

PÄÄKIRJOITUS: KEHITTYVÄ UIMAKOULU

Erno Leskinen,
kurssivastaava


Uinti Tampere

Tässä numerossa myös

Uudistuvat olosuhteet

Kesän ja syksyn ajankohtaiset

Ohjaajana Ulitassa

Taloustyöryhmän katsaus

Pihlajalinnan artikkeli: Uimarin
keväiset hengitysoireet:
allergiaa, astmaa vai
infektiota?



UitaPosti

2/2026

KEHITTYVÄ UIMAKOULU – UINTI HARRASTUKSENA JO PIENESTÄ PITÄEN



Monelle perheelle uimakoulu on lapsen ensimmäinen kosketus ohjattuun liikuntaharrastukseen. Samalla opetellaan yhtä elämän tärkeimmistä taidoista: vedessä liikkumista turvallisesti ja luottavaisesti. Syksyllä 2026 Uinti Tampere ry uudistaa uimakoulutoimintaansa, jotta harrastus tukisi lasten kehittymistä entistä paremmin, olisi helpommin saavutettavissa ja sujuisi arjessa vaivattomammin myös vanhemmille.

Uudistuksen myötä Uinti Tampere ry:n uimakoulut siirtyvät kausimaksuista kuukausilaskutukseen. Samalla luovutaan kausikohtaisesta ajattelusta ja aletaan tarkastella uintia harrastuksena heti ensimmäisistä uimakouluryhmistä alkaen.

–Tavoitteena on, että lapsi voi edetä uimakoulussa omaan tahtiinsa, taitojensa mukaan ja turvallisesti, ilman että kausien vaihtuminen katkaisee harrastusta, kerrotaan Uinti Tampereelta.

VÄHEMMÄN SÄÄTÖÄ, ENEMMÄN JATKUVUUTTA

Perinteisesti uimakouluihin on ilmoittauduttu kausi kerrallaan. Monelle perheelle tämä on tarkoittanut kiireisiä ilmoittautumishetkiä, täysiä ryhmiä ja joskus myös sitä, että harrastus jää jatkamatta, vaikka lapsi viihtyisi vedessä ja kehittyisi hyvin.

Kuukausilaskutus tuo tähän kaivattua joustavuutta. Kun lapsi on mukana uimakoulussa, sama uintipäivä ja harrastus jatkuvat kaudesta toiseen ilman erillisiä uudelleenilmoittautumisia. Samalla poistuvat loppukausien ruuhkat ja epävarmuus seuraavan kauden ryhmästä.

KEHITTYVÄ UIMAKOULU – MISTÄ ON KYSE?

Ajatus kehittyvästä uimakoulusta syntyi jouluna 2025, kun uimakoulutoimintaa tarkasteltiin uudesta näkökulmasta. Taustalla vaikutti voimistelumaailmasta tuttu laskutusmalli sekä halu vähentää uimakoulujen keskeyttämisistä.

Vaikka uimakoulujen jatkoprosentit ovat kokonaisuutena kehittyneet myönteisesti, tarkempi tarkastelu paljasti haasteen: liian moni lapsi lopettaa uimakoulun kausien välissä. Syynä ei useinkaan ole kiinnostuksen puute tai lapsen valmiudet, vaan käytännön asiat – ilmoittautuminen unohtuu tai sopivaa ryhmää ei löydy oikeaan aikaan.

Uudessa mallissa vastuuta siirtyy enemmän uimakoulun puolelle. Vanhempien ei enää tarvitse itse ilmoittaa lasta uudelle kaudelle, vaan ohjaajat ja toimiston henkilöstö huolehtivat aktiivisesti siitä, että jokaiselle lapselle löytyy taitotasoon ja perheen aikatauluihin sopiva ryhmä.

Lisäksi lapsi voi jonottaa seuraavalle tasolle itselleen sopivaan ryhmään. Kun paikassa vapautuu tilaa, siirtymä tapahtuu sujuvasti ja oikea-aikaisesti, ilman pitkiä odotuksia tai turhia katkoksia.

OHJAAJIEN AMMATTITAITO LAPSEN KEHITYKSEN YTIMESSÄ

Uudessa mallissa ohjaajien ammattitaito on keskeisessä roolissa. Uinti Tampere ry:n uimakouluissa lapsia ohjaavat koulutetut ja kokeneet ohjaajat, joilla on vahva osaaminen lasten uinninopetuksesta, turvallisuudesta ja ryhmänohjaamisesta.

Ohjaajat pystyvät eriyttämään opetusta niin, että ryhmään kesken vuoden tulevat lapset pääsevät nopeasti ja turvallisesti mukaan toimintaan. Samalla varmistetaan, että ryhmän toiminta säilyy sujuvana ja jokainen lapsi saa riittävästi huomiota omalla taitotasollaan.

Lasten kehittymistä seurataan jatkuvasti. Ohjaajat arvioivat säännöllisesti, milloin kunkin lapsen on sopiva aika siirtyä seuraavalle tasolle. Päätöksissä huomioidaan uimataidon lisäksi lapsen ikä, itseluottamus, motorinen kehitys, kaverisuhteet ja ryhmän sosiaalinen ilmapiiri.

– Ammattitaitoisen ohjaajan tehtävä on nähdä kokonaisuus. Lapsi kehittyy parhaiten silloin, kun hän tuntee olonsa turvalliseksi, kokee onnistumisia ja viihtyy ryhmässä, muistutetaan.

NÄIN MUUTOS ETENEE KÄYTÄNNÖSSÄ

Kehittyvä uimakoulu -toiminta käynnistyy syksyllä 2026. Ensimmäisessä vaiheessa ilmoittautuminen tehdään vielä tutulla tavalla itselle sopivaan uimakouluryhmään.

Ilmoittautumisen yhteydessä maksetaan elo- syyskuun harjoitusmaksut. Kuukausilaskutus alkaa syyskuussa, ja lasku koskee aina seuraavan kuukauden uimakouluja – esimerkiksi lokakuussa maksetaan marraskuun uimakoulumaksu.

Kurssimaksu on vuosimaksu, joka jaetaan tasaisesti 10 kuukauden toimintakaudelle (9 kuukausilaskuun), vaikka harjoitusmäärät vaihtelevat kuukausittain. Laskut lähetetään yhteensä yhdeksässä erässä elokuusta huhtikuuhun.

Uudistuksen myötä uimakouluista pyritään tekemään entistä selkeämpi, turvallisempi ja lapsilähtöisempi harrastus – sellainen, jossa ammattitaitoiset ohjaajat tukevat lapsen kehitystä pitkäjänteisesti ja jossa perheiden on helppo olla mukana.

Erno Leskinen

KURSSIVASTAAVA



UUDISTUVAT OLOSUHTEET



Olemme pitkään etsineet sopivia oheisharjoittelutiloja Kalevan uimahallin läheisyydestä ja nyt saimme vihdoin mahdollisuuden kehittää olosuhdetta merkittäväällä tavalla. Uimahallin viereisestä rakennuksesta, Domus -talosta, vapautui juuri tarkoituksiimme sopivat tilat, jotka sijaintinsakin puolesta ovat loistavat.

Tiloihin tullaan sisustamaan kolme erillistä harjoittelutilaa, mikä mahdollistaa useamman ryhmän samanaikaiset treenit. Lisäksi käytössämme on talon alakerroksessa sijaitseva täysin varusteltu kuntosalii. Myös seuran toimisto tullaan siirtämään Domukselle avarampiin tiloihin. Seuran nykyinen toimisto jää neuvottelu- ja taukotilaksi sekä palvelee samalla kisapäivinä toimitsijoiden välipalatilana. Urheilijoiden käyttöön valjastetaan uusista tiloista yksi huone, jossa voi syödä eväitä, tehdä läksyjä ja odotella harjoitusten alkua.

Muutos on iso harppaus toimintojen keskittämiseen Kalevan uintikeskukselle ja sen välittömään läheisyyteen, mikä helpottaa urheilijoiden ja valmentajien arkea sekä antaa seurалlemme hyvää lisänäkyvyyttä rakennukseen asennettavien mainoskylttien muodossa.

Tilojen sisustaminen toimivaksi kokonaisuudeksi vaatii tietysti investointia ja otamme mielellään vastaan lahjoituksia, jos joltain löytyy nurkista ylimääräistä tavaraa, kuten:

- jääkaappi
- mikro
- kahvinkeitin
- kenkähyllyjä / lokerikkohyllyköitä
- naulakoita
- projektori
- pinottavia tuoleja



Lahjoitukset seuralle: anna.tanninen@uita.fi / 040 3507388

KESÄN JA SYKSYN AJANKOHTAISET



järjestämme kesällä ja alkusyksyllä 2026 aiempaa enemmän kesätoimintaa, kuten:

- 24 rantauimakoulua Kaukajärvellä
- 3 aikuisten avovesikurssia
- 3 kesäleiriä Kalevan uintikeskuksella ja uudessa toimitilassa
- Kaukajärven yliuinti sekä perhepäivä elokuussa
- UitaPäivä Särkänniemessä 5.9., tarkempi ohjelma toimitetaan ilmoittautuneille lähempänä tapahtuma-ajankohtaa
- Syksyn kilpailutapahtumat:
Ilmoittautuminen kisojen toimitsijaksi:



UITA-PÄIVÄ

Särkänniemeen ovat tervetulleita kaikki Uitan jäsenet ja uintiurheilijat perheineen. Päivän aikana järjestetään vanhemmille omaa ohjelmaa planetaariossa, kaikille suunnattu huvipuisto bingo, UiTa-Ankan vierailuja infopisteellä ja vapaata oleskelua huvipuiston alueella. Ilmoittaudu sinäkin mukaan hauskaan yhteiseen UiTa-päivään!

Päiväranneke (sis. sisäänkäynnin ja laitteiden vapaan käytön) Uitan uimakoululaisille ja kilpaurheilijoille: 20 € (OVH 52 €), ranneke perheenjäsenille 35 €

Kohderanneke (sis. akvaario, planetaarioon, näsinneulaan sekä huvipuistoalueelle pääsyn) Uitan jäsenille 20 € (OVH 30 €)

Ilmoittautumislinkki toimitetaan jäsenistölle sähköpostitse.

Lisätiedot: erno.leskinen@uita.fi

OHJAAJANA UITASSA

Heippa, nimeni on Daria ja olen ohjaajana ja uimaopettajana UiTa:ssa. Ohjaan ryhmiä pienistä lapsista ironmaniin valmistautuviin aikuisiin. Pienimmät lapset tapaan perheuinneissa vanhempiensa kanssa. Hieman vanhempia lapsia opetan lastenaltaassa, ja kun uinti alkaa sujua, siirytään ison altaan puolelle. Isossa altaassa ohjaan myös kilpauintiin valmistautuvia lapsia ja aikuisten treeniryhmiä.

Työssäni on äärettömän palkitsevaa nähdä, kun uintitaidoton lapsi oppii pysymään itse pinnalla tai, kun nuori uimari kovan valmistautumisen jälkeen ylittää itsensä kilpailussa.

Teen töitä välillä yksin ja välillä työkavereiden kanssa. Minua ympäröivät työkaverit, ovat minulle hyvin tärkeitä, sillä he rikastuttavat työntekoa. Heiltä oppii erilaisia niksejä ja uusia tapoja lähestyä uimaopetusta. Heidän kanssaan on tärkeää päästä jakamaan kuulumisia ja kokemuksia.

Vaikka uimakoulujen väliset siirtymät ovat monesti nopeat, eikä ylimääräistä aikaa ole, pyrin aina ajattelemaan työssäni lasten kanssa, että lapsen kohtaaminen on etusijalla. Kuuntelen mielelläni työpäivän päätteeksi minkälaisen tuliaisen hammaskeiju on tuonut vaihtokaupaksi hampaasta ja pyrin pitämään vanhemmat ajantasalla, missä kohtaan lapsen kehitys on. Minua lämmittää kovasti, kun toisinaan lapset tuovat minulle askarrellun rannekorun tai työkaveri yllättää makeisella!

Sellaista on työni UiTa:ssa.



TALOUSTYÖRYHMÄN KATSAUS

Hyvä UiTa yhteisö

Uinti Tampere Ry on tulossa IKM ikäiseksi seuran täyttäessä syksyllä 13 vuotta. Alkuvuodet olivat taloudellisesti haastavia, kuten uusilla yhdistyksillä yleensä aina. Tilannetta ei parantanut usean vuoden mittainen Kalevan hallin täysremontti, joka taisi alkaa seuran perustamisen kanssa samana vuonna ja jatkui aina vuoteen 2015 saakka. Tämän ajan Rollokoululaiset ovat jo aikuisia ja tuskin enää juuri muistelevat parakki pukukoppeja ja ulkona värjötelleitä vanhempia. Toinen suuri koettelemus seuran taloudelle oli Korona-aika. Olimme onneksi jo ennättäneet keräämään puskureita UiTan kassaan ja selvisimme taloudellisesti kohtuullisen hyvin tästäkin koettelemuksesta. Harjoittelu siirtyi ulos, mutta onnistuimme kuitenkin tarjoamaan työtä päätoimisille valmentajille tässäkin tilanteessa.

Uimaseuramme taloudellinen tilanne on tällä hetkellä vahva ja vakaalla pohjalla. Liikevaihto on noussut yli kahden miljoonan euron, mikä kertoo siitä, että seuramme toiminta on vakiintunutta ja sillä on merkittävä asema paikallisessa urheiluelämässä. Tämä mahdollistaa laadukkaiden palveluiden ja monipuolisten harrastusmahdollisuuksien tarjoamisen kaikille jäsenille.

Henkilöstöön ja valmennukseen on panostettu paljon ja esimerkiksi palkkoja UiTa maksoi vuonna 2025 yli 600 000 euroa. Kilpailukykyisellä palkkauksella varmistamme jatkossakin, että jokainen harrastaja ja kilpauimari saa osaavaa ohjausta ja tukea, ja voimme kehittää toimintaamme jatkuvasti paremmaksi.



Kausi- ja harjoitusmaksujen osuus seuran kokonaistuloista on noin 500 000 euroa. Suurin osa seuran tuloista tulee Kaukajärven saunan myynnistä. Saunan myynti on kasvanut vuosittain mukavasti ja olemme kehittäneet saunaa vuosien varrella paljon. Viimeisimpänä suurena investointina hankimme uuden saunarakennuksen ja uimarannan palveluita on lisätty uudella kesäkioskilla. Kehityssuunnitelmia Kaukajärvellä meillä on edelleen paljon ja on myös ollut ilo tarjota joitakin kesätyöpaikkoja UiTa:n uimareille.

UiTa:n omat kilpailut ovat myös merkittävä tulonlähde. Kisapäivät saattavat joskus tuntua pitkiltä, mutta omien kilpailujen järjestäminen tarkoittaa meidän uimareille ilmaisia startteja, vähemmän matkustuskustannuksia ja hotelliyöpymisiä ulkopaikkakunnilla. Karkeasti voisikin sanoa, että Kalevassa järjestetyt kilpailut ovat noin 200 euroa per uimari edullisemmat meille vanhemmille, kuin uimareiden lähettäminen kilpailemaan vaikkapa Turkuun. Kisapäivinä toivoisimme kovasti näkevämme uusia toimitsijoita, jotta mahdollistamme lastemme kilpailemisen kotialtaassa. Kisoissa on tarjolla hyvän seuran lisäksi ilmaista ruojaa ja hyvät välipalaeväät.

Olemme kuluneiden vuosien aikana onnistuneet rakentamaan UiTa:n taloudellisen pohjan aikaisempaa monimuotoisemmaksi ja vakaammaksi. Tämä antaa hyvät lähtökohdat kehittää kilpauintia Tampereella ja pyrkiä vastuullisesti kohti entistä parempia suorituksia, niin altaassa, kuin sen reunallakin.

Kiitämme teitä kaikkia aktiivisuudesta ja tuesta. Se jos mikä tekee tästä yhteisöstä vahvan.

Jussi Välimaa
Uinti Tampere Ry
Hallituksen varapuheenjohtaja





Pihlajalinna

UIMARIN KEVÄISET HENGITYSOIREET: ALLERGIAA, ASTMAA VAI INFEKTIOTA?

Hoitamattomina allergiat, infektiot ja astma heikentävät usein merkittävästi urheilijan suorituskykyä ja elämänlaatua. Hengitysoireet saadaan hoidettua asianmukaisesti ja tehokkaasti, kun niiden aiheuttaja selvitetään. Pihlajalinnassa tutkimukset saadaan nopeasti ja ammattilaiset säätävät hoidon niin, että Uitalaiset voivat arjessa ja kesän kisoissa keskittyä itse urheiluun.

Hengitysoireiden taustat

Kevät ja kesä ovat siitepölyistä allergiaoireita saaville urheilijoille usein hengitysteiden osalta tukkoista aikaa. Allergiaoireiden hoitoon on käytettävissä antihistamiinitabletteja, allergianenäsumutteita ja silmätippoja. Usein allergialääkkeitä tarvitsee ottaa päivittäin koko siitepölykauden ajan. Mikäli allergialääkkeiden säännöllisestä käytöstä huolimatta allergiaoireet ovat hankalia, kannattaa harkita tulevia kausia ajatellen siedätyshoitoa. Siedätyshoidot siitepölyille aloitetaan yleensä syksyllä tai viimeistään 3kk ennen siitepölykauden alkua, asianmukaisten astmaselvittelyiden ja allergiaverikokeiden jälkeen.

Allergiaoireet ovat usein ainakin osittain samankaltaisia kuin akuutin hengitystieinfektion oireet. Nuha, aivastelu ja nenän tukkoisuus saattavat johtaa väärin toimiiin ja tehottomiin lääkityksiin, mikäli oireiden syy arvioidaan väärin. Myös astmalle tyypillisiä oireita kuten yskää, korostunutta hengitysteiden limaisuutta ja hengenahdistustuntemuksia saattaa esiintyä allergioihin tai hengitystieinfektioihin liittyen. Vastaavasti osalla astmaatikoista astmaoireet voimistuvat allergiakaudella, mikä saattaa vaatia astmalääkitysten tehostamista.

Hengitystieinfektiot ovat yleisin syy uimareiden urheilusta poissaoloihin ja etenkin pitkittyneet tai toistuvat hengitystieinfektiot häiritsevät usein suorituskyvyn kehittymistä kauden aikana. Monipuolinen ravinto, josta saadaan tarpeeksi energiaa suhteessa kulutukseen, kuormituksen ja palautumisen sopiva suhde sekä riittävä yöunen määrä tukevat vastustuskykyä infektioille. Astmaatikoilla riski hengitystieinfektioihin ja niiden pitkittymiseen on kohonnut, minkä vuoksi astmatutkimukset on syytä tehdä niille, joilla hengitystieinfektioita on normaalia enemmän tai oireet usein pitkittyvät.



Tutkimukset ja osallistuminen urheiluun

Pihlajalinnassa on tarjolla laaja valikoima erilaisia tutkimusmahdollisuuksia hengitysoireiden selvittelyyn. Allergioita voidaan selvittää verikokeilla. Infektioiden selvittelyssä merkkejä mahdollisista taudinaiheuttajista voidaan etsiä nenä-, nielu- ja verinäytteistä. Usein levossa suht oireeton, mutta infektioltaan tai urheillessa häiritsevänä esiin tuleva astma jää kiinni vasta EVH-, metakoliinialtistus- tai juoksurasitustestissä, joita voidaan tehdä Pihlajalinnassa mm. Koskiklinikalla.

Urheilijan on hyvä kuunnella omaa kehoaan ja epäselvästä syystä tuntuvien oireiden tausta kannattaa selvittää. Paluu urheiluun niin lyhyempien kuin pidempienkin poissaolojen jälkeen kannattaa tehdä asteittain: ensin kevyemmällä kuormituksella ja sen jälkeen vähitellen kuormitusta nostoen normaalitasolle. Arkeen rakennettu systemaattinen palautumisen seuranta helpottaa kuormituksen säätöä oikea-aikaisesti.


Kirjoittaja **Timo Hänninen** on liikuntalääketieteen erikoislääkäri ja lääketieteen tohtori, joka työskentelee Pihlajalinnan Urheiluklinikalla Tampereella. Hänen erityisosaamistaan ovat urheilua tai liikuntaa rajoittavat vaivat ja sairaudet, kuten astma, infektiot, ylipaino, rasitusvammat ja aivotärähdykset.

Ajanvaraukset Timolle ja muille Pihlajalinnan liikuntalääketieteen erikoislääkäreille www.pihlajalinna.fi tai kysy lisää urheilukoordinaattori Saija Myllymäeltä ja Juho Viialalta numerosta 040-1216738.

Muistathan myös liittyä Pihlajalinnan Bonus-ohjelmaan ja valita tukiseuraksi UITA:n. Ostot Pihlajalinnan lääkärikeskuksissa kerryttävät UITA:lle maksettavaa bonusta.

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 kumppanusehdokkaille. 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

UITALAISEN TÄRKEÄT TIEDOTUSKANAVAT



MY CLUB

- Kaikki seuran jäsenet



SEURAN KOTISIVUT

- Seuran jäsenet ja kohderyhmät



INTRANET

- Seuran työntekijöille



UINTIURHEILU

AURINKOISTA KESÄÄ! #VIHREÄUITAPERHE

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