TOIMINTASUUNNITELMA

2026-2027



Cetus Espoo ry – Cetus Esbo rf
Espoonlahdenkuja 4, 02320 Espoo

Sisällys

1 JOHDANTO 4
2 CETUKSEN STRATEGIA 5
2.1 Seuran arvot 5
2.1.1 Cetus on yhteisöllinen 5
2.1.2 Cetus on rohkea 5
2.1.3 Cetus on laadukas 5
2.1.4 Cetus on vastuullinen 5
2.2 Seuran visio 6
2.3 Mittarit 7
3 SEURAN YHTEISET TAVOITTEET 8
3.1 Cetus on kunnianhimoinen 8
3.1.1 Kansainvälisistä kilpailuista, turnauksista ja tapahtumista kokemusta 8
3.1.2 Toimintaa kehittämällä taitavia ja nopeita urheilijoita Cetukselle 8
3.2 Cetus tukee ja kannustaa urheilijoita / jäseniä tavoitteiden saavuttamisessa 9
3.2.1 Kannustetaan ja ohjataan omia tavoitteita kohti 9
3.2.2 Turvallinen toimintaympäristö 9
3.2.3 Henkilöstön osaamisen kehittäminen 9
3.2.4 Vakaa talous 10
3.2.5 Uintiurheilun tukirahaston käyttöönotto 10
3.3 Cetus saavuttaa parempaa näkyvyyttä seuralle ja uintiurheilulajeillemme 10
3.3.1 Vapaaehtoisia viestijöiksi 10
3.3.2 Yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa 10
3.3.3 Vaikuttamistyötä olosuhteiden puolesta 11
3.4 Seuran järjestämät tapahtumat 11
3.4.1 Kilpailut ja turnaukset Espoossa 11
3.4.2 Koulutukset 12
3.4.3 Muut tapahtumat 12
..... 13
4 VESILIIKUNTAPALVELUIDEN TAVOITTEET JA TOIMENPITEET 13
4.1 Jäsenille suunnattu toiminta 13
4.2 Yhteistyö kaupungin ja muiden sidosryhmien kanssa 14

5 KILPAUINNIN TAVOITTEET JA TOIMENPITEET 15
5.1 Lapsuus- ja urheilullisuusvaiheen tavoitteet ja toimenpiteet 16
5.1.1 Lapsuusvaiheen tapahtumat 2026–2027: 16
5.2 Valintavaiheen tavoitteet ja toimenpiteet 17
..... 18
5.2.1 Valintavaiheen tapahtumat 2026-2027: 18
5.3 Huippuvaiheen tavoitteet ja toimenpiteet 19
5.3.1 Huippuvaiheen tapahtumat 2026-2027: 20
5.4 Masters-uinnin tavoitteet ja toimenpiteet 20
5.4.1 Masters-uinnin tapahtumat 2026-2027: 21
5.5 Parauinnin tavoitteet ja toimenpiteet 21
5.5.1 Parauinnin tapahtumat 2026-2027: 21
6 VESIPALLON TAVOITTEET JA TOIMENPITEET 22
..... 24
6.1 Vesipallon tapahtumat kaudella 2026-2027 24
7 TAITOUINNIN TAVOITTEET JA TOIMENPITEET 25
7.1 Kilpa- ja edustusjoukkueiden tapahtumat 2026–2027 27
8 SUKELLUSKERHON TAVOITTEET JA TOIMENPITEET 28
8.1 Sukelluskerhon tapahtumat 2026-2027: 28
9 SEURAN TOIMINNASTA TIEDOTTAMINEN 29

#onecetus

1 JOHDANTO

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

Cetus on saavuttanut Tähtimerkin lasten ja nuorten urheilun sekä huippu-urheilun osalta. Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen yhteinen laatuohjelma.

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

Cetuksen ja Espoon kaupungin välinen yhteistyö on osoitus toimivasta kumppanuudesta. Yhteistyö on kattavaa: eritysryhmien, 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 on mukana kehittämässä ja lisäämässä valmennus- ja urheilijoiden koulutusyhteistyötä URHEA:n ja koulujen kanssa. Yhteistoiminta Haukilahden lukion, Mäkelänrinteen urheilulukion, Espoonlahden lukion ja Lauttasaaren yhteiskoulun yläkoulun kanssa jatkuu.

Vesiliikunnan ja uintiurheilun suosio espoolaisten harrastajien keskuudessa on kasvanut jatkuvasti, mutta seuran käytettävissä olevien rata- ja allastilojen niukkuus sekä ammattitaitoisen henkilöstön puute 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.

Cetuksen uintiurheilu käsittää kilpauinti-, vesipallo- ja taitouintitoiminnan. Cetuksen harrastetuin laji on kilpauinti. Seurassa on noin 300 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. Seuralla on kuusi joukkuetta eri sarjoissa. Taitouinnin valmennusryhmiä on kolme, joissa taitouimareita on noin 40.

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).

Seuran toimintatavat ovat kirjattuna seuran nettisivuille.

2 CETUKSEN STRATEGIA

2.1 Seuran arvot

Cetus Espoon toimintaa ohjaavat seuran arvot.

2.1.1 Cetus on yhteisöllinen

Cetus on meidän kaikkien yhteinen seura. Seuran toimintaan osallistutaan yhdessä ystävien kanssa. Se on iloa tuottavaa ja kehittävää, yksilön tavoitteisiin nähden sopivan haastavaa. Seuran jäseniä osallistetaan seuran toimintoihin ja päätöksentekoon. Seura työskentelee yhdessä saavuttaakseen asetetut tavoitteet, jossa jokaisella on oma vastuualueensa. Seura tekee yhteistyötä muiden seurojen ja yritysten kanssa, jotta pystymme tarjoamaan jäsenillemme parhaimmat mahdolliset edut.

2.1.2 Cetus on rohkea

Meillä uskalletaan kokeilla rohkeasti asioita uudella tavalla, tai muuttaa suuntaa, kun tarve vaatii. Meillä uskalletaan antaa ja kantaa vastuuta sekä uskallusta haaveilla ja tavoitella menestystä / onnistumisia. Cetuslaisilla on rohkeutta pyytää apua ja puuttua epäkohtiin.

2.1.3 Cetus on laadukas

Cetus on kansanvälisesti menestynyt urheiluseura, jota yritykset ja yhteisöt haluavat tukea. Seura on tunnettu kansallisesti ja kansainvälisesti.

Seura kehittää toimintojaan sujuvammaksi ja asiakaslähtöisemmäksi sekä kuuntelee jäsenien toiveita toiminnoissaan.

2.1.4 Cetus on vastuullinen

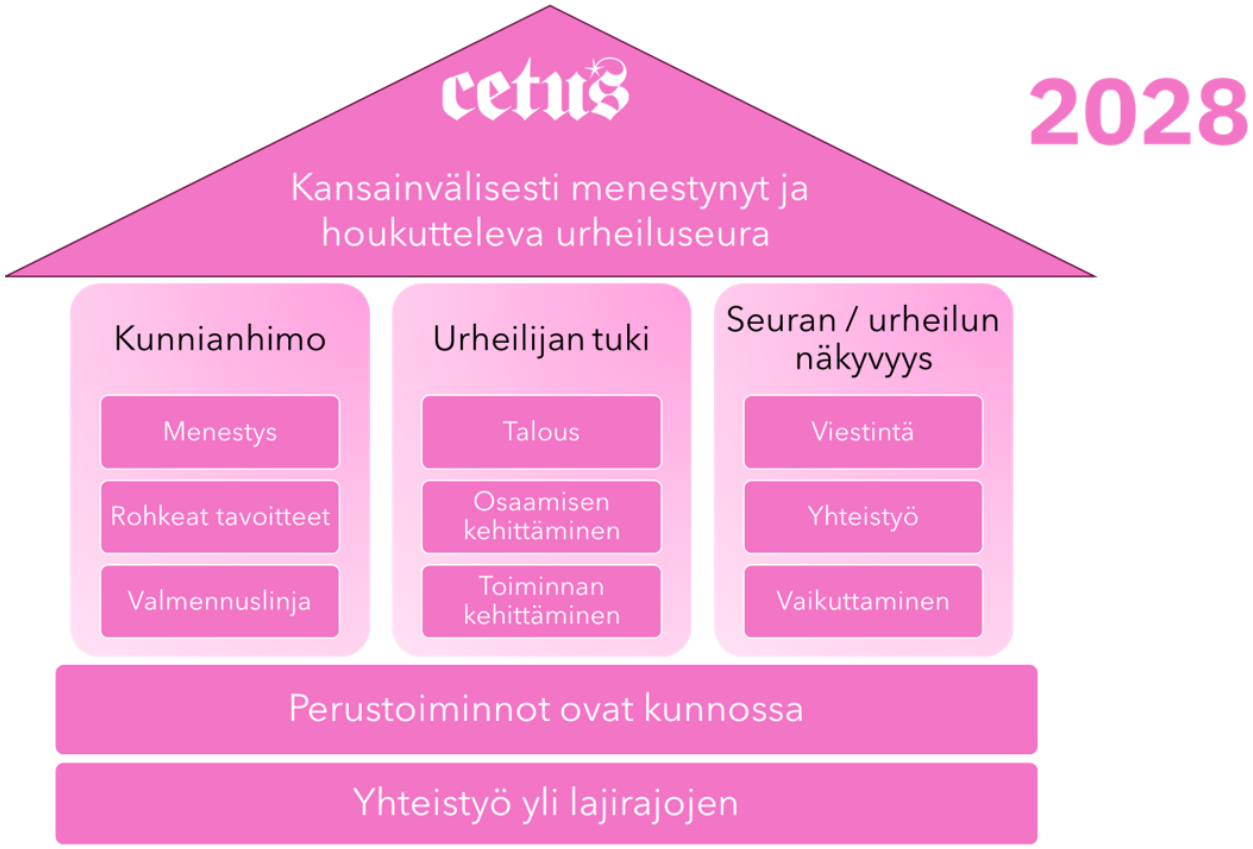
Cetuksen toiminta on turvallista ja seuran toimintaan voi osallistua läpi eri elämänvaiheiden. Cetus on houkutteleva työnantaja, jonne parhaat valmentajat/ohjaajat haluavat töihin. Seurassa on mahdollisuus työllistyä oman urheilu-uran jälkeen tai liittyä vapaaehtoistoimintaan. Seura kouluttaa ja huolehtii, että toimijoilla on riittävä osaaminen tehtävään nähden.

Seuran toiminta on ennakoivaa ja suunniteltua sekä hyvin viestitty seuran jäsenille. Seuran päätöksenteossa huomioidaan, että seuran talous pysyy vakaalla pohjalla.



2.2 Seuran visio

Cetuksen visio on olla kansainvälisesti menestyvä uintiurheiluseura, sekä houkutteleva espoolainen urheiluseura ja yhteistyökumppani.



Saavuttaaksemme seuran vision, tulee seuran keskittyä kolmeen eri painopisteeseen:

- olla seurana kunnianhimoinen
- tukea urheilijoita
- tuoda lajille näkyvyyttä

Onnistumisen perustana on toimiva organisaatio ja yhteistyö toimialojen välillä.



2.3 Mittarit

Tavoitteiden saavuttamista seurataan erilaisin mittarein. Tavoitteiden täyttymistä seurataan muun muassa hallituksen kokouksissa ja johtoryhmän tapaamisissa.

Urheilutoiminnassa

Seuran menestyksestä kertovat sijoitukset pääkisoissa, maajoukkuepaikat aikuisissa ja nuorissa sekä aikaraja-alitukset kansainvälisiin kilpailuihin.

Vesiliikuntapalvelut

Jäsenten ja henkilöstön tyytyväisyyttä seurataan teettämällä vuosittain jäsentyytyväisyyskysely seuran jäsenille ja henkilöstölle, jossa edellä mainittuja tavoitteita tarkastellaan. Kurssitoiminnassa seurataan kurssin osallistuneiden määrää, jotka ovat saavuttaneet kurssille asetetut tavoitteet. Tulosten pohjalta kehitämme toimintaamme seuraavalle kaudelle.



3 SEURAN YHTEISET TAVOITTEET

Saavuttaakseen seuran asettaman strategia, on seurassa laadittu seuran yhteiset painopisteet, sekä lajikohtaisia painopisteitä. Cetuksen tavoitteena on saavuttaa kansallista ja kansainvälistä menestystä kaikissa toimintaohjelmassa olevissa uintiurheilulajeissa sekä olla houkutteleva urheiluseura. Tavoitteen saavuttaminen edellyttää meiltä kunnianhimoa, jäsenien tukemista ja näkyvyyttä seuralle ja toiminnallemme. Onnistumisen perustana on toimiva organisaatio ja yhteistyö toimialojen välillä.

3.1 Cetus on kunnianhimoinen

3.1.1 Kansainvälisistä kilpailuista, turnauksista ja tapahtumista kokemusta

Cetuksen urheilijat, jotka ovat jo Suomen huipulla ja tarvitsevat kehittyäkseen haastavampia olosuhteita hakevat sitä kansainvälisistä kilpailuista ja turnauksista. Tulemme myös anomaan valmentajille Erasmus+-hankkeen kautta tukea, jolloin seuran valmentajille voisi tarjota mahdollisuutta päästä ulkomaille kehittämään osaamistaan.

3.1.2 Toimintaa kehittämällä taitavia ja nopeita urheilijoita Cetukselle

Cetuksen kurssi- ja valmennustoimintaa tullaan edelleen kehittämään kaudella 2026-2027. Urheilukoulu otetaan osaksi lapsuusvaiheen valmennustoimintaa, jossa seuramme nuorimmille urheilijoille mahdollistetaan tutustuminen useaan eri urheilulajiin ja harjoittamaan erilaisia motorisia taitoja eri lajien ammattilaisten johdolla. Urheilulajien välillä hyödynnetään osaamista yli lajirajojen.



3.2 Cetus tukee ja kannustaa urheilijoita / jäseniä tavoitteiden saavuttamisessa

Jäseniä tuetaan omien tavoitteidensa saavuttamisessa, harrastajasta huippu-urheilijaan. Seuran kautta voi varata ajan fysioterapeutille tai psyykkiselle valmentajalle omakustanteisesti.

3.2.1 Kannustetaan ja ohjataan omia tavoitteita kohti

Kursseilla ja valmennuksessa panostetaan viestimään selkeämmin osallistujille ryhmän tavoitteista ja yksilön kehityskohteista, jotta tavoitteet saavutetaan. Valmennusryhmissä järjestetään vanhempainillat aina kauden alussa, jossa kerrotaan kauden päätapahtumista ja perheet pystyvät sitoutumaan toimintaan.

3.2.2 Turvallinen toimintaympäristö

Cetuksessa otetaan käyttöön kiusaamiseen puuttumisen mallia, sekä jatketaan prosessin kehittämistä epäasialliseen toimintaan puuttumisessa ja koulutetaan tämä henkilöstölle, urheilijoille sekä vapaaehtoistoiminnan avainhenkilöille (hallitus, jojot). Jokaisessa valmennusryhmässä laaditaan pelisäännöt.

3.2.3 Henkilöstön osaamisen kehittäminen

Jotta voimme tarjota kurssilaisille, harrastajille ja urheilijoille parhaimmat olosuhteet tulee henkilöstön osaamista kehittää jatkuvasti sekä varmistaa, että uudet toimijat saavat riittävän perehdytyksen tehtävänsä hoitamiseksi.

Osaamista kehitetään sisäisellä ja ulkoisella koulutuksella, säännöllisillä ohjaaja- ja valmentajatapaamisilla sekä mentoroinnin avulla. Seurassa luodaan koulutuspolkua valmentajille, joka havainnollistaa, miten seurassa voi edetä valmentajana.



3.2.4 Vakaa talous

Vakaa talous edellyttää riittävästi toimintaan osallistuvia jäseniä. Tavoitteena on, että valmennusryhmien ja kurssien aloituspaikat täyttyvät suunnitellusti. Leppävaaran uimahallin remontti elo-lokakuussa aiheuttaa vajetta sekä taloudessa, että olosuhteissa, mutta siihen on edellisessä toimintakautena varauduttu.

Taloustilanteesta johtuvat hintojen korotukset tulevat näkymään myös urheiluseuratoiminnassa. Seurassa on tavoitteena kehittää kilpaurheilun varainkeruuta, jotta harjoituskulujen nousua voitaisiin hillitä. Tavoitteena on saada pitkäaikaisia ja toimintaan sopivia kumppaneita sekä tapahtumakohtaista yhteistyötä.

3.2.5 Uintiurheilun tukirahaston käyttöönotto

Seura on perustanut tukirahaston uintiurheilulle. Tukirahaston toiminnalla halutaan luoda pysyvä ja läpinäkyvä järjestely tukivarojen keräämiseksi, säilyttämiseksi ja jakamiseksi seuran varsinaisen toimintabudjetin ulkopuolella. Ensimmäinen hakuaika järjestetään elokuussa 2026.

3.3 Cetus saavuttaa parempaa näkyvyyttä seuralle ja uintiurheilulajeillemme

Haluamme olla kiinnostava, vetovoimainen ja luotettava urheiluseura, työnantaja ja seuratoimija. Tavoitteenamme on kehittää sisäistä ja ulkoista viestintää “Me cetuslaiset” -hengessä. Saavuttaaksemme tavoitteen olemme laatineet viestintäsuunnitelman ja –oppaan.

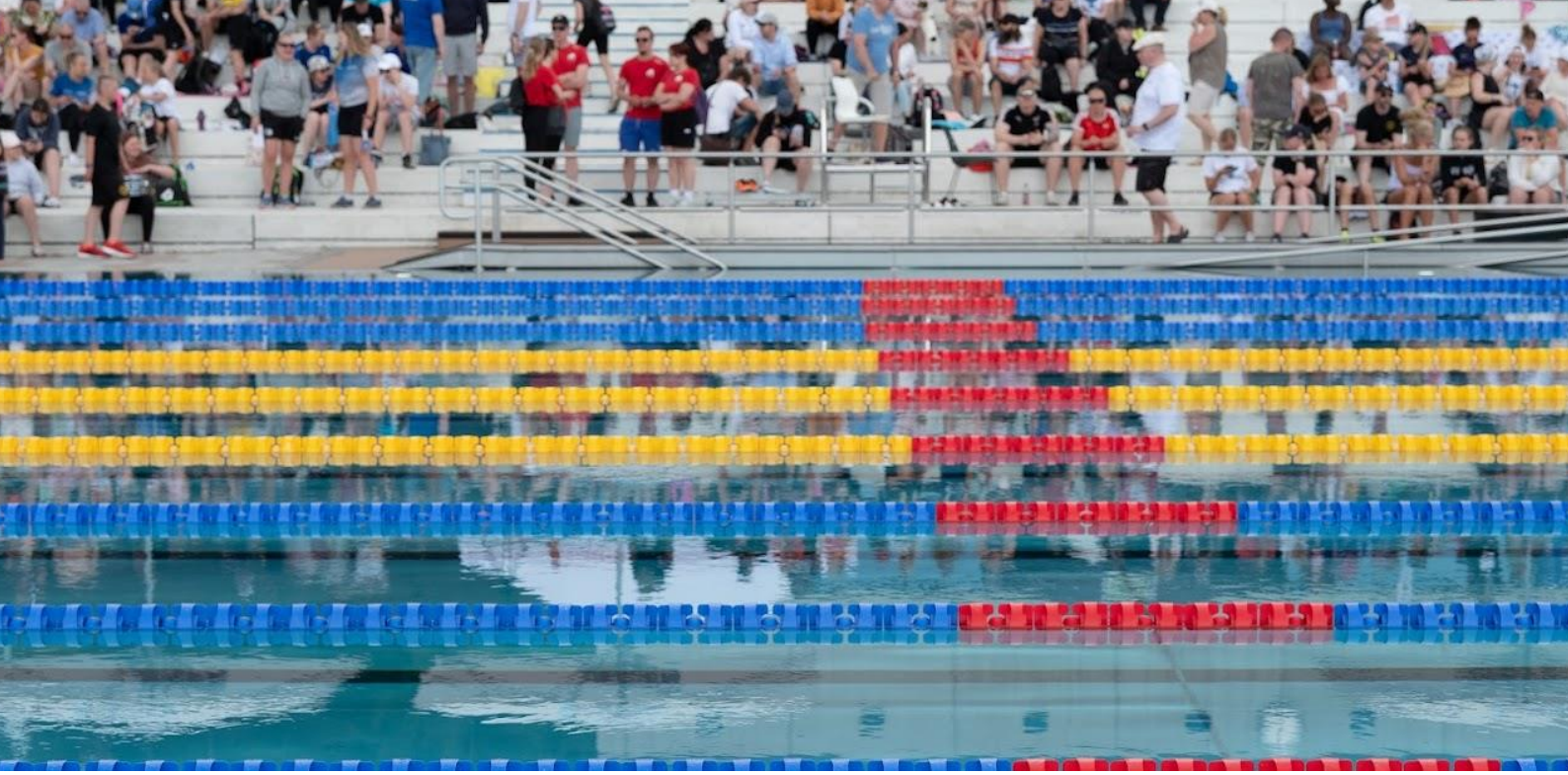
3.3.1 Vapaaehtoisia viestijöiksi

Seuran osallistuessa tapahtumiin huolehdimme, että löytäisimme aktiivisia viestijöitä jäsentemme keskuudesta, jolloin tapahtumia voi seurata reaaliajassa. Yritämme tuoda seuran toimintaa tutuksi omille jäsenille ja Espoolaisille.

3.3.2 Yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa

Teemme yhteistyötä seuran sisäisesti, kansallisesti ja kansainvälisesti uintiurheilussa sekä muiden urheiluseurojen kanssa ja tuodaan tätä esille sosiaalisessa mediassa ja jäsenkirjeiden muodossa. Seura jatkaa seurojen välistä yhteistyötä uimaseura Gladiuksen kanssa.





3.3.3 Vaikuttamistyötä olosuhteiden puolesta

Espoonlahden uimahallin sulkeutuminen uhkaa lähitulevaisuudessa. Olemme perustaneet vaikuttamistyöryhmän, joka edistää aktiivisesti vaikutusten minimoimiseksi.

3.4 Seuran järjestämät tapahtumat

Seuran jäsenille tarjotaan jäsentapahtumia. Jäsenille tarjotaan myös mahdollisuutta osallistua kilpailujen ja tapahtumien järjestämiseen.

Kilpaurheilijoiden vanhemmille järjestetään seurapäivät, jossa käydään seuran ajankohtaisia asioita läpi ja sinne on kutsuttu vaihtuva asiantuntija luennoimaan.

3.4.1 Kilpailut ja turnaukset Espoossa

Espoonlahden uimahalli on Cetuksen kilpauinnin ja vesipallon kilpailuareena. Taitouinnin kilpailut järjestetään Leppävaaran hyppyaltaassa. Espoonlahden uimahallin peruskorjauksen siirtyminen ennalta määrittelemättömään ajankohtaan mahdollistaa kilpailutoiminnan täysimääräisen jatkamisen Espoonlahdessa ainakin kaudella 2026-2027 ja mahdollisesti jopa vuoteen 2028 asti.

3.4.1.1 Kilpauinti

Kaudella 2026-2027 kansallisia kilpailuja järjestetään uinnissa viidet, minkä lisäksi Cetus järjestää IKM-aluekarsinnat sekä seuran sisäisen GP-kilpailusarjan sekä erityisryhmien kilpailut. Tarvittaessa myös time trial-kisoja.



3.4.1.2 Vesipallo

Vesipallon SM- ja ikäkausimestaruussarjojen kotipelien lisäksi Cetus järjestää sekä seuran sisäisiä että avoimia turnauksia. Cetus järjestää pääsiäisenä 2027 kansainvälisen Cetus Baltic Open-junioriturnauksen Espoonlahdessa ja mahdollisesti kauden aikana yhden Nordic League –turnausviikonlopun.

Vesipallon mitalipelejä tullaan todennäköisesti pelaamaan Espoonlahdessa keväällä 2027.

3.4.1.3 Taitouinti

Taitouinnissa Cetus järjestää kevätkauden 2027 aikana kahdet avoimet kilpailut Leppävaaran uimahallissa.

3.4.1.4 Vapaasukellus

Cetus järjestää AIDA Cetus Mini-kilpailut Leppävaarassa joulukuussa 2026.

3.4.2 Koulutukset

Koulutusmahdollisuutta tarjotaan päätoimisille sekä sitoutuneille tuntiohjaajille. Ohjaajille tarjotaan kohdennettua koulutusta, kuten uimaopettajan kurssia, vauvauintiohjaajan kurssia jne.

Seuran valmentajille ja ohjaajille järjestetään kauden alussa syksyllä, keväällä ja kesällä koulutustilaisuudet, jossa käydään turvallisuuteen liittyviä ohjeistuksia, ajankohtaisia asioita ja ohjeistuksia läpi.

Syyskauden alussa järjestämme uimavalvojan testiuinnit valmentajille sekä EA-koulutuksen valmentajille ja vapaaehtoisille, jolla varmistetaan pelastustaidot seuravuoroissa toimivilta.

Seura järjestää toimitsija- ja tuomarikoulutuksia, joilla varmistetaan vapaaehtoisten reservi kilpailuiden ja turnausten järjestämiseksi.

3.4.3 Muut tapahtumat

Kilpauinti-, vesipallo- ja taitouintikoululaisille sekä parauimareille järjestetään yhteinen Try Out kauden aikana pari kertaa, jossa arvioidaan CetusMixistä siirtyviä uimareita sopiviin ryhmiin.



4 VESILIIKUNTAPALVELUIDEN TAVOITTEET JA TOIMENPITEET

4.1 Jäsenille suunnattu toiminta

Säännöllistä kurssitoimintaa tullaan järjestämään jäsenille, lapsille sekä aikuisille, kaikissa uimahalleissa niiden aukioloaikojen puitteissa. Tarjoamme mahdollisimman laajan kurssitarjonnan eri-ikäisille ja –tasoisille harrastajille. Kurssitoimintaan kuuluvat myös yksityistunnit, vauva- ja perheuinti sekä kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettavat arkiuimakoulut. Kesällä 2027 järjestämme liikuntaleirejä ja kurssitoimintaa hallien aukioloaikojen mukaisesti.

Haastetta ensi kaudelle tuo Leppävaaran uimahallin sulku elo-lokakuussa 2026.

Palvelemme asiakkaita nopeasti, ystävällisesti ja tasapuolisesti. Jäsensopimuksia tarkistellaan säännöllisin väliajoin ja viestintään (ulkoinen ja sisäinen) pyrimme panostamaan edelleen suunnitellusti ja mahdollisimman monipuolisesti. Haluamme, että viestintä on tavoitteellista ja se tukee toimintojen toteutumista ja kehittämistä. Pyrimme olemaan osaava, laadukas ja helposti tavoitettavissa. Haluamme olla edelleen Suomen paras vesiliikuttajaseura. Toimintaa tullaan kehittämään ohjaajilta ja jäseniltä saamien palautteiden pohjalta.

Mittareina käytetään kävijämääriä ja kurssien täyttöasteiden seurantaa. Toiminnan laatua arvioidaan vuosittaisten jäsentyytyväisyyskyselyjen kautta. Asiakaspalautteiden määrä tai sisältö on myös yksi mittari, millä arvioidaan toiminnan laatua.

4.2 Yhteistyö kaupungin ja muiden sidosryhmien kanssa

Jatkamme kaupungin kanssa yhteistyötä loma-ajan toiminnoissa, kuukausittaisissa Vesitöpinöissä, maksuttomassa wau-kerho ja yläkoulu-uinti toiminnassa sekä soveltavan uinnin ryhmissä. Tavoitteena on myös, että kesällä 2027 toteutuu myös tulevien ekaluokkalaisten uinnin kokeilukerrat. Yhteistyötä kaupungin kanssa tullaan päivittämään kauden aikana.

Erityisuinnin opetuksessa tehdään yhteistyötä kaupungin kanssa ja tätä yhteistyötä halutaan jatkaa ja kehittää. Tavoitteena olisi saada yksi ison altaan erityisuinnin ryhmä toteutumaan ensi kauden aikana yhteistyössä kaupungin kanssa. Omana toimintana tulemme jatkamaan erityisuinnin harrastusryhmää. Tulemme järjestämään ensikaudella erityisuinnin yhteistyöuimakouluja Matinkylän ja Leppävaaran halleissa. Tämän lisäksi vesiliikuntapalveluja tullaan toteuttamaan kouluille, yhdistyksille tai yrityksille kurssimuotoisina tai yksittäisinä tapahtumina.

Cetus järjestää Kirkkonummen kunnan koulu-uintien uinninopetuksen 1.9.2026 alkaen. Kirkkonummen kunnan sivistysjohtaja päätti valita Cetuksen toteuttamaan varhaiskasvatuksen, esiopetuksen ja perusopetuksen uimaopetusta seuraavan neljän vuoden ajaksi.



5 KILPAUINNIN TAVOITTEET JA TOIMENPITEET

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.

Valmennusjärjestelmää tullaan täydentämään kaudelle 26-27. Huippuvaiheen valmennusryhmien lisäksi perustetaan NEM/TOP-ryhmät, joihin vaaditaan tulostason lisäksi sitoutumista. Huippu 3 ja 4 ryhmät lopetetaan henkilöstömuutosten ja uimareilta saadun palautteen perusteella.

Huippuvaihe
- Huippu 1 ja Huippu 2
- NEM/TOP

Masters
- Masters 1, Masters 2, Masters 3 (luku vastaa harjoitusmääriä)
- Masters 4 (kilpailijat)
- Kilpa +18 : 18-25 vuotiaat, jotka eivät ole yltäneet SM-tasolle mutta haluavat jatkaa aktiivista kilpauintiharrastusta

Valintavaihe
- IK 4
- IK 3
- IK 2
- IK 1

Valintavaihe
- KR 4 (Ikäryhmä 3-4)
- KR 3 (Ikäryhmä vastaa IK 1-2)

Lapsuus- ja urheilullisuusvaihe
- Rollo 4
- Rollo 3
- Rollo 2
- Rollo 1

Lapsuus- ja urheilullisuusvaihe
- KR 2 (Ikäryhmä vastaa Rollo 3-4)
- KR 1 (Ikäryhmä vastaa Rollo 1-2)

Parauimareille suositellaan kilparyhmä 1-4- ryhmiä, sillä harjoitusmäärät ovat siellä sopivammat ja harjoittelua voidaan helpommin soveltaa. Mikäli saamme riittävästi nuoria parauimareita mukaan toimintaan, niin suunnitteilla on järjestää heille yksi oma harjoitus viikossa, jolloin valmentaja voisi keskittyä yksilökohtaisiin haasteisiin paremmin.



Valmentajien osaamista tullaan kehittämään säännöllisillä koulutuksilla jokaisen Cetus GPn yhteydessä. Tulemme myös jatkamaan nuorten valmentajien mentorointia.

Urheilijoiden kokonaisvaltainen hyvinvointi on tärkeässä roolissa urheilijoiden kehityksen kannalta. Urheiluun liittyvien vammojen ja ylirasitustilojen ennaltaehkäisemiseksi urheilijoita seurataan eri testeillä, riippuen urheilijan ikätasosta. Valinta- ja huippuvaiheessa urheilijat tekevät myös kuormituksen seurantaa, jonka avulla voidaan ennaltaehkäistä suunnittelematonta ylirasitustilaa ja tarvittaessa muokata harjoittelua kevyemmäksi.

Tämän lisäksi uimareiden tekniikat kuvataan säännöllisesti. Valintavaiheen uimareiden osalta kukin laji kerran vuodessa, lapsuusvaiheen uimareilla teemakohtaisesti. Tavoitteena on ensisijaisesti lisätä urheilijoiden ja valmentajien ymmärrystä tekniikan osa-alueista ja ohjata tätä kautta itseohjautuvuuteen ja uintitaitojen osalta monipuolisuuteen.

5.1 Lapsuus- ja urheilullisuusvaiheen tavoitteet ja toimenpiteet

Lapsuus- ja urheilullisuusvaiheen tavoitteena on saada uusia kilpauimareita lajin pariin ja monipuolisen harjoittelun avulla saada taitavia ja nopeita uimareita. Seura jatkaa monipuolisia lajikokeiluita Rollo-ryhmissä osana harjoitusohjelmaa.

Urheilullisina tavoitteina on saavuttaa Rolloilla pistekilpailun voitto.

5.1.1 Lapsuusvaiheen tapahtumat 2026–2027:

- 10 x seuran omat kilpailut
- 4 x seuran ulkopuoliset kilpailut
- 1 x kansalliset kilpailut (Rollot)
- 1–2 x kotileiri
- Taitoryhmä 2–4 kotimaan leiri 1 x 4 päivää
- Valmentajakoulutukset
    - Sisäiset koulutukset Cetus GP-yhteydessä
    - Uimaliiton Taso 1-2 koulutukset

5.2 Valintavaiheen tavoitteet ja toimenpiteet

Kaudella 2026-2027 valintavaiheen harjoitusryhmien toiminta pysyy samana kuin edellisenä kautena. IK-ryhmiä on edelleen 4 kappaletta ja kilparyhmä 3 ja 4 kulkevat rinnalla.

Valintavaiheen tasovastaava osallistuu IK-ryhmien harjoituksiin säännöllisesti ja paikalla ollessaan ohjaa ryhmän harjoituksen. Tavoitteena on samalla sparrata ryhmän valmentajia.

Harjoittelussa painotetaan yleis- ja lajitaitojen kehittämistä niin altaassa kuin kuivalla. Pääpainona kaudella on kehittää uimareiden teknillisiä lajitaitoja sekä siihen vaikuttavia tekijöitä (mm liikkuvuus).

Allasharjoittelu on monipuolista eri uintilajeja tukevaa, tekniikka- ja kestävyyspainoitteista harjoittelua, eikä erikoistumista tiettyihin lajeihin tai matkoihin ole. Harjoittelun tavoitteena on kehittää urheilijalle monipuolinen perusta, joka mahdollistaa erikoistumisen myöhemmässä vaiheessa.

Menestyminen IKM uinneissa niin joukkueena kuin yksilöinä on valintavaiheen harjoitusryhmien tavoite. Tavoitteena on myös saada uimareita kansainvälisiin kilpailuihin (toimintakaudella IKM PM kesä -27).





Lauttasaaren yhteiskoulun (LYK) uintiluokalla (9U) lähtee viimeinen toimintakausi käyntiin, kun uintiluokat lakkautetaan. LYKissä kausi alkaa myöhemmässä vaiheessa, kun uimahalli saadaan käyttöön vasta marraskuun alussa 2026. Seuran ja koulun välisen yhteistyön tavoitteena on ollut varmistaa, että valmennus Lauttasaaressa toteutuu seuran linjausten kanssa yhteensopivana. Lauttasaaressa opiskelevien uimareiden arkiaamuharjoittelu järjestetään koululla.

Espoon kouluista Leppävaarassa ja Tiistilässä on Urhea luokka jonne jatkossa urheilijat voivat hakea. Urhea luokalle päässeet saavat tiistai aamun vapaaksi harjoittelua varten. Tällä hetkellä arkiaamuharjoittelua tarjotaan vain Espoonlahden uimahallilla, mutta tätä on syytä kehittää ja ottaa arkiaamuharjoittelua mukaan muihinkin halleihin viimeistään Lauttasaaren toiminnan lopettamisen jälkeen. Tämä tukee myös niitä urheilijoita, jotka eivät välttämättä ole ko. kouluissa mutta asuvat / käyvät koulua lähempänä muita halleja. Valintavaiheeseen on luotu testipatteristo altaaseen, jota ryhmät jo käyttävät. Testeillä mitataan kestävyyttä sekä nopeutta. Tätä kautta pystytään myös arvioimaan myös lajitaitojen parantumista. Kilpailutulokset / tuloksellisesti oman tason parantuminen on paras mittari mitata omaa kehitystään.

IK3 ja IK4 ryhmissä mukaan altaaseen tulee tasotesti (laktaattitesti).

Kuivalla IK-ryhmille tehdään voimatestit sekä fysioterapian tekemät liikkuvuuskartoitukset.

5.2.1 Valintavaiheen tapahtumat 2026-2027:

- Seuran omat kilpailut
- 4-5x seuran ulkopuoliset kisat
- IKM-aluekilpailut, Espoo
- IKM-finaalit, Raisio
- Lyhyen radan SM-uinnit, Vaasa
- Leirityksiä järjestetään IK ryhmille 1-2 / kausi (IK1 kotimaa, ~5vrk, IK2 1-2 leiriä 5-7vrk, IK3 1-2 leiriä 5-10vrk, IK4 1-2leiriä 1-2x10vrk) ja KR ryhmille 1 keväällä (5-7vrk).
- IKM-uinnit, Jyväskylä
- SM-uinnit, Helsinki

5.3 Huippuvaiheen tavoitteet ja toimenpiteet

Kaudella 2026-2027 huippuvaiheen harjoitusryhmien toimintaa kehitetään edellisen kauden kokemusten perusteella, jotta kaikilla huippuvaiheen urheilijoilla olisi paras mahdollinen paikka harjoitella omien tavoitteiden saavuttamiseksi. Huippuvaiheen ryhmien toiminnan tavoitteena on saada nostettua uusia ja useampia urheilijoita kansainväliselle tasolle. Ensisijaisena tavoitteena on lyhyen radan EM-uinnit ja mahdollisimman monen urheilijan saaminen kilpailuihin. Myös menestyminen kansallisissa arvokilpailuissa on keskeinen tavoite harjoitusryhmien toiminnassa.

Terävöittääksemme huippu-urheilua on päätetty perustaa NEM- ja TOP-ryhmät huippuvaiheeseen. Näissä harjoitusryhmissä sitoutuminen ja päivittäinen itsensä kehittäminen ovat keskeisiä arvoja.

Huippu 1 ja Huippu 2 ryhmät jatkavat edelliskauden tapaan kansallisiin arvokisoihin tähtäävinä joukkueina, joissa voidaan paremmin huomioida opiskeluiden ja työelämän tarpeet. Huippu 3 ja 4 ryhmät lopetetaan henkilöstömuutosten ja uimareilta saadun palautteen myötä.

Huippuvaiheessa kuivaharjoittelussa keskitytään ylä- ja alavartalon suhteellisen voiman sekä ponnistusvoiman parantamiseen. Huipputasolla kuivaharjoittelu on yksilöityä ja perustuu jokaisen uimarin henkilökohtaisten tarpeiden parantamiseen. Huipputasolla kehitystä seurataan tiheämmin, 1-2 kuukauden välein. Huipputasolla testit ohjaavat kuivaharjoittelun suunnittelua.

Huippuvaiheen harjoittelussa onnistumisen mittareina käytetään testeistä saatuja tuloksia, niin allas-, kuin kuivaharjoittelun osalta. Huippuvaiheen testipatteri on luotu yhdessä ja tietyt testit ovat kaikille yhteisiä, ja tämän lisäksi harjoitusryhmillä on omia testejä. Tuloskehityksen mittareina käytämme kilpailutulosten kehityksen seurantaa ja myös SUiL-pisteitä.



5.3.1 Huippuvaiheen tapahtumat 2026-2027:

- Kesäharjoittelu, Espoo
- Seuran omat kilpailut
- Valmennussuunnitelman mukaiset seuran ulkopuoliset kilpailut
- IKM-aluekilpailut, Espoo
- GP-uinnit, Tampere
- IKM-finaalit, Raisio
- Lyhyen radan SM-uinnit, Vaasa
- Huippuvaiheen yhteinen leiritys, Kuortane
- 1-2 ulkomaanleiriä
- IKM-uinnit, Jyväskylä
- SM-uinnit, Helsinki

5.4 Masters-uinnin tavoitteet ja toimenpiteet

Tavoitteena on saavuttaa Masters mestaruuksia arvokisoista, vähentää drop outia aikuisiän kynnyksellä sekä kasvattaa Masters harrastajien määrää. Masters-toimintaa tullaan kehittämään, niin että jokaisella on omaan vauhtiin ja tavoitteisiin sopiva harjoitusohjelma. Kuntoilevat uimarit voivat valita Masters 1-3 -maksuryhmistä sopivimman harjoitusmäärät. Kilpaileville masterseille suositellaan Masters 4 -maksuryhmää, joka sisältää starttimaksut. Uutena ryhmänä aloittaa Kilpa +18v, jossa aloittaa kurssipuolen kilpaharrasteryhmien 16-20-vuotiaiden ryhmä, jotka eivät vielä ole Masters-ikäisiä, mutta haluavat jatkaa aktiivista kilpauintiharrastusta.



5.4.1 Masters-uinnin tapahtumat 2026-2027:

Keväällä ja syksyllä järjestetään kotileirit. Uimarit osallistuvat masters-kilpailuihin vuoden aikana (lyhyen/pitkän radan SM ja Viriilit Vinstat). Lisäksi osallistutaan muihin lähialueen kisoihin sekä avovesiuinnin SM-kisaan ja muihin avovesitapahtumiin. Syyskauden päättää perinteeksi muodostunut kymmenen kilometrin uintimatka Espoonlahdessa.

Mastersit osallistuvat seuran järjestämille toimitsijakursseille. Tämä parantaa Cetuksen järjestämien kilpailujen toimitsijatilannetta. Masters-uimareita kannustetaan mukaan toimintaan mm. vesiliikuntapalveluiden järjestämiltä aikuisten uintitekniikkakursseilta.

5.5 Parauinnin tavoitteet ja toimenpiteet

Seuran tahtotilana on kehittää parauinnin tilaa Espoossa ja tulevaisuudessa saada omia edustajia SM-kisoihin, sekä sen myötä myös kansainväliselle tasolle tähtääviä urheilijoita. Tällä hetkellä liikuntarajoitteiset kilpauinnista kiinnostuneet suuntaavat Helsinkiin, kun Espoossa ei ole sopivia ryhmiä tarjolla. Kaudella 26-27 tavoitteena on saada kilpailevia parauimareita mukaan toimintaan ja kasvattamaan harrastajamäärää.

Seurassa on parauintiryhmä joka harjoittelee 2 kertaa viikossa ja osallistuu kilpailuihin. Seura tekee yhteistyötä Uimaliiton ja Simmiksen kanssa, jotta saisimme parannettua parauinnin tilannetta Espoossa. Olemme sopineet tutustumista Simmiksen toimintaan ja yhteistreenien järjestämistä.

Kilpailevat parauimarit harjoittelevat integroidusti oman tasonsa mukaisesti kilparyhmä 1-4 ryhmissä. Näissä ryhmissä harjoitusmäärät ovat siellä sopivammat ja harjoittelua voidaan helpommin soveltaa. Mikäli saamme riittävästi nuoria parauimareita mukaan toimintaan, niin suunnitteilla on järjestää heille yksi oma harjoitus viikossa, jolloin valmentaja voisi keskittyä yksilökohtaisiin haasteisiin paremmin.

5.5.1 Parauinnin tapahtumat 2026-2027:

- Espoonlahden uinnit maaliskuussa 2027

6 VESIPALLON TAVOITTEET JA TOIMENPITEET

Kilpailutoiminta

- Cetus osallistuu miesten ja 18U-junioreiden virallisiin SM-sarjoihin sekä 16U ja 14U -ikäkausimestaruussarjoihin. Naisten joukkue osallistuu divarisarjaan.
- SM-sarjoissa päätavoitteena on mestaruuden voittaminen.
- Ikäkausimestaruussarjoissa keskeinen tavoite on pelaajien ja joukkueiden kehittäminen siten, että SM-sarjatasolle siirtyvät pelaajat ovat valmiita kilpailemaan menestyksekkäästi.
- Kehittyville pelaajille tarjotaan lisää pelimahdollisuuksia miesten divarisarjaan ilmoitettavan joukkueen kautta.
- Tytöt pelaavat joko yhteistyöseurojen kanssa muodostetussa 16U-sarjajoukkueessa (Seireenit) tai Cetuksen omassa tyttöjen ja poikien sekajoukkueessa.
- Mikäli Uimaliitto järjestää rantavesipallon SM-kilpailut, Cetus osallistuu miesten ja naisten sarjoihin.

Kansainvälinen kilpailutoiminta

- Miesten joukkueen tavoitteena on puolustaa Pohjoismaiden seuramestaruutta. Joukkue osallistuu joko European Aquaticsin Challenger Cupiin tai Nordic Leagueen sekä tavoittelee parempaa sijoitusta kuin kaudella 2025-26.
- Naisten joukkue ja U16 (2011 syntyneet ja nuoremmat) pojat osallistuvat Nordic Leagueen. Tavoitteena on parantaa kauden 2025-26 sijoitusta.
- Molemmat aikuisten edustusjoukkueet osallistuvat myös kansainvälisiin seurajoukkueturnauksiin.
- Maajoukkueeseen valitut pelaajat osallistuvat maajoukkuetoimintaan.

Valmennus ja osaamisen kehittäminen

- Valmennustoimintaa kehitetään järjestelmällisesti ja Cetuksen omien valmentajien kouluttautumista tuetaan aktiivisesti.
- Kaudella 2026-27 tavoitellaan maalivahtivalmennuksen tason nostoa klinikkatoiminnalla. Tavoitteena on järjestää kolme maalivahtiklinikkaa. Pilottikauden jälkeen tämän toiminnan jatkoa arvioidaan.
- Valmentajien osaamista tuetaan mentoroinnin avulla.
- Mikäli Uimaliitto järjestää vesipallovalmennuksen tason 2 koulutuksia, Cetuksen valmentajille tarjotaan mahdollisuus osallistua.
- Erasmus+ -hankkeeseen nimeltä "Samalle viivalle – Valmennuksen ja seuran toiminnan kehittäminen vastaamaan entistä monimuotoisemman harrastajakunnan tarpeita" saatiin kaudelle 2025-26 19 000 € rahoitus Euroopan Unionilta. Hanke päättyy kauden 2026-27 alussa ja tavoitteena on varmistaa oppien juurtuminen toimintaan.

Harrastetoiminta ja juniorirekrytointi

- Tavoitteena on kasvattaa juniori-ikäisten vesipallon harrastajien määrää.
- Yli 15-vuotiaiden harrastetoimintaa jatketaan edellisen kauden mallin mukaisesti.

Muu toiminta

- Tavoitteena on lisätä koulutettujen ja aktiivisten tuomareiden määrää.
- Pelaajien vanhempia koulutetaan toimitsijoiksi ja 15 vuotta täyttäneitä pelaajia osallistetaan toimitsijatehtäviin.

Kuvaaja: Ville Koskiniemi





Kuvaaja: Felix Schlikis

6.1 Vesipallon tapahtumat kaudella 2026-2027

- 12U-joukkue osallistuu neljään kotimaassa järjestettävään turnaukseen. Kaksi turnauksista järjestetään itse Espoonlahdessa.
- 14U- ja 16U-joukkueet osallistuvat yhteen ulkomaiseen turnaukseen sekä kotimaassa järjestettävään SM-sarjan ulkopuoliseen turnaukseen.
- 14U, 16U ja 18U -joukkueet osallistuvat yhteen tai kahteen harjoitteluleiriin, joista toinen tai molemmat ovat ulkomailla.
- Miesten joukkue osallistuu EA Challenger Cupiin tai Nordic Water Polo Leagueen sekä seurajoukkueiden PM-turnaukseen. Miesten joukkue sekä vanhemmat juniorit osallistuvat ikäluokittain yhteen tai kahteen kansainväliseen turnaukseen ja harjoitteluleiriin ulkomailla.
- Cetus järjestää pääsiäisenä 2027 kansainvälisen Nordic League –junioriturnauksen kansainvälisen Espoonlahdessa ja mahdollisesti kauden aikana yhden Nordic League –turnausviikonlopun.



Kuvaaja Krister Majander

7 TAITOUINNIN TAVOITTEET JA TOIMENPITEET

Cetuksen taitouintitoiminnan tavoitteena on tarjota laadukasta sekä monipuolista valmennusta taitouintia harrastaville lapsille, nuorille sekä aikuisille, ja auttaa heitä kansallisen huipputason saavuttamisessa. Kotimaan arvokilpailuissa tavoitteena on sijoittua mitalisijoille kaikissa sarjoissa niin IKM-, NSM- kuin SM-tasollakin. Lisäksi tavoitteena on mahdollistaa huipputason urheilijoille kansainvälinen taso; joko osallistumalla Suomen Uimaliiton edustusjoukkueisiin, tai saavuttamalla suora edustusoikeus kansainvälisiin arvokilpailuihin ylittämällä Suomen Uimaliiton määrittelemä vaadittu tulostaso.

Taitouinnin harrastajamäärien edelleen kasvaessa, valmennuspolkua tullaan laajentamaan sekä täydentämään kaudelle 2026–2027. Valintavaiheen sekä lapsuus- ja urheilullisuusvaiheiden sisälle perustetaan edustusjoukkueiden rinnalle kilpajoukkueet, joiden on tarkoitus toimia edustusjoukkueeseen valmistavina harjoitusryhminä. Lisäksi perustetaan alle 10-vuotiaiden esikilparyhmä, jossa harjoitellaan taitouinnin kilparyhmiin siirtymiseen vaadittavia taitoja. Ryhmä toimii taitouinnin lajikoulujen jatkeena nuorille uimareille.

Edustusjoukkueiden tavoitteena on, että urheilijat saavuttavat oman ikäsarjakohtaisen potentiaalinsa maksimin ja menestyvät kansallisissa arvokilpailuissa. Kilpajoukkueiden tavoitteena on mahdollistaa lajitaitoja kehittävä harjoittelu sekä antaa tarvittavat valmiudet edustusjoukkueeseen siirtymisen mahdollistamiseksi. Kilpajoukkueissa voi harjoitella myös pienemmällä viikkotuntimäärällä, jolloin harrastaminen ja kilpaileminen mahdollistuu urheilijoille, jotka eivät tavoittele kansallista huipputasoa, tai vaihtoehtoisesti pysty sitoutumaan suurempaan harjoitusmäärään. Kansallisen huipputason jo aiemmin saavuttaneille urheilijoille tarjotaan mahdollisuus jatkaa harjoittelua omien tavoitteidensa ja elämäntilanteensa mukaisella sitoutumistasolla.



Valmentajien osaamista tullaan ylläpitämään ja kehittämään säännöllisillä koulutuksilla sekä ikäsarja- ja teemakohtaisilla valmentajapalavereilla. Lisäksi valmentajien työtä tuetaan ja osaamista kehitetään mentoroinnin avulla. Tavoitteena on myös lisätä koulutettujen ja aktiivisten tuomareiden määrää sekä kouluttaa uimareiden vanhempia toimitsijatehtäviin.

Yksilöohjelmat kilpajoukkueissa:

Yksilöohjelmia tarjotaan edustus- ja kilpajoukkueiden sisällä edeltävän kauden tulostasoon ja harjoitusmotivaatioon perustuen. Yksilöohjelmia perustetaan maksimissaan neljä per ikäsarja (AG12, Youth, Junior, Senior); esimerkiksi 2 sooloa ja 2 duoa.

7.1 Kilpa- ja edustusjoukkueiden tapahtumat 2026–2027

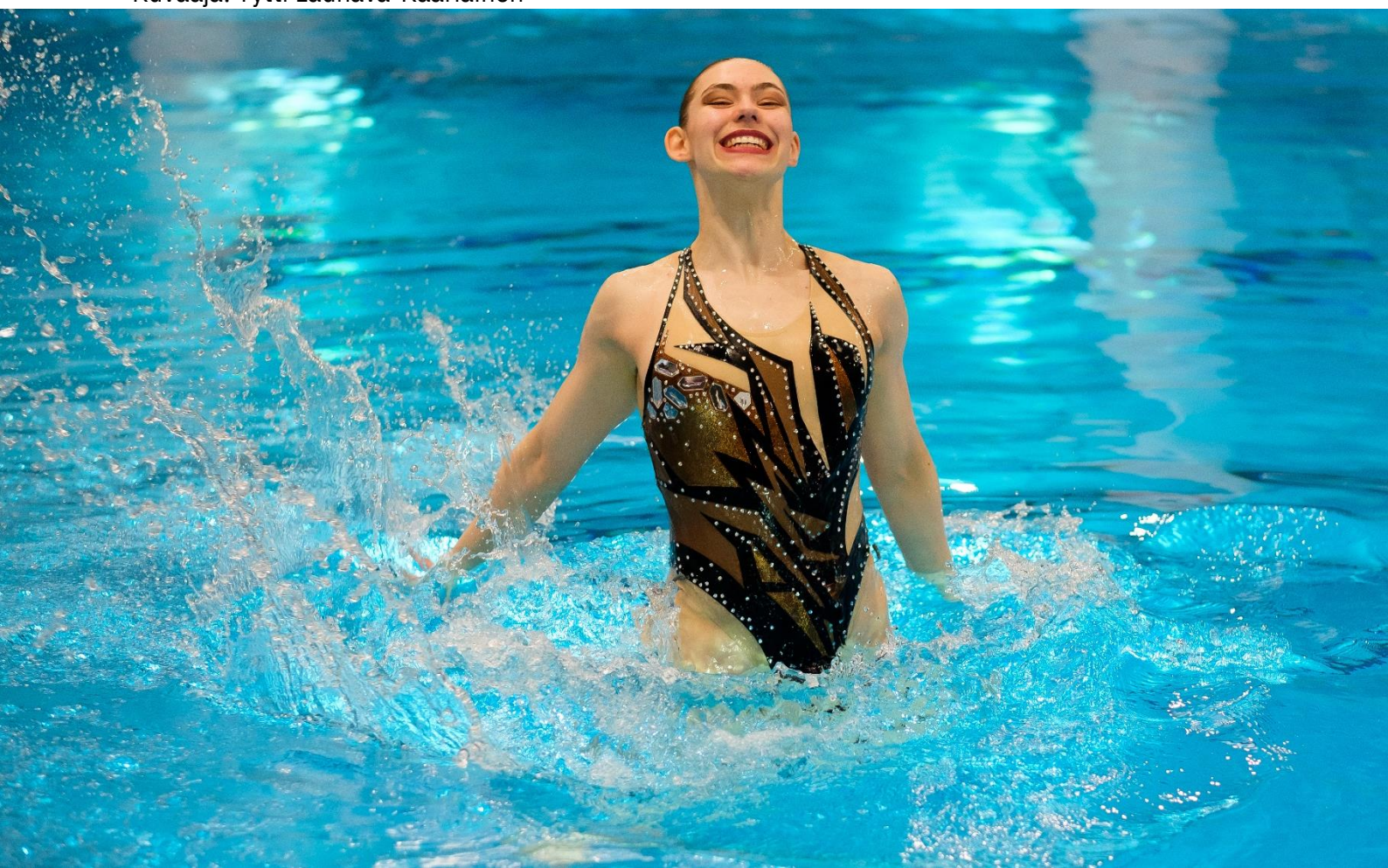
Edustus- ja kilpajoukkueet osallistuvat kilpailuihin kauden aikana seuraavasti:

- AG10: kaksi kotiseuran järjestämää kilpailua Espoossa.
- AG12 kilpajoukkue 2–3 kotimaan kilpailua, joista kaksi järjestetään Espoossa. Mahdollisesti yksi urheiluopistoleiri keväällä 2027.
- AG12 edustusjoukkue: 3–4 kotimaan kilpailua, joista kaksi järjestetään Espoossa. Kauden pääkilpailu IKM. Kaksi urheiluopistoleiriä (1x syksyllä, 1x keväällä).
- Youth kilpajoukkue: 3–4 kotimaan kilpailua, joista kaksi järjestetään Espoossa. Kauden pääkilpailu IKM. Kaksi urheiluopistoleiriä (1x syksyllä, 1x keväällä).
- Youth edustusjoukkue: 3–4 kotimaan kilpailua, joista kaksi järjestetään Espoossa ja mahdollisesti yksi ulkomaan kilpailu (Youth PM). Kauden pääkilpailu IKM. Kaksi urheiluopistoleiriä (1x syksyllä, 1x keväällä).
- Junior/Senior: 3–4 kotimaan kilpailua, joista kaksi järjestetään Espoossa sekä mahdollisesti 1–2 ulkomaan kilpailua. Kauden pääkilpailu NSM/SM. Kaksi urheiluopistoleiriä (1x syksyllä, 1x keväällä).

Vaihtoehtoinen toteutustapa urheiluopistoleireille on tehoviikonloppu Espoossa. Leirien toteutuksesta päättävät ikäsarjojen vastuuvalmentajat yhdessä tasovastaavan kanssa.

Kansainvälisiin arvokilpailuihin tähtäävät urheilijat edustavat kauden aikana maajoukkuetapahtumissa ja/tai seuran edustusurheilijatapahtumissa sekä hakevat kilpailukokemusta ja arvokilpailunäyttöjä ulkomaan kilpailuista.

Kuvaaja: Tytti Lauhava-Kääriäinen



8 SUKELLUSKERHON TAVOITTEET JA TOIMENPITEET

Kurssitoiminta tulee jatkumaan aikaisempaan tapaan. Sukelluskerhon toimintaa haastavat nousevat harrastuskustannukset. Näin ollen jatkamme yhteistyötä olosuhteiden jakamisen harrastuskustannusten hillitsemiseksi. Hallivuorot mahdollistavat suuremmat harrastajamäärät ja tarkoitus on panostaa sekä aktiivisempaan kilpasukellusharjoitteluun että jäsenten jatkokoulutukseen edistyneempien AIDA-kurssien ja erillisten turvallisuus- ja tekniikkakurssien kautta. Sukelluskerhon tavoitteena on kasvattaa aktiivisten ja hyvillä tietotaidoilla varustettujen harrastajien määrää entisestään sekä muodostaa menestyvä edustus lajin kotimaisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin. Tavoitteena on saada sekä syvyys- että allaslajeissa seurasta useampi urheilija SM-mitaleille ja maajoukkueeseen MM-kisoihin.

Sukelluskerhon jäsenille pohditaan tapaa järjestäytyä ja osallistua seuran toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.

8.1 Sukelluskerhon tapahtumat 2026-2027:

- Järjestää AIDA Cetus Mini-kilpailut Leppävaarassa joulukuussa 2026
- Osallistua 2-3 urheilijan voimin vapaasukelluksen MM-kisoihin
- Osallistua 2-3 urheilijan voimin ZOAH 24h sukellustapahtumaan
- Järjestää uudenlaista tekniikkakoulutusta seuran muiden toimijoiden avustuksella
- Järjestää 4-5 vapaasukelluskurssia.
- Järjestää ohjattuja treenejä vähintään kerran kuukaudessa.

Kuvaaja: Tommi Pasanen



9 SEURAN TOIMINNASTA TIEDOTTAMINEN

Seura tiedottaa toiminnasta sekä sisäisellä että ulkoisella viestinnällä. Kaikilla cetuslaisilla on oma roolinsa viestinnässä.Viestintäoppaaseen on laadittu ohjeistus henkilöstölle ja vapaaehtoisille.

Toiminnanjohtaja vastaa viestinnän toimivuudesta seurassa, huolehtii, että seuran ajankohtaiset yleiset asiat saavuttavat jäsenistön ja henkilöstön, sekä vastaa kriisiviestinnästä. Tasovastaavat tiedottavat henkilöstöä ja jäseniään oman toimialansa asioista. Toimiston väki vastaa seuran asiakaspalvelusta. Valmennusryhmien tiedottamisesta vastaa vastuuvalmentaja yhdessä joukkueen johtajan kanssa.

Viestinnässä hyödynnetään jäsenrekisterin tiedotteita, nettisivuja, seuran sosiaalisen median kanavia ja valmennusryhmien Whatsapp-ryhmiä.

Cetus Espoo ry – Cetus Esbo rf
Espoonlahdenkuja 4, 02320 Espoo

www.cetus.fi

@cetusespoo

@cetuskilpauinti

@cetuswaterpolo

@synchrocetus

@cetusdiveclub

#onecetus