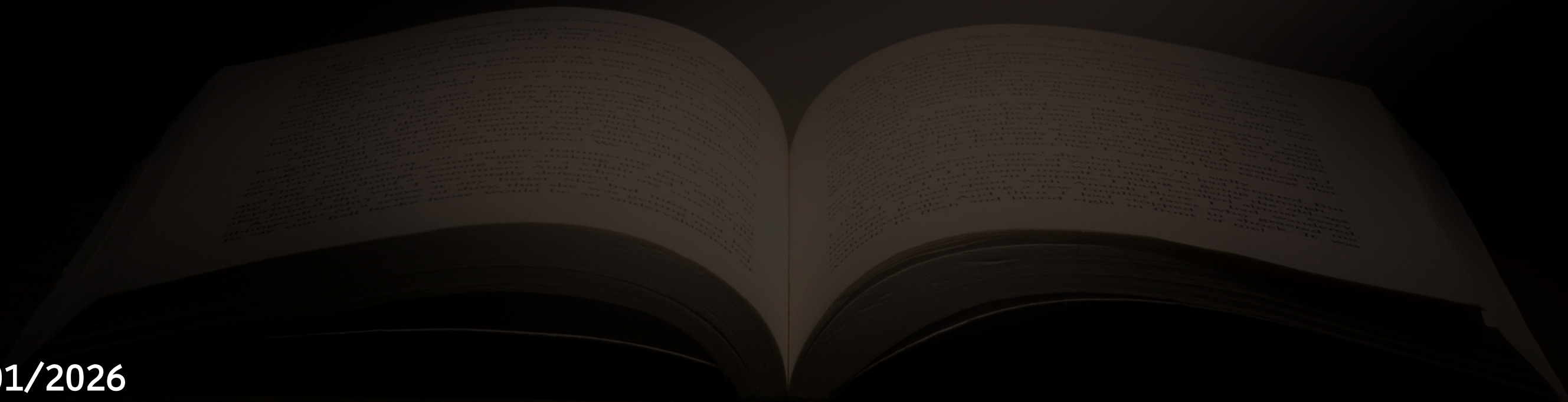




PÄIVITETTY 01/2026

TOIMINTA- KÄSIKIRJA

SISÄLTÖ

1	UINTI TAMPERE
2	VISIO JA ARVOT
3	VASTUULLISUUS- OHJELMA
4	HALLINTO JA ORGANISAATIO
5	KURSSITOIMINTA
6	KILPAUINTI
7	VESIPALLO JA TAITOUINTI
8	KAUKAJÄRVEN TOIMINTA
9	KUSTANNUKSET JA TUET
10	PELISÄÄNNÖT
11	TOIMIPAIKAT
12	MUUT SEURAN OHJEET JA SÄÄNNÖT

TOIMINTA-
KÄSIKIRJA

UINTI TAMPERE



UINTI TAMPERE ON VUONNA 2013 PERUSTETTU UIMALIITON SEKÄ OLYMPIAKOMITEAN NIMEÄMÄ UINNIN HUIPPUSEURA, JONKA LAJEJA OVAT UINTI, TAITOUINTI SEKÄ VESIPALLO. SEURALLA ON KATTAVAA JA LAADUKASTA UIMAKOULUTOIMINTAA, MISTÄ OSOITUKSENA MM. LASTEN JA NUORTEN TÄHTISEURA STATUS. SEURAN PÄÄTOIMIPISTE ON KALEVAN UINTIKESKUS JA TÄMÄN LISÄKSI TOIMINTAA ON MM. YLÖJÄRVEN UIMAHALLILLA SEKÄ HERVANNAN UIMAHALLILLA. KILPAUINNIN OHEISHARJOITTELUA ON NÄIDEN LISÄKSI KAUPPI SPORT CENTERILLÄ SEKÄ SAMMON KOULULLA. URHEILUTOIMINNAN OHESSA SEURA OPEROI KAUKAJÄRVEN SAUNAA, MIKÄ ON TÄRKEÄ OSA SEURAN TALOUSRAKENNETTA.

FAKTOJA:

- 1680 JÄSENTÄ (2026)
- 210 LISENSSIUIMARIA
- N. 750 UIMAKOULULAISTA
- 10 PÄÄTOIMISTA TYÖNTEKIJÄÄ
- N. 60 OSA-AIKAISTA VALMENTAJAA, OHJAAJAA JA SEURATYÖNTEKIJÄÄ
- SUOMEN VIIDEN SUURIMMAN UINTISEURAN JOUKOSSA
- TAMPEREEN SUURIN UINTISEURA
- URHEILUTOIMINNAN OHELLA SEURA OPEROI KAUKAJÄRVEN AVANTOSAUNAN TOIMINTAA
- SEURALLA ON KAIKKI KOLME TOIMINNAN LAATUA MITTAAVAA TÄHTIMERKKIÄ: LAPSET JA NUORET, AIKUISET JA HUIPPU-URHEILU



VISIO

YLEINEN VISIO: "VIHREÄ UITA-PERHE"

- YHTENÄISYYS, TASA-ARVO, KUNNIOITUS JA YHTEENKUULUVUUS.
- AVOIN ILMAPIIRI, JOSSA JOKAINEN VOI KEHITTYÄ.

KILPAILUTOIMINNAN VISIO: "SUOMEN PARAS UINTISEURA"

- KANSALLISESTI JA KANSAINVÄLISESTI MENESTYVIEN HUIPPU-UIMAREIDEN TUOTTAMINEN.
- JOHDONMUKAINEN JA KORKEALAATUINEN VALMENNUSPOLKU.

KURSSITOIMINNAN VISIO: "PIRKANMAAN PARAS UIMAOPETUS JA HARRASTETOIMINTA"

- PERUSTANA UIMATAITO JA LIIKUNNAN ILO.
- VAHVA PERUSTA KILPAUINTIPOLULLE.



ARVOT



Yhteisöllisyys
Avoimuus
Laatu
Ilo

VASTUULLISUUS- OHJELMA



Uinti Tampere



YMPÄRISTÖ- VASTUU

- Kannustamme kimppakyyteihin ja suosimme joukkoliikennettä
- Minimoimme paperikulutuksen ja vältämme tarpeetonta energian kulutusta
- Kierrätämme varusteita
- Suosimme lähipalveluita sekä lähellä tuotettuja tuotteita
- Vähennämme jätteen määrää materiaalitehokkailla toimintatavoilla ja hävikin minimoinnilla sekä ohjaamme jätettä kierrätykseen jätelajittelua kehittämällä.
- 



SOSIAALINEN VASTUU

- ### YHDENVERTAISUUS JA TASA-ARVO

Järjestämme toimintaa kaiken ikäisille ja tasoisille toimijoille sekä lähiliikuntamahdollisuuksia.

Kunnioitamme kaikkien oikeuksia, emmekä harjoita syrjintää missään muodossa
- ### PRO BONO

Tuemme vuosittain vähävaraisten perheiden lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksia

Tuemme huippu-urheilutoimintaa
- ### TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Seurassamme on nollatoleranssi epäasialliselle käytökselle ja pyrimme toimillamme ennaltaehkäisemään epäasiallista käytöstä. Kotisivuiltamme löytyy malli, jolla puutumme epäasialliseen käytökseen.

Arvostamme ja kunnioitamme toisiamme kokonaisvaltaisesti, ei pelkkien urheilusuoritusten perusteella ja hyväksymme epäonnistumiset

Päihteet ja väkivalta eivät kuulu toimintaamme

Huolehdimme työntekijöidemme työhyvinvoinnista (työajankäytön seuranta, työssäohjaus, säännölliset kehityskeskustelut, laajat työterveyspalvelut)
- ### ANTIDOPING

Seuramme toiminnassa noudatetaan Suomen antidopingsäännöstöä ja jäsenemme ovat niin ikään velvoitettuja noudattamaan tätä säännöstöä.

Urheilijoiden ja huoltajien kanssa käydään läpi antidopingasioita vuosittaisissa kehityskeskusteluissa. Urheilijat sitoutetaan noudattamaan antidopingsääntöjä kertomalla mahdollisista seuraamuksista ja terveydellisistä vaikutuksista.

Edellytämme 15 vuotta täyttäneiltä huippu-urheilijoiltamme sekä heidän valmentajiltaan SUEKin ”Puhtaasti paras” -koulutuksen suorittamista



HYVÄ HALLINTO

- Avoim ja rehellinen viestintä läpi koko organisaation

Olemme hyvä työnantaja

Teemme urheilijoiden ryhmävalinnat avoimesti ja selkeisiin periaatteisiin perustuen

Taloudenpitomme on laadukasta, säännösten mukaista ja avointa

Kehitämme olosuhteita jatkuvasti
- 
- Panostamme työntekijöidemme osaamisen jatkuvaan kehittämiseen

Huolehdimme työntekijöiden terveydestä ja hyvinvoinnista

Kohtelemme työntekijöitä tasa-arvoisesti

Tarjoamme työntekijöille hyvät työolosuhteet ja -välineet

Olemme kirjanneet toimenkuvat tarkasti ja avoimesti. Toimenkuvia tarkastellaan vuosittain

EPÄEETTISEN TOIMINNAN OHJEET

URHEILUHARRASTUKSESTA SAA PARHAIMMILLAAN ILOA, ONNISTUMISIA JA HYVIÄ YSTÄVIÄ. VÄESTÖLIITON JA SUOMALAISEN URHEILUN YHTEISHANKKEESSA EDISTETÄÄN JOKAISEN OIKEUTTA NAUTTIA URHEILUSTA TURVALLISESTI SEKÄ TULLA KOHDELLUKSI YHDENVERTAISESTI JA KUNNIOITTAVASTI.

UINTI TAMPERE ON LUONUT OMAT TOIMINTAOHJEET ENNALTAEHKÄISYYN JA ILMENNEIDEN TAPAUSTEN KÄSITTELYYN. TÄMÄ SIVU SISÄLTÄÄ SEURAN OMIA OHJEITA SEKÄ LINKKEJÄ ET OLE YKSIN- SIVUN AINEISTOIHIN. SEURAMME ON VALITTU HÄIRINTÄYHDYSHENKILÖT. TÄMÄN TAVOITTEENA ON HELPOTTAA EPÄASIAALLISESTA KÄYTÖKSESTÄ KERTOMISTA. TOIVOMME, ETTÄ ILMOITATTE MEILLE HETI, JOS KOHTAATTE MINKÄÄNLAISTA EPÄASIAALLISTA KÄYTTÄYTYMISTÄ SEURAMME JÄRJESTÄMÄN TOIMINNAN PARISSA. OTTAKAA YHTEYTTÄ LAPSENNE VALMENTAJAAN TAI SEURAN HÄIRINTÄYHDYSHENKILÖIHIN:

HARRI LEINONEN | 040-5603804 | HARRILEINONEN@LIVE.COM
REETA KEISALA | 044-9826855 | REETA.KEISALA@UITA.FI

VAKAVAT RIKKOMUKSET: SUEK ILMOPALVELU
MAHDOLLISESTI RIKOSOIKEUDELLISET ASIAT VIEDÄÄN VIRANOMAISTEN
TIETOON.



Et ole yksin

#etoleyksin

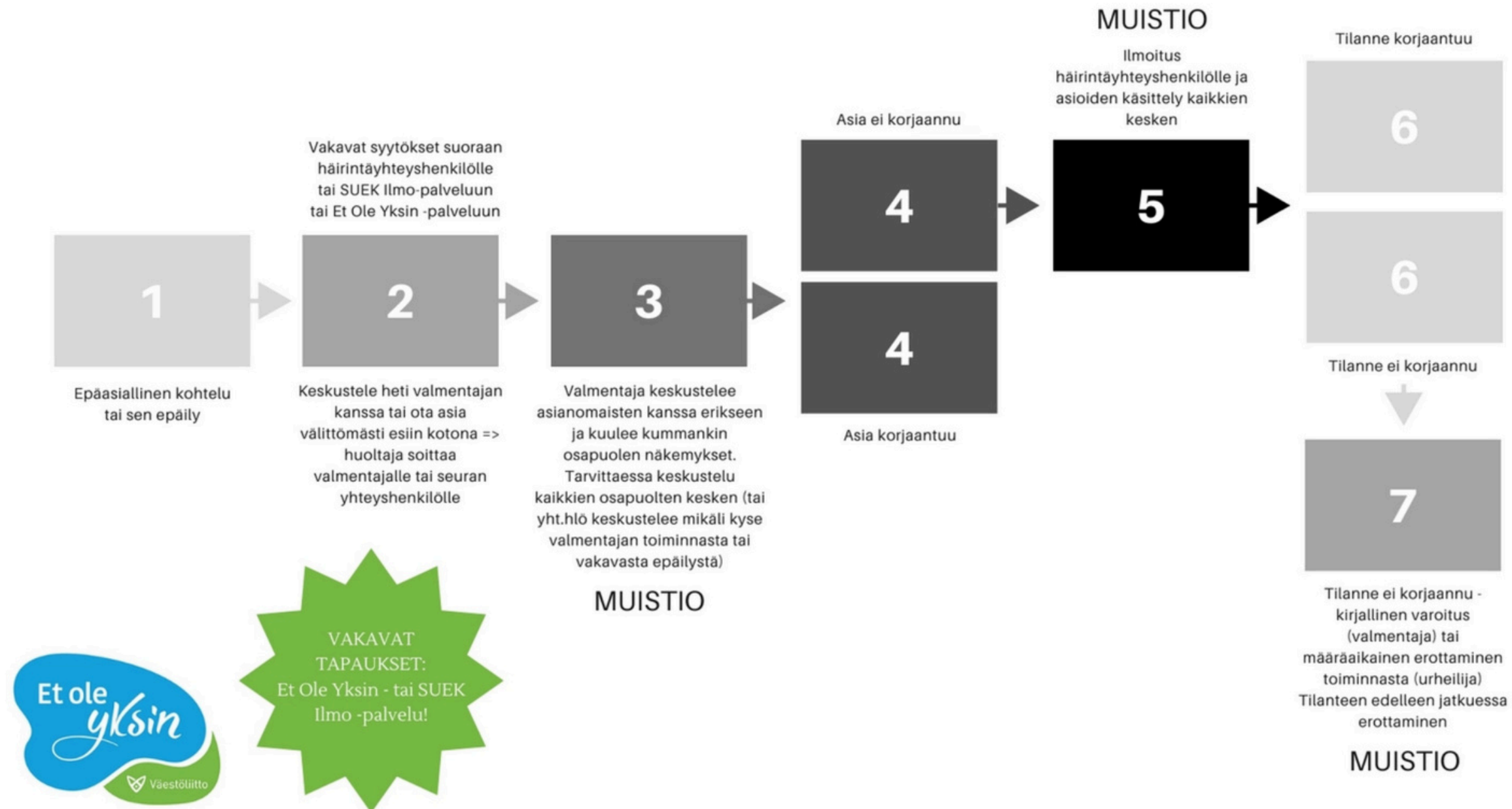
SOITA
050 302 5942
MA 12-14
VOIT MYÖS VARATA SOITTOAJAN!

CHATTA
www.etoleyksin.fi
TI-KE 15-17.30 JA TO 14-16

Väestöliitto

LINKKEJÄ JOIHIN KANNATTAA TUTUSTUA:
ET OLE YKSIN- VERKKOKOULUTUS
HÄIRINTÄ URHEILUSSA -KURSSI NUORILLE
OPAS VANHEMMILLE
VANHEMMAN ROOLI EPÄASIAALLISEN KÄYTÖKSEN ENNALTAEHKÄISYSSÄ

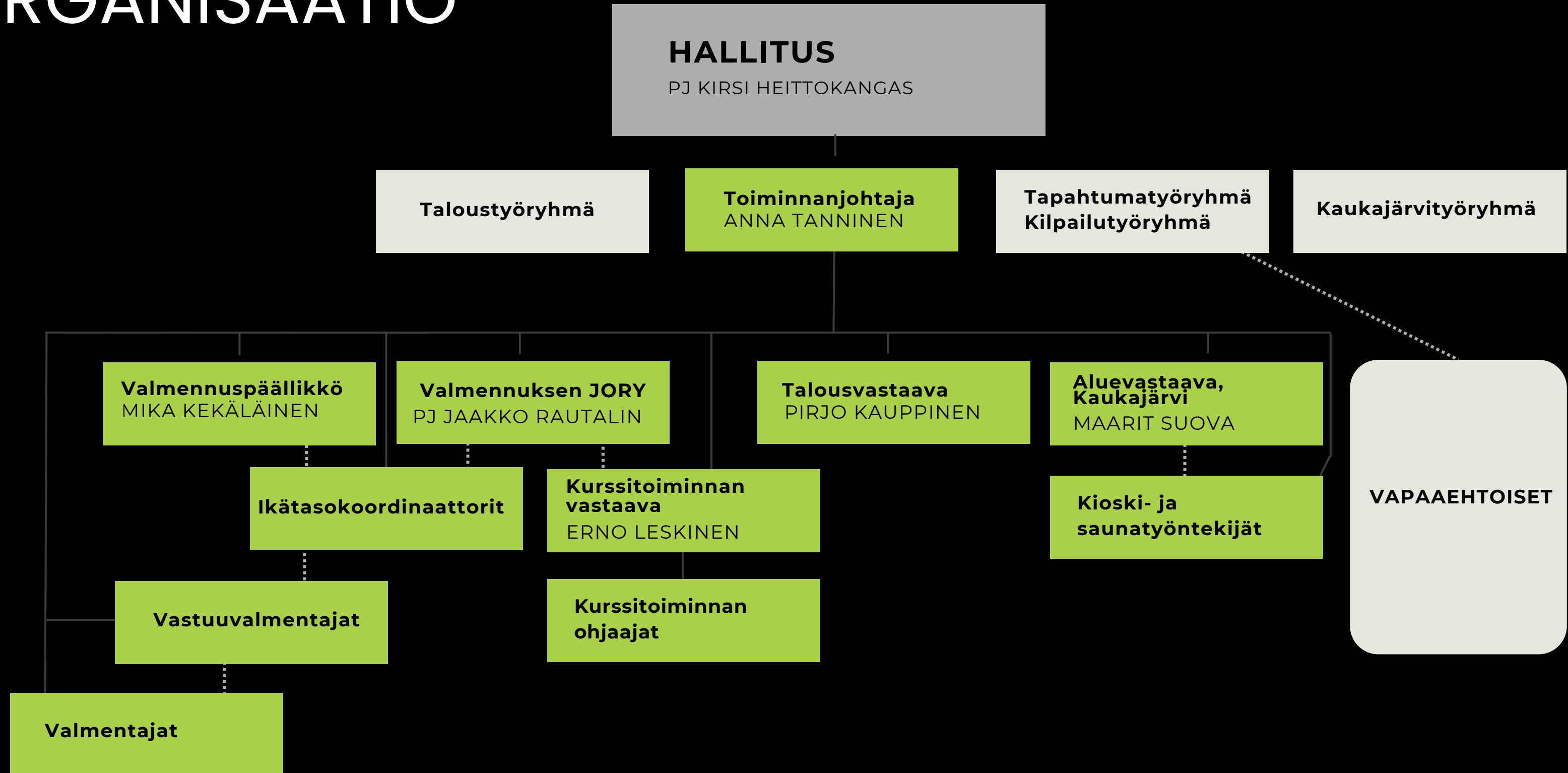
Epäasialliseen käytökseen puuttumisen malli



HALLINTO JA ORGANISAATIO



ORGANISAATIO



TOIMENKUVAT

Hallitus

Yhdistyksen asioita hoitaa hallitus, johon kuuluu kahdeksi vuodeksi vuosikokouksessa valitut puheenjohtaja ja 8-10 muuta varsinaista jäsentä.

Hallituksen tehtäviin kuuluu erityisesti:

- Johtaa ja kehittää yhdistyksen toimintaa
- Valita kulloinkin tarvittavat johtoryhmät ja työryhmät sekä niiden puheenjohtajat
- Laatia toimi- ja luottamushenkilöille, valiokunnille, jaostoille ja työryhmille ohjesäännöt tai antaa muulla tavalla ohjeita
- Vastata yhdistyksen taloudesta ja mahdollisen taloudellisen tuen jakamisesta jäsenille
- Päättää yhdistyksen omaisuuden ostamisesta, myymisestä, vaihtamisesta ja kiinnittämisestä
- Pitää jäsenluetteloa
- Tehdä toiminta- ja taloussuunnitelma seuraavaa toimintavuotta varten
- Vastata yhdistyksen ulkopuolelle suuntautuvasta toiminnasta
- Edustaa yhdistystä
- Vastata urheilujärjestöjen ja lajiliittojen, joiden jäsenenä yhdistys on, yhdistykselle asettamien sääntöjen ja vaatimusten noudattamisesta
- Valita ja erottaa yhdistyksen toiminnanjohtaja. Määritellä hänen tehtävänsä ja sopia hänen työsopimuksestaan
- Päättää yhdistyksen ansiomerkkien myöntämisestä ja muiden kunnia- ja ansiomerkkien esittämisestä
- Ryhtyä muihin toimenpiteisiin, joita yhdistyksen etu vaatii

TOIMENKUVAT

Työntekijät

Toiminnanjohtaja

seuran toiminnan johtaminen, seurassa työskentelevän henkilöstön johtaminen ja seuran taloudesta vastaaminen. Toiminnanjohtajan keskeisiä tehtäviä on myös laajentaa kumppani- sekä yhteistyöverkostoja sekä tehdä hyvää yhteistyötä heidän kanssaan.

Valmennuspäällikkö

- osallistuu budjetointiin
- osallistuu valmennuksen johtoryhmän toimintaan
- vastaa urheilijamäärien kehityksen seurannasta
- osallistuu visio- ja strategiatyöhön
- edustaa seuraa ja toimii yhteyshenkilönä sidosryhmiin
- osallistuu olosuhteiden kehittämistyöhön
- osallistuu valmentajien perehdytykseen
- vastaa kehityskeskustelujen valmennusosuudesta
- ulkomaanleiritoiminnan koordinointi
- osallistuu ratakarttojen suunnitteluun
- vastaa seurasiirroista
- pikku akatemia koordinointi
- antidoping asiat
- verkostoitumisen kehittäminen
- osaamisen jakaminen valmennustyössä

Talousvastaava

- Kirjanpito, tilinpäätös
- Laskutus
- Laskujen maksu
- Palkanlaskenta ja -maksu
- Talousraporttien ja -ennusteen laatiminen toiminnanjohtajalle / hallitukselle
- Osallistuu budjetointiin
- Matkajärjestelyt

TOIMENKUVAT

Työntekijät

Valmennuksen johtoryhmän puheenjohtaja

- valmennuksen linjauksen kehitys ja jalkautus
- valmennuksen johtoryhmän palaverien vetovastuu
- vastuupalmentajapalaverien vetovastuu
- osallistuu visio- ja strategiatyöhön
- edustaa seuraa ja toimii yhteyshenkilönä sidosryhmiin (roolijako määritellään erikseen valmennuspäällikön, TJ:n ja Jory PJ:n välillä)
- osallistuu olosuhteiden kehittämistyöhön (roolijako määritellään erikseen valmennuspäällikön, TJ:n ja Jory PJ:n välillä)
- osallistuu valmentajien perehdytykseen (roolijako määritellään erikseen valmennuspäällikön, TJ:n ja Jory PJ:n välillä)
- vastaa valmentajien kehittämissuunnitelmasta valmennuksen linjausten osalta
- ohjeiden ja sääntöjen mukaisen toiminnan seuranta

Kurssivastaava

- asiakaspalvelu
- esihenkilötyö / ohjaajat
- ohjaajien työsopimukset
- työnohjaus
- perehdytys
- toiminnan laadun valvonta ja kehittäminen
- työajan seuranta, tuntien hyväksyminen
- rannekkeet
- kurssitoiminnan koordinointi ja kehittäminen (uinti, vesipallo, taitouinti)
- valmennuksen johtoryhmä -työskentelyyn osallistuminen
- kurssitoiminnan ratakarttatoiveet
- tilavaraukset
- kurssisuunnitelmat sekä leirisuunnitelmat
- My Club kurssitoiminnan osalta
- lajien välisen yhteistyön kehittäminen ja koordinointi

TOIMENKUVAT

Työntekijät

Vastuuvalmentaja / ohjaaja

- osallistuu vastuuvalmentaja- tai ohjaajapalavereihin
- kerää valmentajilta tarvittavat tiedot laskutukseen, kuten voimassa olevat ryhmäkoonpanot, harjoitusmäärät sekä kisa- ja leirimatkoihin liittyvät tiedot
- osallistuu matkajärjestelyihin omien ryhmien osalta
- kilpailuilmottautumisista huolehtiminen / omat ryhmät
- vanhempaininfot omien ryhmien osalta
- toimittaa omien ryhmänsä menestystiedot tilastointia ja lehdistötiedotteita varten
- seuran valmennuslinjauksen toteuttaminen ja toteutuksen valvonta omien ryhmien osalta
- ohjaa ja kouluttaa omien ryhmänsä muita valmentajia / apuvalmentajia
- valvoo seuran sääntöjen ja ohjeiden mukaisen toiminnan toteutumista omien ryhmänsä osalta
- harjoitusten suunnittelu, seuranta ja valmennustyö
- pitää tarpeen mukaan yhteyttä oheistoimintojen asiantuntijoihin
- voi sovittaessa osallistua maajoukkue toimintaan
- sijaisten hankinta omiin poissaoloihin (poissaolot hyväksytetään esihenkilöllä)
- osallistuu erikseen sovittaessa akatemia- / pikkuakatemia valmennukseen
- oman tuntiseurannan pitäminen ajan tasalla
- huolehtii että omissa ryhmissä on sovittu määrä valmentajia / apuvalmentajia
- muut esihenkilön määrittämät tehtävät

Valmentaja / ohjaaja

- valmennustyö, harjoittelun suunnittelu ja seuranta
- sijaisten hankinta omiin poissaoloihin
- oman tuntiseurannan pitäminen ajan tasalla
- muut esihenkilön määrittämät tehtävät

TOIMENKUVAT

Työntekijät

Ikätasokoordinaattori

- ikäryhmävalinnat
- yhteydenpito ikäryhmän valmentajiin sekä valmentajapalaverien vetovastuu
- päävastuu oman ikäryhmän matkajärjestelyistä, leirit (kotimaan leirit talousvastaavan kanssa, ulkomaan leirit Valmennuspäällikön kanssa)
- osallistuu oman ikäkauden tapahtumien suunnitteluun ja organisointiin
- mukana yläkoulun akatemia-asioissa (pikku-akatemia) - vastuu selvittää
- Ikäkauden datan kerääminen
- Ikävaiheen ryhmyttäminen

Tapahtumakoordinaattori - muut kuin kilpailutapahtumat

- Tapahtumien vuosisuunnitelma yhteistyössä toiminnanjohtajan kanssa
- Tapahtumajärjestelyjen vetovastuu (vuosittain sovittavat tapahtumakokonaisuudet)
- Tapahtumasuunnitelmat ja toteutuksen seuranta
- Tapahtuma-aikainen koordinointi ja kokonaisvastuu
- Tapahtumabudjetin seuranta
- Tapahtumahankinnat
- Tapahtumakohtaiset yhteenvedot ja analysointi
- Tapahtumatyöryhmän ohjaus ja valvonta

TOIMENKUVAT

Työryhmät

Valmennuksen johtoryhmä

JoRy koostuu seuran päätoimimisista valmentajista sekä kurssivastaavasta. JoRyn tehtävä on luoda sekä ylläpitää laadukasta valmennuksen linjausta sekä jalkauttaa linjauksen periaatteet ja käytänteet. JoRy suunnittelee seuran valmennustyön kokonaisuutta pitkäjänteisesti, urheilijoiden edun mukaisesti sekä seuran strategian suuntaisesti. Päivittäisistä valmennusasioista päävastuu on Valmennuspäälliköllä.
Lisätiedot: jaakko.rautalin@uita.fi

Taloustyöryhmä

Taloustyöryhmä koostuu puheenjohtajasta, toiminnanjohtajasta sekä erikseen nimetyistä hallituksen jäsenistä. Ryhmän tarkoitus on suunnitella seuran talouden pitkän aikavälin kehitystä sekä toimia toiminnanjohtajan tukena.
Lisätiedot: anna.tanninen@uita.fi

Saunatoiminnan kehittämisryhmä

Kaukajärven toimintaa kehitetään jatkuvasti ja sillä pyritään tukemaan lasten ja nuorten urheilutoimintaa. Työryhmässä on toiminnanjohtaja, erikseen valitut hallituksen jäsenet, Kaukajärven vastuhenkilö sekä vapaaehtoisia toimijoita.
Lisätiedot: anna.tanninen@uita.fi

Kilpailutyöryhmä

Kilpailutyöryhmän rooli on seuratoiminnan kannalta hyvin keskeinen. Omien kisojen järjestäminen on tärkeää niin urheilullisesta kuin taloudellisestakin näkökulmasta. Kilpailutyöryhmään voi hakea mukaan kuka tahansa seuran jäsen tai muuten vapaaehtoistoiminnasta kiinnostunut henkilö.
Lisätiedot: pekka.pellinen@uita.fi

Tapahtumatyöryhmä

Seura pyrkii järjestämään muitakin tapahtumia kuin kilpailuita yhteisöllisyyden sekä talouden näkökulmasta. Työryhmään voi hakea mukaan kuka tahansa seuran jäsen tai muuten vapaaehtoistoiminnasta kiinnostunut henkilö.
Lisätiedot: erno.leskinen@uita.fi

KURSSITOIMINTA





Lasten ja nuorten uimakoulut

Uimakoulutoimintaa järjestetään Kalevan Uima-hallilla, Ylöjärvellä, Hervannassa sekä Validia-talolla
Mukana on kausittain n. 700 uimaria

VARHAISTAITO 3-5 -VUOTIAAT

VARHAISTAITO -UIMAKOULU ON SUUNNATTU AROILLE JA UIMATAIDOTTOMILLE LAPSILLE, JOTKA EIVÄT VIELÄ SUKELLA. UIMAKOULUSSA SUORITETAAN SUH:N VARHAISTAITO- TAI VESITAITO MERKKI. MERKKIEN VAATIMUKSIIN KUULUU MM. OMATOIMISTA LIIKKUMISTA ALTAASSA, KELLUMISTA APUVÄLINEEN KANSSA JA KASTAUTUMISTA PINNAN ALLE.
RYHMIEN OHJAUKSESTA VASTAA KOKENEET JA KOULUTETUT OHJAAJAT, JOILLA ON KOKEMUSTA PIENTEN LASTEN KANSSA TOIMIMISESTA.

ALKEISUIMAKOULU 4-6 -VUOTIAAT

ALKEISUIMAKOULUN TASOVAATIMUKSIA OVAT KORVIEN KASTAMINEN VETEEN SELKÄUINTI ASENNOSSA, ITSENÄINEN PAIKALLAAN KELLUMINEN APUVÄLINEEN KANSSA KASVOT VEDESSÄ, KÄSIPOHJAUINTI, JA KASTAUTUMINEN. EDELLISET OLISI HYVÄ OSATA ALKEISUIMAKOULUUN TULLESSA. UIMAKOULUSSA SUORITETAAN SUH:N VESITAITO- TAI ALKEISMERKKI. MERKKIEN VAATIMUKSIIN KUULUU MM. 10M YHTÄJAKSOISTA UINTIA, LIUKUMISTA JA ESINEEN NOUTAMISTA POHJASTA (RINNAN SYVYISESSÄ VEDESSÄ).
RYHMIEN OHJAUKSESTA VASTAA KOKENEET JA KOULUTETUT OHJAAJAT, JOILLA ON KOKEMUSTA PIENTEN LASTEN KANSSA TOIMIMISESTA.

JATKOUIMAKOULU 5-7 -VUOTIAAT

JATKOUIMAKOULUN TASOVAATIMUKSIA OVAT ALKEISUINNIT 10M (SELKÄ, RINTA, MYRÄ), VUOROTAHTIPOTKU, HYPPY UINTISYVYISEEN VETEEN, LIUKU PINNALLA 3M, ESINEEN SUKELLUS RINNAN SYVYISESTÄ VEDESTÄ. EDELLISET OLISI HYVÄ OSATA JATKOUIMAKOULUUN TULLESSA. UIMAKOULUSSA SUORITETAAN SUH:N HARRASTUSMERKKI. OSA JATKOUIMAKOULUISTA ON ISOSSA ALTAASSA. VARALAN JA VALIDIATALON KAIKKI RYHMÄT OVAT SYVÄN ALTAAN RYHMIÄ, SEKÄ KAKSI SUNNUNTAIN JATKOUIMAKOULURYHMÄÄ KALEVASSA ON SYVÄSSÄ ALTAASSA.
JATKOUIMAKOULUN JÄLKEEN SIIRRYTÄÄN ISONALTAAN RYHMIIN.



Lasten ja nuorten uimakoulut

LAPSI-VANHEMPI -UINTI 3-5 V

RYHMÄ ON SUUNNATTU 3-5-VUOTIAALLE LAPSELLE SEKÄ HÄNEN VANHEMMALLEEN. RYHMÄSSÄ HARJOITELLAAN VETEEN PUHALTAMISTA, KASVOJEN LAITTAMISTA VETEEN, SUKELTAMISTA, REUNALTA HYPPÄÄMISTÄ, KELLUNTOJA, LIUKUJA, UINNIN ALKEITA SEKÄ VESIPELASTUSTAITOJA. RYHMÄSSÄ EDETÄÄN LEIKIN KAUTTA, TUNNIT SISÄLTÄVÄT SEKÄ RYHMÄSSÄ TAPAHTUVAA OPETUSTA SEKÄ VANHEMMAN JA LAPSEN OMIA HARJOITTEITA PÄIVÄN AIHEESEEN LIITTYEN. OHJAAJA ERIYTTÄÄ TARVITTAESSA TOIMINTAA JA ANTAA ERILAISIA VAIHTOEHTOJA HARJOITUKSIIN, NÄIN JOKAINEN LÖYTÄÄ OMANTASOISTA TEKEMISTÄ UINITUNNILTA.

PERHEUINTI 1-5 V

PERHEUINTI ON KAHDEN LAPSEN JA KAHDEN AIKUISEN YHTEINEN UINTI- JA LEIKKIHETKI. LAPSET VOIVAT OLLA IÄLTÄÄN 1-6-VUOTIAITA. OHJAAJA ERIYTTÄÄ OPETUSTA, NIIN ETTÄ TUNNEILTA LÖYTYY HARJOITTEITA KAIKEN TASOISILLE JA IKÄISILLE LAPSILLE. TARKOITUKSENA ON TOTUTTAA MOLEMMAT LAPSEN VESIELEMENTTIIN! LASTEN KANSSA PÄÄSTÄÄN HARJOITTELEMAAN KUPLIEN PUHALTAMISTA, KASTAUTUMISTA, KELLUMISTA JA UINNIN ALKEITA. PERHEUINNISSA ON ENIMMILLÄÄN KUUSI PERHETTÄ ALTAASSA SAMANAIKAISESTI.

JATKOUIMAKOULUT JA TEKNIKKAUIMAKOULUT

TOIMINNAN ESITTELY SEURAAVALLA SIVULLA



Lasten ja nuorten uimakoulut

TEKNIIKKAUIMAKOULU 6-8 -VUOTIAAT

TEKNIIKKAUIMAKOULUN TAITOTASOVAATIMUKSIA OVAT 25 M UIMATAITO, KOSKA TEKNIIKKAUIMAKOULUT PIDETÄÄN SYVÄSSÄ ALTAASSA. TEKNIIKKAKOULUSSA HARJOITELLAAN MM SEURAAVIA TAITOJA 5M PITUUSSUKELLUS, KUPERKEIKKA VEDESSÄ, DELFIINIPOTKU, RINTAUINNINPOTKU JA KERÄKAATO REUNALTA VETEEN. TEKNIIKKAUIMAKOULU ON ENSIMMÄINEN KUNTOUINTIALTAASSA OLEVA UIMAKOULU. ALTAAN SYVYYDEN VUOKSI JALAT EI KAIKILLA YLLÄ POHJAAN. UIMAKOULUISSA KUITENKIN KÄYTETÄÄN POHJAAN LAITETTAVIA PALKKEJA, JOTTA LEPOPAIKKOJA SAADAAN TASAISIN VÄLIMATKOKIN ALTAASEEN.

NUORTEN HARRASTERYHMÄT 13-18 -VUOTIAAT

NUORTEN HARRASTERYHMISSÄ TUNTIEN POHJANA ON INNOSTAVA JA ILOINEN HARRASTUS. TUNNEILLA HARJOITELLAAN IKÄTASOLLE OMINAISELLA TAVALLA PERUSUINTITAITOJA SEKÄ LAJITAITOJA JA -TEKNIIKKAA. RYHMIEN OHJAUKSESTA VASTAA KOKENEET JA KOULUTETUT OHJAAJAT.

ROLLOKOULUT 7-8 -VUOTIAAT

ROLLOKOULUSSA OPITAAN KAIKKIEN NELJÄN UINTIMUODON TEKNIIKAT SÄÄNTÖJEN EDELLYTTÄMÄLLÄ TAVALLA. HARJOITUKSET JÄRJESTETÄÄN 2 KERTAA VIIKOSSA. TAVOITTEENA ON KYETÄ UIMAAN 25 M JOKA LAJIA KAUDEN PÄÄTTEEKSI. TAMPEREELLA JÄRJESTETTÄVISSÄ MANSE-CUP KILPAILUISSA ON MAHDOLLISTA ANTAA NÄYTTÖ TAIDOISTA. ROLLOKOULU JA PÄÄTÖSKILPAILUJEN NÄYTÖT ANTAVAT VALMIUDET SIIRTYÄ ROLLO-RYHMIIN. ROLLOKOULUUN TULTAESSA OLISI HYVÄ OSATA OIKEAOPPINEN UINTIASENTO, LIUKUASENTO, PÄÄEDELLÄHYPPY, KUPERKEIKKA VEDESSÄ, SEKÄ RATAETIKETTI.

Vesipallo- ja taitouintikoulut

- TAITOUINNIN ALKEISRYHMÄ LAPSILLE
- TAITOUINNIN ALKEISRYHMÄ NUORILLE JA AIKUISILLE
- TAITOUINNIN ALKEISRYHMÄ POJILLE
- VESIPALLOKOULU LAPSET
- VESIPALLOKOULU JUNIORIT
- VESIPALLOKOULU AIKUISET



AIKUISTEN TEKNIKKAKURSSI 5KRT

5 KERTAA KESTÄVÄLLÄ AIKUISTEN TEKNIKKAKURSSILLA SAAT PINTA RAAPAISUN 3 UINTITEKNIIKASTA. VAPAAUINTI, RINTAUINTI JA SELKÄUINTI. TÄMÄN LISÄKSI RYHMÄN TOIVEITTEIDEN MUKAAN, KÄYDÄÄN LÄPI MYÖS PERHOSUINTIA JA/TAI STARTTIHYPPYJÄ JA/TAI KÄÄNNÖKSIÄ.

AIKUISTEN TEKNIKKAKURSSI 15KRT

15 KERTAA KESTÄVÄLLÄ KURSSILLA KÄYDÄÄN TASAISESTI LÄPI KAIKKIA UINTITEKNIIKOITA, STARTTIHYPPYJÄ JA KÄÄNNÖKSIÄ. UINTILAJEISTA PÄÄPAINO ON KUITENKIN VAPAA-, RINTA-, JA SELKÄUINTIIN. PAINOTETAAN TEKNIKKOIDEN OPPIMISEEN, UINTIASENTON JA UINNIN TALOUDELLISUUTEEN. KURSSIN ALUSSA OLISI HYVÄ JAKSAA UIDA YHTÄJAKSOISESTI 50 METRIÄ, JA SELVITÄ SYVÄSSÄ VEDESSÄ VETTÄ POLKEMALLA. KELLUNNAT JA SUKELTAMINEN OVAT MYÖS SUOSITELTAVIA TAITOJA ENNEN KURSSILLE TULOJA.

AIKUISTEN TREENIKURSSI

AIKUISTEN TREENIKURSSI ON SUUNNATTU UINTIEN PERUSTEKNIIKAT OSAAVALLE UIMARILLE, JOKA HALUAA OHJATTUA HARJOITTELUA UINNIN PARISSA. POHJAKSI SUOSITELLAAN VÄHINTÄÄN 5 KERRAN TEKNIKKAKURSSIA JA 5 KERRAN VAPAAUINTIKURSSIA. PÄÄPAINO ON UINTIKUNNON PARANTAMISESSA, TEKNIKKAVIILAUKSIA UNOHTAMATTA. KURSSILLE TULTAESSA TULISI OSATA TEKNIKKAKURSSIEN ASIAT, JOTTA TREENAAMINEN OLISI TEHOKASTA.

MASTERS

-RYHMÄ ON TARKOITETTU TÄYSI-ikäisille uimareille, jotka ovat kiinnostuneita tavoitteellisesta uinnin harrastamisesta, monipuolisista uintitreeneistä ja kilpailemisesta. Tavoitteena on hioa tekniikkaa, kohentaa kuntoa, voimaa, nopeutta ja kestävyyttä. Treenit järjestetään kaksi kertaa viikossa kalevan uintikeskuksessa, ja kaikkien treenien pituus vaihtelee noin 2000-3000m/60min. Osallistuakseen sujuvasti masters ryhmän harjoitteluun, uimarin pitää osata hyvin kaikki neljä uintilajia (vapaauinti, selkäuinti, rintauinti, perhosuinti). Lisäksi, jos uimarilla ei ole aikaisempaa uintitaustaa, niin on käytävä tekniikka- tai/ja treeniryhmässä



Toimintaa kehitetään jatkuvasti asiakkaiden toiveita kuunnellen - muuntautuvuus sekä laatu ovatkin aikuisten uintitoiminnan vahvuuksiamme ja määrät ovat viime vuosina kasvaneet merkittävästi!



KILPAUINTEI



UINTI TAMPEREELLA ON KÄYTÖSSÄ TASOVALMENNUSJÄRJESTELMÄ. TASOVALMENNUS TARKOITTAA SITÄ, ETTÄ UIMARIT HARJOITTELEVAT YHDESSÄ SAMANIKÄISTEN JA -TASOISTEN UIMAREIDEN KANSSA. JÄRJESTELMÄSSÄ UIMARIT SIIRTYVÄT SEURAAVAAN RYHMÄÄN PÄÄSÄÄNTÖISESTI SAAVUTTAESSAAN IKÄ- JA TASOKRITEERIT. LISÄKSI UIMARIT PYRITÄÄN SIJOITTAMAAN TASON SISÄLLÄ RYHMÄÄN, JONKA HARJOITUSMÄÄRÄ VASTAA UIMARIN TASOA JA HALUKKUUTTA. TÄMÄ TAKAA UIMAREILLE SOPIVAT HAASTEET HARJOITTELUSSA JA OMAN IKÄISIÄ HARJOITUSKAVEREITA. VALMENTAJILLE SE SUO MAHDOLLISUUDEN ERIKOISTUA TIETYN IKÄRYHMÄN VALMENNUKSEEN.

UIMARI SIIRTYMINEN RYHMÄSTÄ TOISEEN

- IKÄ
- HARJOITETTAVUUS
- HARJOITUSAKTIIVISUUS
- TULOSTASO JA -KEHITYS

SM-taso



IKM-taso



NSM-taso



Rollokoulu



Rollotaso



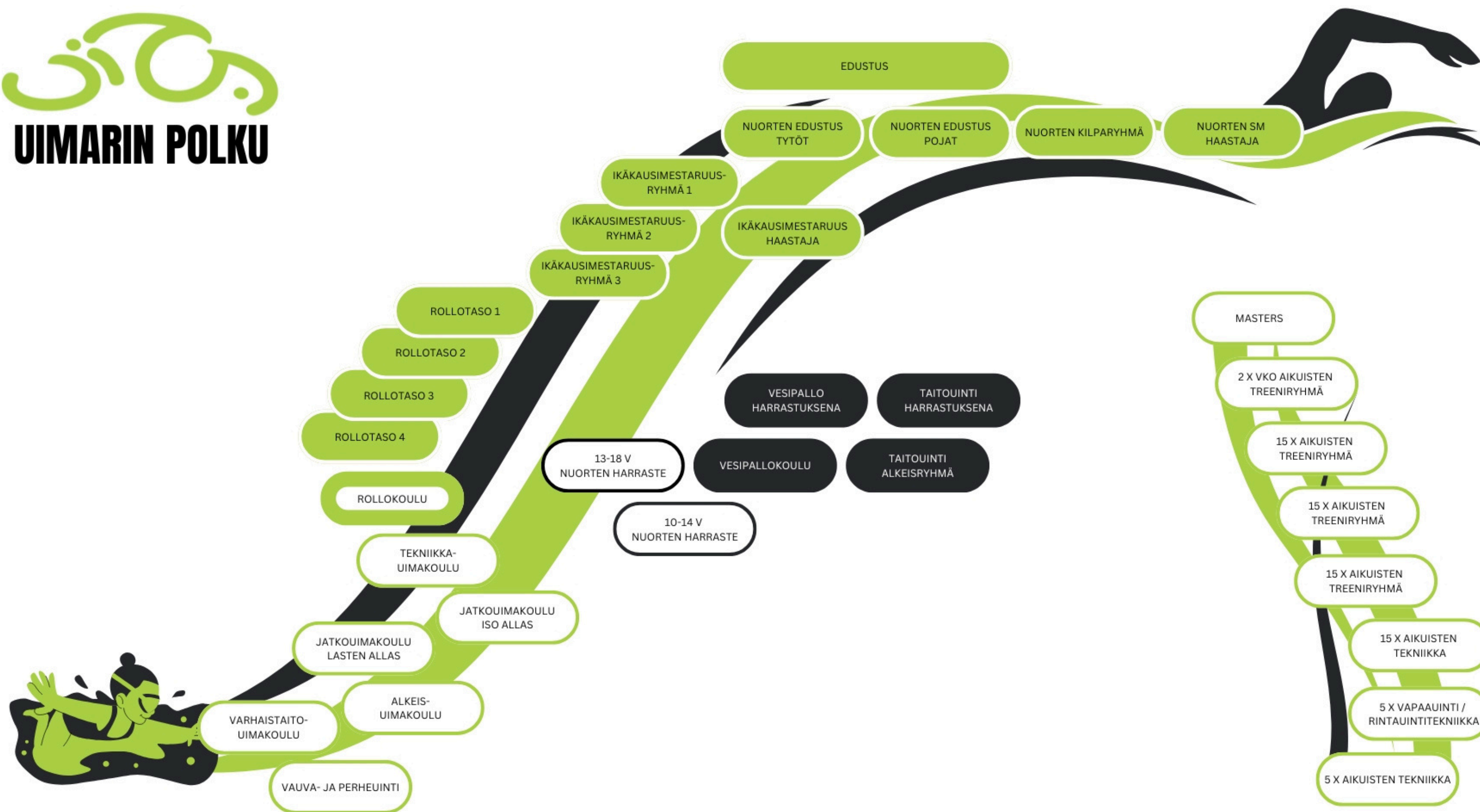
- Pääasiassa ryhmä pysyy samana kunkin tason läpi
- Yksilöllisen tarpeen perusteella uimari saattaa harjoitella itseään nuoremman tai vanhemman ikäluokan kanssa



- Pääasiassa ryhmä pysyy samana kunkin tason läpi
- Yksilöllisen tarpeen perusteella uimari saattaa harjoitella itseään nuoremman tai vanhemman ikäluokan kanssa

UIMARI SIIRTYMINEN RYHMÄSTÄ TOISEEN

- Ikä
- Harjoitettavuus
- Harjoitusaktiivisuus
- Tulostaso ja -kehitys



VESIPALLO JA TAITOUINTEI



VESIPALLO

VESIPALLOKOULU ON LASTEN KURSSIMUOTOINEN MAHDOLLISUUS TUTUSTUA VESIPALLOON LEIKKIEN, PELATEN JA UINTITEKNIIKOITA HARJOITELLEN.

VESIPALLOKOULUN OPETUS LÄHTEE PERUSTEISTA, JA OSALLISTUMISEN KYNNYS ON MATALA - 25 M YHTÄMITTAINEN UINTITAITO RIITTÄÄ. VESIPALLOKOULUUN HAETAAN ENSISIJAISESTI 7-9 - VUOTIAITA TYTTÖJÄ JA POIKIA.

VESIPALLOKOULUN JÄLKEEN HARJOITTELUA ON MAHDOLLISTA JATKAA HARJOITUSRYHMÄSSÄ. KOKEMUKSEN KARTUTTUA LAPSISTA PYRITÄÄN MUODOSTAMAAN IKÄSARJAJOUKKUEITA, JOKA OSALLISTUVAT VESIPALLOKOULULAISTEN TURNAUKSIIN JA AIKANAAN VESIPALLON JUNIORISARJOIHIN. VESIPALLOKOULU ON LASTEN KURSSIMUOTOINEN MAHDOLLISUUS TUTUSTUA VESIPALLOON LEIKKIEN, PELATEN JA UINTITEKNIIKOITA HARJOITELLEN.

VESIPALLOKOULUN OPETUS LÄHTEE PERUSTEISTA, JA OSALLISTUMISEN KYNNYS ON MATALA - 25 M YHTÄMITTAINEN UINTITAITO RIITTÄÄ. VESIPALLOKOULUUN HAETAAN ENSISIJAISESTI 7-9 - VUOTIAITA TYTTÖJÄ JA POIKIA.

VESIPALLOKOULUN JÄLKEEN HARJOITTELUA ON MAHDOLLISTA JATKAA HARJOITUSRYHMÄSSÄ. KOKEMUKSEN KARTUTTUA LAPSISTA PYRITÄÄN MUODOSTAMAAN IKÄSARJAJOUKKUEITA, JOKA OSALLISTUVAT VESIPALLOKOULULAISTEN TURNAUKSIIN JA AIKANAAN VESIPALLON JUNIORISARJOIHIN.



TAITOUINTI

MONIPUOLINEN LAJI YHDISTÄÄ UINTIA, VOIMISTELUA JA TANSSIA JA ANTAA ERINOMAISEN MAHDOLLISUUDEN PÄÄSTÄ TEMPPUILEMAAN JA HAASTAMAAN ITSEÄN - VARSINKIN JOS RADAN EDESTAKAISIN JAUHAMINEN KYLLÄSTYTTÄÄ. LAJI SOVELTUU KAIKENIKÄISILLE JA TAVOITTEELLISESTI HARRASTAVAN ON MAHDOLLISTA KILPAILLA SEURA- JA SM-KISOJEN LISÄKSI MYÖS KANSAINVÄLISESTI.

KILPARYHMIÄT

SIMPUKAT

AG15 KILPARYHMÄ, JONKA TAVOITTEENA ON HARJOITELLA JOUKKUEESSA UIMISTA JA LAJITAITOJA ELI NIIN YKSITTÄISIÄ LIIKESARJOJA KUIN MYÖS YHTEISIÄ MUSIIKKIOHJELMIA. TAVOITTEENA ON MYÖS OSALLISTUA KAUDEN AIKANA KILPAILUIHIN JA SEURAN NÄYTÖKSIIN JOUKKUEOHJELMILLA. KILPAILUISSA TAVOITE ON SAADA KILPAILU- JA ESIINTYMISKOKEMUSTA, ONNISTUMISEN ILOA SEKÄ PÄÄSTÄ NÄYTTÄMÄÄN KAUDEN AIKANA OPITTUJA TAITOJA.

KORALLIT

TAVOITTEELLINEN JUNIOR -KILPARYHMÄ, JOKA KÄY 3-4 KERTAA VUODESSA KILPAILUISSA, PÄÄTAVOITTEENA NSM/SM-KISAT. KILPAILUISSA UIDAAN SYKSYMMÄLLÄ TEKNISIÄ ELEMENTTEJÄ JA KUVIOITA JA KEVÄÄLLÄ MUSIIKKIOHJELMIA. TAVOITTEENA ON KARTUTTAA KISAKOKEMUSTA, SEKÄ PARANTAA OMIA JA JOUKKUEEN SUORITUKSIA. JOUKKUE OSALLISTUU MYÖS NÄYTÖKSIIN, SEKÄ LEIREILEE MAHDOLLISUUKSIEN MUKAAN.

PISARAT

AG12 -KILPARYHMÄ, JONKA TAVOITTEENA ON HARJOITELLA LAJITAITOJA, ELI NIIN YKSITTÄISIÄ LIIKESARJOJA KUIN MYÖS KOREOGRAFIAA. JOUKKUE OSALLISTUU SEURAN NÄYTÖKSIIN, SEKÄ KILPAILEE MAHDOLLISUUKSIEN JA KIINNOSTUKSEN MUKAAN. KILPAILUISSA TAVOITE ON SAADA KILPAILU- JA ESIINTYMISKOKEMUSTA, SEKÄ PÄÄSTÄ NÄYTTÄMÄÄN KAUDEN AIKANA OPITTUJA TAITOJA.



UITAN TAITOUIMAREIDEN MÄÄRÄ
KAKSINKERTAISTUI VUODEN 2025 AIKANA



KAUKAJÄRVEN TOIMINTA



SAUNA- JA KIOSKITOIMINTA

TÄRKEÄ OSA SEURAMME TOIMINTAA ON KAUKAJÄRVEN SAUNAN YLEISÖSAUNOJEN OPEROINTI. SAUNA SIJAITSEE UPEASSA MILJÖÖSSÄ KIRKASVETISEN JÄRVEN RANNALLA, KÄTEVIEN YHTEYKSIEN PÄÄSSÄ NIIN TAMPEREEN KESKUSTASTA KUIN VAIKKAPA KANGASALTA. SAUNAN YHTEYDESSÄ TOIMII MYÖS KIOSKI JA KESÄLLÄ 2025 TOIMINTAA LAAJENNETTIIN PERUSTAMALLA RANTAAN PIENI MUTTA VALIKOIMALTaan RUNSAS RANTAKISKA. SAUNALLA JÄRJESTETÄÄN MYÖS MONIPUOLISESTI ERILAISIA TAPAHTUMIA JA YHTÄ SAUNOISTA VOIT VUOKRATA MYÖS YKSITYISTILAISUUKSIIN.

SAUNATOIMINTA ON TÄRKEÄ TULONLÄHDE SEURALLE JA TUOTOLLA RAHOITETAAN KILPAURHEILUTOIMINTAA.



Kiiskka

KUSTANNUKSET & TUET

URHEILIJATUET

UINTI TAMPERE RY MYÖNTÄÄ HAKEMUSPERUSTEISESTI KAUSIMAKSUALENNUKSIA KAKSI KERTAA VUODESSA. ENSISIJAISIA TUEN SAAJIA OVAT TALOUDELLISTA- / SOSIAALISTA APUA TARVITSEVAT UITAN URHEILIJAT.

HAKUAIKA

SYKSYN HAKU: 31.8. MENNESSÄ

KEVÄÄN HAKU: 15.12. MENNESSÄ

MITEN ALENNUSTA HAETAAN

VAPAAMUOTOISELLA HAKEMUKSELLA, JOSSA TULEE ILMETÄ PERUSTELUT TUEN TARPEELLE.

LISÄKSI SEURA TUKEE URHEILUTOIMINTAA KERÄÄMÄLLÄ VAROJA MM. SAUNATOIMINNALLA, JÄRJESTÄMÄLLÄ TAPAHTUMIA JA VARAINKERUUTA, HAKEMALLA ERILAISIA AVUSTUKSIA SEKÄ YHTEISTYÖKUMPPANEITA. NÄILLÄ KATETAAN OSA HARJOISTUKUSTANNUKSISTA - KUTEN VALMENTAJIEN PALKKOJA JA TILAVUOKRIA.

KUSTANNUKSET

UINTI TAMPERE TARJOAA HARRASTUSMAHDOLLISUUKSIA PAITSI ERI LAJEISSA JA TASOILLA, MYÖS USEISSA ERI HINTALUOKISSA. TAVOITTEENA ON TARJOTA JOKAISELLE JOTAKIN JA MAHDOLLISTAA HARRASTAMINEN MYÖS MATALALLA KYNNYKSELLÄ.

RYHMIEN HINNOITTELU ON TUNTIPERUSTEISTA JA KURSSITOIMINNASSA HARJOITTELU MAKSETAAN KAUSIMAKSUNA KERRAN KAUESSA. LISENSSIURHEILUSSA MAKSU ON VUOSIMAKSU, JOKA ON JAETTU KUUTEEN YHTÄ SUUREEN ERÄÄN. TÄMÄ MAKSU PERUSTUU MYÖS TUNTIMÄÄRIIN JA KUSTANNUS NOUSEE PORTAITTAIN. TUNTIKOHTAINEN HINTA LASKEE HARJOITUSMÄÄRIEN NOUSTESSA, JOTTA PALJON HARJOITTELEVILLE ESIMERKIKSI EDUSTUSRYHMILLE MAKSU EI NOUSE LIIAN SUUREKSI.

KILPAUINNIN HINTAPORTAIKKO SYKSY 2025 / KEVÄT 2026

harjoitustunnit / vko	kk hinta
yli 15 h	110,00 €
11-15 h	105,00 €
8-10 h	95,00 €
4-7 h	80,00 €
2-3 h	50,00 €

LISÄKSI URHEILIJAN KUSTANNUKSEKSI TULEVAT MAHDOLLISET VARUSTEET, KILPAILU- JA LEIRIKULUT, OSA ASiantuntijapalveluista.

PELISÄÄNNÖT



KAIKEN LIIKUNNAN JA URHEILUN LÄHTÖKOHTA ON REILU PELI. REILUN PELIN IDEOLOGIAA TOTEUTAMME MM. RYHMÄKOHTAISILLA PELISÄÄNNÖILLÄ. SEURAN EDUSTUSRYHMÄLLÄ JA NUORTEN EDUSTUKSELLA ON KÄYTÖSSÄ UIMARISOPIMUKSET. ALLA ERIMERKKI PELISÄÄNTÖSOPIMUKSESTA. RYHMÄN OMAT PELISÄÄNNÖT SOVITAAN AINA SYKSYISIN RYHMÄKOHTAISESTI ALLA OLEVAN RUNGON POHJALTA.

SEURAN YLEISET PELISÄÄNNÖT

- KAIKILLA UIMAREILLA ON OLTAVA VOIMASSA OLEVA KILPAILULISENSSI
- HARJOITUKSIIN SAAVUTAAN AJOISSA - MIKÄLI ET PÄÄSE, ON VALMENTAJALLE ILMOITETTAVA ASIASTA
- HARJOITUKSISTA POISSAOLOISTA ON RYHMÄKOHTAISET SÄÄNNÖT
- UIMAHALLIN SÄÄNTÖJÄ JA HENKILÖKUNNAN OHJEITA NOUDATETAAN
- KAIKKIIN UIMARIHIN SUHTAUDUTAAN AINA LAJISTA JA/TAI RYHMÄSTÄ RIIPPUMATTA KOHTELIAASTI
- MUIHIN HALLIN KÄYTTÄJIIN SUHTAUDUTAAN KOHTELIAASTI KAIKISSA TILANTEISSA
- UIMARIN TEHTÄVÄ ON HUOLEHTIA ITSE OMISTA RUOKAILUISTAAN JA RIITTÄVÄSTÄ YÖUNESTA
- UIMARI HUOLEHTII ITSE OMASTA TERVEYDENTILASTAAN. SAIRAANA EI TULLA HARJOITUKSIIN
- UIMARI ANTAA KEHOLLE RIITTÄVÄN MAHDOLLISUUDEN PARANTUA

RYHMÄN OMAT PELISÄÄNNÖT:

- TULEN HARJOITUKSIIN AJOISSA JA HUOLEHDIN VARUSTEISTANI
- HARJOITUKSIIN TULLAAN HARJOITTELEMAAN, EI SEURUSTELEMAAN KAVEREIDEN KANSSA
- HARJOITUKSISSA KUUNTELEN VALMENTAJIEN OHJEET JA TOIMIN NIIDEN MUKAAN
- HARJOITUKSISSA JA KISOISSA YRITÄN AINA PARHAANI
- HARJOITUKSISSA EN KOSKAAN KIUSAA, SYRJI, ÄRSYTÄ TAI HÄIRITSE MUITA
- ILMOITAN KIUSAAMISESTA AINA AIKUISILLE
- SEKÄ HARJOITUKSISSA ETTÄ KISOISSA KANNUSTAN KAIKKIA
- KIROILEMINEN JA MUU EPÄASIALLINEN KÄYTÖS ON EHDOTTOMASTI KIELLETTYÄ
- HARJOITUKSISSA TOIMIN ESIMERKKINÄ MUILLE (MYÖS MUILLE UIMAHALLIN KÄYTTÄJILLE)
- ENNEN KISOJA JA KISOISSA EN SYÖ HERKKUJA

TOIMIPAIKAT

HARJOITUSPAIKAT:

- KALEVAN UINTIKESKUS
- YLÖJÄRVEN UIMAHALLI
- HERVANNAN UIMAHALLI
- TESOMAN UIMAHALLI
- VALIDIATALO
- KAUPPI SPORT CENTER
- KOULUJEN LIIKUNTATILOJA

MUUT TOIMITILAT:

- SEURAN TOIMISTO KALEVAN UINTIKESKUKSELLA
- KAUKAJÄRVEN SAUNA

MUUT SÄÄNNÖT JA OHJEET



- SEURAN SÄÄNNÖT
- TALOUSOHJESÄÄNTÖ
- TIETOSUOJASELOSTE
- LASKUTUSEHDOT
- BRAND BOOK
- VIESTINTÄSUUNNITELMA
- MARKKINOINTISUUNNITELMA
- UIMARIN JA VANHEMMAN OPAS

