



Hei!

olemme saaneet yhteydenottoja ja kysymyksiä tulevan kauden järjestelyistä. Kokoan tähän esille tulleet kysymykset ja niihin vastaukset. Olkaa jatkossakin yhteydessä, jos kaipaatte lisätietoja. Muistakaa ilmoittautua kevään 2022 ryhmiin marraskuun loppuun mennessä, jotta järjestelyt ehditään tehdä ennen vuoden vaihdetta. Jos haluatte mukaan nopean viestinnän WhatsApp-ryhmään, lähettäkää yhteystietonne osoitteeseen [masters@cetus.fi](mailto:masters@cetus.fi). Lisäksi etsimme edelleen joukkueenjohtajaa masterseille, joten vapaaehtoiset ilmoittautukaa Cetusen jojo-tiimin vetäjälle Kira Kaislalle: [kira.kaisla@icloud.com](mailto:kira.kaisla@icloud.com), p. 050 405 6922.

15.11.2021

Kalle Rasinmäki

Puheenjohtaja

Cetus Espoo ry

**1. Jatkuuko Cetusen masterstoiminta vuoden vaihteen jälkeen?**

Cetusen masterstoiminta jatkuu normaalisti myös vuonna 2022.

**2. Mitä harrastaminen maksaa jatkossa?**

Mastersuinnissa on keväällä 2022 kaksi ryhmää: Masters 2 (190 eur/kausi) ja Masters 4 (270 eur/kausi). Tämän lisäksi tulee erikseen maksaa seuran jäsenmaksu ja mahdollinen rannekemaksu. Masters 2 -ryhmässä allasharjoitus on kaksi kertaa viikossa, valmennusmaksu ei sisällä starttimaksuja seuran ulkopuolisiin kilpailuihin ja seuran järjestämiin kilpailuihin osallistuva tekee vähintään yhden talkoovuoron seuran kilpailuissa. Masters 4 -ryhmässä allasharjoitus on neljä kertaa viikossa, mahdollisuus omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun sunnuntain harjoitusten yhteydessä, valmennusmaksu sisältää starttimaksut ja kilpailuihin osallistuva tekee vähintään kolme talkoovuoroa seuran kilpailuissa. Harrastaminen on jatkossakin hyvin edullista: Masters 2 -ryhmässä 4,75 eur/kerta (5kk, 40 harjoituskertaa) ja Masters 4 -ryhmässä 3,4 eur/kerta (5kk, 80 harjoituskertaa). Lisätietoja aikatauluista jne saat seuran nettisivuilta.

**3. Kuinka suuri on eläkeläisten maksu ja mitä se sisältää?**

Espoolaiset eläkeläiset saavat kaupungin puolesta maksuttoman rannekkeen ja Cetus haluaa tukea vanhempien ikäryhmien liikuntaa, joten eläkeläiset voivat osallistua Masters 4 -ryhmään 30 eur/kausi -hinnalla. Tämän lisäksi tulee erikseen maksaa seuran jäsenmaksu. Eläkeläisten tulee kuitenkin itse maksaa seuran ulkopuolisten kilpailujen starttimaksut.

**4. Sisältääkö harjoitusmaksu sisäänpääsyn uimahalliin?**

Harjoitusmaksu sisältää sisäänpääsyn halliin. Uimarit, joilla ei ole ranneketta, saavat kertakäyttörannekkeen sisäänpääsyä varten.

**5. Miten ryhmiin voi jatkossa ilmoittautua?**

Ryhmiin voi ilmoittautua maksamalla osallistumismaksun Cetusen verkkokaupassa osoitteessa [www.cetus.fi](http://www.cetus.fi) valitsemalla välilehden *Ilmoittaudu kurssille* ja sieltä edelleen painamalla *masters-* painiketta. Sieltä löytyy kaikki kolme eri maksuluokkaa eli Masters 2, Masters 4 ja eläkeläiset. Toivomme ilmoittautumista kevään 2022 ryhmiin marraskuun loppuun mennessä, jotta tarvittavat

järjestelyt ehditään tehdä ennen kauden alkamista. Jos sinulla maksun kanssa ongelmia, ota yhteys seuran toimistoon: [info@cetus.fi](mailto:info@cetus.fi), p. 010 526 4540 (ma klo 12-14, ke klo 9-11, pe klo 9-11).

**6. Sunnuntain harjoitusten peruutuksista on viesti kulkenut huonosti, miten jatkossa toimitaan?**

Sunnuntain harjoituksia Espoonlahdessa joudutaan valitettavasti aika ajoin siirtämään Leppävaaraan uintikisojen tai vesipallo-otteluiden vuoksi. Parhaiten varmistat nopean tiedonkulun liittymällä mastersien WhatsApp-ryhmään ilmoittamalla yhteystietosi mastersien sähköpostiin [masters@cetus.fi](mailto:masters@cetus.fi). Kilpailujen aikataulut varmistuvat, kun ilmoittautumisaika on päättynyt ja starttilistat ajetaan järjestelmään. Heti kun tämä tieto on selvillä, ilmoitetaan siitä em. WA-ryhmässä.

**7. Kuka toimii jatkossa mastersien valmentajana harjoituksissa ja leireillä?**

Tiistain harjoituksissa jatkaa tuttuun tapaan Libor Janek. Torstain harjoituksia vetää jatkossa Alex Lassila. Leirien osalta vastuvalmentaja ilmoitetaan erikseen ennen leirille ilmoittautumista.

**8. Miten kilpailuihin ilmoitaudutaan?**

Voit ilmoittautua kilpailuihin lähettämällä sähköpostia osoitteeseen [masters@cetus.fi](mailto:masters@cetus.fi). Teethän ilmoituksen riittävän ajoissa eli viimeistään neljä päivää ennen kilpailukutsussa mainittua ilmoittautumispäivää.

**9. Mitä tarkoittaa talkoovuoro seuran järjestämissä kilpailuissa?**

Jotta kilpailut saadaan vietyä läpi, tarvitaan merkittävä määrä talkoolaisia. Tehtäviä on monipuolisesti tarjolla tuomaroinnista erien keräilyyn, kisatoimistoon tai vaikkapa kahvinkeittoon. Tuomaritehtävissä tarvitaan tuomarikortti ja seura järjestää tarpeellisen koulutuksen. Sääntöjen tuntemisesta on varmasti hyötyä myös mastersuimareille! Kisojen järjestäminen on kivaa puuhaa ja siellä tutustuu myös muihin seuran aktiiveihin. Jos et itse ehdi talkoisiin mukaan, voit myös pyytää kaverilta apua.

**10. Mikä on joukkueenjohtaja ja mitä tehtäviä siihen liittyy?**

Cetuksella on jo muutamia vuosia ollut käytössä joukkueenjohtajajärjestelmä, jonka avulla seuran ja harjoitusryhmien vanhempien yhteydenpito on helpottunut. Joukkueenjohtajan (jojo) tehtävänä on edustaa ryhmäänsä seuran suuntaan ja välittää tietoa seuralta ryhmälle. Joukkueenjohtaja voi osallistua seuran jojo-kokouksiin ja on siten paremmin tietoinen seurassa tapahtuvista asioista. Tehtävä ei ole kuormittava ja jojonä on tyypillisesti toiminut yksi tai kaksi harjoitusryhmän vanhemmista. Haemme nyt joukkueenjohtajaa myös masterseille ja asiasta kiinnostuneet voivat olla yhteydessä jojo-ryhmän vetäjään Kira Kaislaan, [kira.kaisla@icloud.com](mailto:kira.kaisla@icloud.com), 050 405 6922.

**11. Olen Masters 2 -ryhmässä ja toinen arki-illan harjoituksista jää väliin. Voinko käydä korvaavissa treeneissä?**

Jos haluat tehdä korvaavaan treenin voit osallistua sunnuntai-illan harjoituksiin.

**12. Miten otan jatkossa yhteyden seuraan ja miten seura tiedottaa asioista?**

Masters-toimintaan liittyvissä asioissa ml. kilpailuilmotautumiset voit lähettää sähköpostia osoitteeseen: [masters@cetus.fi](mailto:masters@cetus.fi). Jos sinulla on harjoitusmaksun kanssa ongelmia, ota yhteys seuran toimistoon: [info@cetus.fi](mailto:info@cetus.fi), p. 010 526 4540 (ma klo 12-14, ke klo 9-11, pe klo 9-11). Muissa jäsenasioissa voit olla yhteydessä toiminnanjohtaja Ville Ouraan: [ville.oura@cetus.fi](mailto:ville.oura@cetus.fi). Hallituksen masters-yhteyshenkilönä toimii puheenjohtaja Kalle Rasinmäki: [kalle.rasinmaki@cetus.fi](mailto:kalle.rasinmaki@cetus.fi). Seuran virallinen tiedotuskanava on seuran nettisivut, myClubin kautta lähetettävät tiedotteet sekä nopeassa viestinnässä WhatsApp -ryhmä. Facebookia voidaan hyödyntää soveltuvin osin.

**13. Jos edustan jotain toista seuraa, voinko siltä käydä Cetuksen harjoitusvuoroilla treenaamassa?**

Harjoitusvuorot on varattu ainoastaan Cetuksen uimareille.