



Toiminta- suunnitelma 2020-2021



TOIMINTASUUNNITELMA 2020-2021

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

1. YLEISTÄ

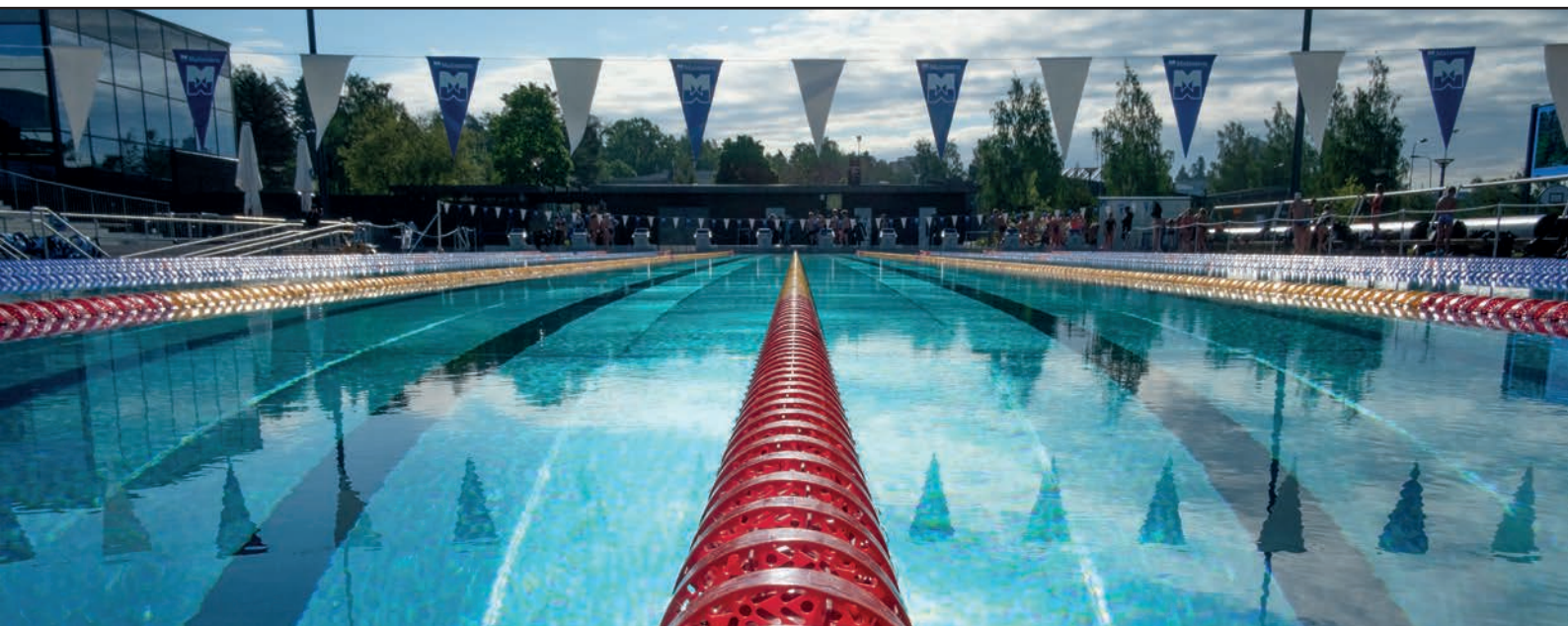
Missio, arvot ja missio	4
Tavoitteet	4
Hallinto ja henkilöstö	4
Talous	4
Viestintä ja markkinointi	5
Yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa	5

2. KILPAURHEILUTOIMINTA

2.1. Kilpauinti	6
2.2. Vesipallo	8
2.3. Taitouinti	9
2.4. Parauinti	10
2.5. Masters	10
2.6. Valmennus-, koulutus-, tuki- ja kehittämisjärjestelmät	10
2.7. Cetusen järjestämät kilpailut	12

3. VESILIIKUNTAPALVELUT

3.1. Kurssitoiminta	13
3.2. Erityisuinti	13
3.3. Sukelluskerho	14
3.4. Jäsentoiminta	14





1. YLEISTÄ

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

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. Vuoden aikana toteutetaan strategiaprosessissa esille nostettuja toimenpiteitä.

Seura haluaa tarjota harrastusmahdollisuuksia yhä useammalle espoolaiselle. Harrastajamäärän kasvun rajoittava tekijä on rata- ja allastilojen niukkuus. Vesitilan lisäämiseksi jatketaan neuvotteluja Espoon kaupungin kanssa.

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).



Missio, arvot ja visio

Cetus Espoon visio on olla Suomen menestyvin seura vedessä sekä iloisin ja laadukkain espoolainen liikuttaja.

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**

Cetusen missiona on tarjota elinikäistä vesiliikuntaa Espoossa. Opetamme uimaan ja mahdollistamme uintiurheilun aloittelijasta kansainväliselle huipulle.

Tavoitteet

Cetusen strategiassa on neljä päätavoitetta, joiden mukaan Cetus-maailmassa on

- 1) tyytyväiset asiakkaat ja liikkujat harrastajasta huipulle.**
- 2) osaava, toimiva ja motivoitunut organisaatio.**
- 3) resurssit, jotka mahdollistavat toiminnan kehittämisen ja kehittymisen.**
- 4) urheiluseura, joka on kiinnostava, vetovoimainen ja luotettava.**

Hallinto ja henkilöstö

Seuran hallituksessa on puheenjohtaja ja kuusi jäsentä. Seuralla on toiminnanjohtaja ja 22 päätoimisessa työsuhteessa olevaa työntekijää. Toimintakauden aikana päätoimisten työntekijöiden määrä tulee vähenemään johtuen koulujen uinninopetus sopimuksen päättymisestä. Päätoimisten lisäksi seurassa valmentaa ja ohjaa noin 120 osa-aikaisessa työsuhteessa olevaa henkilöä.

Toiminnanjohtaja vastaa seuran operatiivisen toiminnan johtamisesta ja päätösten toimeenpanosta.

Osaava, hyvinvoiva ja motivoitunut henkilöstö on seuran tärkeä voimavara. Huolehdimme työntekijöidemme työhyvinvoinnista monin eri keinoin. Seuraamme jatkuvasti työolojen, työtapojen ja työyhteisön tilaa sekä pyrimme ennaltaehkäisemään työtapaturmia ja vaaratilanteita. Yhteishenkeä luodaan muun muassa yhteisten tilaisuuksien ja tapahtumien avulla. Työelämän ja vapaa-ajan yhteensovittamista pyritään edesauttamaan esimerkiksi huomioimalla työntekijöiden toiveet työvuorosunnittelussa. Työntekijöille tarjotaan monipuolisia mahdollisuuksia

itsensä kehittämiseen. Kannustamme kouluttamiseen ja seuraamme aktiivisesti liikunta-alan kehitystä.

Talous

Seuran talouskehityksessä on ollut haasteita, varsinkin Korona epidemian johdosta. Taloudenpidossa on tehty paljon korjaavia liikkeitä, jotka takaavat toiminnalle vakaan ja hyvän pohjan. Seuran tulorahoitus perustuu pääosin jäsenmaksuihin, valmen-

nuksen ja vesiliikuntapalveluiden tuottoihin ja Espoon kaupungin avustuksiin.

Viestintä ja markkinointi

Haluamme olla kiinnostava, vetovoimainen ja luotettava urheiluseura. Tavoitteenamme on luoda seuralle brändistrategia sekä kehittää sisäistä ja ulkoista viestintää "Me cetuslaiset" -hengessä.

Viestintää toteutetaan monipuolisesti ja monikanavaisesti. Tärkein ulkoisen viestinnän tiedotuskanava on seuran verkkosivut: www.cetus.fi.



sekä sosiaalinen media, jonka kautta viestistään reaaliaikaisesti. Sosiaalisen median avulla pyritään tavoittamaan yhä useampia. Käytössä olevia sosiaalisen median kanavia (Facebook, Instagram) hyödynnetään myös entistä monipuolisemmin. Erilaisten houkuttelevien kampanjoiden avulla pyritään saamaan yhä enemmän seuraajia ja uusia tykkääjiä käytössä oleviin sosiaalisen median kanaviin. Kurssimarkkinoinnissa hyödynnetään pääkaupunkiseudun harrastetoiminnan verkkopalvelua.

Cetus hyödyntää tarvittaessa sähköpostitiedotteita. Ulkoisen tiedottamisen tehostamiseksi seuran mediasuhteita päivitetään säännöllisesti. Espoossa ilmestyvien lehtien (Länsiväylä, Espoo liikkuu ja Metro) kanssa parannetaan yhteistyötä niin medioiden paraversioiden kuin digitaalisten kanavien kautta. Kilpailullisesta menestyksestä tiedotetaan laajemmin myös valtakunnallisia medioita. Espoon kaupungin kanssa viestintää kehitetään jatkossakin hyvässä yhteistyössä.

Kaikessa viestinnässä korostetaan asialisuutta ja vastuullisuutta, mutta olemme myös uudistuvia ja innostavia.

Henkilöstön tiedotusta pyritään parantamaan kuukausittaisilla palavereilla sekä pikaviestipalveluiden kautta tapahtuvalla sisäisellä viestinnällä. Yhteiset koulutustilaisuudet ja -tapahtumat ovat osa sisäistä tiedottamista.

Urheilijoiden vanhemmille järjestetään vanhempainiltoja, joissa kerrotaan seuran

toiminnasta sekä tiedotetaan ajankohtaisista asioista. Vanhemmille viestitään tällä hetkellä mm MyClub järjestelmän kautta aktiivisesti ajankohtaisista asioista.

Kriisitilanteissa viestinnästä vastaavat seuran hallituksen puheenjohtaja ja toiminnanjohtaja.

Yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa

Cetus kantaa vastuuta jokaisen lapsen ja nuoren mahdollisuudesta harrastaa. Cetuksella on oma toimintamalli vähävaraisten kilpatasolla har-

rastavien uimareiden harrastuksen tukemiseen. Tämän lisäksi seura tekee tiiviistä yhteistyötä Espoon kaupungin kanssa ja yhdessä mahdollistamme harrastamisen Muuvi-iltapäiväkerhotoiminnassa ja yläkoulujen keskiviikkoiltojen toiminnassa.

Cetus Espoo jatkaa yhteistyötä sitoutumattoman Hope ry:n kanssa. Cetus tarjoaa Hope ry:n kautta uimakoulu- ja kesäleiri- paikkoja vähävaraisille lapsille.

Cetus järjestää yhdessä Espoon kaupungin kanssa

loma-aikoina kouluikäisille monipuolista ohjattua toimintaa Espoon uimahalleissa.

Perheiden yhteistä harrastamista kannustetaan Töpinät- tilaisuuksilla, joita vuosittain järjestetään yli 15 kertaa.

Erityisuimareille tarjotaan mahdollisuus uinnin oppimiseen pienryhmissä, sekä erillisissä harrasteryhmissä. Cetuksen ohjaajat opettavat myös Espoon kaupungin erityisryhmiä yhdessä kaupungin ohjaajan kanssa.



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

Cetus järjestää edullisia päivävesijumppia eläkeikäisille Espoonlahden uimahallilla. Cetus järjestää yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa edullisia kertamaksujumppia, jolloin toimintaan osallistuminen ei vaadi pitkää sitoutumista.

2. KILPAURHEILUTOIMINTA

Cetuksen uintiurheilu käsittää kilpauinti-, vesipallo- ja taitouintitoiminnan.

Kilpaurheilutoiminnan tavoitteena on olla Suomen menestyvin seura kaikissa ohjelmassa olevissa lajeissa.

Cetuksen harrastetuin laji on kilpauinti. Kaikkiaan Cetuksessa on eri lajit ja ikäryhmät huomioon ottaen yhteensä 2500 uimaliiton lisenssin omaavaa henkilöä.

2.1. Kilpauinti

Cetuksen kilpauinnin tavoitteena on auttaa espoolaisia uimareita saavuttamaan kansainvälinen huipputaso. Tavoitteen saavuttamiseksi kaikkiin Suomen Uimaliiton edustusjoukkueisiin tulee

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.

Toiminta

Cetus uusi tasovalmennusjärjestelmänsä aiemmin. Nykyään järjestelmässä on kolme vaihetta: lapsuusvaihe, valintavaihe ja huippuvaihe. Tasojen sisälle on rakennettu neljä eri linjaa: valkoinen, pinkki, musta ja Junior.

Toimintakauden tavoitteena on Cetuksen uimaripolun kehitystyön jatkaminen. Cetuksen uimarinpolku alkaa lapsuusvaiheesta ja päättyy huippuvaiheeseen. Uimarinpolku pitää sisällään osaamistavoitteita, jotka tulee saavuttaa edetäkseen polulla eteenpäin. Näin varmistetaan uimarin riittävä taidollinen osaaminen sekä fyysisten ominaisuuksien riittävyys tasolta toiselle siirryttäessä. Uuden mallin jalkauttamisen tueksi tuotetaan niin video- kuin kirjallistakin materiaalia. Uudella toimintamallilla pyritään takaamaan kaikille uimareille tasoaan vastaava ryhmä harrastetoiminnasta aina huipulle tähtäävään harjoitteluun saakka



Cetus Espoo - Ryhmärakenne kaudella 2020-2021

Huippu- vaihe	Ikä: Toisella asteella opiskelevat ja vanhemmat	TOP 9krt/vko + oheiset = n.27h/vko		Cetus Akatemia 7krt/vko + oheiset = n. 19h/vko		
	Edustus 9krt/vko + oheiset = max n.26h/vko					
	Junior edustus 8krt/vko + oheiset = n. 22h/vko					
Valinta- vaihe	Ikä: Tytöt 14/15v. ja nuoremmat, pojat 15/16v. ja nuoremmat	Valkoinen I 8krt/vko + oheiset = n. 19h	Pinkki I 7krt/vko + oheiset = n. 17h	Musta I 5krt/vko + oheiset = n. 11h	LYK-ryhmä Lauttasaaren yhteiskoulun 8U- luokan oppilaat harjoittelevat yhtenä ryhmänä (7- ja 9u:n oppilaat jatkavat I-tason ryhmissä)	Junior 3krt/vko + oheiset = n. 6h
	Ikä: Tytöt 12/13v. ja vanhemmat, pojat 13/14v. ja vanhemmat	Valkoinen II 6krt/vko + oheiset = n. 16h	Pinkki II/Pinkki 2D 6krt/vko + oheiset = n. 16h	Musta II 4krt/vko + oheiset = n. 8h		
Lapsuus- vaihe	Ikä: Tytöt 11/12v. & pojat 12/13v.	Rollo 3 - Valkoinen 5krt/vko + oheiset = n. 11h	Rollo 3 - Pinkki 5krt/vko + oheiset = n. 11h	Rollo 2-3 - Musta 4krt/vko + oheiset = n. 7h		
	Ikä: Tytöt 10/11v. & pojat 11/12v.	Rollo 2 - Valkoinen 4krt/vko + oheiset = n. 9h	Rollo 2 - Pinkki 4krt/vko + oheiset = n. 9h			
	Ikä: Tytöt 9/10v. & pojat 10/11v.			Rollo 1 – Musta 3krt/vko + oheiset = n. 8h/vko		
Uimarinurheilukoulu (3krt/vko + oheiset = n7h/vko) Kilpauintikoulu (3krt/vko + oheiset = n. 5h/vko) CetusMix (2krt/vko + oheiset = n. 3h/vko)						





Cetuksen uimarin vaiheet

Huippuvaiheessa harjoitellaan Akatemia-ryhmässä, jonka osana toimii Edustusryhmä. Harjoituksia on 7-11 kertaa viikossa. Ryhmien uimarit osallistuvat kotimaisiin arvokilpailuihin, sekä 1-2 kertaa vuodessa ulkomaille kansainvälisiin kilpailuihin.

Koronatilanteesta johtuen leiritoiminta seuraavana toimintakautena on normaalia merkittävästi vähäisempää. Päiväleirit kotihallissa syyslomalla, hiihtolomalla ja pääsiäisen pyhinä tulevat olemaan tärkeitä.

Huippuvaiheessa otetaan käyttöön tukipalvelut, joihin kuuluvat esimerkiksi kuormituksen seuranta ja liikkuvuus- ja lihastasapainotestit. Lisäksi kartoitetaan uusien tukipalvelujen käyttöönottoa.

Valintavaiheen ryhmiä on yhteensä kahdeksan. Ryhmät harjoittelevat kaikissa Espoon halleissa sekä Lauttasaaren uimahallissa 5-9 kertaa viikossa. Valintavaiheessa toimivat seuraavat ryhmät: valkoinen I&II, Lyk 8U, pinkki I&II&IID, musta I&II, sekä junior I. Tason sisällä on mahdollisuus harjoitella oman tavoitetasonsa ja taitojensa mukaisesti, harrasteuinnista tavoitteelliseen harjoitteluun. Harjoittelu on tavoitteellisinta valkoisissa ryhmissä. Junior ryhmässä voi harrastaa uintia ja osallistua kilpailuihin vähemmän tavoitteellisesti ja pitää uintia sivulajina jollekin toiselle harrastukselle. Koronatilanteesta johtuen leiritoiminta seuraavana toimintakautena on normaalia merkittävästi vähäisempää. Päiväleirit kotihallissa syyslomalla, hiihtolomalla ja pääsiäisen pyhinä tulevat olemaan tärkeitä.

Lapsuusvaihe uudistuu kuluvan kauden aikana.

Uudistuksen jälkeen lapsuusvaihe jakautuu kahteen vaiheeseen, Vesikouluun ja Urheilukouluun. Tavoitteena on saada kilpauinnille toiminnallinen hyöty vahvasta kurssitoiminnasta.

2.2. Vesipallo

Tavoitteena on osallistua seuraaviin virallisiin SM-sarjoihin: miehet, naiset, B-, C-, ja D-juniorit. Lisäksi miesten joukkue osallistuu seurajoukkueiden PM-kisoihin (mikäli järjestetään) ja Nordic Water Polo -liigaan. Naisten joukkue osallistuu seurajoukkueiden PM-kisoihin tai muuhun

sopivaan kansainväliseen turnaukseen. Toiminnallisina tavoitteina on jatkaa valmennuksen järjestelmällistä kehittämistä, ja edistää Cetuksen omien valmentajien kouluttautumista. Harjoitusohjelmat laaditaan junioriryhmittäin ja jokaiselle ryhmälle nimetään oma vastuuvälmentäjä. Jokaisen ryhmän tavoitteena on jatkaa edeltävien kausien erinomaista menestystä ja päästä uudestaan SM-sarjojen loppuotteluihin, sekä saada vahva edustus Suomen Uimaliiton nuorisomaajoukkueissa. Tavoitteena on myös lisätä koulutettujen ja aktiivisten tuomareiden määrää sekä kouluttaa pelaajien van-

hempia toimitsijatehtäviin. Vesipallokouluja ja vesipallon harrastetoimintaa jatketaan edelleen.

Toiminta ja joukkueet

Miehet, naiset ja B-juniorit harjoittelevat pääsääntöisesti yhdessä. Ryhmästä riippuen allasharjoituksia on 4-6 ja kuntosaliharjoituksia 2 kertaa viikossa Espoonlahden uimahallissa. C- ja D- junioreilla on 4-5 allasharjoitusta ja yksi kuntosaliharjoitus viikossa Espoonlahdessa ja



Kilossa. Harrasteryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa Espoonlahden uimahallissa.

Leirit ja turnaukset

- **D- ja C-joukkueet** osallistuvat yhteen ulkomaiseen turnaukseen sekä kotimaassa järjestettävään SM-sarjan ulkopuoliseen turnaukseen.

- **E-joukkue** osallistuu Uimaliiton järjestämään sarja X-toimintaan, kahteen kotimaassa järjestettävään turnaukseen sekä yhteistyössä toisten seurojen kanssa Habawaba vesipallotapahtumaan.

- **C- ja B-joukkueet** osallistuvat yhteen tai kahteen harjoitteluleiriin, joista toinen on ulkomailla.

- **Miesten joukkue sekä vanhemmat juniorit** osallistuvat ikäluokittain yhteen tai kahteen kansainväliseen turnaukseen ja harjoitteluleiriin ulkomailla.

Vesipalloilijoiden harjoitusmäärät joukkueittain

Joukkue	Ikä	Harjoitukset/vk	Leirit	Turnaukset
MSM		6	1	3/1
NSM		4	-	2/1
BSM	16-17	6	1-2	1/1
CSM	14-15	5	1	1/1
DSM	12-13	4	-	1/1
E	alle 12	3	-	1/1
Har-raste	Yli 15	2	-	-/-

2.3. Taitouinti

Tavoitteena on järjestää laadukasta valmennusta taitouintia harrastaville nuorille. Cetuksen tavoitteena on olla Suomen menestynein seura taitouinnissa toimintakauden aikana. Huippuryhmän tavoitteena on saavuttaa edustuspaikat EM- ja NEM-kilpailuihin. Cetuksen urheilijat ja valmentajat osallistuvat kutsuttuina Suomen Uimaliiton projekteihin. Cetukselle on tärkeää tarjota myös matalan kynnyksen toimintaa, ja harrastetoimintaa tullaan kehittämään yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa.

Taitouinnin maajoukkue toimintaa on tarkoitus edistää seurayhteistyön avulla.

Kilpailullisen taitouinnin tavoitteet kotimaisissa arvokilpailuissa: SM-joukkueohjelmien 1. sija ja yksilöohjelmien 1. sija, NSM-joukkue- ja yksilöohjelmien 1.sija, IKM joukkueohjelmien 1. sija ja yksilöohjelmien 1. sija

Toiminta

Kilparyhmissä harjoittelee noin 35 taitouimaria, kolmessa eri joukkueessa.

Leirit

Kilparyhmät leireilevät kotimaisilla urheiluopistoilla syksyllä ja keväällä.

Cetuksen uimarit osallistuvat myös Uimaliiton leirityksiin kutsuttuina.



2.4. Parauinti

Tavoitteena on laadukas valmentautuminen yhteistyössä pääkaupunkiseudun seurojen kanssa.

Toiminta

Seura huolehtii arvokisoihin tähtäävien ja sitä varten harjoittelevien uimareiden harjoitusolosuhteista sekä tukee valmennuksellisesti uimareita aktiivisesti yhteistyössä pääkaupunkiseudun uimaseurojen, Suomen Paralympiakomitean ja Suomen Uimaliiton kanssa.

Kilpailevat parauimarit harjoittelevat integroidusti oman tasonsa mukaisesti muissa ryhmissä. Parauimarit osallistuvat ryhmänsä leireihin. He osallistuvat ryhmänsä mukana kansallisiin kilpailuihin sekä Espoonlahden uinnit -parauinti-kilpailuun.

2.5. Masters

Tavoitteena on antaa espoolaisille aikuisille tasokasta ja tavoitteellista uinnin kunto- ja kilpavalmennusta.

Toiminta

Masters-uimareita on yhteensä noin 100 naista ja miestä, joista noin kolmasosa kilpailee aktiivisesti. Masters-uimareilla on kilpa- ja harrasteryhmiä. Masterseilla on useana arkipäivänä harrastajien itse ohjaamia uinti- ja kuntosaliharjoituksia. Harjoitukset keskittyvät Espoonlahden ja Leppävaaran uimahalleihin sekä kesäkaudella Leppävaaran maauimalaan.

Masters-uimarit harjoittelevat masters-valmentajan johdolla kaksi kertaa viikossa. Keväällä ja syksyllä järjestetään leirit ja tarvittaessa pidetään kotimajoitusleirejä. Uimarit osallistuvat kaikkiin Masters-kisoihin vuoden aikana (lyhyen radan

SM, pitkän radan SM sekä Viriilit Vinstat). Lisäksi osallistutaan muihin lähialueen kisoihin sekä avovesiuinnin SM-kisaan ja muihin avovesitapahtumiin.

Harjoittelu- ja kilpailutoiminnan ohella Cetuksen mastersit ylläpitävät yhdessä Laaksolahden Virin perinneyhdistyksen kanssa perinteeksi muodostunutta Pitkäjärven yliuintia. Mastersit osallistuvat seuran järjestämille toimitsijakursseille. Tämä parantaa Cetuksen järjestämien kilpailujen toimitsijatilannetta. Masters-uimareita kannustetaan mukaan toimintaan mm. vesiliikuntapalveluiden järjestämisestä aikuisten uintitekniikkakursseilta.



2.6. Valmennus-, koulutus-, tuki- ja kehittämisjärjestelmät

Tavoitteena on kehittää ja tehostaa lasten ja nuorten valmennusta vastaamaan nykyaikaisen uintiurheilun vaatimuksia. Tärkeimpinä kehityskohteina ovat ryhmien valmentajien tietotaidon parantaminen ja ryhmien välisen yhteistyön tehostaminen. Valmentajille tullessaan järjestämään säännöllisesti tilaisuuksia, joissa käydään uintikäsit-

teitä yhdessä läpi ja luodaan seuraan yhteiseen ymmärrykseen perustuva valmennustapa.

Toiminta

Valmennusta kehitetään uusitun tasovalmennusjärjestelmän mukaisesti. Uintiurheilusta kiinnostuneelle lapselle ja nuorelle etsitään tasolleen sopiva harjoitusryhmä. Ryhmät muodostetaan ensisijaisesti urheilullisen tason ja kehittymisen perusteella. Ryhmien muodostuksessa kuullaan urheilijaa itseään sekä vanhempia. Kau-

den 2021-2022 ryhmät julkaistaan kesäkuussa 2021. Tarvittaessa ryhmästä toiseen siirtyminen on mahdollista kesken kauden, mikäli tämä on urheilijan edun mukaista.

CetusMix-toimintaa jatketaan, edelliskauden kehitystarpeet huomioon ottaen.

Uintiurheilijoiden uraa tuetaan järjestämällä leirejä ja kilpailumatkoja sekä koti- että ulkomaila. Jokaisella ryhmätasolla on erikseen laadittu kilpailusuunnitelma, jonka vahvistaa kauden alussa valmennusjohto.

Kilpaurheilutoiminnassa (uinti, vesipallo, taitouinti) on valmennustukijärjestelmä, joka perustuu uimarin menestykseen Cetuksen omassa Cetus GP -sarjassa, Nuorten Mestaruus-, SM-, Nuorten EM-, LREM-, EM-, LRMM- MM-uinneissa ja Olympialaisissa. Valmennustukijärjestelmää tullaan tarkastelemaan jokaisen lajin kohdalla tulevan kauden aikana.

Cetus on yksi Olympiakomitean TÄHTIseuroista ja toimii TÄHTIseura -kriteerien mukaisesti

www.olympiakomitea.fi/tahitiseurat

Valmentajat

Kilpauinnin valmennuksesta vastaa uinnin valmennuspäällikkö. Vesipallovalmennuksesta vastaa vesipallon valmennuspäällikkö.

Taitouintivalmennuksesta vastaavat seurassa osa-aikaisesti työskentelevät valmentajat.

Valmennuskoulutus

Cetus kouluttaa valmentajiaan Suomen Uima-liiton I-, II- sekä III-tasojen valmentajakoulutuksissa. Kilpauinnin valmennuskoulutusta järjeste-

tään myös sisäisesti. Toimintavuoden tavoitteena on saada kaikille valmentajille vähintään I-tason koulutus sekä sisäistää samat toimintatavat uinnin valmentamisessa.

Taitouinnin ja vesipallon koulutustarjontaa kartoitetaan. Apuvalmentajat saavat käytännön opetusta ja kokemusta ohjatesa valmennettavia yhdessä kokeneiden valmentajien kanssa.

Päätoimiset valmentajat osallistuvat kansainvälisiin seminaareihin kotimaassa ja ulkomailla. Seminaareista ja seuratapaamisista saatu tieto jaetaan seuran toimijoille sisäisissä valmentajakoulutuksissa. Valmentajille ja uimareille tarjotaan kansainvälistä kokemusta erilaisista valmennusorganisaatioista ja valmennusohjelmista.



Harjoittelun ja koulun yhdistäminen

Cetus on mukana kehittämässä ja lisäämässä valmennus- ja urheilijoiden koulutusyhteistyötä URHEA:n ja koulujen kanssa. Espoonlahden ja Leppävaaran uimahalleissa järjestetään aamuharjoitukset yläkouluikäisille kilpa- ja taitouimareille. Keskiviikkoisin järjestetään yläkouluikäisten harjoitukset Leppävaarassa ja Espoonlahdessa jo iltapäivällä yhteistyössä Espoon kaupungin kans-

sa. Taitouimarit ja vesipalloilijat harjoittelevat keskiviikkoiltapäivän Kilossa. Yläkoulujen ilta-päiväharjoitukset ovat kaikille avoimia matalan kynnyksen tapahtumia. Yhteistoiminta Mäkelärinteen urheilulukion, Espoonlahden lukion ja Lauttasaaren yhteiskoulun yläkoulun kanssa jatkuu. Tulemme lisäämään yhteistyötä Espoon yläasteiden kanssa, jolla pyrimme helpottamaan tavoitteellista harjoittelua.

Valmennuksen tukitoimet

Cetuksessa käytetään fysioterapiapalveluita, ravintopalveluita sekä psyykkisen hyvinvoinnin asiantuntijaa päivittäisen valmennuksen tukena. Fysiikkavalmentajan asiantuntemusta hyödynnetään lähes kaikkien uimareiden kulloisenkin kehitysvaiheen ominaisuuksien vahvistamiseksi.

2.7. Cetuksen järjestämät kilpailut

Cetus järjestää Joulukuussa uinnin lyhyen radan Suomen mestaruusuinnit Espoonlahden uimahallissa sekä kuusi avointa uintikilpailua. Lisäksi järjestämme seuran omille uimareille seitsemän erillisen kilpailun GP -sarjan, yhden ainoastaan erityisryhmille tarkoitetun kilpailun sekä koulujen väliset uintikilpailut Espoon alakouluille ja Espoon, Helsingin ja Vantaan yläkouluille.

Cetuksen järjestämät uintikilpailut kaudella 2020-2021

19-20.9.2020	Speedo Cup
27.9.2020	Cetus GP 1 su
30.10.-1.11.2020	Ikäkausimestaruusuintien aluekarsinnat
21.11.2020	Espoo Swim Games
21.11.2020	Cetus GP 2 ru
17-20.12.2020	Lyhyen radan Suomen mestaruuskilpailut
16.1.2021	Viriilit Vinstat
30.1.2021	Speedo Carnival
31.1.2021	GP 3 vu
7.3.2021	GP 4 pitkät "vanhat"
14.3.2021	GP 4 pitkät "nuoret"
27.3.2021	Cetus Games
28.3.2021	GP 5 pu
25.4.2021	GP 6 sku
8-9.5.2021	Laviaarit

Cetus järjestää vesipalloturnauksia ja vesipallojoukkueiden SM-sarjan kotipelejä Espoonlahden uimahallissa. Lisäksi pyrimme järjestämään syksyn aikana yhden Nordic Waterpolo kiertueen Espoonlahden uimahallissa. Lisäksi järjestetään harjoitusvuorojen puitteissa seuran sisäisiä vesipalloturnauksia, joiden tavoitteena on pelikokemuksen kartuttaminen.

Taitouintikilpailuja järjestetään kaksi tulevilla kaudella.

Tavoitteena on kehittää toimintaa edelleen ja uudistaa tapaa, jolla kilpailut järjestetään. Kilpailuiden järjestämisestä vastaa kilpailutyöryhmä. Työryhmä jakaa tehtävät siten, että jokaisessa kilpailutapahtumassa on vain yksi vastuullinen henkilö, joka tiedotetaan erikseen. Työryhmän tehtävänä on huolehtia kilpailujen järjestämisestä, toimitsijoiden rekrytoinnista ja sujuvasta tiedottamisesta.

Toiminta

Uintikilpailut järjestetään seuran kilpailutyöryhmän johdolla ja vapaaehtoisten toimitsijoiden voimin. Taitouintikilpailut ja vesipalloturnaukset järjestetään seuran valmentajien johdolla ja vapaaehtoisten toimitsijoiden voimin.

Lukuisat kilpailut ja turnaukset vaativat toimitsijoiden järjestelmällistä rekrytointia ja motivoimista. Kaikissa lajeissa järjestetään tarvittaessa toimitsijakoulutusta kisojen ja turnausten yhteydessä tai erikseen. Vuosittain järjestetään ainakin kaksi uinnin II-luokan toimitsijakurssia. Tarvittaessa aktiivisille vanhemmille tarjotaan mahdollisuus osallistua I-luokan tuomarikoulutuskurssille.

Cetus jatkaa kilpailujärjestely-yhteistyötä pääkaupunkiseudulla toimivien uimaseurojen kanssa. Yhteistyö toteutetaan toimitsijavaihdolla ja mahdollisesti yhteisesti järjestetyillä kisoilla ja turnauksilla.

Suomen Uimaliitolta haetaan vuosittain järjestettäväksi yhtä kilpailun arvokilpailua. Kilpailuilla halutaan turvata uintiurheilun ja erityisesti Cetuksen näkyvyys Espoossa ja kansallisesti.

3. VESILIIKUNTAPALVELUT

3.1. Kurssitoiminta

Cetus järjestää vuosittain yli 900 kurssia, joille osallistuu yli 10 000 henkilöä. Osa kursseista järjestetään yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa. Kursseja järjestetään sekä lapsille että aikuisille. Syksyllä 2020 ja keväällä 2021 lapsille ja nuorille on tarjolla yli 20 ja aikuisille yli 10 erilaista kurssivaihtoehtoa.

Kurssitoimintaan kuuluvat myös yksityistunnit ja yhdistyksille ja yrityksille räätälöity uintikurssit. Kesällä 2021 järjestetään liikuntaleirejä, uimakouluja ja ison altaan kursseja lapsille, sekä muutamia kursseja myös aikuisille.

Haluamme ylittää asiakkaidemme odotukset, jotta tyytyväiset asiakkaat suosittelevat Cetuksen kursseja mielellään myös muille. Haluamme tarjota asiakkaille heidän toiveidensa mukaisia tuotteita. Tavoitteena on myös entistä osaavampi ja motivoituneempi henkilöstö, joka tulee näkymään asiakastytytyväisyysessä.

Kauden laajana tavoitteena on helpottaa halukkaiden uimareiden siirtymistä kurssitoiminnasta uinnin harrastamiseen ja kilpailumaailmaan tutustumisessa. CetusMix-toiminta järjestetään kurssitoiminnan alla valmennuksen kanssa yhteistyössä.

Keväällä 2020 on perustettu työryhmä, joka kehittää



seuran kurssitoimintaa ja kilpauintia yhtenäisemmäksi. Projektin suurin tavoite on, että kurssitoiminta palvelisi kilpauintia entistä vahvemmin. Syksyllä 2020 on tarkoitus käynnistää ensimmäinen piilottiryhmä.

Olemme myös kehittämässä lapsiperheille iltapäiväkerhotoimintaa. Iltapäiväkerhon ajatuksena olisi, että vanhemmat voisivat hakea lapsensa työpäivän jälkeen uimahallilta, jolloin lapsen läksyt on tehty, välipala syöty ja uimaharjoittelu tehty. Cetuksen iltapäiväkerhon ohjaajina tulevat toimimaan seuran päätoimiset liikunnanohjaajat. Iltapäiväkerhotoiminta on tarkoitus käynnistää syksyllä 2021.

Toiminta

Yhteistyötä uinninvalmentajien ja vesiliikunnanohjaajien kanssa tiivistetään ja laajennetaan. Cetuksen henkilöstön osaamista kehitetään ja hyödynnetään koko henkilöstön osaamisen kehittämisessä. Kartoitetaan aktiivisesti ja kokeillaan rohkeasti uusia kurssituotteita. Kartoitetaan henkilöstön koulutustaso ja luodaan koulutuspolku. Uintikurssien osaamissisältöjä kehitetään yhdessä valmennukseen erikoistuneiden osaajien kanssa.

3.2. Erityisuinti

Tavoitteena on ylläpitää toimintaa ja kannustaa erityisuimareita jatkamaan uintiharrastuksen parissa sekä kehittää erityisuintiosaamista lisäämällä yhteistyötä kokeneiden kouluttajien kanssa.

Toiminta

Erityistarpeita omaaville lapsille ja nuorille järjestetään uimakouluja, harrasteuintia ja valmennusta. Erityisuimareille järjestetään kolme eritasoista alkeisopetusryhmää, joilla kullakin on yksi harjoitus viikossa Keski-Espoon uimahallissa.

Erityisuinnin harrasteryhmä harjoittelee kerran viikossa. Harrasteryhmäläiset harjoittelevat uintitekniikka, matkauintia ja vesipelastustaitoja. Tarkoituksena on, että uinnista muodostuu pysyvä harrastus.

Muu kurssiyhteistyö Espoon kaupungin kanssa

Erityistarpeita omaaville lapsille ja aikuisille järjestetään Sovelletun uinninohjauksen kursseja Keski-Espoon ja Leppävaaran uimahalleissa. Kurssit ovat tarkoitettuja sekä liikunta- että kehitysvammaisille lapsille ja nuorille, mukana on perheenjäsen tai ulkopuolinen avustaja. Kurssilla opetellaan vedessä liikkumista sekä alkeisuinnin tekniikkaa.

3.3. Sukelluskerho

Cetusen Sukelluskerho jatkaa toimintaa niin vapaa- kuin laitesukelluspuolella, yhteistyössä Sukeltajaliiton kanssa.

Cetusen Sukelluskerhon toimesta aikuisille järjestetään vapaasukelluskokeiluja ja AIDA –kurseja Leppävaaran uimahallilla.



Seuran vapaasukeltajien jäsenmäärä on kasvanut vapaasukelluskoulutuksien myötä viimeisen vuoden aikana ja tavoitteena on kasvattaa aktiivisten harrastajien määrää entisestään. Uudet hallivuorot mahdollistavat suuremmat harrastajamäärät ja tarkoitus on panostaa jäsenten jatkokoulutukseen edistyneempien AIDA kurssien ja erillisten turvallisuus- ja tekniikkakurssien kautta. Seuralle tehtävin tarvehankinnoin tehdään kurssitoiminnasta sujuvampaa ja turvallisempaa.

Seuran kilpavapaasukeltajat ovat saavuttaneet korkean kilpaurheilullisen tason ja tulevan kauden tavoitteena on osallistua SM-kilpailuihin Hämeenlinnassa ja saada 2-3 osallistujaa vapaasukelluksen allaslajien MM-kilpailuihin.

3.4. Jäsentoiminta

Cetus tarjoaa jäsenille jäsenuintivuoroja mahdollisuuksien mukaan. Jäsenuintivuoroilla on kurssi- ja kilpaurheilutoiminnan lisäksi muilla jäsenillä mahdollisuus omatoimiseen harjoitteluun niin syvässä- kuin opetusaltaassakin.

Jäsenet osallistuvat aktiivisesti kilpailujen ja tapahtumien järjestämiseen. Cetus järjestää jäsenille yhteisiä tapahtumia.