

cetus

TOIMINTAKERTOMUS
2022–2023



PUHEENJOHTAJAN KATSAUS

Cetus Espoo - toimintavuosi 2022–2023

Toimintavuosi 2022–23 alkoi uuden äärellä: uusi toiminnanjohtaja Suvi Vyyryläinen aloitti tehtävässään 1.8.2022 ja arki alkoi olla normalisoitunut pitkittyneen COVID-19 –pandemian jälkeen.

Vesiliikunnan puolella kysyntä oli edelleen korkealla tasolla ja kurssit kävivät hyvin kaupaksi. Kilpailutoiminta saatiin taas täyteen vauhtiin edellisvuosien rajoitusten jälkeen. Kevätkautta leimasi epävarmuus Espoonlahden ja Matinkylän uimahallien remonttien aloitusajankohdista.

Kilpaurheilupuolella saavutettiin historiallisen paljon menestystä. Cetus voitti kilpauinnissa pistekilpailun SM- ja NSM-tasolla, vesipallossa kaikki mestaruudet nuorten ikäsarjoissa ja taitouinnissa kaikissa ikäsarjoissa (IKM, NSM, SM) seurojen välisen pistekilpailun. Cetus jäi toiselle sijalle sekä kilpauinnissa IKM- ja Rollo-tasolla että miesten vesipallossa.

Haluan jälleen kiittää Cetuksen urheilijoita, valmentajia ja työntekijöitä kuluneesta kaudesta, teette erinomaista työtä!

Kiitokset myös aktiivisille jäsenillemme ja vapaaehtoisille, kun osallistutte toimintaamme. Näin tuette merkittävässä määrin espoolaista kilpaurheilua #onecetus -hengessä!

Lopuksi vielä suuret kiitokset tärkeimmälle yhteistyökumppanillemme Espoon kaupungille, ilman teidän tukeanne seuramme laaja-alainen toiminta altaassa ei olisi mahdollista!



Kalle Rasinmäki
Puheenjohtaja
Cetus Espoo ry – Cetus Esbo rf

Sisällys

1. YLEISTÄ	5
1.1. Missio, arvot ja visio.....	6
1.2. Tavoitteet.....	6
1.2.1. Vuoden 2022–2023 tavoitteet.....	6
1.2.2. Tavoitteiden yleinen toteutuminen	7
1.3. Hallinto ja henkilöstö.....	7
1.4. Talous	8
1.5. Viestintä ja markkinointi.....	8
1.6. Koulutus.....	9
1.7. Yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa	9
2. KILPAURHEILUTOIMINTA	10
2.1. Kilpauinti.....	10
2.1.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen	10
2.1.2. Kilpauinnin valmennusjärjestelmä	11
2.1.3. Valmennuksen ja koulun yhdistäminen	11
2.1.4. Kansainvälinen toiminta	12
2.1.5. Leiritys.....	12
2.1.6. Kilpailut	12
2.1.7. Kuivaharjoittelu.....	12
2.1.8. Tekniikkaopetus	13
2.2. Parauinti.....	13
2.3. Masters	13
2.3.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen	13
2.3.2. Toiminta	14
2.3.3. Leirit ja kilpailut	14
2.4. Vesipallo	15
2.4.1. Toiminta ja joukkueet	15

2.4.2.	Tavoitteiden yleinen toteutuminen	16
2.5.	Taitouinti.....	17
2.5.1.	Tavoitteiden yleinen toteutuminen	17
2.5.2.	Toiminta ja joukkueet	18
2.6.	Sukelluskerho	19
2.7.	Seuran järjestämät kilpailut	21
2.7.1.	Tavoitteet.....	21
2.7.2.	Tavoitteiden yleinen toteutuminen	21
	22	
3.	VESILIIKUNTAPALVELUT	22
3.1.	Kurssitoiminta	22
3.2.	Jäsentoiminta.....	24
3.2.1.	Tavoitteet.....	24
3.2.2.	Tavoitteiden yleinen toteutuminen	24
	LIITTEET	25

Cetus Espoo ry – Cetus Esbo rf

Y-tunnus 1937998-9

Espoonlahdenkuja 4, 02320 Espoo

www.cetus.fi

@cetusespoo

@cetuswaterpolo

@synchrocetus

@cetusdiveclub

1. YLEISTÄ

Cetus Espoo ry – Cetus Esbo rf on Suomen suurin uimaseura. Seura aloitti toimintansa 1.1.2005 neljän espoolaisen uimaseuran, Espoon Uimaseuran, Laaksoalahden Virin, Simmis Espoon ja Tapiolan Uimareiden yhdistäessä toimintansa.

Cetus on tehnyt määrätietoista työtä vesiliikunnan ja uintiurheilun edistämiseksi ja saavuttanut vahvan aseman espoolaisena urheiluseurana. Cetuksen toiminta kattaa lähes kaikki Suomen Uimaliiton alaiset uintiurheilulajit: kilpauinnin, vesipallon ja taitouinnin. Cetus on yksi Pohjoismaiden suurimmista uimaseuroista. Menestyksenkäs ja laaja toiminta edellyttää jatkuvia hyviä perustoimintoja, vakaata taloutta, halua kehittyä sekä innostunutta vapaaehtoistoimintaa.

Cetukselle on myönnetty Tähtiseura-merkki lasten ja nuorten urheilun sekä huippu-urheilun osalta. Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen yhteinen laatuohjelma. Tähtimerkin saaneessa seurassa toimitaan vastuullisesti, kuunnellaan ja kannustetaan osallistujia, reagoidaan ympärillä tapahtuviin muutoksiin, toimitaan modernisti ja vaikutetaan toimintaympäristöön. Tähtiseurassa jokainen voi urheilla ja liikkua omalla tasollaan kohti omia tavoitteitaan ja kehittyä

Cetuksen ja Espoon kaupungin välinen yhteistyö on osoitus toimivasta kumppanuudesta. Yhteistyö on kattavaa: erityisryhmien, lasten ja aikuisten alkeisopetus sekä iltapäiväkerhotoiminta kuuluvat kaikki yhteisen toiminnan piiriin. Vahvistamme osaltamme yhteisöllisyyttä, edistämme tasa-arvoa ja toimimme vastuullisesti kaikkea rasismia sekä syrjintää vastaan.

Cetus haluaa menestyä myös kansainvälisesti. Kansainvälinen kilpailutoiminta ja yhteistyö ovat osa seuran strategiaa. Cetus järjestää seuran sisäisiä, kotimaisia ja kansainvälisiä korkealaatuisia kilpailuja.

Vesiliikunnan ja uintiurheilun suosio espoolaisten harrastajien keskuudessa on kasvanut jatkuvasti, mutta seuran käytettävissä olevien rata- ja allastilojen niukkuus on rajoittanut mahdollisuuksia tarjota harrastuspaikkoja kaikille halukkaille. Matinkylän uimahallin valmistuttua allastilaa on tilapäisesti tarjolla riittävästi kaikille nykyharrastajille, kunnes Espoonlahden uimahallin remontti johtanee jälleen toiminnan sopeuttamiseen. Neuvotteluja Espoon kaupungin kanssa jatketaan riittävän vesitilan varmistamiseksi espoolaisille vesiliikunnan harrastajille myös pitkällä aikavälillä.

Cetus on jäsenenä Suomen Uimaliitossa, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilussa (ESLU), Sukeltajaliitossa, Svenska Finlands Idrottsförbund (SFI:ssä) ja Elinkeinoelämän keskusliiton alaisessa PALTA:ssa (Palvelualojen työnantajat).

1.1. Missio, arvot ja visio

Cetus Espoo ry:n missio on ”Cetus - elinikäistä vesiliikuntaa Espoossa. Opetamme uimaan ja mahdollistamme uintiurheilun aloittajasta kansainväliselle huipulle”.

Cetus Espoon toimintaa ohjaavat seuran arvot, joita ovat:

- 1) Ilo, innostus ja intohimo
- 2) Kehityshaluisuus ja rohkeus
- 3) Yhdessä tekeminen
- 4) Kunnioitus ja reilu peli

Näiden lisäksi kaikessa toiminnassa korostuvat liikunnan ja terveyden periaatteet.

Cetuksen visio on olla Suomen menestyvin seura vedessä sekä iloisin ja laadukkain espoolainen liikuttaja. Toiminnassaan Cetus Espoo tavoittelee onnistumisia ja menestystä niin kansallisella kuin kansainvälisellä tasolla. Haluamme kuulua urheiluseurana maan parhaimpiin urheilun, harrasteliikunnan ja uimaopetuksen lisäksi myös seuratyönantajana.

1.2. Tavoitteet

1.2.1. Vuoden 2022–2023 tavoitteet

Cetuksen strategiassa oli neljä keskeistä tavoitetta:

- 1) Cetuksessa toimivat tyytyväisimmät asiakkaat ja liikkujat harrastajasta huipulle.
- 2) Cetuksella on osaava, toimiva ja motivoitunut organisaatio.
- 3) Seuran resurssit mahdollistavat toiminnan kehittämisen ja kehittymisen.
- 4) Cetus on kiinnostava, vetovoimainen ja luotettava.

Kauden 2022-2023 tärkeä toiminnallinen tavoite on seuran talouden vakauttaminen pandemiarajoitusten aiheuttamien haasteiden jälkeen. Lisäksi tavoitteena on asiakastyytyväisyyden jatkuva parantaminen, henkilöstön osaamisen ja motivaation vahvistaminen sekä viestinnän edelleen kehittäminen.

Urheilullisesti Cetuksen tavoitteena on olla kaikissa toimintaohjelmassa olevissa uintiurheilulajeissa Suomen paras seura ja nostaa yhä useampia urheilijoita kansainväliseen menestykseen. Tavoitteena on myös kyetä tarjoamaan liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia yhä useammille espoolaisille ja ylittää asiakkaiden odotukset siten että he suosittelvat seuraa muillekin.

1.2.2. Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Seuran merkittävä saavutus oli seuralle myönnetty Tähtiseura-merkki keväällä 2023 lasten ja nuorten urheilun sekä huippu-urheilun osalta.

Keväällä 2023 toteutimme yhteistyössä Haaga-Helian opiskelijoiden kanssa asiakastyytyväisyyskyselyn seuran jäsenille. Vastauksia kyselyyn saatiin 1135kpl. Kyselyn tuloksista näkee, että olemme osittain onnistuneet tavoitteissamme. Valmennukseen ja ohjaukseen oltiin tyytyväisiä. Toimintaamme suositeltiin ja henkilöstö oli ammattitaitoista. Kehittämiskohteiksi mainittiin ennakkomyyntiä olemassa oleville kurssijäsenille ja helpompaa tiedon saatavuutta.

Kurssitoimintaa kehitettiin edelleen ja tarjontaa kasvatettiin. Pääpainopiste oli ohjaajien osaamisen kehittämisessä. Yhteistyö Espoon kaupungin kanssa jatkui aiempien vuosien tapaan. Hyvässä yhteistyössä toteutettiin erityisesti uimakoulu-, iltapäiväkerho-, aikuisliikunnan ryhmiä, koululaisten loma-ajan toimintaa sekä erityisryhmien ja matalan kynnyksen uimakoulutarjontaa (esim. aikuisten uinninopetus). 5–6-luokkien uinnin opetusta toteutettiin osana Liikkuva Espoo -hanketta. Yhdessä järjestämistä tapahtumista saimme uusia harrastajia joukkoomme.

Urheilullisesti pärjäsimme loistavasti kaikissa toimintaohjelmassa olevissa uintiurheilulajeissa.

Kilpauinnin tavoitteet täyttyivät suunnitelman mukaan osittain toimintakaudella. Seura voitti pistekilpailun SM- ja NSM-tasolla ja jäi toiselle sijalle pistekilpailussa IKM- ja Rollo-tasolla. Uimareiden valmentautuminen oli suunnitelmallista sekä tavoitteellista.

Vesipallossa Cetuksen juniorit saavuttivat kultaa kaikissa ikäsarjoissa ja miesten joukkue sijoittui hopealle keväällä 2023. Suuri joukko Cetuslaisia edusti nuorten maajoukkueessa osallistuen kansainvälisiin otteluihin. Naisten ja tyttöjen vesipallotoimintaa kehitettiin yhdessä Kuhat ry:n kanssa pitämällä yhteistreenejä x2 / vko kevästä 2023 alkaen.

Kilpailullisesti kausi 2022–2023 oli erittäin menestyksenkäs. Cetus voitti kaikissa ikäsarjoissa (IKM, NSM, SM) seurojen välisen pistekilpailun ja oli näin ollen Suomen menestyksekkäin taitouintiseura.

Sukelluskerhon jäsenet saavuttivat hienoa menestystä. Vapaasukelluksen SM-kisoissa Hermanni Heimonen saavutti kultaa ja Iris Ala-Olla hopeaa. Kauden aikana Iris Ala-Olla saavutti staattisessa sukelluksessa suorituksellaan Suomen ja Pohjoismaisen ennätyksen.

Kauden 2022-2023 aikana saimme taloutta vakautettua tuloksen ollessa ylijäämäinen.

1.3. Hallinto ja henkilöstö

Seuran hallitukseen kuuluu puheenjohtaja ja kuusi jäsentä. Puheenjohtaja ja jäsenet valitaan kahden vuoden toimintakaudeksi (ks. seuran hallitus, liite 1). Hallitus kokoontui toimintakauden aikana 11 kertaa.

Seuran palveluksessa oli toimintakauden aikana kuukausittain keskimäärin 90 henkilöä. Päätoimisia työntekijöitä oli kauden aikana keskimäärin 14 henkilöä.

- Toiminnanjohtaja
- Vesiliikuntapalveluiden palvelupäällikkö
- Kilpauinnissa 3 kpl tasovastaavaa ja 4kpl päätoimista valmentajaa
- Vesipallon päävalmentajaa
- 3 kpl liikunnanohjaajaa

Cetuksella kävi useita opiskelijoita harjoitteluissa, muun muassa TET-harjoittelussa ja liikunnanohjaajaharjoittelussa. Keväällä 2023 aloitti oppisopimusopiskelija vesiliikuntapalveluissa.

Sääntömääräinen vuosikokous pidettiin marraskuussa 2022.

1.4. Talous

Talouden perustana ovat seuran järjestämät vesiliikuntapalvelut sekä kilpaurheilun valmennusmaksut. Toimintakauden tulos oli 17 425,57 € ylijäämäinen. Seuran taloutta saatiin tasapainotettua tavoitteiden mukaisesti.

Seura sai avustuksia Espoon kaupungilta yhteensä 115 000 €, muun muassa toiminta-avustuksen, koulutusavustuksien ja urheilijastipendien muodossa.

1.5. Viestintä ja markkinointi

Jäsenille suunnatun asiakastytyväisyyskyselyn perusteella olemme täyttäneet viestinnälliset tavoitteet osittain onnistuneesti. Seura koettiin luotettavaksi, vetovoimaiseksi ja kiinnostavaksi.

Viestintää toteutettiin monipuolisesti ja monikanavaisesti. Jäsenistöä tiedotettiin pääasiassa Cetuksen omien verkkosivujen kautta, MyClubissa, Facebookissa ja Instagramissa. Tiedonkulku varmistettiin tarvittaessa sähköpostitse. Maksuton toimintamme oli näkyvissä kaupungin harrastehaussa. Kilpaurheilun ryhmissä toimii joukkueen johtajana aktiiviset vanhemmat, jotka ylläpitävät ryhmän vanhemmille Whatsapp-ryhmää. Vanhemmille järjestettiin seurapäiviä kauden aikana kaksi kertaa, jotka toimivat yleiseen tiedottamiseen ja luennoitsijoita oli kutsuttu pitämään luentoa kiinnostavista aiheista.

Sosiaalisessa mediassa teimme markkinointiyhteistyötä Espoon kaupungin kanssa käyttämällä #espooliikkuu tunnistetta. Seuran eri toimijat käyttivät #onecetus -tunnistetta tuomalla esille yhteisöllisyyttä.

Henkilöstölle lähetettiin kauden aikana henkilöstötiedotteita Whatsappin kautta.

Uinnin kilpailutulokset olivat luettavissa Live Timing -palvelussa. Suomen Uimaliiton alaisten arvokilpailujen tulokset olivat myös luettavissa Suomen Uimaliiton sivuilla. Vesipallon tulokset

löytyivät Total-waterpolo.com sivustolta. Seuran sisäisen Cetus GP-sarjan ja Espoonlahden uintien tulokset julkaistiin seuran nettisivuilla.

1.6. Koulutus

Uintivalmentajat osallistuivat Suomen Uimaliiton järjestämiin valmentajakoulutuksiin.

Vesipallossa valmennusosaamista kehitettiin kauden aikana siten, että vesipallon päävalmentaja koulutti nuorempia valmentajia.

Taitouinnin valmentajat osallistuivat ESLUn järjestämälle taso 1 -valmentajakoulutukseen.

Vuoden aikana vanhemmille ja muille vapaaehtoisille järjestettiin muun muassa toimitsijakoulutusta Suomen Uimaliiton koulutusohjelman mukaisesti sekä vanhempainiltoja.

Vesiliikunnanohjaajat osallistuivat useille Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton, Suomen Uimaliiton ja Sukeltajaliiton kursseille (vauvauinti- ja uimaopettajakoulutus). Lisäksi ohjaajille järjestettiin elokuussa seuran sisäisen koulutustilaisuus.

1.7. Yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa

Kauden aikana Cetus edisti erilaisin tukitoimin lasten ja nuoren yhdenvertaisia mahdollisuuksia harrastaa. Useampi vähävarainen kilpaurheilija vapautettiin kauden harjoitusmaksusta, minkä lisäksi seura tarjosi uimakoulupaikkoja sitoutumattoman Hope ry:n kautta alkeisuimakouluihin sekä kesäleireille.

Cetus järjesti yhdessä Espoon kaupungin kanssa monipuolista ohjattua toimintaa Espoon uimahalleissa sekä arkena että loma-aikoina.

Cetusen uimaopettajat ohjasivat liikunnallisia iltapäiväkerhoja alakoululuokille. Wau-kerhot oli suunnattu 1.-6. luokkalaisille lapsille. Kerhotoiminnan tarkoitus oli tarjota niihin osallistuville lapsille täysin ilmainen harrastus ilman kilpailullisia tavoitteita sekä kehittää monipuolisesti lasten taitoja liikkua vedessä. Toimintakauden aikana uimahalleissa toimi yhteensä 7 kpl Wau-kerhoa.

Perheiden yhteistä harrastamista kannustettiin Töpinät- tilaisuuksilla.

Kauden aikana järjestettiin sekä Espoonlahden että Leppävaaran uimahallissa yläkoulujen oppilaille maksuton uinnin harrastemahdollisuus ja kilpaurheilijoille uintiharjoituksia. Kilon hallilla järjestettiin yläkoululaisille maksutonta vesipalloa.

Cetus järjesti uintikursseja liikunta- ja kehitysvammaisille lapsille yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa. Kurssit toteutettiin niin kutsuttuina perheryhminä, mukana oli lapsen oma perheenjäsen tai ulkopuolinen avustaja. Kurseilla totuteltiin vedessä liikkumiseen erilaisten harjoitusten avulla.

Cetus aloitti myös varainkeruulle työryhmän, jonka avulla kartoitettiin varainkeruun mahdollisuuksia tulevalle kaudelle ja tapahtumiin.

Matalan kynnyksen aikuisten alkeisuinnin opetusryhmiä järjestetään vuosittain kahdeksan kappaletta. Uinnin alkeisiin keskittyvät ryhmät ovat varsinkin maahanmuuttajataustaisten suosiossa ja toimivat hyvänä kotouttamismuotona.



2. KILPAURHEILUTOIMINTA

Cetuksen uintiurheilu käsittää kilpauinti-, vesipallo- ja taitouintitoiminnan. Cetuksen harrastetuin laji on kilpauinti. Seurassa on noin 500 kilpauinnin harrastajaa, joista noin kymmenen kilpailee kansainvälisellä tasolla. Kaikkiaan Cetuksessa on eri lajit ja ikäryhmät huomioon ottaen yhteensä 2500 uimaliiton lisenssiuimaria. Vesipalloa pelaa noin 100 henkilöä kuudessa joukkueessa eri sarjoissa. Taitouinnin valmennusryhmiä on kolme, joissa taitouimareita on noin 30.

2.1. Kilpauinti

Seuran kilpauintitoiminta tarjoaa uintiurheilusta kiinnostuneille mahdollisuuden harrastaa uintiurheilua oman tasonsa mukaan lasten tekniikkaryhmistä aina kansainväliselle huipulle asti. Jokaiselle nuorelle uimarille pyritään löytämään ryhmä, jossa uimari saa tasonsa mukaista ohjausta ja valmennusta.

Cetuksen kilpauinnin tavoitteena on auttaa espoolaisia uimareita saavuttamaan kansainvälinen huipputaso. Tavoitteen saavuttamiseksi kaikkiin Suomen Uimaliiton edustusjoukkueisiin on tavoitteena saada useita Cetuksen uimareita, jotka osallistuvat kansainvälisiin arvokilpailuihin ja tavoittelevat niissä menestystä. Kotimaisissa arvokilpailuissa tavoitteena on olla paras seura pistekilpailussa SM, NSM ja IKM-tasolla sekä osallistua Rollo-kilpailuihin suurimmalla joukkueella, joka saavuttaa mitalin kaikissa viesteissä.

2.1.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Kilpauinnin tavoitteet täyttyivät suunnitelman mukaan osittain toimintakaudella.

Jäsenkyselyn perusteella valmennus ja valmennusolosuhteet koettiin laadukkaiksi sekä toimintaan osallistuneet urheilijat olivat kehittyneet kauden aikana.

Seura voitti pistekilpailun SM- ja NSM-tasolla ja jäi toiselle sijalle pistekilpailussa IKM- ja Rollo-tasolla. Rollo-joukkueemme oli kilpailuiden suurin ja sijoittuivat mitaleille lähes kaikissa viesteissä. Uimareiden valmentautuminen oli suunnitelmallista sekä tavoitteellista.

Valmennusryhmien päätapahtumat toteutuivat suunnitellusti kaudella 2022–2023, muun muassa:

- Arvo-kilpailut Suomessa: SM-uinnit, IKM, Rollot
- Korkeanpaikan leiri 2/vuosi (elo-syyskuu, helmi-maaliskuu)
- Harjoitusleirit kotimaassa ja ulkomailla
- Arvokilpailut ulkomailla: EYOF, NEM, Multination, Swim Open Stockholm

2.1.2. Kilpauinnin valmennusjärjestelmä

Edelliskausien tapaan lasten ja nuorten kilpauintivalmennus perustui valmennuslinjaan, jossa harjoittelun määrä ja intensiteetti lisääntyy progressiivisesti uimarin siirtyessä eteenpäin uintiuralla. Valmennuslinja huomioi yksilölliset erot fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa kehityksessä. Kilpauintitoimintaa järjestettiin läpi vuoden.

Valmennuslinjan ensimmäiseen tasoon kuuluu valmistavan valmennuksen CetusMix ja Uimarikoulu -ryhmät. CetusMix -ryhmissä lapset tutustutettiin kilpauinnin lisäksi sekä taitouinnin että vesipallon alkeisiin. Ryhmien toiminta jatkui samankaltaisena kuin edelliskaudella. Valmennuslinjan seuraavat tasot olivat Taitovaihe, Valintavaihe ja Huippuvaihe. Huippuvaiheen muodostivat syksyllä 2022 ja keväällä 2023 kansallinen ryhmä ja huippuryhmä.

2.1.3. Valmennuksen ja koulun yhdistäminen

Koulu yhteistyötä jatkettiin edellisvuosien tapaan. Lisäksi seura osallistui aktiivisesti Espoon kaupungin yläkoulujen harrasteiltapäivän suunnitteluun ja toteutukseen. Aamuharjoituksia järjestettiin arkisin yläkouluikäisille kahdesti viikossa ja toisella asteella opiskeleville viidesti viikossa.

Seuran yläkouluikäisiä uimareita opiskelee Lauttasaaren yhteiskoulun uintiluokilla. Uintiluokkatoiminnan tavoitteena on tukea urheilijana kasvamista sekä sujuvoittaa koulun ja urheilun yhdistämistä yläkouluikäisen arjessa. Uintiluokkien valmennus toteutettiin edellisvuosien tapaan Lauttasaaren yhteiskoulun, Suomen Uimaliiton, Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia sekä pääkaupunkiseudun seurojen yhteistyöllä. Cetus Espoo osallistui uintiluokkatoimintaan resursoimalla päätoimisen uintivalmentajan työaikaa luokkien valmennukseen noin 10 tuntia viikossa.

2.1.4. Kansainvälinen toiminta

Valintavaiheen ja huippuvaiheen ryhmät leireilivät Etelä-Euroopassa. Huippuryhmän uimareita oli mukana Helsinki Swim Meetissä, Stockholm Swim Openissa, Universiadeissa, Nuorten EM-uinneissa ja U23 EM-uinneissa. Valintavaiheen uimareita oli Euroopan nuorten olympiafestivaaleilla ja Pohjoismaiden ikäkausimestaruus uinneissa ja Multination uinneissa.

2.1.5. Leiritys

Huippuryhmästä osa leireili korkealla elokuun ja maaliskuun. Osa huippuryhmästä leireili Kreetalla lokakuussa ja Mallorcalla toukokuussa. Huhti-/toukokuussa järjestettiin kaksi ulkomaan leiriä valintavaiheelle Mallorcalla sekä Kreetalla. Taitovaiheen leiri järjestettiin Vierumäellä. Lisäksi Suomen Uimaliitto järjesti leiritystä keväällä liiton valmennusryhmiin kuuluville Espanjassa ja Kuortaneella.

2.1.6. Kilpailut

Huippuvaihe kilpaili aktiivisesti kauden 2022–2023 aikana kansallisissa ja kansainvälisissä kilpailuissa. Kesällä Porin SM-uinteihin osallistuttiin suurella ja menestyksekkäällä joukkueella. Seura voitti Kalevan maljan.

Valintavaiheen ryhmät kilpailivat kansallisissa kilpailuissa lähinnä pääkaupunkisudulla. Lisäksi osallistuttiin Ikäkausimestaruusuinteihin sekä talvella että kesällä. Talvella seura voitti pistekilpailun ja kesällä seura oli pistekilpailussa toisena. Valintavaiheen parhaat uimarit olivat mukana Nuorten Suomen Mestaruus uinneissa Vaasassa ja Porissa.

Rollotason ryhmät kilpailivat seuran omissa Cetus GP –kilpailuissa, seuran järjestämässä muissa kilpailuissa sekä kansallisissa kilpailuissa lähinnä pääkaupunkiseudulla. Lisäksi rolloikäiset uimarit osallistuivat Rollo-kilpailuihin Turussa kesäkuussa 2023, missä seura jäi toiselle sijalle pistekilpailun.

2.1.7. Kuivaharjoittelu

Kuivaharjoittelua tehtiin suunnitelmallisesti eri ikäryhmät huomioiden.

Taitotasolla keskityttiin liikuntataitojen oppimiseen ja monipuoliseen liikkumiseen. Valintavaiheessa nuoremmat uimarit (ik1 ja 2) jatkoivat liikuntataitojen hiomista ja strukturoidumpaan harjoitteluun totuttelemista. Vanhemmat ryhmät (ik3 ja 4) opettelivat, kuinka voimaharjoittelua tehdään ja opettelivat tarvittavia tekniikoita. Huipputasolla yksilöidympää harjoittelua ja pyrittiin kehittämään jokaista uimaria yksilöidysti.

Testit tehtiin muuten tavoitteiden mukaisesti, taitotasolla vain 2 kertaa kauden aikana.

Valmennustiimiin palkattiin uusi henkilö, jonka tehtäviin kuuluu muun muassa vastuu kilpauinnin, taitouinnin ja vesipallon valintavaiheen kuivaharjoittelusta.

2.1.8. Tekniikkaopetus

Cetusen uimaripolulla uintitekniikan opetus on keskeisessä asemassa. "Cetus Tekniikka" -youtubekanavan videot toimivat opetuksen runkona ja luovat jatkuvan yhtenäisen opetusprogression. Tämän lisäksi uimareiden tekniikat kuvataan säännöllisesti, valintavaiheen uimareiden osalta kukin laji kerran vuodessa, lapsuusvaiheen uimareilla teemakohtaisesti. Tavoitteena on ensisijaisesti lisätä urheilijoiden ymmärrystä tekniikan osaluista ja ohjata tätä kautta itseohjautuvuuteen ja uintitaitojen osalta monipuolisuuteen.

Tekniikkakuvaukset ja -opetus sujuivat suunnitelmien mukaisesti.

2.2. Parauinti

Cetus Espoossa oli edellisvuosien tapaan vain yksi parauimari. Ilmari Laitala ui S8/SB8/SM8 luokassa ja harjoitteli kansallisessa ryhmässä. Laitala saavutti menestystä sekä lyhyen että pitkän radan Suomen mestaruuskilpailuissa 400m vapaauintissa.

Kevään 2023 lopulla Cetus järjesti Try Out tilaisuuden, jossa ensimmäistä kertaa etsittiin myös parauimareita, mutta harmillisesti kiinnostuneita ei löytynyt.

2.3. Masters

2.3.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Cetusen aktiivinen Masters-uintitoiminta tarjosi toimintakaudella hyvät mahdollisuudet aikuisurheiluun ja -kuntoiluun sekä kilpailemiseen. Masters-uinnin kokonaisvaltaisena tavoitteena oli kannustaa nuorena kilpaa uineita uimareita sekä aikuisena aloittaneita uimareita pysymään uinnin parissa ja jatkamaan liikuntaa terveiden elämäntapojen parissa sekä harjoittelemaan tavoitteellisesti. Onnistuimme kasvattamaan kauden aikana jäsenmäärää ja normalisoimaan toimintaa edelliskauden seurasiirtojen jäljiltä.



2.3.2. Toiminta

Masterseilla oli syys- ja kevätkaudella harjoitusvuoroja 4 kertaa viikossa, joista valmentaja oli paikalla kolmessa. Kesäkaudella oli kaksi harjoituskertaa viikossa maauimalassa.. Suosituimmat harjoitukset painottuivat tekniikkaan ja kilpailutyypisten ominaisuuksien kehittämiseen. Muilla harjoituskerroilla aktiiviset Masters-uimarit harjoittelivat omatoimisesti eri harjoitustasoja palvelevien ohjelmien mukaisesti. Allasharjoittelun lisäksi monet Mastersit harjoittelivat myös avovesiuintia kesäkuukausina. Avoimia ovia järjestettiin kaksi kertaa, joka houkutteli uusia osallistujia toimintaan.

2.3.3. Leirit ja kilpailut

Seuran Masters-uimarit eivät leireilleet kaudella 2022-2023.

Syksyn pitkän radan 2022 Masters-mestaruusuinnit järjestettiin Vantaalla. Cetus Mastersit uivat yhteensä 22 mestaruutta. Mitaleille sijoittui Satu Rahkonen, Asko Saarinen, Kaarina Markkula, Sanna Hokkanen ja Eero Elovaara. Masters-pisteiden kokonaistuloksissa Cetus oli 8. sijalla.

Kevään lyhyen radan Masters-mestaruusuinnit pidettiin Lappeenrannassa. Kaikkiaan masterseille kertyi 40 mitalia ja kaikki kisoihin lähteneet cetuslaiset kauhoivat mitalin. Satu Rahkosen 200 metrin rintauinnin aika 2:46,49 oli uusi ikäsarjan 45-49 vuotta Pohjoismaiden ennätys.

- Masters-mestaruuksia uitiin yhteensä 17 kpl: Kaarina Markkula, Asko Saarinen, Satu Rahkonen, Ari Auvinen ja Eero Elovaara.
- Hopeisia mitalisijoja tuli kaikkiaan 11 kappaletta: Sanna Hokkanen Eero Elovaara, Ari Auvinen, Satu Rahkonen, Asko Saarinen ja Matti Väättänen.
- Pronsseja kertyi 12 kappaletta: Sina Hulkkonen, Sanna Hokkanen, Marika Tasala, Matti Väättänen, Timo Teponoja, sekä yksi viestimitali mix-sekainnista joukkueella Ari Auvinen, Sina Hulkkonen, Timo Teponoja ja Kaarina Markkula.

Avovesiuinnin SM-kisat järjestettiin kesällä 2023 Lahdessa. Cetusen Kaarina Markkula ui kultaa, sekä Sanna Hokkanen ja Marko Lysmä hopeaa omissa ikäsarjoissaan.



Kuvaaja: Tuuli Paananen

2.4. Vesipallo

2.4.1. Toiminta ja joukkueet

Seuran vesipallotoiminta tarjoaa kiinnostuneille mahdollisuuden harrastaa vesipalloa oman tasonsa mukaan vesipallokoulusta aina maajoukkueetasolle asti. Jokaiselle nuorelle pyritään löytämään ryhmä, jossa vesipalloilija saa tasonsa mukaista ohjausta ja valmennusta. Seurassa on joukkueet E-, D-, C- ja B- junioreille sekä miesten joukkue. Lisäksi tarjolla on myös vesipallon harrasteryhmä aikuisille. Vesipallon päätoimisena valmentajana toimii Nemanja Stevanovic.

Seuran valmennuksen tavoitteena on kasvattaa omat pelaajat junioreista aikuisikäisiksi saakka. Seuran tavoitteena oli vesipallossa voittaa Suomen mestaruus ja kehittää vesipallotoimintaa. Seuralla oli joukkue vesipallon D- ja C-junioreiden ikäkausimestaruussarjoissa, sekä B-junioreiden ja miesten SM-sarjoissa. Lisäksi Cetus osallistui E-juniorijoukkueella epävirallisiin turnauksiin.

2.4.2. Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Kilpailullisesti kausi oli erittäin menestyksellinen. Cetuslaiset nuoret pelaajat voittivat mestaruuden kaikissa ikäsarjoissa (BSM, IKC ja IKD) sekä miehet sijoittuvat hopealle SM-sarjassa.

Miesten ja naisten joukkueet osallistuivat seurajoukkueiden kansainvälisiin turnauksiin. Miesten joukkue osallistui muun muassa pohjoismaiseen Nordic Waterpolo League- sarjaan edeten semifinaaleihin.

Naisten SM-sarjaa ei kaudella järjestetty, koska sarjaan ei ilmoittautunut riittävästi joukkueita. Tämän vuoksi seura aloitti yhteistyön uimaseura Kuhien kanssa järjestäen yhteistreenejä kahdesti viikossa, jotta saisimme tyttöjen vesipallotoimintaa kehitettyä.

Maajoukkuepelaajia oli edustettuna kaikissa ikäluokissa. Seuran pelaajat osallistuivat turnauksiin muun muassa:

- 25.-27.11.2022 U15- ja U17-maajoukkueet, nuorten PM-turnaus, Liettua
- 11.-17.4.2023 U 19-maajoukkue EM-karsinnat, Malta
- 22.-25.6. Miesten maajoukkue ja naisten maajoukkue EM-karsinnat, Slovenia/Portugali

Valmennuksen järjestelmällistä kehittämistä tehtiin, ja edistettiin Cetusken omien valmentajien kouluttautumista. Cetusken päävalmentaja Nemanja Stevanovic oli mukana laatimassa tasokoulutusjärjestelmää Uimaliitolle.



(Kuva: Krister Majander)

2.5. Taitouinti

2.5.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Kilpailullisesti kausi 2022–2023 oli erittäin menestyksenkäs. Cetus voitti kaikissa ikäsarjoissa (IKM, NSM, SM) seurojen välisen pistekilpailun ja oli näin ollen Suomen menestyksekkäin taitouintiseura. Kesän 2023 nuorten Euroopan mestaruuskilpailuihin valitussa joukkueessa ui kolme Cetusken urheilijaa. Lisäksi seurasta valittiin kyseiseen kilpailuun vapaan soolon edustaja, joka teki Suomalaisen taitouinnin historiaa uimalla tiensä soolofinaaliin. Myös seuran lajivastaava osallistui kilpailuun sooloedustajan valmentajana.

Kilparyhmissä harjoittelevien urheilijoiden määrää onnistuttiin kasvattamaan merkittävästi, noin neljälläkymmenellä prosentilla, edeltävään kauteen verrattuna. Myös urheilijoiden sitoutuneisuus toimintaan oli parempaa. Taitouinnin alkeiskurssille osallistui kauden aikana noin kolmekymmentä lasta, joista onnistuttiin muodostamaan kaksi alle 12-vuotiaiden joukkuetta seuraavalle kaudelle.

Kaudella 2022–2023 seurassa aloitti myös osa-aikaisena taitouinnin lajivastaava, jonka avulla taitouintitoimintaan saatiin kaivattua johdonmukaisuutta sekä struktuuria. Lajivastaavan tärkeimpiin tehtäviin kuului valmentajien tukeminen ja heidän koulutuspoluistaan vastaaminen. Lajivastaavan palkkaaminen lisäsi seuran taitouintivalmentajien työhyvinvointia sekä sitoutuneisuuttaan seuran toimintaan. Cetusessa työskenteli kaudella 2022–2023 yhteensä seitsemän taitouintivalmentajaa, jotka kaikki jatkoivat myös seuraavalle kaudelle.

2.5.2. Toiminta ja joukkueet

Seuralla oli taitouinnissa neljä kilpajoukkuetta; alle 12-vuotiaat, alle 15-vuotiaat, alle 18-vuotiaat sekä yli 18-vuotiaat. Kilpajoukkueet osallistuivat kauden aikana yhteensä kuuteen kansalliseen kilpailuun. Lisäksi seuran urheilijoita valittiin edustamaan Suomea taitouinnin nuorten Euroopan mestaruuskilpailuihin 2023. Vierumäen urheiluopistolla järjestettiin kaksi seuraleiriä: marraskuussa 2022 sekä helmikuussa 2023. Jokaiselle joukkueelle oli nimettynä yksi vastuvalmentaja, joka vastasi joukkueen kausisuunnitelman laatimisesta sekä harjoitussisällöistä. Lisäksi kaikilla joukkueilla oli yhdestä kahteen apuvalmentajaa.

Alle 12-vuotiaiden kilpajoukkueessa oli kahdeksan uimaria. Joukkue osallistui neljään kansalliseen kilpailuun kotimaassa sekä Vierumäellä järjestetyille seuraleireille. Joukkueen paras saavutus kansallisissa arvokilpailuissa oli yhdistetyn vapaaohjelman kolmas sija Ikäkausimestaruuskilpailuissa.

Alle 15-vuotiaiden kilpajoukkueessa oli 10 uimaria. Joukkue osallistui viiteen kansalliseen kilpailuun kotimaassa sekä Vierumäellä järjestetyille seuraleireille. Joukkueen parhaat saavutukset kansallisissa arvokilpailuissa olivat joukkuekilpailussa saavutettu Ikäkausimestaruus sekä yhdistetyn vapaaohjelman kolmas sija nuorten Suomen mestaruuskilpailuissa.

Fina Junior -joukkueessa oli 11 uimaria. Joukkue osallistui kuuteen kansalliseen kilpailuun kotimaassa sekä Vierumäellä järjestetyille seuraleireille. Lisäksi joukkueen urheilijoita osallistui taitouinnin nuorten Euroopan mestaruuskilpailuihin kesällä 2023. Joukkueen parhaat saavutukset kansallisissa arvokilpailuissa olivat joukkuekilpailun toinen sija Suomen mestaruuskilpailuissa sekä yhdistetyn vapaaohjelman toinen sija niin nuorten kuin aikuistenkin Suomen mestaruuskilpailuissa.

Fina Senior -joukkueessa oli 10 uimaria. Joukkue osallistui kahteen kansalliseen kilpailuun kotimaassa. Joukkueen paras saavutus oli aikuisten Suomen mestaruus yhdistetyllä vapaaohjelmalla.

Yksilöohjelmien osalta Cetus saavutti Ikäkausimestaruuden niin soololla kuin duolla alle 15-vuotiaiden sarjassa. Alle 12-vuotiaiden sarjan soolokilpailussa seura sijoittui toiseksi. Vapaan soolon kilpasarjassa Cetus kruunattiin sekä aikuisten että nuorten Suomen mestariksi. Teknisellä soololla seura ylsi NSM-kilpailussa kolmanteen ja SM-sarjassa toiseen sijaan. Vapaiden duojen osalta sijoituimme kolmanneksi aikuisten Suomen mestaruuskilpailuissa.

2.6. Sukelluskerho

Kauden aikana järjestettiin kerhon jäsenille intro-kursseja sekä AIDA2 koulutuksia. Kurssien myötä kerhon toiminnan volyymia saatiin kasvatettua perehdyttäen lajin pariin uusia sukeltajia, joille tarjottiin tietotaidot turvalliseen vapaasukelluksen harjoitteluun.

Sukelluskerho järjesti perinteiset AIDA Cetus Mini Open -kilpailut joulukuussa 2022.

Cetuslaiset sukeltajat osallistuivat tammikuussa 2023 Suovillan minikisoihin. Naisten sarjassa Iris Ala-Olla saavutti staattisessa sukelluksessa Suomen ja Pohjoismaisen ennätyksen suorituksella 7:08. Miesten sarjassa kolmanneksi sijoittui Cetusken Olavi Paananen 5:26 ja neljänneksi Lauri Aalto ajalla 5:01.

Keväällä 2023 Cetusken vapaasukeltajat osallistuivat vapaasukelluksen SM-kisoihin Jyväskylässä. Kirkkaimmat mitalit kotiin toivat Hermanni Heimonen, Iris Ala-Olla sekä Olavi Paananen. Kaikki Cetuslaiset mitalistit:

- Hermanni Heimonen: Miesten kokonaiskisan 1. sija, DNF 114m 1. sija, STA 5:33min 2. sija, DYNB 132m 3. sija
- Iris Ala-Olla: Naisten kokonaiskisan 2. sija, STA 6:42 1. sija, DNF 88m 2. sija
- Olavi Paananen: DYN 181m 1. sija, DYNB 159m 2. sija
- Polina Polusk: Naisten kokonaiskisan 3. sija, DNF 84m 3. sija, DYNB 117m 3. sija, STA 5:08min 3. sija
- Niina Marttinen: DYN 150m 2. sija, DYNB 132m 2. sija
- Marika Konola-Tuominen: DYN 113m 3. sija
- Lauri Aalto: DYN 131m 3. sija



Kesäkuussa 2023 cetuslaiset vapaasukeltajat osallistuivat MM-kisoihin Etelä-koreassa. Parhaimmat sijoitukset saav

DYN (pituussukellus monoräpylällä):

Olavi Paananen 207m (32. sija)

Marika Konola-Tuominen 149m (49. sija)

Iiris Ala-Olla 129m (52. sija)

Pituussukellus ilman räpylöitä

Olavi Paananen 107m (48. sija)

Marika Konola-Tuominen 90m (35. sija)

Iiris Ala-Olla 100m (34. sija)

Pituussukellus stereoräpylöillä

Olavi Paananen 202m (26. sija) (Suomen ennätys)

Marika Konola-Tuominen 130m (45. sija)

Iiris Ala-Olla 127m (47. sija)

Staattinen hengepidätys

Olavi Paananen 4min 23s (57. sija)

Marika Konola-Tuominen 5min 0s (33. sija)

Iiris Ala-Olla 7min 11s (5. sija) (Suomen ja pohjoismaiden ennätys)

Kokonaiskilpailun sijoitukset

Olavi Paananen 27.

Marika Konola-Tuominen 28.

Iiris Ala-Olla 23.

Kesäkaudella 2023 panostettiin aiempien kesäkausien tavoin avovesisukellukseen. Syvyysukelluksessa kilpailtiin AIDA Asikkala Depth Challenge 2023 -kilpailuissa Sukeltajaliiton vapaasukellusleirillä. Cetuksen sukeltajat Niina Marttinen ja Salla Hakanpää tekivät tänään järjestetyssä AIDA Asikkala depth challenge -syvyyskisoissa uudet SE:t!

Niina sukelsi 47metriä CWTB -lajissa eli syvyysukellusta stereoräpylöillä ja Salla teki uuden SE:n 53metriä FIM:issä eli köysiaivusteisessa syvyysukelluksessa

2.7. Seuran järjestämät kilpailut

2.7.1. Tavoitteet

Tavoitteena on kehittää kaikkien lajien kilpailutoimintaa palvelemaan paremmin valmennuksen tavoitteita ja kasvattaa aktiivisten toimitsijoiden määrää kahden "koronakauden" aiheuttaman kadon jälkeen. Samalla valmistaudutaan kilpailujen ja turnausten siirtoon Espoonlahdesta Matinkylään ja Leppävaaraan kahden seuraavan kauden ajaksi. Uinnin 2022-2023 kilpailukausi on viimeinen ennen Cetuksen pääasiallisen kilpailupaikan Espoonlahden uimahallin peruskorjausta. Alustavan tiedon mukaan halli olisi kuitenkin auki koko kauden ja kilpailutoiminta saadaan vietyä normaalisti läpi.

2.7.2. Tavoitteiden yleinen toteutuminen

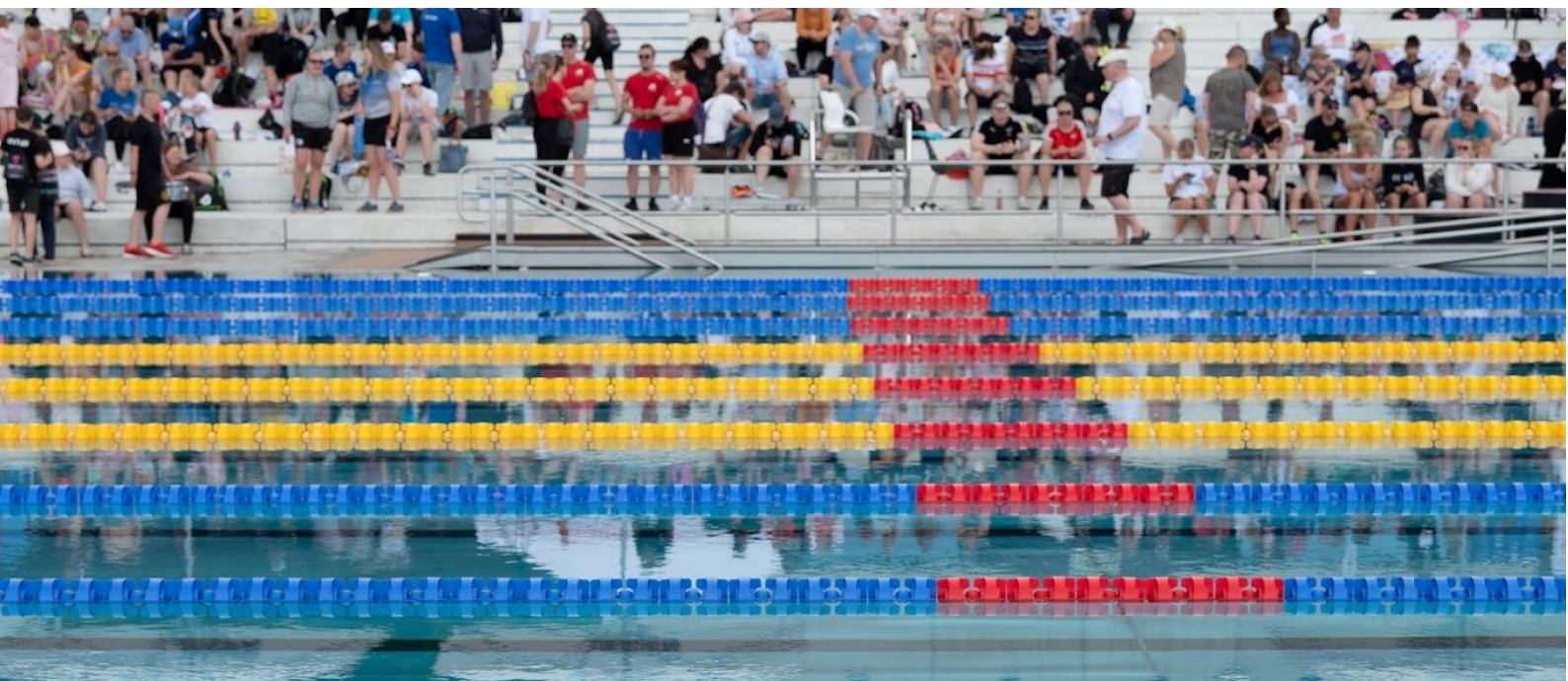
Kaudella 2022-2023 kilpailutoiminta pystyttiin järjestämään normaalisti. Espoonlahden remontti siirtyi näillä näkymin tammikuulle 2025. Uusia toimitsijoita koulutettiin ja perehdytettiin tehtäviin runsain mitoin.

Kilpauinnissa Cetus järjesti kuudet kansalliset uintikilpailut ja noin 10 seuran sisäistä GP-kilpailua tai time trialia.. Kauden aikana Cetus järjesti kansalliset arvokilpailut yhdessä Uimaliiton kanssa.

Kilpailujen järjestämiseen osallistui kauden aikana noin 200 vapaaehtoista, joista suurin osa oli mukana enemmän kuin viidessä kilpailutapahtumassa.

Vesipallossa pelattiin kymmeniä vesipallo-otteluita Espoonlahdessa. Cetus järjesti Vesipetoturnauksen joulukuussa 2022 ja kansainvälisen Cetus Baltic Open 2023 -turnauksen keväällä 2023.

Taitouinnin Cetus Gamesit ja Cetus Cupin järjestettiin keväällä 2023 Leppävaarassa.





3. VESILIIKUNTAPALVELUT

3.1. Kurssitoiminta

Kurssitoiminnan tärkeimpänä tavoitteena on tarjota espoolaisille laadukasta vesiliikuntaa ja uimaopetusta. Tavoitteena on myös motivoitunut ja osaava henkilöstö ja ohjaajat. Tähän tavoitteeseen lähdettiin uuden vesiliikuntapalvelupäällikön toimesta lokakuussa 2022.

Kurssimyynti on kauden aikana toteutunut lähes suunnitelmien ja odotusten mukaisesti. Kurssimyynti on keskitetty viiteen eri jaksoon. Syksyn kokokauden myynti, syksyn puolen kauden myynti, kevään kokokauden myynti, kevään puolenkauden myynti ja kesämyynti. Kurssien markkinointia on tehty nettisivujen sekä somen kautta ja tarvittaessa nostettu esiin kursseja, joihin vielä mahtuu.

Kesällä saatiin tiiviskursseja järjestettyä suunnitelman mukaisesti Leppävaaran, Espoonlahden, Matinkylän sekä Keski-Espoon uimahalleissa. Uutena oli juhannuksen jälkeiset tiiviskurssit Matinkylässä, jotka myivät hyvin. Kesäleirien myynti oli sen sijaan heikompaa, kuin aikaisempina vuosina. Seuraavalle kesälle pitää miettiä toimintasuunnitelmaa kesäleirien myyntiin ja ohjaajakapasiteetin sopimiseen.

Oman kurssitoiminnan lisäksi tarjoisimme myös päiväkotiuinteja ja 5-6 luokkien koulu-uinteja.

Kurssipuolen ja kilpaurheilun yhteistyönä jatkettiin ja tarjolla oli uinnin kilpaharrasteryhmät sekä vesipallo- ja taitouintikoulut. Näillä ryhmillä tavoitellaan kilpaurheiluun siirtymistä matalalla kynnyksellä. Ryhmät harrastivat 2-3 krt / vko ja uinnin kilpaharrasteryhmäläiset pääsivät osallistumaan myös seuran omiin GP-kisoihin.

Syksyn ja kevään aikana järjestettiin noin 850 erilaista kurssia lapsille, nuorille ja aikuisille. Kesäkaudella järjestimme 38 tiiviskurssia lapsille ja nuorille sekä leiritoimintaa Espoonlahdessa ja Leppävaarassa neljän viikon aikana. Kesän leireille osallistui noin 320 lasta.

Yhteistyönä Espoon kaupungin liikuntatoimen kanssa järjestimme uimakouluja, soveltavan uinnin ryhmiä, koululaisten iltapäiväkerhotoimintana Wau-kehoja ja yläkoululaisten uintia. Tämän lisäksi järjestettiin loma-ajan toimintaa syyslomalla ja hiihtolomalla Leppävaaran ja Espoonlahden halleissa sekä kesän aikana myös tuleville ekaluokkalaisille 44 uimaopetusryhmää.

Teimme myös yhteistyötä urheiluopistojen kanssa ja meillä suoritettiin liikuntaneuvojan opintoihin liittyviä harjoitteluita ja näyttöjä. Seura toimi myös TET-harjoittelupaikkana yläkoululaisille.

Kurssitoiminnan lisäksi myynnissä oli koko kauden myös yksityistunteja sen mukaan, miten ohjaajat niitä halusivat tarjota. Yksityisopetus räätälöidään aina asiakkaan toiveiden ja taitotason mukaan. Yksityisopetuksen ansiosta Cetus pystyi tarjoamaan yhä useammalle erityisopetusta vaativille mahdollisuuden uinnin harrastamiseen.

Toimintakauden alussa oli iso pula kurssipuolen tuntiohjaajista. Rekrytointiin panostettiin ja pyrittiin saamaan myös enemmän sijaistavia ohjaajia toimintaan mukaan. Kauden aikana järjestettiin uimaopettajan koulutus ja vauvauinnin päivityskoulutus SUH:n toimesta sekä oma sisäinen koulutus toimintakauden alkuun tammikuussa.



3.2. Jäsentoiminta

3.2.1. Tavoitteet

Tavoitteena oli tarjota uinnista kiinnostuneille jäsenille motivoiva ja monipuolinen harrastusmahdollisuus. Jäsenenä voi osallistua seuran kursseille tai uida omaksi ilokseen ja terveytensä edistämiseksi seuran jäsenuintivuoroilla.

3.2.2. Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Jäsenillä oli mahdollisuus uida seuran jäsenvuoroilla (kts. jäsenvuoroajat liite 2). Jäsenvuoroilla oli käytössä aina vähintään yksi rata ja toimintaa leimasi vahva perhekeskeisyys. Monet vanhemmat hakeutuvat jäseneksi, koska joku muu perheenjäsenistä osallistui seuran järjestämille kursseille. Viikonlopun jäsenvuorot olivat jälleen perheiden suosiossa Espoonlahden uimahallissa. Uintivuoron lisäksi jäsenillä oli mahdollisuus hyödyntää uimahallien kuntosaleja seuravuorojen aikana Espoonlahdessa.

LIITTEET

LIITE 1

Cetus Espoo ry:n hallitus kaudella 2022–2023

Puheenjohtaja Kalle Rasinmäki

Jäsenet: Sirpa Väyrynen, Anu Sormunen, Marjokaisa Ryhänen, Jussi Teijonsalo, Sami Rintamäki, Mari Lohisalo

LIITE 2

Seuran jäsenvuoroajat 2022-2023:

ESPOONLAHDEN UIMAHALLI:

Sunnuntai klo 8:30–10:45 uinti + kuntosali

Cetuksen jäsenille on varattu seuravuoroilla 1–2 rataa.