

cetus

TOIMINTAKERTOMUS
2020–2021



PUHEENJOHTAJAN KATSAUS

Cetus Espoo - toimintavuosi 2020–2021

Toimintavuoteen 2020–21 lähdettiin keskellä COVID-19 -pandemiaa. Epidemiatilanne kesän 2020 jäljiltä oli suhteellisen rauhallinen ja odotukset toiminnan normalisoitumisesta olivat korkealla. Kausi alkoi ilman rajoituksia ja kurssitoiminnan myyntikin käynnistyi kohtuullisen hyvin. Syksyn edetessä tartuntamäärät lähtivät kasvuun ja aktiivisesta vaikuttamistyöstä huolimatta rajoitustoimia kohdistettiin myös uimahalleihin ja edelleen lasten ja nuorten harrastustoimintaan. Cetus oli toiminut vastuullisesti jo aiemmin mm. määräämällä maskinkäyttövelvoitteen kaikille yli 12-vuotiaille toimijoilleen sekä perunut vapaaehtoisesti kilpailuja.

Joulukuussa 2020 seuran toiminta keskeytyi rajoitustoimien vuoksi kaupungin halleissa lähes kokonaan pois lukien pienen maajoukkueetasoisen ryhmän kilpauintiharjoittelu ja ryhmille tarjottiin mahdollisuuksien mukaan kuivaharjoittelua sekä järjestämällä vuoroja Kilon uimahallista. Rajoitustoimien alkaminen joulukuussa asetti suuria haasteita kevään kurssimyyntille ja seura aloitti koko henkilöstöä koskevat yhteistoimintaneuvottelut toiminnan sopeuttamiseksi toimintaedellytyksiin. Mm. Cetukselle myönnetty lyhyen radan uinnin SM-kilpailut päätettiin siirtää vuodelle eteenpäin ja IKM-loppukilpailut Turussa peruttiin.

Vuosi 2021 alkoi hallisululla ja helmikuussa altaisiin pääsivät takaisin kaikki alle 20-vuotiaat urheilijat. Epidemiatilanteen jälleen heikennyttyä rajoituksia lisättiin maaliskuussa siten, että altaaseen pääsi ainoastaan alle 12-vuotiaat urheilijat ja edellä mainittu rajattu maajoukkueetasoinen kilpauintiryhmä. Cetus joutui jälleen sopeuttamaan toimintaansa mutta valmistautumista pandemian jälkeiseen aikaan ei keskeytetty ja mm. kilpauinnin uusi valmennusjärjestelmä hyväksyttiin seuran hallituksen toimesta.

Toukokuussa 2021 sulkutoimia purettiin ja Cetuksen toimintaan ei enää kohdistunut rajoituksia pois lukien kilpailutoiminta.

Toiminnan jatkumiseen liittyvä jatkuva epävarmuus ja erilaiset muuttuvat rajoitustoimet aiheuttivat seuran taloudelle suuria haasteita, joita pyrittiin lieventämään sopeutustoimilla sekä hakemalla erilaisia avustuksia. Cetus saikin toimintakauden aikana ylimääräisiä pandemia-avustuksia Valtionkonttorilta, Espoon kaupungilta sekä Uimaliitolta. Tästä tuesta oli suuri apu talouden tasapainottamisessa.

Toimintakausi siis vietiin kokonaisuudessaan läpi COVID-19 -pandemian keskellä ja se vei paljon puheenjohtajan, hallituksen ja seuran johdon huomiota. Rokotusten aloittaminen keväällä vanhemmista ikäryhmistä ja riskiryhmistä antoi uskoa tulevasta. Seuran taloustilanne oli haasteista huolimatta kohtuullisen hyvällä tasolla kauden lopussa.

Pandemia-ajasta huolimatta kilpaurheilupuolella saavutettiin espoolaista menestystä ja onnistumisia mm. EM-uinneissa, uinnin olympia-altaissa, SM-uinneissa, vesipallossa ja taitouinnissa. Kaksi Cetuksen uimaria edusti Suomea olympia-altaassa, samoin kuin kaksi taitouimaria edusti maata EM kilpailuissa.

Julkisuudessa on paljon puhuttu nuoriin kohdistuneiden rajoitustoimien vaikutuksesta nuorten liikkumiseen ja mahdolliseen syrjäytymiseen. Monet Cetuksen urheilijatkin ovat olleet haastavassa tilanteessa kuluneen toimintakauden aikana jatkuvan epävarmuuden vuoksi mutta ilokseni voin todeta, että suuria määriä lopettaneita urheilijoita emme ole havainneet. Kiitos siis kaikki cetuslaiset kärsivällisyydestä!

Suuret kiitokset myös vesiliikuntapalvelujen suurelle ja uskolliselle asiakasjoukolle, joka on palaamassa palveluidemme äärelle rajoitustoimien poistuttua.

Haluan myös kiittää työntekijöitämme hienosta työstä vaikeissa olosuhteissa ja ymmärtävyydestä sopeutustoimien edessä. Kiitokset lisäksi aina niin energiselle vapaaehtoistyöntekijöiden joukolle, jota ilman Cetus ei olisi Cetus!

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



Kalle Rasinmäki
Puheenjohtaja
Cetus Espoo ry – Cetus Esbo rf

Sisällys

1. YLEISTÄ	6
1.1. Missio, arvot ja visio.....	6
1.2. Tavoitteiden yleinen toteutuminen	6
1.3. Hallinto ja henkilöstö.....	7
1.4. Talous	7
1.5. Koulutus.....	7
1.6. Viestintä.....	7
1.7. Yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa	8
2. KILPAURHEILUTOIMINTA	9
2.1. Kilpauinti.....	9
2.1.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen	9
2.1.2. Kilpauinnin valmennusjärjestelmä	9
2.1.3. Valmennuksen ja koulun yhdistäminen	10
2.1.4. Kansainvälinen toiminta	10
2.1.5. Leiritys.....	10
2.1.6. Kilpailut	10
2.1.7. Korona-ajan harjoittelu.....	11
2.2. Vesipallo	11
2.2.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen	11
2.2.2. Toiminta ja joukkueet	11
2.3. Taitouinti.....	12
2.3.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen	12
2.3.2. Toiminta ja joukkueet	13
2.4. Parauinti.....	13

2.5.	Masters	13
2.5.1.	Tavoitteiden yleinen toteutuminen	13
2.5.2.	Toiminta	14
2.5.3.	Leirit ja kilpailut	14
2.6.	Seuran järjestämät kilpailut	14
3.	VESILIIKUNTAPALVELUT	15
3.1.	Kurssit.....	15
3.1.1.	Tavoitteiden yleinen toteutuminen	15
3.1.2.	Toiminta	15
3.2.	Erytisuinti.....	16
3.2.1.	Tavoitteiden yleinen toteutuminen	16
3.2.2.	Harrastustoiminta.....	16
3.3.	Sukellus	16
3.4.	Jäsentoiminta.....	17
3.4.1.	Tavoitteiden yleinen toteutuminen	17
3.4.2.	Toiminta.....	17
LIITTEET	18

1. YLEISTÄ

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

1.1. Missio, arvot ja visio

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

1.2. Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Urheilutoiminnan kilpailulliset tavoitteet jäivät osittain saavuttamatta COVID-19 -pandemiaan liittyneiden rajoitustoimien vuoksi.

Ratauinnissa ei järjestetty syksyllä kansallisia arvokilpailuita. Kesällä Cetuksen joukkue saavutti pitkän radan SM-kilpailujen seurojen välisen pistekilpailun 2. sijan aikuisten sarjoissa ja 3. sijan nuorten sarjoissa. Lisäksi Cetuksen Fanny Teijonsalo ja Ari-Pekka Liukkonen edustivat Suomea Tokion olympialaisissa.

Vesipallossa Cetuksen joukkueet osallistuivat menestyksekkäästi D-, C-, ja B-juniorien sekä miesten vesipallon SM-sarjoihin.

Taitouinnissa Cetuksen duo-pari Sini Tuuli ja Linnea Pitkänen edusti Suomea aikuisten EM-kilpailuissa.

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

Yhteistyö Espoon kaupungin kanssa jatkui aiempien vuosien tapaan. Hyvässä yhteistyössä toteutettiin erityisesti uimakoulu-, iltapäiväkerho-, aikuis- ja terveysliikunnan ryhmiä, koululaisten loma-ajan toimintaa sekä erityisryhmien ja matalan kynnyksen uimakoulutarjontaa (esim. kotouttamistoiminta). 5–6-luokkien uinnin opetusta toteutettiin osana Liikkuva Espoo -hanketta.

1.3. Hallinto ja henkilöstö

Sääntömääräinen vuosikokous pidettiin marraskuussa 2020.

Seuran hallitukseen kuuluu puheenjohtaja ja kuusi jäsentä. Puheenjohtaja ja jäsenet valitaan kahden vuoden toimintakaudeksi (ks. seuran hallitus, liite 1). Hallitus kokoontui toimintakauden aikana 17 kertaa.

Seuran palveluksessa oli toimintakauden aikana kuukausittain keskimäärin 90 henkilöä. Päätoimisia työntekijöitä oli kauden aikana keskimäärin 17 henkilöä. Toiminnanjohtajan lisäksi seurassa työskentelivät vakituisesti, palvelutoiminnan esimies, valmennuspäällikkö uinnissa, vesipallossa ja taitouinnissa, viisi päätoimista valmentajaa ja viisi liikunnanohjaajaa.

COVID-19 -pandemian vuoksi Espoon uimahallitoimintaan kohdistettiin jälleen rajoituksia joulukuussa 2020. Rajoitustoimet vaikeuttivat seuran toimintaa merkittävästi; suuri osa henkilökunnasta jouduttiin lomauttamaan joulukuussa, tammikuussa ja huhtikuussa.

1.4. Talous

Talouden perustana ovat seuran järjestämät vesiliikuntapalvelut sekä kilpaurheilun valmennusmaksut. Toimintakauden tulos oli 127 858,99 euroa tappiollinen.

1.5. Koulutus

Uintivalmentajat osallistuivat Suomen Uimaliiton järjestämiin valmentaja koulutuksiin.

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

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

Vesiliikunnanohjaajat osallistuivat useille Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton, Suomen Uimaliiton ja Sukeltajaliiton kursseille (vauvauinti ja uimakoulutus).

1.6. Viestintä

Jäsenistöä tiedotettiin pääasiassa Cetuksen omien verkkosivujen kautta, MyClubissa, Facebookissa ja Instagramissa. Tiedonkulku varmistettiin tarvittaessa sähköpostitse. Kurssitoiminnasta tiedotettiin ja sitä markkinoitiin myös printtimainoksien ja lehtimainoksella.

Henkilöstölle lähetettiin kauden aikana kuusi henkilöstötiedotetta sähköpostitse. Kiireelliset viestit lähetettiin WhatsAppin kautta.

Uinnin kilpailutulokset olivat luettavissa Live Timing -palvelussa. Suomen Uimaliiton alaisten arvokilpailujen tulokset olivat myös luettavissa Suomen Uimaliiton sivuilla. Vesipallon tulokset löytyivät Total-waterpolo.com sivustolta. Seuran sisäisen Cetus GP-sarjan ja Espoonlahden uintien tulokset julkaistiin seuran nettisivuilla.

1.7. Yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa

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

Cetusen uimaopettajat ohjasivat liikunnallisia iltapäiväkerhoja alakoululuokille, 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 uintikursseja liikunta- ja kehitysvammaisille lapsille yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa. Kurssit toteutettiin niin kutsuttuina perheryhminä, mukana oli lapsen oma perheenjäsen tai ulkopuolinen avustaja. Kurseilla totuteltiin vedessä liikkumiseen erilaisten harjoitusten avulla. Keski-Espoon ja Leppävaaran uimahallin terapia-altaissa järjestetyt perheryhmät olivat suosittuja ja tunneille osallistui maksimimäärä perheitä koko järjestetyn toiminnan aikana. Ohjausta tehtiin henkilökohtaisesti perheiden tarpeet huomioiden.



2. KILPAURHEILUTOIMINTA

2.1. Kilpauinti

2.1.1. 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 suunnitelman mukaan vain osittain toimintakaudella. Uimareiden valmentautuminen oli suunnitelmallista sekä tavoitteellista, vaikka tavoitteita ja suunnitelmia jouduttiin muokkaamaan useasti uusiksi koronatilanteen takia.

2.1.2. 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. Kilpauintitoimintaa järjestettiin jo toistamiseen läpi kesän.

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 allekeisiin.

Valmennusjärjestelmän seuraavat tasot olivat Rollotaso, Valintavaihe ja Huipputaso. Rollotaso ja Valintavaihe oli jaettu Valkoiseihin, Pinkkeihin ja Mustiin ryhmiin. Ryhmien muodostus perustui pääasiassa uimareiden taitoihin, kehitysvaiheeseen sekä sitoutuneisuuteen. Huippuvaiheeseen kuuluivat TOP, Edustus ja Akatemia ryhmät.

2.1.3. Valmennuksen ja koulun yhdistäminen

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

Päätoimisten valmentajien ohjaamia aamuharjoituksia arkisin 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 Lauttasaaren yhteiskoulun, Suomen Uimaliiton, Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemian sekä pääkaupunkiseudun seurojen yhteistyöllä. Cetus Espoo osallistui uintiluokkatoimintaan resursoimalla päätoimisen uintivalmentajan työaikaa luokkien valmennukseen noin 10 tuntia viikossa.

2.1.4. Kansainvälinen toiminta

Kansainvälistä toimintaa ei pystytty järjestämään koronatilanteen vuoksi.

2.1.5. Leiritys

Joulukuussa huippuvaihe leireili Ahvenmaalla Godbyn leirikeskuksessa noin kaksi viikkoa. Maalis- ja huhtikuussa järjestettiin kaksi kymmenen päivän leiriä niin valintavaiheelle kuin huippuvaiheelle. Lisäksi Suomen Uimaliitto järjesti leiritystä keväällä liiton valmennusryhmiin kuuluville niin ikään Kuortaneella.

2.1.6. Kilpailut

Huippuvaihe kilpaili seuran sisäisissä time trial -kilpailuissa ja Cetus GP -kilpailuissa sekä mahdollisuuksien mukaan kansallisissa kilpailuissa. Suurimman osan kaudesta seuran ulkopuolisiin kilpailuihin pääsi rajoitusten vuoksi osallistumaan vain hyvin pieni uimarijoukko. Kesän SM-uinteihin Kuopiossa päästiin kuitenkin osallistumaan täydellä joukkueella.

Valintavaiheen ryhmät kilpailivat seuran sisäisissä time trial -kilpailuissa ja Cetus GP -kilpailuissa sekä mahdollisuuksien mukaan kansallisissa kilpailuissa. Lisäksi osallistuttiin Ikkäkausimestaruusuintien aluekilpailuihin sekä talvella että kesällä. Valintavaiheen parhaat uimarit olivat myös mukana Kuopiossa nuorten SM-kilpailuissa.

Rollotason ryhmät kilpailivat seuran sisäisissä time trial -kilpailuissa ja Cetus GP -kilpailuissa sekä mahdollisuuksien mukaan kansallisissa kilpailuissa. Koronarajoitukset mahdollistivat

kilpailemisen ulkopuolisissa tapahtumissa nuorimmille ikäluokille. Syksyllä päätapahtuma oli IKM-aluekilpailu. Kesän päätapahtuma oli aluekilpailut Espoossa.

2.1.7. Korona-ajan harjoittelu

Koronasta johtuvien rajoitusten aikana seuran kaikille uimareille järjestettiin kuiva- sekä allasharjoittelua rajoitusten sallimissa puitteissa. Omatoimiharjoittelua ohjelmoitiin valmentajien toimesta. Huippuvaiheen ryhmille oli myös tarjolla etäohjausta. Cetusken vanhimmat sekä kokeneimmat uimarit pääsivät rajoitetusti allasharjoittelun pariin Espoonlahdessa. Alle 12-vuotiaiden lasten liikuntaharrastuksia rajoitettiin keväällä vanhempia ikäluokkia vähemmän, joten myös nuorimmat uimarit pääsivät harjoittelemaan altaaseen koko kauden ajan. Myöhemmin keväällä altaaseen pääsivät lähes kaikki seuran uimarit.

2.2. Vesipallo

2.2.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Seuralla oli joukkue vesipallon D- ja C-junioreiden ikäkausimestaruussarjoissa, sekä B-junioreiden ja miesten SM-sarjoissa. Lisäksi Cetus osallistui E-juniorijoukkueella epävirallisiin turnauksiin. Vesipallon päätoimisena valmentajana toimii Nemanja Stevanovic.

Kilpailullisesti kausi oli erittäin menestyksellinen koronaviruspandemian torjunnasta johtuneista rajoituksista huolimatta. Vesipallon sarjakausi keskeytettiin marraskuussa koronaviruspandemian takia. Koska eri joukkueilla ei ollut tasapuolisia harjoitusmahdollisuuksia eikä finaaliotteluita voitu rajoitusten takia ajoissa pelata, mestaruudet jaettiin Uimaliiton päätöksellä runkosarjan sijoitusten perusteella.

2.2.2. Toiminta ja joukkueet

Suomen mestaruutta puolustava miesten edustusjoukkue oli sarjakärjessä, kun SM-sarja keskeytettiin koronaviruspandemian takia ja siten voitti Suomen mestaruuden.

Naisten SM-sarjaa ei kaudella järjestetty, koska sarjaan ei ilmoittautunut riittävästi joukkueita. Naisten joukkueen pelaajat jatkoivat harjoittelua miesten ja B-junioreiden kanssa. Uimaliiton muutettua sarjamääräyksiä halukkaat naispelaajat pääsivät osallistumaan B-junioreiden SM-sarjaan.

B-junioreiden joukkue voitti SM-runkosarjan ja siten myös Suomen mestaruuden.

C-juniorit sijoittuivat ikäkausimestaruussarjassa pronssille ja D-juniorit hopealle.



(Kuva: Krister Majander)

2.3. Taitouinti

2.3.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Kaudella 2020–2021 Cetuksella oli kilpaileva joukkue AG12-, AG15- ja Fina Senior-sarjoissa, sekä yksilöohjelmat kaikissa kansallisissa sarjoissa. Poikkeavasta tilanteesta johtuen kauden aikana järjestettiin kansallisella tasolla vain virtuaalikelkailuja. Cetuksen uimarit osallistuivat kauden aikana kolmeen eri virtuaalikelkailuun. Kansainvälisellä tasolla Cetuksen Fina Junior ja Fina Senior -uimarit osallistuivat Euroopan mestaruuskilpailujen karisintaan yksilöohjelmilla. Cetuksen Fina Senior-duo Linnea Pitkänen ja Sini Tuuli valittiin edustamaan Suomea Duon vapaaohjelmalla Budapestissa 10.-15.5.2021 järjestettyihin Euroopan mestaruuskilpailuihin. Pari sijoittui kilpailuissa sijalle 18.

AG12-joukkueen tavoite kaudelle 2020–2021 oli ensimmäisten kilpailukoreografian oppiminen ja kilpailutilanteen kokeminen. Ag15-joukkueen tavoitteena oli toimintakulttuurin kehittäminen.

Taitouinnin allasharjoittelu jäi tauolle 22.12.2020 ja altaaseen päästiin palaamaan helmikuun alussa. Ulkoharjoittelun osalta kausi aloitettiin 11.1.2021. 1.3.2021 yli 12-vuotiaiden allasharjoittelu keskeytettiin ja heidän harjoittelunsa siirtyi ulkotiloihin. Alle 12-vuotiaiden harjoittelu jatkuin normaalisti kauden loppuun asti. Allasharjoittelun tauon aikana uimareille järjestettiin etäharjoituksia virtuaalitreenien avulla, lähiharjoituksia ulkotiloja hyödyntäen sekä omatoimisia, mutta valmentajien ohjeita noudattavia harjoituksia.

2.3.2. 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. Cetuksella ei ollut toimintakaudella lainkaan Fina Junior -joukkuetta, vaan kaikki Fina-ikäiset uimarit osallistuivat Fina Senior -sarjaan joukkueella. Fina Junior -sarjassa Cetuksella oli kuitenkin yksilöohjelmat solossa ja duossa. Jokaiselle ryhmälle oli nimetty yksi vastuvalmentaja sekä apuvalmentaja. Valmentajat olivat yhdessä vastuussa kausisuunnitelman laatimisesta sekä harjoitussisällöistä.

Alle 12-vuotiaiden kilpajoukkueessa oli kahdeksan uimaria. Joukkue osallistui yhteen kansalliseen kilpailuun kotimaassa. Alle 15-vuotiaiden kilpajoukkueessa oli 11 uimaria.

Joukkue osallistui kolmeen kansalliseen virtuaalikelpailuun kotimaassa.

Yhdistetyssä Fina Junior- ja Fina Senior -joukkueessa oli yhdeksän uimaria. Joukkue osallistui kahteen ja yksilöuimarit kolmeen kansalliseen kilpailuun kotimaassa. Suomen Uimaliitto valitsi Cetuksen Fina Senior-duon (Linnea Pitkänen ja Sini Tuuli) edustamaan Suomea Duon vapaaohjelmalla Budapestissa 10.-15.5.2021 järjestettyihin Euroopan Mestaruus kilpailuihin. Pari sijoittui kilpailuissa sijalle 18.

2.4. Parauinti

Ilmari Laitala ui Akatemia -ryhmässä sekä osallistui HSS:n Skills-ryhmän harjoituksiin. Ilmari saavutti menestystä sekä lyhyen että pitkän radan Suomen mestaruuskilpailuissa.

2.5. Masters

2.5.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Cetuksen aktiivinen Masters-uintitoiminta tarjosi toimintakaudella hyvät mahdollisuudet aikuisurheiluun ja -kuntoiluun sekä kilpailemiseen, kunnes koronarajoitukset keskeyttivät toiminnan kokonaan marraskuun 2020 lopussa. Harjoitukset pääsivät taas alkamaan kesäkuussa 2021 maauimalassa.

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. Uusia harrastajia ei saatu mukaan kuluneen kauden aikana.

2.5.2. Toiminta

Masterseilla oli syyskaudella marraskuun loppuun asti harjoitusvuoroja 4 kertaa viikossa, kesäkaudella 3 kertaa viikossa. Valmentaja oli Mastersien harjoituksissa paikalla kerran-kaksi viikossa, jolloin suosituimmat harjoitukset painottuivat tekniikkaan ja kilpailutyyppeiden ominaisuuksien kehittämiseen. Muilla harjoituskerroilla aktiiviset Masters-uimarit harjoittelivat omatoimisesti eri harjoitustasoja palvelevien ohjelmien mukaisesti. Allasharjoittelun lisäksi monet Mastersit harjoittelivat ahkerasti myös avovesiuintia kesäkuusta elokuuhun.

2.5.3. Leirit ja kilpailut

Seuran Masters-uimarit eivät leireilleet koronaviruspandemian vuoksi. Syksyn 2020 Masters-mestaruusuinnit saatiin kuitenkin pidettyä Kuopiossa; Cetus oli kilpailujen menestynein seura. Kevään SM-kilpailut sekä jo siirretyt Masters EM-uinnit peruttiin. Avovesiuinnin SM-kisat kesällä 2021 saatiin pidettyä ja Cetusen Masters-menestys oli hyvä.

2.6. Seuran järjestämät kilpailut

Kauden 2020–2021 kilpailutoimintaa sävytti vahvasti koronaviruspandemia. Syyskaudella Speedo Cup ja IKM-karsinnat sekä kaksi Cetus GP-kisaa saatiin vietyä läpi ilman yleisöä. Sen sijaan marraskuun Espoo Swim Games -tapahtuma jouduttiin peruttamaan kokonaan, samoin kuin kauden kohokohdaksi suunnitellut Lyhyen Radan SM-kilpailut, jotka piti järjestää joulukussa Espoonlahdessa. Uimahallien avauduttua kevätkaudella kilpailutoiminta aloitettiin turvallisesti oman seuran uimareille järjestetyillä time trial -kilpailuilla, joissa haettiin kilpailutuntumaa ja aikarajoja kesän arvokilpailuihin, samoin kuin perinteisissä Laviaareissa toukokuussa. Kesän kansallisten Rollo- ja ikäkausimestaruuskilpailujen peruunnuttua Cetus sai järjestettäväkseen niitä korvaavat Aluekilpailut heinäkuussa. Aluekilpailut olivat nuorten kilpauimarien kauden pääkilpailu.

Pandemiasta huolimatta Cetusen kilpailutoiminta oli aktiivista ja järjestelyosaaminen arvostettua. Espoonlahden kilpailuissa tulostaso on perinteisesti ollut korkea. Esimerkiksi syksyn 2021 LREM-aikarajoista ja uinnin maajoukkuevalintoihin johtaneista tuloksista merkittävä osa on uitu Cetusen järjestämissä kilpailuissa. Kilpailutoiminta on myös uimareiden vanhemmille tärkeä tapa osallistua seuratoimintaan järjestämällä urheilijoille mahdollisuuksia kilpailla huippuolosuhteissa.



3. VESILIIKUNTAPALVELUT

3.1. Kurssit

3.1.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Kurssitoiminnan tärkeimpänä tavoitteena oli tarjota espoolaisille laadukasta vesiliikuntaa ja uinninopetusta. Kurssitoimintaa kehitettiin kokeilemalla uusia kurssimuotoja mm. tarjoamalla pienryhmäopetusta uinninopetuksessa. Kurssitarjontaan lisättiin myös ”fin-eng”-uimakouluja, joissa opetusta annetaan sekä suomeksi että englanniksi. Kesällä kurseja ja kesäleiritoimintaan saatiin järjestettyä laajasti Leppävaaran, Espoonlahden sekä Keski-Espoon uimahalleissa. Kesäleirejä järjestettiin Leppävaaran ja Espoonlahden uimahalleissa ja loppukesästä myös Leppävaaran maauimalassa.

Kurssitoimintaa jouduttiin sopeuttamaan koronaviruspandemian rajoitustoimien vuoksi. Kevätkaudella seurana sisäiset järjestelyt mahdollistivat kurssitoiminnan järjestämisen alle 12-vuotiaiden lasten osalta, vaikka uimahallit olivat yleisöltä suljettuna. Muiden asiakasryhmien kesken jääneet kurssit korvattiin asiakkaille syksyn 2021 ilmoittautumisen yhteydessä.

Kurssilaisten siirtymistä kilpaurheiluun helpotettiin lisäämällä tiedotusta kurssilaisille, ohjaajille ja valmentajille. Uusi Uimarikoulu-konsepti teki mahdolliseksi, että lapset pääsevät jo nuoremmalla iällä harrastamaan uintia useampana kertana viikossa isossa altaassa.

Palvelupäällikkö piti palaveria säännöllisesti päätoimisten liikunnanohjaajien kanssa, sekä kaksi allekirjoitustilaisuutta tuntiohjaajien kanssa. Kaikille työntekijöille järjestettiin turvakoulutus kaikissa uimahalleissa. Kaikkia työntekijöitä tiedotetaan kuukausitasolla sähköpostitse.

Uimakoulujen ja Vesirallien suoritukset kirjattiin ylös jälleen tällä kaudella. Tilastoja kehitettiin pitkäaikaisen seurannan tarpeisiin.

3.1.2. Toiminta

Syksyn 2020 ja kevään 2021 aikana kurssitoiminta sisälsi lapsille ja nuorille yli 20 ja aikuisille yli 10 erilaista kurssimuotoa. Kesällä 2021 lapsille järjestettiin peuhu-uimakouluja,

uimakouluja, vesiralleja, VesiMix- ja Junior Life Saver -liikuntaleirejä sekä aikuisille tekniikkakursseja. Vuoden aikana järjestettiin kokonaisuudessaan yli 800 kurssia.

Lisäksi 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 2).

Teimme myös tiivistä yhteistyötä urheiluopistojen kanssa ja meillä suoritettiin liikuntaneuvojan opintoihin liittyviä harjoitteluita ja näyttöjä. Seura toimi myös työharjoittelupaikkana yläkoululaisille.

3.2. Erityisuinti

3.2.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen

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

3.2.2. Harrastustoiminta

Harrasteryhmäläiset harjoittelivat uintitekniikkaa, matkauintia ja vesipelastustaitoja. Tarkoituksena oli saada uinnista jatkuva ja säännöllinen harrastus.

Erityisuinnin harrasteryhmä harjoitteli Leppävaaran uimahallissa. Maajoukkueetasoiset uimarit harjoittelivat muihin valmennusryhmiin liitettyinä.

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.

3.3. Sukellus

Sukelluskerho toimi kauden aikana osana seuran muuta toimintaa tarjoten jäsenilleen puitteet vapaasukelluksen harjoitteluun koronapandemian sallimissa rajoissa.

Syyskaudella 2020 ei koronavirustilanteen vuoksi järjestetty kursseja eikä muutakaan jäsenmäärää kasvattavaa toimintaa. Keväällä 2021 alkoi kansainvälisen Aida-vapaasukellusjärjestön kouluttajakurssi, johon Cetusken vapaasukeltajista pääsivät Salla Hakanpää, Martin Björkvall, Hermann Heimonen ja Casimir Berner. Kurssi jatkui kesän 2021 lopulle asti. Uusien kouluttajien myötä kerhon toiminnan volyymia saadaan kasvatettua

perehdyttäen lajin pariin uusia sukeltajia, joille tarjotaan kurssien myötä tietotaidot turvalliseen vapaasukelluksen harjoitteluun.

Kaikki vapaasukelluksen kilpatoiminta oli Suomessa pysähdyksissä koko toimintakauden 2020–21 ajan. Cetuksen sukelluskerho keskittyi jäsentensä harjoitusmahdollisuuksien ylläpitoon siltä osin kuin harjoitusvuoroja ja tilaa oli tarjolla. Toiminta painottui jäsenten itsenäiseen harjoitteluun.

Kesäkaudella 2021 panostettiin aiempien kesäkausien tavoin ja pandemian vuoksi vielä painokkaammin avovesisukellukseen, jota kerho tarjoaa jäsenilleen seuran mahdollistamien varustehankintojen turvin.

Yhteistyötä jatkettiin urheilu- ja ulkoiluvarusteita myyvän Varuste.netin kanssa, jonka valikoimasta Seuran jäsenet saivat alennuksia. [Varuste.net](https://www.varuste.net/) tarjosi Seuran vapaasukeltajille erikseen valikoitua harrastusvarustevalikoimaa edulliseen hintaan.

3.4. Jäsentoiminta

3.4.1. 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.

3.4.2. Toiminta

Jäsenillä oli mahdollisuus uida seuran jäsenvuoroilla (ks. jäsenvuoroajat liite 3.). Jäsenvuoroilla oli käytössä aina vähintään yksi rata ja toimintaa leimasi vahva perhekeskeisyys. Monet vanhemmat hakeutuvat jäseneksi, koska joku muu perheenjäsenistä osallistui seuran järjestämille kursseille. Viikonlopun jäsenvuorot olivat jälleen perheiden suosiossa Espoonlahden uimahallissa. Uintivuoron lisäksi jäsenillä oli mahdollisuus hyödyntää uimahallien kuntosaleja seuravuorojen aikana Espoonlahdessa.

LIITTEET

LIITE 1

Cetus Espoo ry:n hallitus kaudella 2020–2021

Puheenjohtaja Kalle Rasinmäki

Varapuheenjohtaja Sakari Aalto

Jäsenet: Anu Sormunen, Marjokaisa Ryhänen, Jussi Teijonsalo, Timo Korkeamäki, Salli Schreck

LIITE 2

Cetuksen kursseille osallistuneiden määriä kaudella 2020–2021

Tilikauden 2020–2021 aikana Cetuksen kursseille osallistui 7 651 kurssilaista, jotka ovat tehneet Espoon uimahalleihin yhteensä noin 137 718 uimahallikäyntiä. Tilikauden aikana Cetuksen kurssien täyttöaste oli n. 70%.

Tilikauden aikana lasten uimakouluissa kävi yhteensä 4076 lasta, joista Espoon kaupungin kanssa yhteistyössä järjestettävissä ryhmissä kävi 2987 lasta. Uimataitoisille lapsille ja nuorille suunnatuille ison altaan kursseille osallistui tilikauden aikana yhteensä 3 469 lasta ja nuorta. Aikuisille suunnatuilla alkeisopetus-, uintitekniikka-, uimahyppy- ja vesiliikuntakursseilla osallistujia oli yhteensä 106. Cetuksen kurssit on esitelty seuran kotisivuilla www.cetus.fi/kurssit.

LIITE 3

Seuran jäsenvuoroajat 2020-2021:

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.