



Oulun Uinti 1906 ry

OULUN UINNIN TOIMINTAOPAS



Postiosoite
Pikkukankaantie3

Puhelinnumero
040 532 3813

Sähköposti ja Internet
toimisto[at]oulunuinti.fi

90130 OULU

etunimi.sukunimi[at]oulunuinti.fi



Sisällys...

TERVETULOA MUKAAN OULUN UINNIN TOIMINTAAN	4
TOIMINNAN TARKOITUS eli VISIO ja MISSIO	4
ARVOMME	4
MITÄ OLEMME eli STRATEGISET TAVOITTEEMME	5
YKSILÖ	5
UIMAKOULUT	8
EasySwim, uusi edistyksellinen uinninopetusmetodi!	8
TEKNIKKAUIMAKOULUT JA LAJIKOULUT	8
Kiiturit, Kiiturit tutustuvat monipuolisesti eri uintilajeihin!	8
Sekaristit, Sekaristit uivat satametriä sekaintia!	8
Taitouinnin alkeet!	8
Uimahyppyjen alkeet	8
Junior Life Saver toiminta	9
Monipuolisuuspäivä	9
ROLLOT	9
HARRASTEUINTIURHEILU	9
Aikuisten ryhmät	9
KILPA- JA HUIPPU-UINTIURHEILU	10
KILPAILEMINEN:	10
Kilpailulisenssi eli BlueCard	10
Matkustussäännöt	11
SEURAN TUKI UIMAREILLE:	11
PELISÄÄNNÖT	13
YHTEISÖLLISYYS	15
VÄHÄN HISTORIAA	15
LIITTYMINEN JÄSENEKSI	15
PERHEUINTIVUORO	16
VANHEMPIEN ROOLI	16
AMMATTIMAISSUUS	18
TOIMINTAYMRÄRISTÖ	18
SEURAN HALLINTO JA ORGANISAATIO	18



Varsinaiset kokoukset.....	18
Hallitus.....	19
MAKSUISTA.....	19
TOIMISTO ja SHOPPI.....	20
LIIKUNTASALI ja NEUVOTTELUHUONE.....	20
NÄYTTÖTAULU.....	21
WIBIT.....	21
OULUN UIMAHALLI.....	22
RAATIN UIMAHALLI.....	22
OULUN UINNIN VUOSIKELLO.....	23



Oulun Uinti 1906 ry

TERVETULOA MUKAAN OULUN UINNIN TOIMINTAAN

Tämä on Oulun Uinnin toimintaopas, johon olemme keränneet kaikille jäsenillemme ohjeita ja tietoa toiminnastamme ja tapahtumistamme. Toimintaoppaan tarkoitus on selkeyttää seuran toimintaa ja antaa käytännön ohjeita. Toivomme, että oppaasta on sinulle hyötyä.

Kotisivu www.oulunuinti.fi

Facebook [Oulun Uinti](#)

Instagram [oulun_uinti_1906_ry](#)

Olet myös tervetullut vierailemaan seuran toimistolla Oulun Uimahallilla, Raksilassa.

Seuramme tavoite on tukea ja auttaa jäseniään saavuttamaan tavoitteensa ja nauttia olostaan seurassa. Toivottavasti sinä nautit jäsenyydestäsi, sillä seura koostuu meistä kaikista yhdessä.

TOIMINNAN TARKOITUS eli VISIO ja MISSIO

Oulun Uinnin toiminnan tarkoitus on tarjota erilaisista lähtökohdista oleville henkilöille mahdollisuus harrastaa kilpa- ja huippu-uintiurheilua, uimakoulutoimintaa, kunto- ja terveysliikuntaa tai yhdistystoimintaa edellytystensä ja tarpeidensa mukaisesti.

Oulun Uinnin tavoitteena on edistää eettisesti kestäväää seuratoimintaa tarjoamalla eri-ikäisille monipuolisia vaihtoehtoja liikkuu seurassa ja tukea liikuntaharrastusta ensisijaisesti vesiliikunnan alueella sinettiseuran periaatteiden mukaisesti. Tämä edistää kaikkien ikäryhmien hyvinvointia ja elämäniloa liikunnan ja uintiurheilun avulla.

ARVOMME

Arvopohjamme rakentuu niiden asioiden edistämiseksi, jotka parantavat eri-ikäisten fyysistä ja henkistä hyvinvointia sekä tukevat lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä. Oulun Uinnissa erityisen tärkeää on ilo ja halu, oppiminen, kaveruus, yhdenvertaisuus, tasa-arvo, suvaitsevaisuus ja toisen ihmisen kunnioittaminen.

Postiosoite
Pikkukankaantie3

Puhelinnumero
040 532 3813

Sähköposti ja Internet
toimisto[at]oulunuinti.fi

90130 OULU

etunimi.sukunimi[at]oulunuinti.fi



MITÄ OLEMME eli STRATEGISET TAVOITTEEMME

- Huippu-uintiurheiluseura, kansallisella huipulla ja kansainvälisillä altailla
- Laadukas uinninopettaja alkeisopetuksesta aikuisten uintitekniikkakouluihin
- Seura, jossa on mukava harrastaa samanlaisten ihmisten kanssa
- Iloista toimintaa yhdessä, huomioiden yksilöllisyys ja omatoimisuus

YKSILÖ

Oulun Uinnissa jokaisella tasolla edetään yksilön taitojen, omien halujen ja tarpeiden mukaan. Jokaisella uimarilla on oma henkilökohtainen uimarinpolku Oulun Uinnissa. Osa lapsista voi edetä alkuun hyvinkin nopeasti ja sitten olla jollakin tasolla pidemmän aikaa. Jollain toisella voi mennä pidempi aika alkeiden oppimisessa, mutta sitten vauhti voi kiihtyä. Tärkeintä on, että tekeminen on koko ajan hauskaa, mielekästä ja haasteellista. Jokaisella tasolla otetaan huomioon lapsen tai aikuisen luontainen ja yksilöllinen kehitysvaihe.

Osaavat ja koulutetut ohjaajat ja valmentajat antavat aina kauden päätteeksi suosituksen seuraavan kauden ryhmästä. Uimakoulutason jälkeen osa haluaa panostaa tosissaan uintiin, näistä parhaimmille on seuralla tarjota ammattimaisesti harjoittelevat ja valmennetut huippu-ryhmät. Kilpailuhaluisille on uinti-, uimahyppy- ja taitouintiryhmiä. Niille, jotka haluavat harrastaa uintiurheilua omaksi ilokseen ja oman hyvinvoinnin kannalta on harrasteryhmiä. Harrasteryhmiä löytyy nuorista aikuisiin eri lajiryhmissä.

Alla on kuvaus eritasoista ja miten niillä edetään. Tarkat harjoitusajat ja kausimaksut löytyvät seuran kotisivuilta ja Seuramapista.



TASO	TAVOITE	RYHMÄT	IKÄSUOSITUS
UIMAKOULUT	TUTUSTUMINEN VETEEN, ALKEISUINNINOPETUS JA TEKNIKKAUIMAKOULU	EASYSWIM JA KIITURIT OPI UIMAAN TAKUULLA UIMAKOULUT	3-8
TEKNIKKARYHMÄT JA LAJIKOULUT	UINTITEKNIKKAT, TAITOUINTI JA UIMAHYPYT	SEKARISTIT 100sku, TAITOUINNIN JA UIMAHYPPYJEN ALKEISRYHMÄT	7-10
ROLLORYHMÄT	ROLLOTAPAHTUMA	ROLLO-, TAITOUINTI- JA UIMAHYPPYRYHMÄT SEKÄ JUNIOR LIFESAVER	9-13
UINTIURHEILURYHMÄT	UINTILAJIT HARRASTUKSENA	UINTI-, TAITOUINTI- JA UIMAHYPPYRYHMÄT	14-18
HUIPPURYHMÄT	KANSALLINEN HUIPPU JA KANSAINVÄLISET EDUSTUSTEHTÄVÄT	KANSALLINEN HUIPPU JA KANSAINVÄLISET EDUSTUSTEHTÄVÄT	14-
AIKUISTENRYHMÄT	UINTIHARRASTUKSENA KUNTOILU- JA/TAI KILPAILUMIELESSÄ	UIMAKOULUT, HARRASTUS- JA MASTERSRYHMÄT, MUUT LAJIT	18-

HUIPPURYHMÄT, 13 - v.

Harjoittelu on päämäärätietoista, urheilija tähtää ikäluokkansa kansalliselle huipulle ja kansainvälisiin edustustehtäviin. Valmennus on yksilöllistä, tavoitekeskusteluja käydään säännöllisesti urheilijan kanssa. Urheilija elää kokonaisvaltaista urheilijan elämää, huomioiden ravinnon ja levon.

Seura tarjoaa lääkärintarkastuksen ja lihastasapainokartoituksen sekä tukee muiden tukipalveluiden käyttöä.

Urheilijat kuuluvat ikäluokkansa kärkeen ja ovat sitoutuneet päämäärätietoiseen harjoitteluun. Osataan syödä terveellisesti ja levätä riittävästi sekä hoitaa koulu-, koti- ja henkilökohtaiset asiat. Tavoite ikäluokan kansalliset arvokilpailut sekä Suomen Uimaliiton edustustehtävät.

AIKUISTEN RYHMÄT

Kilpaileva Mastersryhmä, triathlon- ja vapaauintiryhmä sekä kuntoryhmä. Uimakoulut tekniikkakoulu ja alkeisryhmä
Myös Uimahyppy-, Taitouinti- ja Trampoliiniryhmiä

HARRESTERYHMÄT, 13-18v

Uimarit, Uimahyppääjät ja Taitouimarit harrastavat 1-4 kertaa viikossa ja saavat kilpailla halutessaan

IKÄKAUSIRYHMÄT, 13-16v

Uimarit, Uimahyppääjät ja Taitouimarit harjoittelevat 2-6 kertaa viikossa ja kilpailevat Ikäkausimestaruuskisoissa

HUIPULLE TÄHTÄÄVÄ
POLKU

Polkua voi vaihtaa

HARRASTAJAN
POLKU

ROLLORYHMÄT JA ROLLOKILPARYHMÄT, 9-13 .

Osataan uida 100 metrin sekauinti sääntöjen mukaan. Uinnista tulee mukava harrastus. Mahdollisuus käydä yksi – kahdeksan kertaa viikossa harjoituksissa. Opitaan harjoittelemaan annettujen ohjeiden mukaan ja kilpailemaan sovitulla taktiikalla. Mukana myös säännöllinen kuivaharjoittelu. Päätapahtuma valtakunnallinen Rollokisat ja -leiri kesän alussa.

Opitaan käymään harjoituksissa säännöllisesti, syömään ja lepäämään hyvin sekä huolehtimaan koulusta

SEKARISTIT, 7-10 v.

Osataan uida 200 metriä. Opitaan uimaan 100 metrin sekauinti sääntöjen mukaan, myös startti ja käännökset. Tutustutaan muihin uintiurheilulajeihin ja perusvesipelastukseen
Opitaan yrittämään ja kokeilemaan uusia asioita sekä tulemaan harjoituksiin sovitusti ja ajoissa

UIMAHYPPYKOULU JA TAITOUINNIN ALKEET, 7-12 v

Osataan uida 25m. Tutustutaan lajien alkeisiin ja opitaan perusasiat.

TEKNIKKAUIMAKOULUT KIITURIT, 5-8 vuotiaat

Osataan uida 50 metriä. Opetellaan eriuintilajien perustekniikat, starttihyppy ja käännökset. Opitaan uimaan yhtäjaksoisesti 200 metriä omavalintaista tyyliä sekä eri uintilajien perustekniikat.

ALKEISUIMAKOULUT EASYSWIM, 3-7 vuotiaat

Opetellaan uimaan ja olemaan vedessä monipuolisesti. Opitaan uimaan vähintään 50 metriä, hyppäämään veteen ja olemaan eri syvyyksissä vesissä.
Opitaan toimimaan ryhmässä ja ottamaan kaikki huomioon sekä kuuntelemaan ohjeita.

OPI UIMAAN TAKUULLA UIMAKOULUT

Kaksi kertaa viikossa viisi viikkoa intensiivikurssit takuu 10m uimataito



UIMAKOULUT

Tutustuttavat lapset monipuolisesti veteen ja saavat valmiudet oppia uinnin. Uinninopetus perustuu siihen, että oppiminen on helppoa ja hauskaa.

EasySwim, uusi edistysellinen uinninopetusmetodi!

EasySwim uimarit ovat ensimmäinen uinninopetustaso, siinä lapset harjoittelevat monitoimialtaassa (45-60min) kerran viikossa. Ikäsuositus ryhmiin on 3-7 vuotta.

EasySwim avaa lapsille ovet huikeiden uintikokemusten maailmaan. Oppituntien kulmakivinä ovat aina hauskuus ja turvallisuus. Kaiken takana on uniikki opetusmetodi yhdistettynä innovatiivisiin apuvälineisiin. Uimakoulussa käytettävät laadukkaat ja mukavat kelluntapuvut takaavat lapsille mahdollisuuden luonnolliseen ja turvalliseen vedessä liikkumiseen. EasySwimin opetusmetodi mukailee lapsen luonnollisia oppimistapoja. Tavoitteena on saavuttaa nopeasti uimataito. Ryhmässä opitaan taitoja mitä tarvitaan uintitekniikoiden opettelua varten ja eri uintilajien tekniikat. Välillä EasySwim ryhmät seikkailevat eri altaissa, hyppytelineillä ja Wibit-pomppuradalla.

TEKNIikkaUIMAKOULUT JA LAJIKOULUT

Opitaan eri uintitekniikat, starttihyppyt ja käännökset, tutustutaan uimahyppyihin ja taitouintiin sekä opetellaan vesipelastuksen alkeet. Tässä vaiheessa voi myös valita taitouinti- tai alkeisuimahyppyrhmän.

Kiiturit, Kiiturit tutustuvat monipuolisesti eri uintilajeihin!

Kiiturit ovat taitavia vesipetoja, ikäsuositus ryhmään on 5-7 vuotta. Kiiturit harjoittelevat kerran viikossa yhden tunnin ajan kuntoaltaalla.

He osaavat jo tehdä kuperkeikkoja, seistä käsillään ja he ovat rohkeita ja taitavia vedessä. Kiituriyryhmissä harjoitellaan kiitävän nopeiksi vesipedoiksi. Kertaamme alkeisuuintitekniikoita ja tutustumme eri uintilajien tekniikoihin. Seikkailemme välillä Wibit-pomppuradalla ja kokeilemme uimahyppyjä, vesipalloa sekä taitouintia. Kokeilukerralla lapsi osaa uida 25 metriä, tehdä kuperkeikkoja, liukua sekä kellua.

Sekaristit, Sekaristit uivat satametriä sekauintia!

Sekaristiryhmissä harjoittelemmme uintitekniikoita ja tavoite on uida 100m sekauintia kauden loputtua, ikäsuositus ryhmään on 7-9 vuotta. Ryhmät harjoittelevat uintia 2-3 kertaa viikossa 25m altaassa 60min ajan.

Uintitekniikan lisäksi harjoituksissa pidetään hauskaa. Seikkailemme myös välillä Wibit-pomppuradalla ja kokeilemme uimahyppyjä, vesipalloa sekä taitouintia. Kuivatreenejä on uintitreeneiden yhteydessä.

Taitouinnin alkeet!

Minihelmet 6-9 vuotiaat taitouinnin alkeisryhmä kaksi kertaa viikossa 2 tuntia

Uimahyppyjen alkeet

Uimahyppykoulu 6-9 vuotiaat kerran viikossa 2 tuntia



Junior Life Saver toiminta

Toiminta on tarkoitettu 9-vuotiasta ylöspäin, jotka osaavat uida vähintään 200m. Tarkoituksena on oppia vesiturvallisuuteen ja hengenpelastukseen liittyviä taitoja sekä vaalia vesiturvallisuutta omaa henkeä vaarantamatta.

Monipuolisuuspäivä

Oulun Uinti järjestää kauden aikana neljä kertaa monipuolisuuspäivän seuran vuorolla. Tällöin uimarit pääsevät mm. kokeilemaan taitojaan Wibit-radalla, uimahypyissä, juoksemaan vesimatolla, vesidiscoon, suppailemaan, uimaan aikoja ajalle ja mitä millekin kerralle keksitään. Iloista ja leikkimielistä puuhaa!

ROLLOT

Rolloryhmät ovat 9-13 vuotiaiden uintiryhmiä, joissa harjoitellaan monipuolisesti 4-12 tuntia viikossa. Tavoite on kehittää uintitekniikoita, starttihyppyjä ja käännöksiä sekä tukea monipuolisella uinti- ja kuivaharjoittelulla nuoren fyysistä ja henkistä kehittymistä. Rolloryhmien tavoite on osallistua vuosittaiseen kansalliseen Rolloleiri ja -kisatapahtumaan kesäkuussa. Kyseessä on kilpailu- ja leiritapahtuma, perjantaista keskiviikkoon. Rolloryhmiä vastaavat ryhmät taitouinnin ja uimahyppyjen puolella ovat Helmet ja 10–13 vuotiaiden uimahyppykoulu.

Rolloryhmät on jaettu kahteen osaan. Rolloryhmät (harrasterollot), jotka harjoittelevat 1-3 kertaa viikossa, on pääpaino uintitekniikoiden opettelussa ja kauden kohokohtana on tietenkin rolloleiri. Rolloryhmät(kilparollot), jotka harjoittelevat 3-10 kertaa viikossa, on päätavoite Rollokilpailuissa kesäkuussa.

HARRASTEUINTIURHEILU

Jos haluat harrastaa uintia, mutta et kuitenkaan kilpailumielessä, ovat harrasteryhmät sopiva valinta sinulle. Harrasteryhmäläiset saavat tietenkin osallistua kilpailuihin oman halunsa mukaan. Harrasteryhmiä on niin uinnin, uimahyppyjen kuin taitouinninkin puolella.

Aikuisten ryhmät

Aikuisille on omat harrasteryhmät myös jokaisessa lajiryhmässä eli uinnissa, taitouinnissa ja uimahypyissä. Lisäksi uinnissa on alkeis- ja tekniikkakurssit uinnin aloittamiseksi.

Aikuisille on myös vapaauintiryhmä, jotka on suunnattu Triathlonia harrastaville tai siinä kilpaileville.



Aikuisten oma kilpauintia harjoittava ryhmä on Masters-ryhmä, jonka tavoitteena on kilpailla Masters-kilpailuissa.

Seuralla on tarjolla vaihtelevasti myös Pilates-kursseja ja trampoliinikursseja.

KILPA- JA HUIPPU-UINTIURHEILU

Oulun Uinti on huippu-uintiurheiluseura. Seuran selkeä tavoite on kehittää uimareita, uimahyppääjiä ja taitouimareita systemaattisesti alkeisuimakouluista tekniikkauimakoulujen kautta uinnin huippuryhmiin. Seuran huippu-uintiurheiluryhmiin voi myös hakeutua seuran ulkopuolelta, ota tällöin yhteys urheilutoimenjohtajaan.

Huippuryhmien valmennus on päämäärätietoista ja tavoite on ikäsarjan kansallinen huippu ja aikuisvaiheessa Suomen Uimaliiton maajoukkue ja kansainväliset kilpailut. Huippuryhmien ohjelmaan kuuluvat vuosittain kahden keski-keskustelut valmentajan kanssa, urheilulääkärin tarkastus ja lihastasapainokartoitus. Lisäksi seura tukee huippujen harjoittelua alla olevan liitteen mukaan.

KILPAILEMINEN:

Seuran uimarit saavat osallistua Suomen Uimaliiton virallisiin kisoihin. Nuorimmat kisailijat ovat olleet kuusivuotiaita. Suositus on, että Sekaristit lunastavat kilpailulisenssin ja osallistuvat seuran järjestämiin kisoihin. Seuran omista kisoista ei ole uimarille kuluja. Seuran omat kisat löytyvät vuosikalenterista tämän oppaan lopussa. Kisaamista voi harjoitella ns. OuluCup kisoissa ja monipuolisuuspäivissä, joissa on mahdollisuus uida aikoja oikealla lähetyksellä ja sähköisellä ajanotolla, ilman että aikoja rekisteröidään tilastoon.

Ulkopaikkakunnan kisoihin saa myös osallistua, tällöin voi kustannuksia tulla starttimaksuista, matkoista, majoituksista ja ruokailuista, niistä enemmän alla. Kilpailuihin ilmoittaudutaan aina valmentajan kautta ja valmentaja ilmoittaa ne joko suoraan Octoon tai jos hänellä ei ole tunnuksia, niin Urheilutoimenjohtajalle.

Kilpailulisenssi eli BlueCard

- o Jotta uimari saa uida Suomen Uimaliiton virallisissa kisoissa tulee hänen lunastaa kilpailulisenssi eli Bluecard. Ohjeet ja lunastaminen Suomen Uimaliiton kotisivuilta: <http://www.uimaliitto.fi/liitto/bluecard-lisenssi/>
- o Lisenssi on voimassa aina 1.8.-31.7 ja se tulee lunastaa ennen kilpailua



Matkustussäännöt

- Pääsääntöisesti urheilijat matkustavat, ruokailevat ja majoittuvat seuran ja ryhmän mukana kausisuunnitelmassa olevissa kilpailu- ja leiritilanteissa. Seura varaa majoituksen, ruuat ja kuljetuksen. Laskutus tapahtuu tapahtuman jälkeen. Poikkeustilanteista voi keskustella valmentajien kanssa.
- Seuran nimissä varaukset tekee ainoastaan toimisto.
- Omatoimisista kilpailumatkoista sovitaan valmentajan kanssa. Valmentaja ilmoittaa urheilijan kilpailuihin, mutta muut järjestelyt on urheilijan itse huolehdittava.
- Lisää matkustussäännöistä seuran Talon Tavat Toimia -oppaassa.

SEURAN TUKI UIMAREILLE:

Kilpailukulut jaetaan osallistujien ja seuran välillä seuraavasti:

- osallistuja maksaa omat sekä valmentajan matka- ja majoituskulut muissa kuin liiton alaisissa arvokilpailuissa
- osallistuja maksaa muiden kuin liiton alaisten kilpailujen (mm. alue- ja kutsukilpailut) starttimaksut ja mahdolliset tuomarikulut
- valmentajien matka- ja majoituskulut jyvitetään kaikkien kilpailuihin osallistuville urheilijoille, huolimatta siitä osallistuuko uimari seuran järjestämään majoitukseen/kuljetukseen
- seura maksaa liiton alaisten arvokilpailujen starttimaksut ja mahdolliset tuomarikulut
- seura maksaa valmentajan palkan liiton alaisista arvokilpailuista
- seuran itse järjestämissä kilpailuissa starttimaksut ovat ilmaisia jäsenillemme

Seurantuki huippu-uimareille. Kriteerit tuelle on Finan asettama b-raja MM/Olympiauinteihin.

25m rata	50m rata	Laji	50m rata	25m
00.22.26	00.23.26	50 m Vapaauinti	00.26.06	00.25.06
00.48.64	00.50.64	100 m Vapaauinti	00.56.82	00.54.82
01:47.50	01:51.50	200 m Vapaauinti	02:02.83	01:58.83
03:48.14	03:56.14	400 m Vapaauinti	04:19.34	04:11.34
07:56.91	08:10.91	800 m Vapaauinti	08:56.71	08:40.71
15:12.74	15:44.74	1500 m Vapaauinti	17:06.76	16:34.76
00.25.18	00.26.18	50 m Selkäuinti	00.29.52	00.28.52
00.53.95	00.55.95	100 m Selkäuinti	01:02.73	01:00.73
01:58.70	02:02.70	200 m Selkäuinti	02:16.13	02:12.13
00.26.97	00.28.47	50 m Rintauinti	00.32.31	00.30.81
00:59.46	01:02.46	100 m Rintauinti	01:09.95	01:06.95
02:09.70	02:15.70	200 m Rintauinti	02:31.02	02:25.02
00.23.50	00.24.50	50 m Perhosuinti	00.27.42	00.26.42
00.52.12	00.54.12	100 m Perhosuinti	01:00.53	00:58.53
01:57.38	02:01.38	200 m Perhosuinti	02:14.31	02:10.31
01:59.43	02:04.43	200 m Sekauinti	02:18.08	02:13.08
04:16.93	04:26.93	400 m Sekauinti	04:52.97	04:42.97



Saavutettuaan rajan urheilija on oikeutettu tukeen kahden vuoden ajan edellisestä rajan alituksesta. Jos rajaa ei ole alitettu kahteen vuoteen, voidaan keskustelujen ja valmentajien harkinnan mukaan ehdottaa kolmatta tukivuotta seuran hallitukselle hyväksyttäväksi. Sen jälkeen tulee viimeistään rikkoa raja uudelleen, jotta tuet jatkuvat.

- Uimaliiton kisa- ja leiritapahtumista sekä seuran kisa- ja leireistä maksetaan 100% tuki omavastuuosuuksista, lisäksi mahdollisista leirityksistä muiden seurojen tai uimareiden kanssa sovitaan tapauskohtaisesti.
- Tukipalveluiden käytöstä tuetaan kuitteja vastaan 50%, tukipalvelut on sovittava etukäteen. Tämä pitää sisällään hierojat, ravintoasiantuntijat, psyykkiset- sekä voimavalmentajat ja fysioterapeutit.
- Tarpeen mukaan lääkärintarkastus, lihastasapainokartoitus ja 2 kpl pientä verenkuvaa.

Seurantuki huippuryhmien uimareille:

Kriteerit tuelle on valinta seuran huippuryhmään. Ryhmien tavoitteena on ikäluokan kansallinen huippu. Uimarin valinnan huippu-ryhmään päättävät uimarin tulosten ja haastattelun jälkeen seuran Urheilutoimenjohtaja, päätoimiset uintivalmentajat ja uimarin henkilökohtainen valmentaja.

- Uimaliiton kisa- ja leiritapahtumista 50% tuki omavastuuosuuksista.
- Huippuryhmien uimareille pidetään lääkärintarkastus siirryttäessä alakoulusta yläkouluun tai tullessa huippuryhmään ja lihastasapainokartoitus ja pieni verenkuvaa.

Suomen Uimaliiton arvokilpailuiden kustannuksiin liittyvät tuet:

- Aikuiset: Suomen Mestarit seuratuki 100% kyseisen kilpailun kuluista, mitalistit 80% seurantuki kisakuluista ja finalistit 50% seurantuki kisakuluista.
- Nuoret tukiosuudet 70% mestarit, 40% mitalistit ja 20% finalistit.
- IKM ja Rollo-mestarit 30% ja mitalistit 15%, finalisteille ei erillistä tukea.

Kaikkiin tukiin seuran hallituksella on oikeus muutoksiin, sekä lisäksi mahdollisuus antaa harkinnanvaraista tukea.



PELISÄÄNNÖT

Sääntöjen noudattaminen isossa seurassa on tärkeää. Meillä jokaisella on oma roolimme ja sen myötä vastuamme: ohjaajilla/valmentajilla, lapsilla, kilpaurheilijoilla sekä vanhemmilla.

UIMAKOULULAISET /HARRASTERYMÄT

- o Olen kaikkien kaveri, enkä väheksy ketään enkä kiusaa ketään. Jos minua kiusataan, niin kerron siitä heti ohjaajalle
- o Teen parhaani mukaan kaikki ohjaajan antamat tehtävät ja jos en ymmärrä tai osaa jotain pyydän ohjaajalta apua
- o Kuuntelen ohjaajaa ja pysähdyn heti paikoilleni, kun kuulen ohjaajan puhaltavan pilliin
- o Olen paikalla kaikissa harjoituksissa (huom. erikseen sovitut) ja tulen ajoissa harjoitukseen
- o Ilmoitan poissaolosta ohjaajalle ryhmässä sovitulla tavalla
- o Noudatan hallin sääntöjä, eli olen ilman uimapukua suihkussa ja saunassa enkä juokse hallin tiloissa
- o Pyrin takaamaan itselleen vähintään 10 tunnin yöunen ja syön hyvin ja monipuolisesti

ROLLO-RYHMÄT

- o Nukun vähintään 10 tunnin yöunen
- o Teen harjoituksissa parhaani hyvällä fiiliksellä ja tulevat ajoissa harjoitukseen
- o Kun valmentaja puhuu, niin silloin kuuntelevat kaikki UGH!!! Jos on epäselvyyttä jonkun asian kanssa tai ongelmia, niin kerron siitä rohkeasti valmentajalle
- o Edustan seuran tilaisuuksissa seuraa; kilpailuissa käytän seuran lakkia ja seuran asuja
- o Olen kaikkien kaveri, en väheksy ketään, kannustan kaveria, en kiusaa ketään.
- o Otan huomioon hallin muut käyttäjät ja noudatan hallin sääntöjä; suihkussa käyn ilman uikkaria enkä vie uikkaria saunaan. En juokse hallin tiloissa
- o Ilmoitan poissaolosta valmentajalle ryhmässä sovitulla tavalla
- o Huolehdin omista välineistäni itse
- o Karkkien, virvoitusjuomien yms. herkkujen syöminen kisa- ja leiritapahtumissa on kielletty.
- o Energiajuomien käyttö seuran tapahtumissa kielletty eikä muutenkaan käyttöä suositella



KILPARYHMÄT, Nuoret ja Aikuiset

- o Pysin takaamaan itselleni vähintään 9 tunnin yöunen
- o Olen paikalla kaikissa harjoituksissa ja tulen ajoissa harjoituksiin
- o Edustan seuran tilaisuuksissa seuraa; kilpailuissa käytän seuran lakkia ja seuran asuja
- o Ilmoitan poissaolosta valmentajalle ryhmässä sovitulla tavalla
- o Olen kaikkien kaveri, enkä väheksy ketään
- o Otan huomioon hallin muut käyttäjät ja noudatan hallin sääntöjä
- o Karkkien, virvoitusjuomien yms. herkkujen syöminen kisa- ja leiritapahtumissa on kielletty
- o Energiajuomien käyttö seuran tapahtumissa kielletty, eikä muutenkaan käyttöä suositella
- o Kaikki päihteet (tupakka, nuuska, alkoholi, huumeet, doping) ovat kielletty kaikkialla

VANHEMMAT JA VALMENTAJAT

- o Vanhemmat pyrkivät osallistumaan seuran talkotoimintaan kauden aikana vähintään kahteen kilpailutoimintajaksoon/uimari
- o Seura huolehtii, että toimintavuosi aloitetaan vanhempien palaverilla
- o Valmentaja huolehtii, että vanhemmille pidetään ryhmäkohtainen palaveri vähintään toimintavuoden aluksi, mielellään myös loppuun sekä tarpeen vaatiessa useampikin. Vanhemmille tarjotaan mahdollisuutta myös henkilökohtaiseen keskusteluun uimarin asioista.
- o Valmentajan on ilmoitettava vanhemmille, jos lapsen käyttäytyminen ryhmässä ei ole ryhmätoimintaan tai harjoitteluun sopivaa. Vanhemmilla on oikeus saada tietää lastensa käyttäytymisestä harjoituksissa.
- o Vanhempien tärkein rooli on terveellisestä ravinnosta ja riittävästä levosta huolehtiminen.
- o Vanhemmat eivät päästä sairasta lasta harjoituksiin
- o Hyvä yhteistyö ja luottamus vanhemman ja valmentajan välillä. Molempipuolinen kunnioitus.
- o Vanhemmat kannustavat ja iloitsevat onnistumisista



YHTEISÖLLISYYS

Oulun Uinnissa on innostava yhdessä tekemisen kulttuuri. Me järjestämme yhteisiä tilaisuuksia urheilijoille mm. monipuolisuuspäivät, 24h-uinnit ja kilpailu- ja leiritapahtumia. Joulukuunkilpailujen jälkeen tarjotaan toimitsijoille jouluruoka. Joka kilpailuissa toimitsijat ja heidän lapset saavat lämpimän ruuan ja pientä purtavaa.

Palkitsemis- ja urheilijatukijärjestelmä on käytössä. Seuran juhlissa palkitaan niin pitkään mukana olleita toimitsijoita, kuin huippusuorituksen kyennyt urheilija tai paljon positiivista palautetta saanut valmentaja.

Urheilijoita kannustetaan ja tuetaan, heidän itsetuntonsa ja sosiaaliset taitonsa pääsevät kehittymään ja he oppivat toimimaan yhdessä muiden kanssa reilun pelin hengessä. Oulun Uinti kannustaa nuoria kannustamaan toisiaan ja tsemppaamaan suorituksissa. Toisten kunnioittaminen ja huomioiminen ovat tärkeitä, ketään ei saa syrjiä tai kiusata. Valmentajat ovat ammattitaitoisia ja heitä koulutetaan tehtäviinsä.

Yhteisissä tapahtumissa seuravaatteet luovat yhteenkuuluvuutta ja yhteisöllisyyttä. Seuran uimalakki jaetaan kaikille kilpailevista rolloryhmistä ylöspäin.

Seuran jäsenille on viikonloppuisin olevilla seuran vuoroilla mahdollisuus ilmaiseksi käyttää kuntosalia ja päästä uimaan. Vanhemmille on tarjolla paljon harrastetoimintaa mm. aikuisten uimakouluja, pilates, trampoliinikurssi ja taitouintia.

VÄHÄN HISTORIAA...

Oulun Uimaseura ja Oulun Uimarit-73 yhdistyivät Oulun Uinti 1906 ry:ksi vuonna 2011. Tällöin Oulun Uimaseura ry (OUS) nimi muuttui Oulun Uinti 1906 ry (OU). Oulun uinti on suomalainen, 10.

heinäkuuta 1906 perustettu uimaseura. Se on yksi Suomen vanhimmista uimaseuroista. Uimareita seurassa on yli tuhat alle kouluikäisistä EM/MM-tason huippu-uimareihin. Oulun Uinti on Pohjois-Suomen vanhin ja menestynein uimaseura. OU:n uimarit ovat neljäkymmenen viimeisen vuoden aikana voittaneet aikuisten SM-uinneissa yli neljäsataa mitalia. Nuorten sarjoissa SM-mitalimäärä ylittää kuuden sadan. 1960-luvulta lähtien Oulun Uinnista on noussut uimareita edustamaan Suomea kansainvälisissä arvokilpailuissa.

LIITTYMINEN JÄSENEKSI

Jäseneksi liitytään joko osallistumalla seuran järjestämään toimintaan tai ilmoittautumalla jäseneksi omainnin kautta.

Kauden ensimmäinen valmennusmaksu (syksyllä) sisältää aina koko toimintavuoden (1.8-31.7) jäsenmaksun. Muut perheen jäsenet voivat liittyä Oulun Uinnin jäseniksi maksalla jäsenmaksun, joka on 20€ toimintavuosi (1.8-31.7). Jäsenmaksu maksetaan kolmesta henkilöstä, jonka jälkeen saavutetaan ns. perhejäsenyys, jolloin loput samassa taloudessa asuvat henkilöt saavat seuran perhejäsenyyden. Kaikki jäsenet on kirjattava rekisteriin, laskutus tapahtuu vain kolmen ensimmäisen kohdalla.

Postiosoite
Pikkukankaantie3

Puhelinnumero
040 532 3813

Sähköposti ja Internet
toimisto[at]oulunuinti.fi

90130 OULU

etunimi.sukunimi[at]oulunuinti.fi



PERHEUINTIVUORO

Seuralla on perheuintivuorot Oulun Uimahallilla lauantaisin klo 15.30–18.30 ja sunnuntaisin klo 18.00–21.00, jolloin jäsenillä on mahdollisuus uida tai käyttää kuntosalia maksutta.

PUKuhuONE JA ALTAALLE TULO SEURAN VUOROILLA

Pukuhuoneissa vaatteet riisutaan kaappeihin, kaapit toimivat millä tahansa kortilla (esim. etu- ja alennuskortit), joka laitetaan kaapin sisään ja kortti vapauttaa ovesa olevan avaimen.

Vanhemmat käyttävät lapsen suihkussa ja tuovat altaalle mielellään juuri ennen tunnin alkua. Näin takaamme rauhan edellisen ryhmän harjoittelulle. Vanhemmat voivat seurata lapsen uimakouluopetusta altaan reunalla, mutta huomioithan, että jos läsnäolosi häiritsee lapsen keskittymistä, on suotavaa siirtyä seuraamaan tuntia vähän kauemmas, tai mennä vaikka itse uimaan/salille.

Mihinkään altaisiin EI SAA MENNÄ ENNEN KLO la 15.30/su 18.00 ja altaista tulee poistua la 18.30/su 21.00

Sunnuntaina hallista tulee olla kokonaan poistunut klo 21.15, koska hallin ovet suljetaan tällöin.

VANHEMPIEN ROOLI

Vanhempien tärkein rooli on tuki lapsen ja nuoren harrastustoimintaan kotona. Tärkeintä ovat olosuhteet terveelliselle ja normaalille lapsen kehitymiselle, monipuolisen ja riittävän ravinnonsaannin sekä unenmäärän varmistaminen.

Kisatoimitsija tehtävät

Vanhempien rooli kilpailujen järjestämisessä Oulussa on suuri. Ilman vanhempien talkootyötä ei kilpailuja Oulussa voi järjestää. Jokainen kilpailujakso tarvitsee n. 50 vapaaehtoista toimitsijaa erilaisiin tehtäviin. Kilpailujaksoja voi viikonlopun aikana olla useita. On suotavaa, että jokaisen kilpauimarin vanhempi osallistuu kaudessa muutamiin jaksoihin toimitsijana, tällöin kilpailut pyörivät sujuvasti ja harrastuksen hinta pysyy kohtuullisena, kun ei jokaiseen kilpailuun tarvitse lähteä matkustaen ja yöpyen kauempana Oulusta.

Seura tarjoaa koulutuksen toimitsijoille (II-luokan), joka oikeuttaa II-luokan toimitsija tehtäviin. Kilpailujen toimitsija tehtäviin ilmoittautuminen tapahtuu kilpailut-välilehdeltä googlesheet-ohjelmassa kommentoimalla haluamaansa tehtävää, joka sitten vahvistetaan seuran toimesta.

Kilpailujaksolla toimitsijoille ja heidän kilpaileville lapsilleen on tarjolla yleensä lämmin ruoka, kahvia ja pientä purtavaa väliajoilla.

Tervetuloa mukaan mukavaan toimintaan, seuraamaan aitiopaikalta, kun lapsemme tekevät huippusuorituksia!

Tehtävä	Kuvaus	Toimitsijakortti
Kilpailunjohtaja	On vastuussa koko kilpailusta ja sen läpiviennistä. KJ allekirjoittaa mahdolliset hylkäykset, myös muiden toimitsijoiden esityksestä, eli on ainoa joka voi hylätä uimarin.	I
Lähtettäjä	Lähtettäjä lähettää uimarit erittäin matkaan kilpailunjohtajan luvalla ja tekee kilpailujen johtajan kanssa mahdolliset starttiin liittyvät hylkäykseen.	I
Ratatuomarit	Tarkkailevat uimareiden suoritusta uinnin aikana altaan reunalta.	I
Käännöstarkastajat	Katsovat että uimarit tekevät käännökset sääntöjen mukaisesti.	II
Keräily	Keräilyssä uimarit kerätään erittäin vietäväksi lähtöpäättyyn. Samalla tarkistetaan uimarin nimi ja että koko viestijoukkue on paikalla. Lisäksi tarkistetaan että uimarilla on sääntöjen mukainen varustus. Sääntöjutut ovat kortillisten toimesta, kortittomat kokoaminen ja erien ohjaus lähtöpaikalle.	I,II tai ei tarvitse
Colorado ajanotto	Colorado merkkisellä kellolaitteella otetaan uimareille sähköaika. Tehtävässä hoidetaan kyseistä kellolaitetta ja toimitaan yhteistyössä Grodan-tulospalvelun käyttäjän kanssa.	ei tarvitse, mielellään väh II
Grodan	Grodan-merkkisellä ohjelmalla hallitaan kilpailun tulospalvelua. Coloradolla otetuista ajoista koostetaan lajeittain ja ikäsarjoittain tulokset.	ei tarvitse, mielellään väh II
Kuuluttaja	No kuuluttaa :)	ei tarvitse, mielellään väh II
Maalikamerat	Ajanotto varmistetaan suurnopeuskameroilla. Näissä tehtävissä hoidetaan nauhoittaminen (maalikamera 1) ja tarpeen vaatiessa aikojen tarkistaminen (maalikamera 2) nauhoitteista.	ei tarvitse, mielellään väh II
Ajanoton "lähetti"	mm. vie tulokset seinälle nähtäväksi	ei tarvitse
Kisakanslia	Toimii yhteistyössä huollon kanssa. Jakaa ja vastaanottaa seurakuoret sekä muita lappuja seuran neuvotteluhuoneessa, lähtölistojen kopiointi, myynti ja jakaminen.	ei tarvitse
Huolto	Toimii yhteistyössä kisakanslian kanssa. työtehtäviä ovat mm. kahvinkeitto, leipien valmistelu ja toimitsijaruokailun valmistelu.	ei tarvitse
Kisalääkäri, ensiaputaitoinen hlö	Ensiapu yms.	ei tarvitse
Stream	Kameroiden käyttöä ja mahdollisesti useamman kameran käytössä käytettävän kameran valinta.	ei tarvitse



AMMATTIMAISSUUS

Oulun Uinnin toiminnassa näkyy kaikilla tasoilla vahva osaaminen. Osa-aikaisten seuratoimijoiden työtä ohjaa ja koordinoi sekä heidän kehittymistään tukevat ammattitaitoiset ja palkatut työntekijät. Seuralla on ammattitaitoisia palkattuja valmentajia 4 kpl ja lisäksi toimistotyössä oma työntekijä. Seuratoimijoiden osaamista vahvistetaan jatkuvalla kouluttamisella.

Urheilijoille tarjotaan monipuolisesti urapolkuvaihtoehtoja seurassa ja heitä kannustetaan toimimaan seurassa sitoutuneesti. Henkilöstön ja vapaaehtoistoimijoiden työpanos on seuramme arvokkaimpia voimavaroja ja heidän työtään arvostetaan.

Olemme luotettava yhteistyökumppani niin sisäisesti kuin ulkoisesti. Annetuista lupauksista pidetään kiinni ja niitä annetaan harkitusti. Kehitämme toimintaamme pitkäjänteisesti yhdessä sovittuja päämääriä päättäväisesti tavoitellen. Jäsenistön sitoutumista toimintaan kannustetaan.

Menestyksemme perustuu suunnitelmalliseen, pitkäjänteiseen ja yksilöä tukevaan kehitykseen. Menestys ei tarkoita pelkästään kilpailullista menestystä. Menestystä ei mitata yksittäisillä suorituksilla vaan kokonaisuutena, jossa menestys muodostuu vuodesta toiseen eikä satunnaisesti.

Menestys saavutetaan suunnitelmallisuudella, yksilön vahvuuksien kehittämällä, ammattitaidon tukemisella sekä avoimella ja positiivisella ilmapiirillä, jotka mahdollistavat onnistumisen syntymisen.

TOIMINTAYMRÄRISTÖ

SEURAN HALLINTO JA ORGANISAATIO

Varsinaiset kokoukset

Ylin päättävä elin yhdistyksen varsinaiset kokoukset, yhdistys pitää vuosittain kaksi varsinaista kokousta. Yhdistyksen vuosikokous pidetään syys-joulukuussa ja kevätkokous tammi-toukokuussa hallituksen määräämänä päivänä. Yhdistyksen kokouksissa on jokaisella varsinaisella jäsenellä, kunniapuheenjohtajalla ja kunniajäsenellä yksi ääni.

Vuosikokouksessa esitetään hallituksen laatima vuosikertomus ja tilinpäätös sekä toiminnantarkastajien tai tilintarkastajien antama lausunto sekä päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille sekä muut sääntöjen määräämät asiat.

Kevätkokouksessa vahvistetaan toimintasuunnitelma, tulo- ja menoarvio sekä valitaan joka toinen vuosi hallituksen puheenjohtaja ja vuosittain muut jäsenet erovuoroisten tilalle sekä muut sääntöjen määräämät asiat.



Hallitus

Yhdistyksen asioita hoitaa hallitus, johon kuuluu kahdeksi tilivuodeksi valittu puheenjohtaja ja kahdeksi tilivuodeksi valitut 8-12 jäsentä, jotka eivät ole vakinaisessa työsuhteessa seuraan. Hallituksen jäsenistä puolet on erovuorossa vuosittain. Hallitus voi halutessaan kutsua kokouksiinsa ulkopuolisia henkilöitä. Hallitukseen kuulumattomilla henkilöillä on hallituksen kokouksissa puhe- mutta ei äänioikeutta. Hallituksen toimintakausi on sama kuin yhdistyksen tili- ja toimintakausi.

MAKSUISTA

Oulun Uinti on yleishyödyllinen yhdistys joka järjestää toimintaa jäsenilleen. Seuran toiminta rahoitetaan jäseniltä perittävillä jäsen- ja kausimaksuilla sekä muilla toiminnasta perittävillä korvauksilla. Seura on myös työnantaja, jonka palveluksessa on lähes 100 henkilöä, joista osa on päätoimisia. Sen vuoksi on tärkeää, että maksut hoidetaan ajallaan.

Valmennus- ja laskutuskausi

- seura laskuttaa uimakoululaisilta ja ryhmäläisiltä kausimaksun sekä jäsenmaksun
- Kausimaksut, syksy ja kevät, laskutetaan yhdessä erässä, mutta sen maksamisesta erissä voidaan sopia. Laskut tulevat sähköpostilla syyskuussa ja helmikuussa.
- Jäsenmaksu on voimassa seuran tilikauden ajan 1.8. - 31.7.

Maksuista

- Maksa kausimaksu eräpäivään mennessä.
- **Käytä aina viitenumeroa maksuissasi – jokaisella maksuerällä on oma viitenumeronsa.**
- Sisaralennus on 25€ kausimaksusta, ei koske aikuistenryhmiä.
- Maksumuistutuksesta peritään 5€ muistutusmaksu sekä viivästyskorkoa eräpäivästä lukien.
- Saatavat siirretään perintätoimistolle 4 viikon kuluttua erääntymisestä.
- **Maksujen laiminlyöminen estää osallistumisen harjoituksiin ja kilpailuihin.**
- **Tilapäisen maksuongelman** yllättäessä ota yhteyttä maksujärjestelyjen sopimiseksi, toimisto (a) oulunuinti.fi. Maksusopimukset tehdään aina kirjallisesti.
- **Kaikki laskutusta koskevat yhteydenotot kirjallisesti osoitteeseen** toimisto (a) oulunuinti.fi

Lopettaminen kesken kauden

Uimarin lopettaessa ja erotessa seurasta kesken kauden jo maksettuja maksuja palauteta. Huoltaja tai täysi-ikäinen jäsen voi anoa maksuhyvitystä jäljellä olevan kauden maksuista kirjallisesti. Perustelluista syistä seuran hallitus voi hyväksyä anomuksen. Kausimaksuista ei kuitenkaan myönnetä hyvitystä irtisanoutumiskuukaudelta eikä sitä seuraavalta kuukaudelta.



Poissaolot sairauden vuoksi

- Poissaolosta sairauden vuoksi myönnetään hyvitystä omavastuuajan (3 viikkoa) ylittävältä ajalta.
- Hyvityksen saamiseksi tulee toimittaa **lääkärintodistus seuran toimistolle** viipymättä. Maksuista myönnetään hyvityksiä vain ajallaan oikeaan paikkaan toimitettua lääkärintodistusta vastaan. Myös valmentajalle tulee sairauspoissaoloista ilmoittaa mutta hyvitykseen se ei riitä.
- Lääkärintodistuksesta tulee ilmetä **harjoituskiellon alkamis- ja loppumispäivämäärä**.
- Hyvitystä ei myönnetä osittaisesta harjoittelukiellosta

Harjoitusmäärät vaihtelevat kauden aikana. Harjoitusviikot eivät ole keskenään identtisiä mm. kilpailujen tai uimahallissa pidettävien Oulun Uinnista riippumattomien tapahtumien vuoksi. Olosuhteiden muuttuessa kauden aikana, seurasta riippumattomista syistä, voi hallitus tarvittaessa tarkistaa maksuja kesken kauden.

TOIMISTO ja SHOPPI

Osoite: Pikkukankaantie 3, 90130 Oulu. Oulun Uinnin toimisto sijaitsee Oulun Uimahallin toisen kerroksen käytävällä ja Oulun Uinnin Shoppi sijaitsee toisessa kerroksessa katsomon alkupäässä, käynti kahvion perältä.

Puhelinnumero toimistoaikoina 040-532 38 13, kiireellisissä asioissa muina aikoina 044 - 506 89 29

Toimisto palvelee teitä arkisin klo 08.30-14.00. Toimistotyöntekijä p. 040-532 38 13

Shoppi on avoinna perheuintivuorolla sekä seuran järjestämissä kilpailuissa.

LIIKUNTASALI ja NEUVOTTELUHUONE

Seuralla on oma liikuntasali ja neuvotteluhuone. Molempia tiloja voidaan vuokrata sopimuksen mukaan. Jos kiinnostuit ota yhteyttä seuran toimistoon.

Neuvotteluhuonetta käytetään kilpailukansliana ja palavereihin.

Liikuntasalia käyttävät kaikki ryhmämme, joilla kuivaharjoittelua on, mahdollisuuksien mukaan kuivaharjoitteluun. Yritämme parhaamme mukaan jakaa tasapuolisesti liikuntasalivuorot, niin että liikuntasali on mahdollisimman paljon käytetty ja ryhmät saavat tasapuolisesti liikuntasalivuoroja. Liikuntasalista löytyvät mm. trampoliini, painot, äänentoistovälineistö, patjoja, erilaisia välineitä kuivaharjoitteluun, renkaat, peilit ja puolapuut.



NÄYTTÖTAULU

Oulun Uinti omistaa Oulun Uimahallin (Raksila) kymmenen neliön näyttötaulun. Tarjoamme yritykselle, yhdistyksille tai henkilöille näkyvyyttä näyttötaululta.

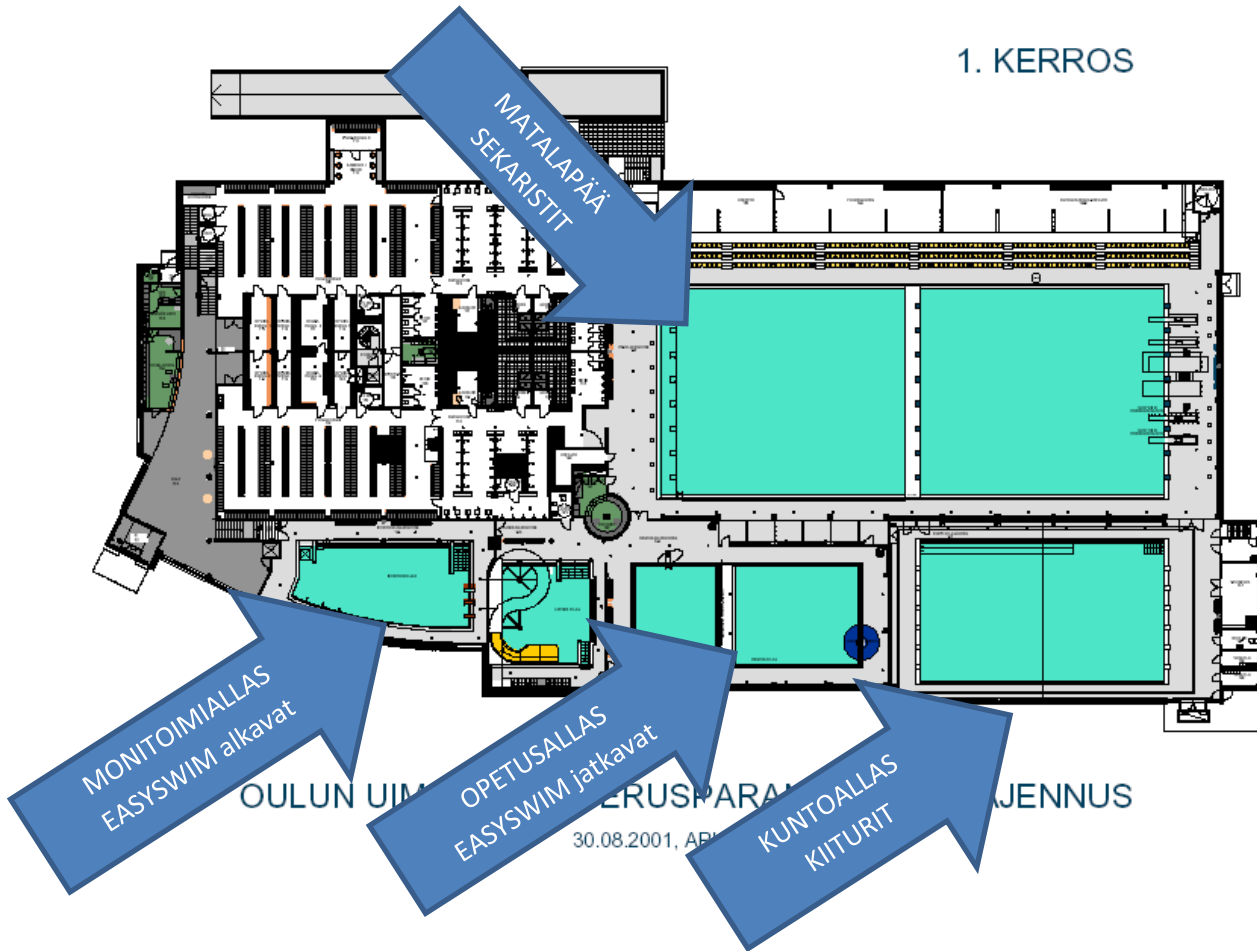
Pystymme tarjoamaan teille mainosaikaa taululta eri kohderyhmille tarpeittenne mukaan. Esimerkiksi aamuisin hallin käyttäjäkuntana ovat suurimmaksi osaksi vanhemmat ihmiset ja eläkeläiset. Päivisin hallin täyttävät koululaisryhmät ja iltaisin kuntoilevat työssäkäyvät ihmiset. Viikonloppuisin saatte kontaktin lapsiperheisiin ja vauvauintipäivinä, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin, löytyvät pienten vauvojen vanhemmat ja sisarukset Oulun Uimahallilta.

WIBIT

Oulun Uinnilla on Wibit-ilmatäytteinen vesirata, joka muuttaa uima-altaan nopeasti hauskaksi vesipuistoksi. Wibit on käytössä seuran vuorolla muutaman kerran kaudessa monipuolisuuspäivillä ja kauden päättäjäisissä. Lisäksi Wibit:ä voidaan vuokrata. Kysy lisää Oulun Uinnin toimistolta.

OULUN UIMAHALLI

1. KERROS



RAATIN UIMAHALLI



OULUN UINNIN VUOSIKELLO...

SYYSKAUSI 19-20 VIIKKOA JA KEVÄTKAUSI 20-21 VIIKKOA, YHTEENSÄ 40 VIIKKOA.

ELOKUU

- Elokuun alussa hallituksen, työntekijöiden ja ohjaajien aloitustapaaminen
- Kausi alkaa koulujen alkamisviikon viikonloppuna, Infotilaisuudet uimakoululaisille ja kilparyhmille, ryhmäpalaverit, pelisäännöt ja mahdolliset ryhmäsiirrot
- Seurakahvit alkavat, ja ovat noin 4-6 viikon välein

SYYSKUU

- Laskutus syyskausi ja jäsenmaksu, koko vuosi
- Monipuolisuuspäivä syys-lokakuu

LOKAKUU

- Ruskauinnit lokakuun ensimmäinen viikonloppu
- Syysloma, uimakoulut pyörivät normaalisti

MARRASKUU

- Ikäkausimestaruuskisojen aluekilpailut ja lyhyen radan SM/NSM kilpailut

JOULUKUU

- Ikäkausimestaruusuintien finaali
- Joulukuun kisat Itsenäisyyspäivänä, uimakoulu esittely mahdollisuus
- 24h uintitapahtuma ja syyskauden päättäjäiset, viimeinen viikonloppu ennen joulua
- Joululoma

TAMMIKUU

- Kausi alkaa Loppiaisen jälkeisenä viikonloppuna
- Laskutus kevätkausi

HELMIKUU

- Monipuolisuuspäivä tammi-helmikuu
- Oulun Uinnin, uintikilpailu 50m radalla

MAALISKUU

- Talviloma, uimakoulut pyörivät normaalisti

HUHTIKUU

- Pääsiäinen

TOUKOKUU

- Uimakoulukausi loppuu koulujen päättäjäisiä edeltävään viikonloppuun, päättäjäiset

KESÄKUU

- Rollokisa ja -tapahtuma, Ikäkausimestaruusinnit

HEINÄKUU

- Pitkän radan IKM-finaalit ja SM-kisat, kansainväliset arvokilpailut, EM, MM.
- Kesäloma

Oulun Uinnin hallituksella on tarvittaessa mahdollisuus tehdä näihin ohjeisiin muutoksia kesken kauden