



(Kuva: Krister Majander)

CETUS ESPOO R.Y. TOIMINTAKERTOMUS 2019–2020 CETUS ESBO R.F.

PUHEENJOHTAJAN KATSAUS

Cetus Espoo - toimintavuosi 2019 – 2020

Cetuksen toimintavuosi 2019-2020 oli vaiherikas monella tapaa.

Toimintakauden aikana aloittivat työnsä mm. vesipallon päävalmentaja Nemanja Stevanovic, uinnin valmennuspäällikkö Petteri Paatos, fysiikkavalmentaja Vesa Salmela ja taitouinnin valmennuspäällikkö Jasmi-Alisa Pihlaja-Räty.

Valmentajien palkkauksessa otettiin käyttöön uusi projektipalkkajärjestelmä, jonka tavoitteena oli parantaa läpinäkyvyyttä ja parantaa valmentajien ansioita. Palkkamalli käytiin myös läpi työntekijäliiton edustajan kanssa ja sai sieltä hyväksyvän vastaanoton. Tavoitteemme on kehittää järjestelmää edelleen alkavalla kaudella ja siitä ovat myös muut urheiluseurat olleet kiinnostuneita.

Syyskaudella osana kilpailujen järjestämiseen liittyvää kehitystyötä perustettiin kilpailutyöryhmä, jonka tehtävänä on huolehtia kilpailujen järjestämisestä, toimitsijoiden rekrytoinnista ja sujuvasta tiedottamisesta. Kilpailuiden järjestämiseen liittyvä toiminta siirtyi uudistuksen myötä yhä vahvemmin aktiivisten vapaaehtoisten vastuulle. Uudistus on tähän asti vaikuttanut onnistuneen hyvin.

Seuran fysiikkavalmennus otti ison harppauksen eteenpäin Vesa Salmelan johdolla ja mm. varttuneempien urheilijoiden kuormituksen ja veriarvojen seuranta toi tärkeää tietoa urheilijoille, valmentajille ja vanhemmille.

Tammikuussa järjestetty seurapäivä oli suuri menestys ja sai paljon positiivista palautetta, erityisesti ravitsemusasiat kiinnostivat yleisöä. Harmiksemme elokuuksi suunniteltu kauden aloitus jouduttiin peruuttamaan covid-19 -epidemian vuoksi. Näitä tapahtumia on tarkoitus järjestää lisää, kunhan tilanne paranee.

Covid-19 -epidemia aiheutti keväästä lähtien runsaasti päänvaivaa ja Espoon kaupungin suljettua uimahallit lähes koko seuran toiminta keskeytyi. Tämän lisäksi saimme pääsiäisen jälkeen kuulla, että Cetus oli hävinnyt kaupungin uimaopetuksen kilpailutuksen. Näiden harmillisten vastoin käymisten vuoksi jouduimme pitämään useat yt-neuvottelut henkilöstön kanssa. Lopputuloksena oli lähes koko henkilöstön lomauttaminen toiminnan keskeytyksen vuoksi ja organisaation muuttaminen uutta toimintaa vastaavaksi.

Yhteistyössä kaupungin kanssa hallien vuosihuoltotyöt saatiin aikaistettua keväälle hallien sulkeuduttua, joten uimahallien avauduttua jälleen kesäkuun alussa pääsimme käynnistämään toimintamme uudelleen ja kutsumaan henkilöstön töihin. Onnistuimme saamaan Espoon kaupungin suosiollisella avustuksella runsaasti ratatilaa kaikkien lajien käyttöön ja toiminta jatkuikin keskeytyksestä toimintakauden loppuun asti normaalin kesätauon jäätyä pois. Tätä kirjoitettaessa covid-19 -epidemian tartuntamäärät ovat olleet kesän jälkeen kasvussa mutta uimahallit ovat pysyneet auki ja epidemia ei ole päässyt leviämään seuran urheilijoiden keskuudessa.

Toimintakaudelle mahtui siis paljon muutoksia seuran toiminnassa mutta myös lukematon määrä pieniä ja suuria onnistumisia kilpaurheilun saralla. Kiitokset kaikille urheilijoillemme aktiivisuudesta ja hienoista tuloksista!



Kiitokset myös vesiliikuntapalvelujen suurelle asiakasjoukolle! Osallistumisenne ja palautteenne auttaa meitä kehittämään Cetuksen toimintaa edelleen ja toiminta antaa tukevan selkänojan kilpaurheilulle.

Erityisen paljon on ilahduttanut joukkueenjohtajatoiminnan aktivoituminen aivan uudelle tasolle. Ilman vapaaehtoisten aktiivien tukea nykyisen kaltainen toiminta ei olisi mahdollista. Erityiskiitos siis kaikille toiminnassa mukana oleville vapaaehtoisille!

Tämän lisäksi haluan kiittää työntekijöitämme, valmentajiamme ja seuran hallitusta vahvasta työpanoksesta seuran uudistamisessa.

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



1. SISÄLLYS

2.	YLEISTÄ.....	6
2.1.	Missio, visio ja arvot	6
2.2.	Tavoitteiden yleinen toteutuminen	6
2.3.	Hallinto ja henkilöstö.....	6
2.4.	Talous	7
2.5.	Koulutus.....	7
2.6.	Viestintä.....	7
2.7.	Yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa	8
3.	KILPAURHEILUTOIMINTA	9
3.1.	Kilpauinti.....	9
3.1.1.	Tavoitteiden yleinen toteutuminen	9
3.1.2.	Kilpauinnin valmennusjärjestelmä.....	9
3.1.3.	Valmennuksen ja koulun yhdistäminen	10
3.1.4.	Kansainvälinen toiminta.....	10
3.1.5.	Leiritys	10
3.1.6.	Kilpailut	10
3.1.7.	Koronaepidemiasta aiheutuneiden poikkeusolojen aikana järjestetty harjoittelu ...	11
3.2.	Vesipallo	12
3.2.1.	Tavoitteiden yleinen toteutuminen	12
3.2.2.	Toiminta ja joukkueet	12
3.3.	Taitouinti	13
3.3.1.	Tavoitteiden yleinen toteutuminen	13
3.3.2.	Toiminta ja joukkueet	14
3.4.	Parauinti	14
3.5.	Masters-toiminta.....	14
3.5.1.	Tavoitteiden yleinen toteutuminen	14
3.5.2.	Toiminta	14
3.5.3.	Leirit ja kilpailut.....	15
3.6.	Seuran järjestämät kilpailut	15
4.	Vesiliikuntapalvelut.....	16
4.1.	Kurssit	16
4.1.1.	Tavoitteiden yleinen toteutuminen	16
4.1.2.	Toiminta	17
4.2.	Erityisuinti.....	17
4.2.1.	Tavoitteiden yleinen toteutuminen	17
4.2.2.	Harrastustoiminta	17
4.3.	Sukellus.....	18
4.3.1.	Tavoitteiden yleinen toteutuminen	18
4.3.2.	Toiminta	18
4.3.3.	Erityismaininta	19
4.4.	Jäsenuintivuorot.....	19
4.4.1.	Tavoitteiden yleinen toteutuminen	19



4.4.2. Toiminta	19
5. Koululaisten uimaopetus	20
5.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen	20
5.2. Toiminta.....	20
5.3. Henkilöstöresurssit.....	20
LIITTEET	21



2. YLEISTÄ

Cetus Espoo ry – Cetus Esbo rf aloitti toimintansa 1.1.2005 neljän espoolaisen uimaseuran, Espoon Uimaseuran, Laaksolahden Virin, Simmis Espoon ja Tapiolan Uimareiden yhdistettyä toimintansa.

2.1. Missio, visio ja arvot

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

Toiminnassaan Cetus Espoo tavoittelee onnistumisia ja menestystä niin kansallisella kuin kansainvälisellä tasolla. Haluamme kuulua urheiluseurana maan parhaimpiin urheilun, harrasteliikunnan ja uimaopetuksen lisäksi myös seuratyönantajana.

Arvojamme ovat ilo, innostus ja intohimo; kehityshaluisuus ja rohkeus; kunnioitus ja reilu peli sekä yhdessä tekeminen. Arvot ohjaavat seuran toimintaa, minkä lisäksi kaikessa toiminnassa korostuvat liikunnan ja terveyden periaatteet.

2.2. Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Urheilutoiminnan kilpailulliset tavoitteet saavutettiin syksyn osalta pitkälti suunnitelmien mukaisesti. Ratauinnissa Cetus saavutti seurojen välisissä pisteissä mestaruuden syksyn lyhyen radan IKM- ja NSM-kilpailuissa sekä toisen sijan SM-kilpailuissa. Seuran vesipallojoukkueet osallistuivat menestyksekkäästi D, C, ja B- sekä miesten vesipallon SM-sarjoihin, kunnes koronaepidemia keskeytti sarjat.

Kurssitoimintaa kehitettiin edelleen ja tarjontaa kasvatettiin (mm. kuntouintiryhmä). Kurssiryhmien toiminnan dokumentoinnissa onnistuttiin hyvin.

Yhteistyö Espoon kaupungin kanssa jatkui aiempien vuosien tapaan. Yhteistyöllä toteutettiin erityisesti uimakoulu-, iltapäiväkerho-, aikuis- ja terveysliikunnan ryhmiä, koululaisten loma-ajan toimintaa sekä erityisryhmien ja matalan kynnyksen uimakoulutarjontaa (esim. kotouttamistoiminta). Cetus vastasi myös Espoon koululaisten uinninopetuksesta Espoonlahden, Keski-Espoon ja Leppävaaran uimahalleissa. Alakoulujen 5. ja 6. luokkien opetusta toteutettiin osana Liikkuva Espoo -hanketta.

2.3. Hallinto ja henkilöstö

Sääntömääräinen vuosikokous pidettiin marraskuussa 2019.

Seuran hallitukseen kuuluu puheenjohtaja ja kuusi jäsentä. Puheenjohtaja ja jäsenet valitaan kahden vuoden toimintakaudeksi (ks. seuran hallitus, liite 1). Hallitus kokoontui toimintakauden aikana 15 kertaa.

Seuran palveluksessa oli toimintakauden aikana kuukausittain keskimäärin 110 henkilöä. Päätoimisia työntekijöitä oli kauden aikana keskimäärin 33 henkilöä. Toiminnanjohtajan lisäksi seurassa työskentelivät vakituisesti palvelutoimenjohtaja, henkilöstökoordinaattori, viestintävastaava, valmennuspäällikkö uinnissa ja vesipallossa, neljä päätoimista valmentajaa, palvelutoiminnan esimies, kahdeksan vesiliikunnanohjaajaa sekä seitsemän koululaisten uimaopettajaa.



Henkilöstölle, seuran jäsenille ja kutsuvieraille järjestettiin Cetus Gaala tammikuussa 2020. Gaalassa palkittiin vuoden 2019 aikana ansioituneita henkilöitä (ks. vuoden 2019 palkitut, liite 2).

Maaliskuussa alkanut covid19 -epidemia ja siitä aiheutunut päätös uimahallien sulkemisesta vaikeutti seuran toimintaa merkittävästi. Epidemian takia lähes koko henkilökunta lomautettiin huhti-toukokuun ajaksi.

Keväällä Cetus hävisi koululaisten uinninopetuksen kilpailutuksen, minkä vuoksi kävimme henkilöstön kanssa 10 henkilön työsuhteen irtisanomiseen päättyneet yhteistoimintaneuvottelut.

2.4. Talous

Seuran talouden perustana ovat seuran järjestämä uimaopetustoiminta, valmennusmaksut ja Espoon kaupungin kanssa solmittu määräaikainen sopimus uimaopetuksesta. Toimintakauden tulos oli 186 848,42 euroa tappiollinen.

2.5. Koulutus

Uintivalmentajat osallistuivat kauden aikana Suomen Uimaliiton järjestämiin koulutuksiin, sekä koulutimme seuran sisäisesti erityisesti uintitekniikkaa. Vesipallossa valmennusosaamista kehitettiin kauden aikana siten, että päätoiminen valmentaja koulutti muita valmentajia.

Kauden 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-, uimakoulu-, vesiralli-, erityisuimaopettaja- ja hydrobickkoulutus). Nuoremmat ohjaajat osallistuivat lisäksi Etelä-Suomen liikunta ja urheilun ry:n tarjoamiin yleisiin ohjaajakoulutuksiin.

Päätoimiselle henkilökunnalle järjestettiin yhteinen koulutus- ja virkistyspäivä Otaniemessä Elokuussa.

2.6. Viestintä

Jäsenistöä tiedotettiin pääasiassa Cetusken verkkosivujen, MyClubin, Facebookin ja Instagramin kautta. Tiedonkulku varmistettiin tarvittaessa sähköpostitse. Kurssitoiminnasta tiedotettiin ja sitä markkinoitiin myös printtimainoksien sekä paikallislehdessä julkaistulla mainoksella.

Henkilöstölle lähetettiin kuukausittain henkilöstötiedote sähköpostitse. Uinnin kilpailutulokset olivat luettavissa Live Timing -palvelussa. Suomen Uimaliiton alaisten arvokilpailujen tulokset olivat myös luettavissa Suomen Uimaliiton sivuilla. Vesipallon tulokset löytyivät Torneopal -palvelusta. Seuran sisäisen Cetus GP-sarjan ja Espoonlahden uintien tulokset julkaistiin seuran nettisivuilla.



2.7. Yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa

Kauden aikana Cetus Espoo 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 alkeisumakouluihin sekä kesäleireille.

Cetuksen uimaopettajat ohjasivat koulu-uintien ohella myös liikunnallisia iltapäiväkerhoja, jotka järjestettiin yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa. Wau-kerhot oli suunnattu 7-9 -vuotiaille lapsille, kun taas Muuvi-kerhot oli suunnattu 10-12 -vuotiaille. Kerhotoiminnan tarkoitus oli tarjota niihin osallistuville lapsille täysin ilmainen harrastus ilman kilpailullisia tavoitteita sekä kehittää monipuolisesti lasten taitoja liikkua vedessä. Toimintakauden aikana uimahalleissa toimi neljä Wau-kerhoa ja kolme Muuvi-kerhoa.

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

Cetus järjesti koululaisille yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa ilmaista loma-ajan ohjelmaa syys-, joului- ja talvilomalla uimahalleissa. Ohjelmassa oli snorkkelisukellusta, vesipalloa, taitouintia, merenneitointia sekä uimahyppyjä.

Cetus järjesti uintikursseja liikunta- ja kehitysvammaisille lapsille yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa. Kurssit toteutettiin niin kutsuttuina perheryhminä, mukana oli lapsen oma perheenjäsen tai ulkopuolinen avustaja. Kursseilla totuteltiin vedessä liikkumiseen erilaisten harjoitusten avulla. Keski-Espoon ja Leppävaaran uimahallin terapia-altaissa järjestetyt perheryhmät olivat suosittuja ja tunneille osallistui maksimimäärä perheitä koko kauden ajan. Ohjausta tehtiin henkilökohtaisesti perheiden tarpeet huomioiden.

Perheiden yhteistä harrastamista tuettiin Töpinät -tilaisuuksilla, joita järjestettiin 10 kertaa uimahalleissa ja kesällä kahdesti uimarannalla. Lisäksi vuoden aikana järjestettiin toimintaa kahdeksalle aikuisten matalan kynnyksen alkeisuinninopetusryhmälle. Eläkeikäisille Cetus järjestää edullista päivävesijumppaa Espoonlahden uimahallilla. Kolme ryhmää kokoontui keväällä ja syksyllä, mukana oli kausittain yli 50 jumpparia.



3. KILPAURHEILUTOIMINTA



(kuva Krister Majander)

3.1. Kilpauinti

3.1.1. *Tavoitteiden yleinen toteutuminen*

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.

Kilpauinnin tavoitteet täyttyivät osittain toimintakaudella, aikuisten SM kilpailuissa Cetus sijoittui toiseksi seurojen välisessä pistekilpailussa. Uimareiden valmentautuminen suunnitelmallista sekä tavoitteellista. Uimarit saivat tukea päivittäisvalmennukseen lisääntyneinä erityispalveluresursseina.

3.1.2. *Kilpauinnin valmennusjärjestelmä*

Edelliskausien tapaan lasten ja nuorten kilpauintivalmennus perustui tasovalmennusmalliin, jossa harjoittelun määrä ja intensiteetti lisääntyy progressiivisesti uimarin siirtyessä tasolta toiselle. Tasovalmennusjärjestelmä huomioi yksilölliset erot fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa kehityksessä.

Valmennusjärjestelmän ensimmäinen taso ovat valmistavan valmennuksen CetusMix ja Kilpauintikoulu -ryhmät. Ryhmien toiminta jatkui samankaltaisena kuin edelliskaudella. CetusMix -ryhmissä lapset tutustutettiin kilpauinnin lisäksi sekä taitouinnin että vesipallon alkeisiin.

Valmennusjärjestelmän seuraavat vaiheet olivat Rollo-, Valinta- ja Huippuvaihe. Rollo- ja Valintatasot olivat jaettu Valkoiseihin, Pinkkeihin ja Mustiin ryhmiin. Ryhmien muodostus perustui pääasiassa uimareiden taitoihin, kehitysvaiheeseen sekä sitoutuneisuuteen. Huippuvaiheeseen kuuluivat TOP, Edustus ja Akatemia -ryhmät.

3.1.3. **Valmennuksen ja koulun yhdistäminen**

Kouluyhteistyötä jatkettiin edellisvuosien tapaan. Lisäksi seura osallistui aktiivisesti Espoon kaupungin yläkoulujen harrasteiltapäivän suunnitteluun ja toteutukseen.

Päätoimisten valmentajien ohjaamia aamuharjoituksia järjestettiin yläkouluikäisille kahdesti viikossa ja toisella asteella opiskeleville viidesti viikossa. Lisäksi päätoimiset valmentajat vastasivat keskiviikko -iltapäivän harjoituksista yläkoululaisille sekä Espoonlahden että Leppävaaran uimahallissa.

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 Suomen Uimaliiton, Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia sekä pääkaupunkiseudun seurojen yhteistyöllä. Cetus Espoo osallistui uintiluokkatoimintaan resursoimalla päätoimisen uintivalmentajan työaikaa luokkien valmennukseen noin 10 tuntia viikossa.

3.1.4. **Kansainvälinen toiminta**

Toiminta oli hyvin vähäistä koronaepidemian aiheuttamien poikkeusolojen vuoksi. Cetusta oli PM-kilpailuissa edustamassa Suomea muutamia uimareita. Useita Cetuksen uimareita on opiskelemassa Yhdysvalloissa yliopistoissa joiden joukkueissa he osallistuvat paikallisiin sekä kansallisiin kilpailuihin sekä sarjoihin.

3.1.5. **Leiritys**

Syyskaudella Rollotason uimareille järjestettiin kolmen vuorokauden mittainen kauden avaava yhteisleiritys Pajulahdessa Syyskuussa. Muuta leiritoimintaa ei järjestetty koronaepidemiasta aiheutuneiden rajoitteiden vuoksi.

3.1.6. **Kilpailut**

Huippuvaiheen uimarit kilpailivat syyskauden aikana seuran omissa kansallisissa ja kansainvälisissä kilpailuissa, seuran omissa Cetus GP -kilpailuissa sekä Suomen mestaruuskilpailuissa Tampereella. Koronaepidemian vuoksi kevään ja kesän kilpailukalenteri tyhjentyi täysin, myös kesän kansalliset arvokilpailut jouduttiin perumaan.

Valintavaiheen uimarit osallistuivat seuran omiin kilpailuihin sekä kahteen muuhun pääkaupunkiseudulla järjestettyyn kansalliseen kilpailuun. Lisäksi osallistuttiin Ikäkausimestaruusuintien alue- ja loppukilpailuihin. Ryhmien parhaat uimarit olivat myös mukana Tampereen lyhyen radan Nuorten Suomen mestaruuskilpailuissa.

Rollovaiheen uimarit osallistuivat kauden aikana seuran omiin kilpailuihin sekä muihin lähialueen kansallisiin kilpailuihin. Syksyllä päätapahtuma oli IKM-aluekilpailu. Kesän päätapahtuma oli peruttu.

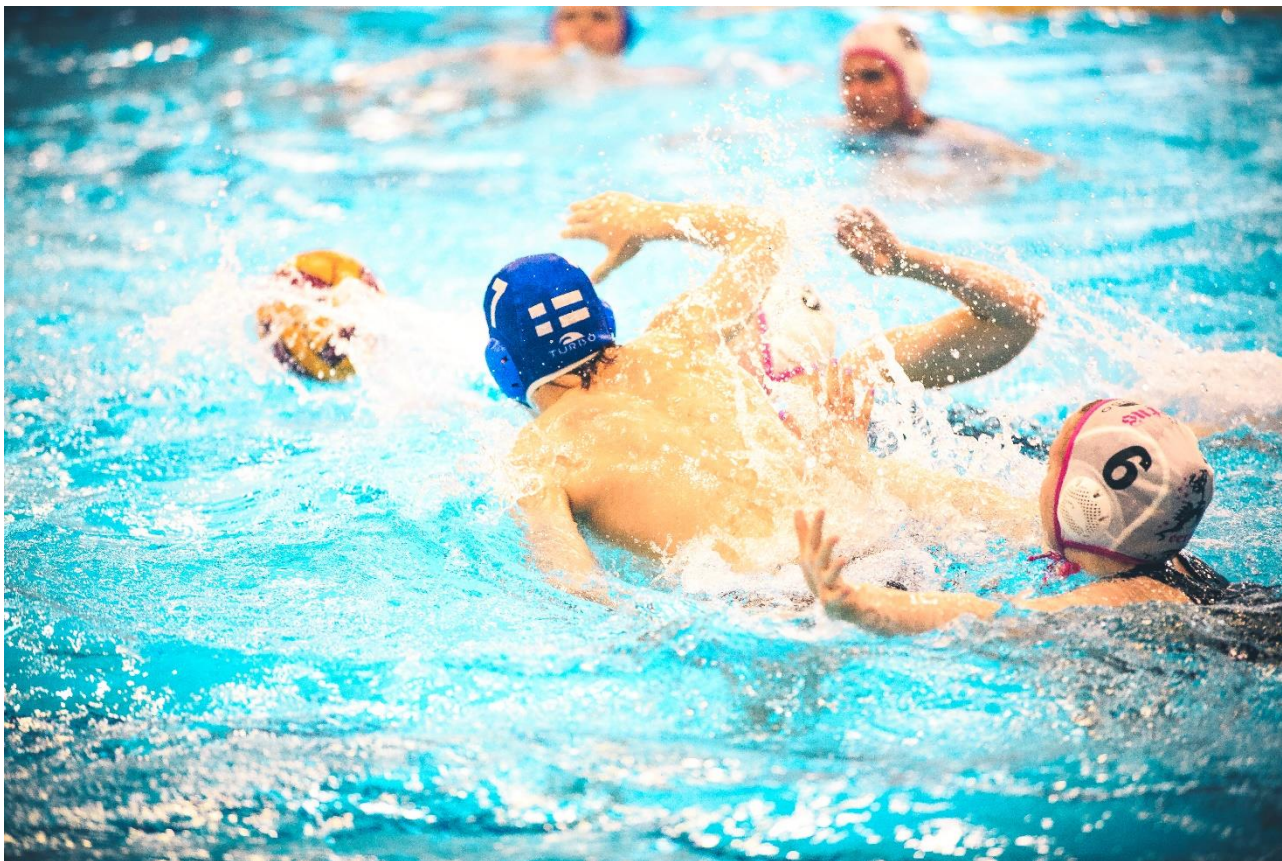


Seura oli menestyksekkäs kaikissa kauden aikana järjestetyissä kansallisissa arvokilpailuissa voittaen lyhyenradan IKM sekä NSM seurojen välisen pistekilpailun sekä ollen toinen aikuisten lyhyenradan SM kisojen seurojen välisessä pistekilpailussa

3.1.7. *Koronaepidemiasta aiheutuneiden poikkeusolojen aikana järjestetty harjoittelu*

Uimahallien ollessa suljettuina harjoittelu toteutettiin poikkeusjärjestelyin. Valmentajat tuottivat seuran kaikille nuorille kuivaharjoitusohjelmia omatoimiharjoittelun tukemiseksi. Huippuvaiheen ryhmille oli myös tarjolla etäohjausta. Cetuksen vanhimmat sekä kokeneimmat uimarit pääsivät rajoitetusti allasharjoittelun pariin Kilon uimahallissa.





(kuva Krister Majander)

3.2. Vesipallo

3.2.1. *Tavoitteiden yleinen toteutuminen*

Seuralla oli joukkue vesipallon D- ja C-junioreiden ikäkausimestaruussarjoissa, sekä B-junioreiden, naisten ja miesten SM-sarjoissa. Lisäksi Cetus osallistui epävirallisen E-sarjan turnauksiin. Kausi oli edeltävän kauden tapaan erittäin menestyksellinen, kunnes sarjakausi keskeytettiin koronaviruspandemian takia. Vesipallon päätoimisena valmentajana toimii Nemanja Stevanovic. Cetusta edustava Sandor Barany valittiin Uimaliiton kauden 2018-2019 vesipalloilijaksi.

3.2.2. *Toiminta ja joukkueet*

Suomen mestaruutta puolustava miesten edustusjoukkue pelasi SM-sarjaa tappioitta, kunnes sarja keskeytettiin koronaviruspandemian takia. Syksyllä 2019 miehet osallistuivat vesipallon seurajoukkueiden Pohjoismaiden mestaruusturnaukseen ja Nordic Water Polo Leagueen. Joukkue pääsi Nordic Water Polo Leaguen lohkovaiheesta lopputurnaukseen ja sijoittui lopulta kuudenneksi.

Naisten edustusjoukkue aloitti SM-sarjan vahvasti, ja oli sarjakärjessä sarjan keskeytyessä.

- Sekä B-, C- että D-junioreiden sarjat keskeytyivät keväällä ennen mitalipelejä. E-juniorit osallistuivat eri seurojen järjestämiin "Vesipeto"-turnauksiin.



(kuva: Krister Majander)

3.3. Taitouinti

3.3.1. *Tavoitteiden yleinen toteutuminen*

Kaudella 2019–2020 Cetuksella oli kilpaileva joukkue kaikissa kansallisien kilpailujen ikäsarjoissa. Kauden aikana Suomessa järjestettiin kahdet taitouintikilpailut, joulukuussa 2019 kuviomestaruuskilpailut ja helmikuussa 2020 Cetus Open Games- kilpailut. Kuviomestaruuskilpailuissa Cetuksen taitouimari voitti yli 18-vuotiaiden ja alle 18-vuotiaiden sarjan. Alle 15-vuotiaiden sarjassa Cetuksen taitouimari oli kolmas. Cetus Open Games- kilpailuissa Cetuksen taitouimarit saavuttivat voiton kuudessa eri sarjassa ja useita eri palkintosijoja.

Kilpailuissa sijoittumisen ohella alle 15-vuotiaiden ryhmän tavoitteena oli kehittää ryhmähengettä. Ryhmähengen luominen alkoi tuottaa tulosta, kunnes yhdessä harjoittelu jäi tauolle poikkeuksellisten olosuhteiden takia maaliskuussa.

Taitouintikausi katkesi uimahallien sulkeuduttua koronaepidemian vuoksi 14.3.2020. Poikkeuksellisten olosuhteiden vuoksi allasharjoittelu jäi tauolle kaikissa yli 12-vuotiaiden ryhmissä 2,5 kuukauden ajaksi. Harjoittelua jatkettiin kuivaharjoittelulla omatoimiharjoittelun ja videoharjoittelun muodossa. Alle 12-vuotiaiden harjoittelu oli kokonaisuudessaan tauolla 3.8.2020 asti.

3.3.2. *Toiminta ja joukkueet*

Seuralla oli taitouinnissa kolme kilpajoukkuetta. Alle 12-vuotiailla ja alle 15-vuotiailla oli omat joukkueet ikäsarjoissaan, mutta alle 18-vuotiaat ja yli 18-vuotiaat harjoittelivat yhdessä. Kilpailuihin koostettiin joukkueen sisältä uimarit eri ikäsarjoihin. Harrasteryhmä harjoitteli kaksi kertaa viikossa, mutta ei osallistunut kauden aikana kilpailuihin. Jokaiselle joukkueelle oli nimetty yhdestä kahteen vastuuvallmentajaa, jotka vastasivat kausisuunnitelman laatimisesta sekä harjoitussisällöistä. Seuran omien joukkueiden lisäksi Cetuksesta oli valittu Suomen Uimaliiton joukkueeseen kahdeksan uimaria, jotka edustivat Suomea kansainvälisissä kilpailuissa Pariisissa.

Harrasteryhmässä oli viisi urheilijaa. Ryhmä harjoitteli kaksi kertaa viikossa, kunnes ohjattu harjoittelu jouduttiin keskeyttämään koronan takia 16.3.2020 alkaen. Ryhmä ei jatkanut harjoittelua kauden aikana.

Alle 12-vuotiaiden kilpajoukkueessa oli viisi uimaria. Joukkue osallistui kahteen kansalliseen kilpailuun kotimaassa. Alle 15-vuotiaiden kilpajoukkueessa oli 11 uimaria. Joukkue osallistui kahteen kansalliseen kilpailuun kotimaassa.

Yhdistetyssä alle ja yli 18-vuotiaiden kilpajoukkueessa oli 15 uimaria. Joukkue osallistui kahteen kansalliseen kilpailuun kotimaassa. Suomen Uimaliitto valitsi Cetuksen joukkueesta kahdeksan uimaria edustamaan Suomea Pariisissa järjestettyihin FINA Artistic Swimming World Series 2020 #1 kilpailuihin. Cetuksen uimarit osallistuivat joukkueohjelmaan, sekä solo- ja duo-ohjelmiin.

3.4. **Parauinti**

Ilmari Laitala harjoitteli kauden aikana Akatemia-ryhmässä ja osallistui lisäksi viikoittain Helsingfors Simsällskapin Skills-ryhmän harjoituksiin. Ilmari saavutti menestystä sekä lyhyen radan Suomen mestaruuskilpailuissa.

3.5. **Masters-toiminta**

3.5.1. *Tavoitteiden yleinen toteutuminen*

Cetuksen 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. Tässä on onnistuttu edelleen menestyksekkäästi, sillä Masters-uimareiden määrä on pysynyt pitkään noin 100 uimarin tasossa. Seuratoimintaan saatiin houkuteltua myös muutamia uusia Masters-harrastajia mm. seuran järjestämien tekniikkakurssien kautta.

3.5.2. *Toiminta*

Masters-uimarit harjoittelivat, leireilivät ja kilpailivat ahkerasti. Masterseilla oli harjoitusvuoroja 4 kertaa viikossa. Monet harjoittelivat myös seuran jäsenvuoroilla. Valmentaja oli Mastersien harjoituksissa paikalla kerran-kaksi viikossa, jolloin suosituimmat harjoitukset painottuivat tekniikkaan ja kilpailutyyppeiden ominaisuuksien kehittämiseen. Muilla harjoituskertoilla aktiiviset Masters-uimarit harjoittelivat omatoimisesti eri harjoitustasojen palvelevien ohjelmien mukaisesti. Koronaviruksen aiheuttaman uimahallien



sulkemisen jälkeen harjoittelu jatkui kesällä 5 kertaa viikossa, joista kaksi saatiin ensimmäistä kertaa maauimalaan. Allasharjoittelun lisäksi monet Mastersit harjoittelivat ahkerasti myös avovesiuintia kesäkuusta elokuuhun etenkin Kaitalammella, jossa avovesiuintin harrastamista helpottavat poijut ja kanssauimareiden runsaus.

3.5.3. *Leirit ja kilpailut*

Seuran Masters-uimarit leireilivät kerran (syksy) Vierumäen urheiluopistolla, koronakevään leiri jäi pitämättä. Masters-uimarit menestyivät jälleen erinomaisesti useissa kilpailuissa. Cetus voitti Masters-pistekilpailun syksyn pitkän radan yhdistetyissä PM- ja SM-kilpailuissa Tikkurilassa. Cetuslaiset uivat 32 kultaa, 21 hopeaa ja 26 pronssia. Kevään SM-kilpailut sekä Masters EM-uinnit peruttiin.

Avovesiuintin SM-kilpailuissa Ahvenanmaalla Simo-Pekka Torsti voitti miesten 50+-sarjan ja lisäksi cetuslaiset voittivat 2 hopeaa ja 2 pronssia. Lisäksi mastersit osallistuivat aktiivisesti Cetuksen omaan GP-sarjaan sekä lähialueen Masters-lajeja tarjoaviin kilpailuihin.

3.6. Seuran järjestämät kilpailut

Kilpailuiden osalta toimintakausi oli tapahtumarikas. Kauden alussa kilpailujen järjestelyvastuut uudelleenorganisoiitiin siten, että palkatun kilpailukoordinaattorin tehtävät jaettiin vapaaehtoisista koostuvalle kilpailutyöryhmälle. Keväällä kilpailutoiminta jouduttiin keskeyttämään koronaepidemian vuoksi. Ennen keskeytystä ehdittiin järjestää 11 kilpailutapahtumaa, joissa uitiin 21 erillistä jaksoa. Uimahallien avauduttua heinäkuussa oman seuran uimareille järjestettiin vielä kaksi mahdollisuutta kilpailla kotihallissa turvallisissa olosuhteissa.

Toimintakaudella Cetuksen järjestettävänä ei ollut kansallisia arvokilpailuja. Järjestetyistä kilpailuista neljä oli avoimia kansallisia kilpailuja, minkä lisäksi alueellisiin IKM-karsintoihin osallistui lukuisia muita seuroja. Cetus järjesti viisi seuran sisäistä Cetus GP-kilpailua, jotka kokoavat yhteen kaikki seuran uimarit huipuista kilpailemista ensimmäistä kertaa kokeileviin kilpauintikoululaisiin. Uutena konseptina kevätkaudella järjestettiin myös kaksi time trial-kilpailua, joissa uimarit pääsivät kokeilemaan arvokilpailujen aikarajojen alituksia kesän arvokilpailuja varten. Konsepti osoittautui toimivaksi ja sitä jatketaan tulevilla kausilla tarpeen mukaan.

Cetuksen kilpailutoiminta on vilkasta ja järjestelyosaaminen arvostettua. Kilpailujen järjestämiseen osallistuu toimintavuoden aikana yli 200 vapaaehtoista ja tavoitteena on saada kilpailujen toimitsijatehtävien kautta uimareiden vanhemmat mukaan aktiiviseen seuratoimintaan.





4. VESILIIKUNTAPALVELUT

4.1. Kurssit

4.1.1. *Tavoitteiden yleinen toteutuminen*

Kurssitoiminnan tärkeimpänä tavoitteena oli tarjota espoolaisille laadukasta vesiliikuntaa ja uinninopetusta. Kurssitoimintaa kehitettiin kokeilemalla uusia kurssimuotoja ja mm. tarjoamalla pienryhmäopetusta uinninopetuksessa. Myös yli 7-vuotiaille lapsille perustettiin alkeisryhmiä, joiden tarkoitus on madaltaa kynnystä uimataidon opetteluun kouluiässä. Kurssitoimintaa järjestettiin Leppävaaran, Espoonlahden ja Keski-Espoon uimahalleissa ja heinäkuussa myös Leppävaaran maauimalassa. Kurssitoiminta keskeytyi koronaepidemian vuoksi. Uimahallien sulkemisen ja toiminnan keskeytymisen vuoksi väliin jääneet kurssikerrat korvattiin asiakkaille kesän aikana.

Kurssilaisten siirtymistä kilpaurheiluun helpotettiin lisäämällä tiedotusta kurssilaisille, ohjaajille ja valmentajille. CetusMix-hakutilaisuuteen kutsuttiin jo Vesiralli 2-kurssin suorittaneita lapsia, eli entistä aikaisemmassa vaiheessa. Kevään aikana käytäntöä muutettiin siten, että seuraavan kauden CetusMix-ryhmiin pystyi ilmoittautumaan ohjaajan suosituksesta ilman erillistä testitilaisuutta.

Palvelupäällikkö piti palavereja säännöllisesti päätoimisten liikunnanohjaajien kanssa, sekä kaksi allekirjoitustilaisuutta tuntiohjaajien kanssa. Kaikki työntekijät saivat kuukausittain henkilöstötiedotteen. Uimahallihenkilökunta pystyi tiedotuksen avulla viestimään asiakkaille paremmin.

Uimakoulujen ja vesirallien suoritukset kirjattiin ylös jälleen tällä kaudella. Tilastointia kehitettiin seuran pitkäaikaisseurannan tarpeisiin.

4.1.2. ***Toiminta***

Cetus järjesti uimakouluja, vesijumppia, koululaisten iltapäiväkerhotoimintaa sekä työikäisten terveysliikuntaa yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa. Tämän lisäksi seura järjesti kurssitoimintaa kolmessa jaksossa (ks. toimintaan osallistuneiden lukumäärät, liite 5).

Teimme myös tiivistä yhteistyötä urheiluopistojen kanssa ja meillä suoritettiin liikuntaneuvojan opintoihin liittyviä harjoitteluita ja näyttöjä. Seura toimi myös työharjoittelupaikkana yläkoululaisille. Lisäksi kesällä 2020 työllistettiin viisi nuorta Espoon kaupungin kesäsetelillä.

Syksyn 2019 ja kevään 2020 aikana järjestettiin lapsille ja nuorille yli 20 erilaista kurssimuotoa sekä aikuisille yli 10 erilaista kurssia. Kesän jaksolle lapsille järjestettiin peuhu-uimakouluja, uimakouluja, vesiralleja, VesiMix- ja Junior Life Saver -liikuntaleirejä sekä aikuisille tekniikkakursseja. Vuoden aikana järjestettiin yli 900 kurssia.

4.2. **Erityisuinti**

4.2.1. ***Tavoitteiden yleinen toteutuminen***

Erityisryhmien kilpa- ja harrastusmahdollisuuksia kehitettiin tavoitteiden mukaisesti ja panostettiin laadukkaaseen erityisuintitoimintaan. Uimaopettajilla oli kauden aikana mahdollisuus kouluttautua erityisuinninopettajiksi.

Arvokisoihin tähtääville ja harjoitteleville erityisuimareille seura huolehti mahdollisimman hyvät harjoitusolosuhteet. Uimareiden valmentautumista tuettiin yhteistyössä paralympia-komitean sekä Suomen Uimaliiton kanssa. Kilpauinnissa erityisuimarit harjoittelivat integroituina valmennusjärjestelmän mukaisiin ryhmiin.

4.2.2. ***Harrastustoiminta***

Erityisuinnin harrasteryhmä harjoitteli Leppävaaran uimahallissa. Harrasteryhmäläiset harjoittelivat uintitekniikkaa, matkauintia ja vesipelastustaitoja. Tarkoituksena oli saada uinnista jatkuva ja säännöllinen harrastus.

Toimintakauden aikana Cetus järjesti myös yksityisopetusta sekä lapsille että aikuisille. Yksityisopetus räätälöitiin asiakkaan toiveiden ja taitotason mukaan.

Yksityistunnit oli suunnattu uimareille, joille oli vaikeuksia tai mahdotonta osallistua kurssille, joissa on myös muita uimareita. Yksityisopetuksen ansiosta Cetus pystyi tarjoamaan yhä useammalle erityisopetusta vaativille mahdollisuuden uinnin harrastamiseen.





(Kuva: Jani Luoma)

4.3. Sukellus

4.3.1. *Tavoitteiden yleinen toteutuminen*

Sukelluskerho toimi kauden aikana osana Seuran organisaatiota tarjoten jäsenilleen laadukkaat puitteet vapaasukelluksen harjoitteluun.

Yhteistyötä jatkettiin urheilu- ja ulkoiluvarusteita myyvän Varuste.netin kanssa, jonka valikoimasta Seuran jäsenet saivat alennuksia. Varuste.net tarjosi Seuran vapaasukeltajille erikseen valikoitua harrastusvarustevalikoimaa edulliseen hintaan.

Syyskaudella 2019 ja alkuvuodesta 2020 järjestettiin vapaasukelluskursseja perehdyttäen lajin pariin uusia sukeltajia, joille tarjottiin kurssien myötä tietotaidot turvalliseen vapaasukelluksen harjoitteluun.

Sukelluskerhon perinteiset, keväisin järjestettävät vapaasukelluksen AIDA Cetus Mini Open -kisat jäivät koronavirusepidemian vuoksi järjestämättä, samoin kuin Hämeenlinnassa järjestellä olleet vapaasukelluksen SM-kisat, joihin kerhostamme olisi lähtenyt edustus. Myös MM-kisat peruttiin, eikä Cetuksen vapaasukeltajien kilpasukeltajat päässeet näin ollen arvokisoihinkaan.

4.3.2. *Toiminta*

Sukelluskerho tarjosi kauden aikana jäsenilleen vapaasukelluskursseja yhteistyössä Sukeltajaliiton kanssa. Vapaasukelluksessa toiminta painottui jäsenien itsenäisen harjoittelun seuravuoroilla.



Kokonaisjäsenmäärä Sukelluskerhossa pysyi hyvällä tasolla. Vapaasukeltajat saivat seuralta joustavasti harjoittelumahdollisuuksia mm. kilpailuihin valmistautumiseen, joskin kilpailutoiminta pysähtyi keväällä 2020 kun koronavirusepidemian vuoksi tapahtumia peruttiin ja uimahallit suljettiin.

Vapaasukellustoiminnassa panostettiin kesäkaudella avovesisukellukseen, joka on mahdollista seuran järjestämien varustehankintojen turvin.

4.3.3. ***Erityismaininta***

Sukeltajaliitto valitsi Cetuksen Sukelluskerhon jäsen Mikko Niemeläisen vuoden vapaasukeltajaksi 2019.

4.4. **Jäsenuintivuorot**

4.4.1. ***Tavoitteiden yleinen toteutuminen***

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

4.4.2. ***Toiminta***

Jäsenillä oli mahdollisuus uida seuran jäsenvuoroilla (ks. jäsenvuoroajat,). 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. Tapiolan Uimahallin ollessa suljettuna voitiin jäsenuintivuoroja tarjota vain Espoonlahden uimahallissa.



5. KOULULAISTEN UIMAOPETUS

5.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Opetuksen yleisenä tavoitteena on saada lapset innostumaan uimisesta positiivisen ilmapiirin avulla. Uimataidollinen päätavoite on saavuttaa perusuimataito neljännen lukuvuoden päätteeksi. Perusuimataidolla tarkoitetaan 100 metrin yhtämittaista uintia kahta eri uintityyliä käyttäen. Toimintavuonna tavoitteen saavutti Espoonlahden ja Keski-Espoon uimahalleissa uimaopetusta saaneista 76 % neljäsluokkalaisista.

5.2. Toiminta

Seura toteutti koululaisten uimaopetusta kokonaisina lukuvuosina mitattuna kymmenennen kerran. Uimaopetusta annettiin Espoonlahden, Keski-Espoon ja Leppävaaran uimahalleissa. Opetuksen piiriin kuuluivat päiväkotien esikoululaiset sekä alakoulujen oppilaat esiluokasta neljänteen luokkaan asti.

Lukuvuoden aikana esikoululaiset kävivät uimassa kaksi kertaa ja 1.-4. -luokkalaiset neljä kertaa. 5.-6.-luokkien oppilaat, jotka eivät vielä olleet saavuttaneet turvallisen uimataidon 100 metrin rajaa, uivat myös neljä kertaa. Toimintavuoden aikana noin 16 000 oppilasta sai seuran järjestämää uimaopetusta. Oppilaiden uimahallikäyntejä kertyi yhteensä noin 66 000.

Uimaopetus pienimmille oppilaille, esikoululaisista 2.-luokkalaisiin asti, sisälsi paljon veteen tutustumista sekä uintitekniikoiden alkeita. Isommille oppilaille opetettiin selkäkroolia ja krooliuintia. 5.-6.-luokkalaisten uimaopetus toteutettiin pienryhmissä, jolloin tavoitteena oli henkilökohtaisemman opetuksena avulla saavuttaa 100 metrin uimataito.

Edellä mainittujen toimintojen lisäksi järjestimme tilauksesta alakoulujen 5.-6. luokille Vesipelastuspäiviä. Niissä opetus painottui oppilaiden omaan ja muiden vesiturvallisuuteen.

5.3. Henkilöstöresurssit

Koululaisten uimaopetuksen toteuttivat seuran seitsemän päätoimista uimaopettajaa. Espoonlahden uimahallissa toimi neljä uimaopettajaa, Keski-Espoon uimahallissa toimi kaksi uimaopettajaa, Leppävaaran uimahallissa työskenteli yksi uimaopettaja. Leppävaaran uimahallissa koululaisten uimaopetus toteutettiin yhdessä Espoon kaupungin uimaopettajien kanssa. Mainittujen uimaopettajien lisäksi uimaopetuksen järjestämiseen osallistuivat Cetuksen viisi vakituista liikunnanohjaajaa.



LIITTEET

LIITE 1

Cetus Espoo ry:n hallitus kaudella 2019–2020

Puheenjohtaja Kalle Rasinmäki

Varapuheenjohtaja Sakari Aalto

Jäsenet: Mari Kasvio, Marjokaisa Ryhänen, Jussi Teijonsalo, Ari Auvinen, Salli Schreck

LIITE 2

Cetus Gaalan palkitut 2019

5.1.2020 pidetyssä Cetus Gaalassa palkitut ansioituneet henkilöt:

Vuoden työntekijä: Noora Nelin

Vuoden konkari: Sami Heikkinen

Vuoden tuntiohjaaja: Annika Hänninen ja Mirva Kallström

Vuoden tulokas: Sallamari Saastamoinen

Vuoden kilpauimari: Ari-Pekka Liukkonen

Vuoden Rollo valmentaja: Mari Leino

Vuoden Ikm valmentaja: Tatu Waltari

Vuoden aikuisvaiheen valmentaja: Olli Sippola

Vuoden taitouimari: Lili Jokinen

Vuoden taitouintivalmentaja: Tilda Männikkö

Vuoden vesipallovalmentaja: Anni Aikala

Vuoden vesipalloilija: Barany Sandor

Vuoden mastersuimari: Johanna Kara

Vuoden vapaaehtoinen: Sirpa Väyrynen ja Mauri Siltala

Vuoden vapaasukeltaja: Lauri Aalto

LIITE 3

Cetuksen kursseille osallistuneiden määriä kaudella 2019–20

Tilikauden 2019-20 aikana Cetus Espoon kursseilla oli 9867 kurssilaista, jotka ovat tehneet Espoon uimahalleihin yhteensä noin 158200 uimahallikäyntiä. Tilikauden aikana Cetuksen kurssien täyttöaste oli 92,4 %.

Tilikauden aikana lasten uimakouluissa kävi yhteensä 5458 lasta, joista Espoon kaupungin kanssa yhteistyössä järjestettävissä ryhmissä kävi 3 654 lasta.

Uimataitoisille lapsille ja nuorille suunnatuille ison altaan kursseille osallistui tilikauden aikana yhteensä 3243 lasta ja nuorta.

Aikuisille suunnatuilla alkeisopetus-, uintitekniikka-, uimahyppy- ja vesiliikuntakursseilla osallistujia oli yhteensä 1 166. Cetuksen kurssit on esitelty seuran kotisivuilla www.cetus.fi/kurssit.

LIITE 4

Seuran jäsenvuoroajat 2019-20:

ESPOONLAHDEN UIMAHALLI:

Perjantai klo 20:40–21:30 uinti + kuntosali

Lauantai klo 17:40–19:15 uinti + kuntosali

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

Cetuksen jäsenille on varattu seuravuoroilla 1-2 rataa.