myymälässä.



Seuratutekauppaan



UUSI KUMPPANUUS - KIINTEISTÖMAAILMA



Verso Kiinteistöt Oy LKV ja Uinti Tampere aloittivat yhteistyön syksyllä 2025. Yhteistyön myötä seurallamme on mahdollisuus kerätä varoja uintiurheilun kehittämiseen ja tukemiseen myyntitoimeksiantojen muodossa:

Jos olet myymässä asuntoa ja solmit yhteistyön Verso LKV:n kanssa, saa seura tästä **kannatusrahaa** - itse et siis menetä mitään, vaan saat hyvää ja asiantuntevaa palvelua samalla kun seura ja sen urheilijat saavat tukea.

Toimeksiantosopimukset voi tehdä yhteyshenkilömme Tomi Heinikosken kanssa:

☎ 050 548 8561

✉ tomi.heinikoski@km.fi

Muista mainita että olet UiTalainen!



www.sportmomentum.fi



UUSI KUMPPANUUS - SPORT MOMENTUM

Sport Momentum on liikunta- ja urheilualan osaajien vahva tiimi, jonka tavoitteena on suomalaisen urheilun tekijöiden osaamisen kasvattaminen ja sparraaminen entistä huikeampiin suorituksiin sekä arjen ja toimintaympäristöjen kehittäminen.

UiTan edustusryhmällä on ollut suuri ilo ja kunnia päästä tekemään yhteistyötä Sport Momentumin osaavan tiimin kanssa. Yhteistyö muodostuu psyykkisen valmennuksen kokonaisuudesta, johon osallistuu koko edustusryhmä:

Kanerva Kinnunen, Werner Koskinen, Henna Käsäkangas, Samuel Sainio, Alina Talja, Annika Toiviainen, Aapo Tuhkanen, Eemil Varho, Meeri Yli-Äyhö sekä valmentaja Andrei Tuomola.

Valmentaja **Andrei Tuomola** on mielissään uudesta yhteistyökumppanista:



Nykyisessä maailmantilanteessa ja yhteiskunnan muuttuessa, urheilijoille on kasvavassa määrin tärkeää oppia tunnistamaan mielen vaikutukset kehoon ja sitä kautta hallitsemaan omaa mieltä. Projektilta odotan että uimarit saavat tukea ja hyödyllisiä työkaluja oman mielen kontrollin parantamiseen. Toivon myös projektin olevan alku hedelmälliselle yhteistyölle Sport Momentumin kanssa.

TIEDÄTKÖ HYVÄN YHTEISTYÖKUMPPANIN UITALLE? - KERÄTKÄÄ OMALLE RYHMÄLLENNE VAROJA HANKKIMALLA SEURAKUMPPANEITA!

Seurallamme on nyt oma sponsoriesite, josta löytyy perustietoa toiminnastamme sekä selkeitä yhteistyökumppanuuspaketteja, joita on helppo tarjota potentiaalisille kumppanuusehdokkaille. Jokaisesta hankitusta kumppanista ryhmä saa tietyn prosenttiosuuden, joka voidaan käyttää etukäteen sovittuun toimintaan, kuten leiriin tai kisamatkaan.

Kiinnostuitko? Kysy lisää seuran toiminnanjohtajalta  anna.tanninen@uita.fi



PIHLAJALINNA PITÄÄ HUOLTA UINTI TAMPEREEN TERVEYDESTÄ

Pihlajalinna on toiminut Uinti Tampereen yhteistyökumppanina jo useamman vuoden ajan. Ammattitaitoiset asiantuntijat huolehtivat siitä, että vamman tai vaivan sattuessa urheilija saa oikeanlaista hoitoa, oikeaan aikaan. Aito halu auttaa nuoria urheilijoita silloin, kun apua tarvitaan, näkyy vahvasti yhteistyössämme. Pihlajalinna on halunnut rakentaa koko Uinti Tampereen perheelle oman Terveystiimin, jonka ammattilaiset ovat urheilualan vahvoja osaajia. Terveystiimin löydät UITA:n nettisivuilta tästä linkistä, joka helpottaa uimaria varaamaan ajan oikealle asiantuntijalle

Tampereella Pihlajalinnan toimipisteitä löytyy Koskiklinikan ja Kelloportin lisäksi mm. Kangasalta, Pirkkalasta, Ideaparkista, Villilästä ja Ylöjärveltä. Pääset vastaanotolle jonottamatta varaamalla ajan verkosta www.pihlajalinna.fi tai soittamalla ajanvaraukseen numeroon vuorokauden ympäri 010 312 010. Voit tarvittaessa kysyä apua sähköpostilla myös urheilukoordinaattori Saija Myllymäeltä tai Vesa Linnalta osoitteista etunimi.sukunimi@pihlajalinna.fi

Tapaturmat

Tapaturman sattuessa kannattaa etukäteen tehdä vahinkoilmoitus omaan vakuutusyhtiösi, jotta hoitoketju on auki vastaanotolle tullessa. Pihlajalinnaan voit tulla kaikkien vakuutusyhtiöiden vakuutuksilla. Pihlajalinna Kelloportilla toimii myös tapaturmapäivystys, jonne voit tulla myös suoraan ilman ajanvarausta.

Tapaturmapäivystys on avoinna arkisin klo 8-22 ja viikonloppuisin klo 10-18.

jatkuu seuraavalla sivulla



Urheilijan terveystarkastus

UITA ja Pihlajalinna kehittävät yhdessä myös terveystarkastusta, jotta pystytään reagoimaan ennalta-ehkäisevästi mahdollisiin terveyshaasteisiin.

Urheilijan laajaa terveystarkastusta suositellaan tehtäväksi viimeistään kasvuiän lopulla jos / kun urheiluharjoittelu muuttuu tavoitteelliseksi. Tarkastuksessa lääkäri tekee yleisen terveystarkastuksen, sekä kartoittaa mahdollisten perussairauksien vaikutuksen urheilemiseen. Terveystarkastuksen yhteydessä keskustellaan laajasti urheilijan terveyteen ja harjoittelussa jaksamiseen liittyvistä tekijöistä ja tarvittaessa ohjataan eteenpäin asiantuntijoille, mikäli tarvetta ilmenee. Ennen lääkärin tarkastusta tulee täyttää esitietolomake, sekä käydä laboratoriokokeissa (pieni verenkuva) sekä sydänfilmissä (EKG), joiden tulokset tarkistetaan tarkastuksen yhteydessä. Laajan terveystarkastuksen jälkeen vuosittainen lääkärintarkastus voi olla suppeampi, eikä esimerkiksi sydänfilmiä tarvitse ottaa vuosittain. Verenkuva, rautavarastot (ferritiini) ja mahdollisiin perussairauksiin liittyvät laboratoriokokeet urheilijalta kannattaisi tarkistaa vähintään kerran vuodessa.

**LUEN LISÄÄ YHTEISTYÖSTÄ, HOITOPOLUSTA JA
ASiantuntijaverkostosta**





KUVA: ANNA TANNINEN

VALMENNUKSEN JOHTORYHMÄ & UIMARIN POLKU

Seuraamme perustettiin keväällä 2025 uusi toimielin, Valmennuksen johtoryhmä. Johtoryhmään kuuluvat kaikki päätoimiset valmentajat sekä kurssivastaava. Toimintaa luotsaa **Jaakko Rautalin**.

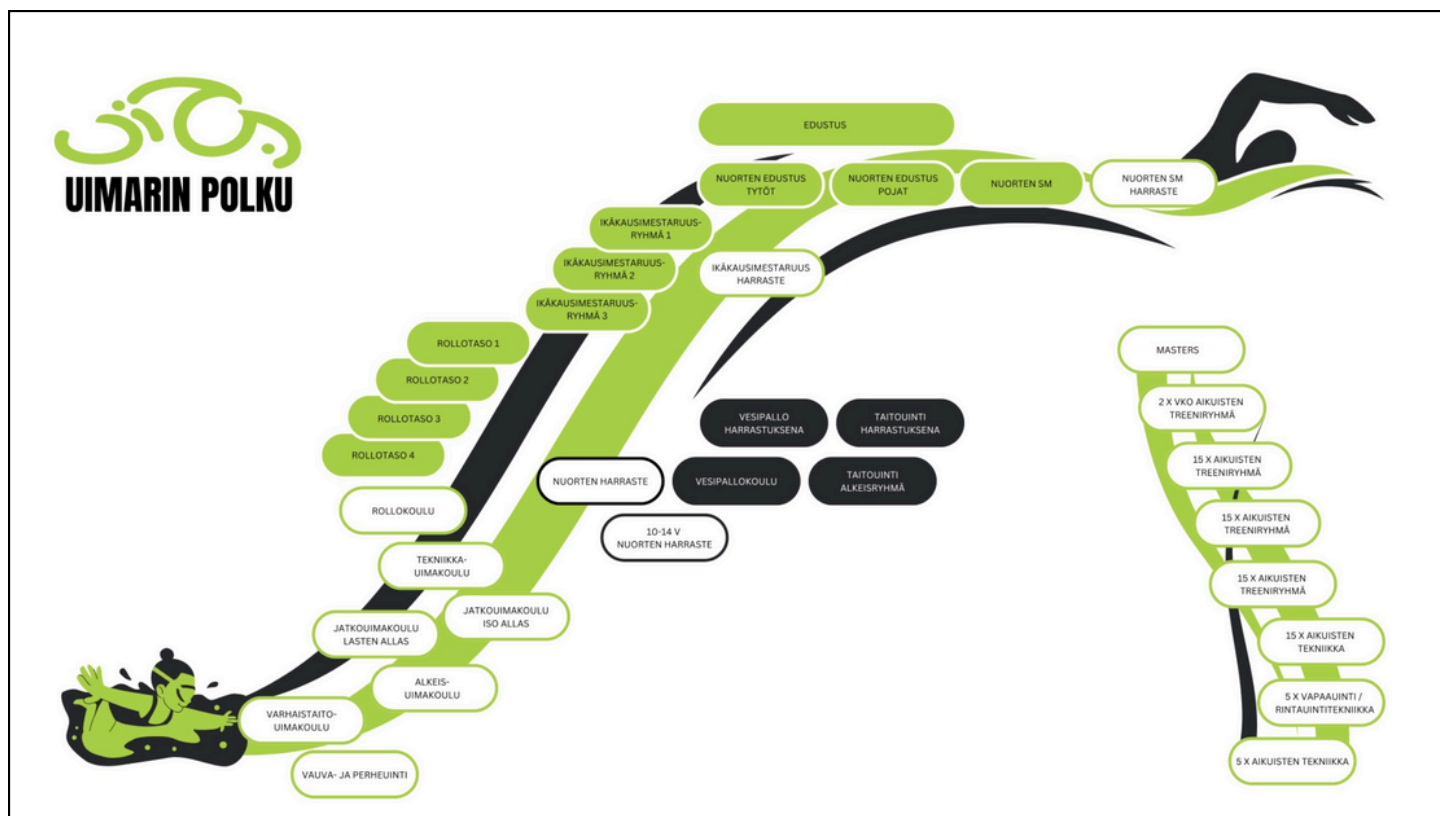
Valmennuksen Johtoryhmän (JoRy) toiminnan tavoitteena on rakentaa valmennusjärjestelmää, jalkauttaa se käytäntöön kaikilla toiminnan tasoilla. Ryhmän tehtävänä on myös jatkojalostaa järjestelmää aina tarpeen mukaan ja seuran strategiaa mukaillen.

Päätoimisten valmentajien ammattitaitoisesta joukosta löytyy kaikkien ikätasojen edustajat, millä pyritään varmistamaan valmennusjärjestelmän siirtyminen käytännön toimiin. Näin toiminnan laatu saadaan tasaisemmaksi niin Rollokokouluissa, Rollotasolla, IKM-ryhmissä kuin NSM- ja SM-tasollakin.

Joryn tehtävänä on myös huolehtia kaikkien valmentajien ja ohjaajien osaamisen kehittämisestä sekä suunnitella valmentajan- / ohjaajanpolku sekä luoda koulutusjärjestelmä niin yleisti kuin jokaisen henkilökohtaisellakin tasolla.

Mikä on roolijako valmennuksen johtoryhmän ja valmennuspäällikön välillä?

Tämä kysymys nousee aina välillä eteen ja siihen löytyy selkeä vastaus: valmennuspäällikölle (**Mika Kekäläinen**) kuuluu päivittäisen arkivalmennuksen sujuvuuden sekä laadun edistäminen, valmentajien mentorointi ja ohjaaminen sekä sidosryhmätyöskentely. JoRy huolehtii suurista linjoista, kuten koko järjestelmän toimivuudesta ja kaikkien osallistamisesta valmennustoiminnan kehittämiseen.



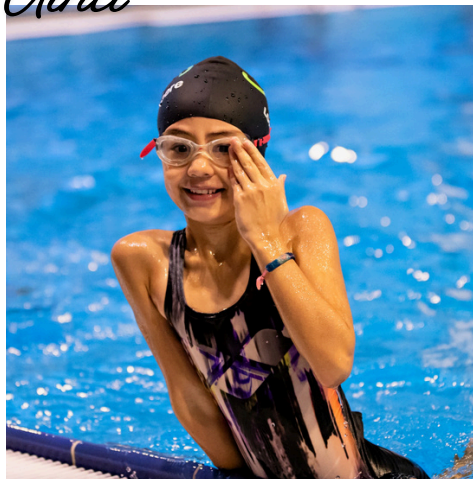
Uimarin polku kuvaa miten uintiurheilijan ura voi seurassamme edetä. Lajeja on kolme: uinti, vesipallo sekä taitouinti ja lajin sisäisten siirtymien lisäksi on mahdollista siirtyä lajista toiseen - tai joissain tapauksissa harrastaa kahta lajia saman aikaisesti.

Uimarin ura käynnistyy joko lapsi-vanhempi -ryhmistä, perheuinnista tai varhaistaitouimakouluista edeten alkeisuimakoulun kautta jatkouimakouluhin ja siitä tekniikkaumakouluun. Ensimmäinen vaihe kohti kilpauintia starttaa rollokouluista edeten siitä Rollotasoille, joita on neljä. Seuraavaksi edessä on IKM-vaihe (ikäkausimestaruus), jossa ollaan kolme vuotta ja siirrytään eteenpäin nuorten SM-tason kautta SM-tasolle. Uimari voi siirtyä rollokoulun jälkeen tai myöhemmässäkin vaiheessa myös harrasteryhmiin, joissa treenataan hieman vähemmän.

Aikuisuimareille löytyy oma polkunsä kuvan oikeasta laidasta. Tarjontaa on kaiken tasoille ja erilaisia viikkoharjoitusmääriä. Polku etenee aina Masters -tasolle saakka, jossa osallistutaan myös kilpailutoimintaan.

Taitouintiin ja vesipalloon voi siirtyä niin ikään uimakoulutoiminnasta tai lajien omista alkeisryhmistä.

Uinti



Vesipallo



Taitouinti



KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄN SEURAAMINEN



Arjen liikkuminen on vähentynyt ja liikunta ei enää sisälly luonnostaan lasten ja nuorten arkipäivään. Myös urheilevien nuorten ja lasten liikkumismäärät ovat vähentyneet - nuoret kyllä harrastavat liikuntaa aiempaa enemmän, mutta arkiliik- kumisen määrä on pudonnut merkittävästi. Arkiliikkuminen tulisi nähdä osana harjoitus- kokonaisuutta, jonka avulla voidaan myös helposti lisätä viikoittaisen kokonaisliikunnan määrää.

Uinti Tampere ottaakin käyttöön alkuvuodesta LIKUNTAKORTIT, joilla innostetaan ja kannustetaan arkiliikunnan lisäämiseen, höntsäilyyn ja omaehtoiseen liikkumiseen ohjattujen harjoitus-ten lisäksi. Eli kaikkeen kivaan mutta hyödylliseen tekemiseen!

Liikuntakortit otetaan aluksi käyttöön Rollo- kouluissa sekä Rolloryhmissä. Myöhemmin arvioi- daan mitä lisäarvoa ja innostavuutta kortit ovat tuoneet ja laajennetaanko niiden käyttöä myös muihin ryhmiin.

Vinkki: myös vanhemmat voivat osallistua ydessä lapsen kanssa ja seurata omaa liikkumisen määrää.





KAUKAJÄRVEN SAUNA

Seuramme operoi Kaukajärven saunan toimintaa ja saunatuotto ohjataan saunatoiminnan sekä uintiurheilun kehittämiseen.

Saunomalla tuet seuraa ja urheilijoitamme! Kannusta sinäkin ystäviä ja tuttavien vierailemaan Kaukajärven kauniissa maisemissa, rentoutumaan löylyn lämmössä, virkistäytymään vilvoittavassa vedessä ja nauttimaan yhteisöllisyydestä.

Saunan toimintaan voit tutustua täällä: www.kaukajarvensauna.fi



Aukioloajat

Vanha sauna

Ma-Su klo 12.00-21.45

(pukuhuoneista poistuminen klo 22.00)

Uusi sauna

Arkisin klo 16.00-21.30

La-Su klo 12.00-21.30

(pukuhuoneista poistuminen klo 21.45)

Aamusauna / uusi sauna

ke klo 7.30-10.00 €

joka kuun kolmas la klo 7.30-10.00 (alk. 18.10.)



UITALAISEN TÄRKEÄT TIEDOTUSKANAVAT



MY CLUB

- Kaikki seuran jäsenet



SEURAN KOTISIVUT

- Seuran jäsenet ja kohderyhmät



INTRANET

- Seuran työntekijöille





**UITAMAISEN HYVÄÄ JA
MENESTYKSEKÄSTÄ KEVÄTKAUTTA!**

♥ #VIHREÄUITAPERHE ♥

UitaPosti ilmestyy jatkossa seuran jäsenistölle
sähköpostitse neljä kertaa vuodessa:
tammikuu, toukokuu, elokuu, marraskuu