



Hämeenlinnan uimaseura ry

TOIMINTASUUNNITELMA 2026

Sisällys

1. Yleistä.....	2
2. Hallinto.....	3
3. Talous.....	3
4. Tietotekniikka ja tiedottaminen.....	3
5. Uimaseuran toiminta.....	4
5.1 Lasten kurssit.....	6
5.1.1. Erityisryhmät.....	7
5.1.2 Lastenryhmien ohjaajat ja ohjaajien koulutus.....	7
5.2 Aikuisten liikunta.....	7
5.3. kilpauinti.....	9
5.4. Harrastaminen uimaseurassa.....	14
5.5. Uimaseuran muut toiminnot.....	14
5.5.1. Uimahyppy, vesipallo, taitouinti ja muut vesiurheilumuodot.....	14
5.5.2. Ekaluokkalaisten ja alle kouluikäisten uimaopetus & yhteistyö Hämeenlinnan kaupungin ja muiden kuntien kanssa.....	14
5.5.3 Lähitapiola - ryhmä.....	14
5.5.4 Kesätoiminta.....	15
5.5.5. Tilausryhmät.....	15
5.5.6. Suunnitteilla vuodelle 2026.....	15
Seuran toiminnassa mukana.....	16

1. YLEISTÄ

Hämeenlinnan Uimaseura ry on Suomen Uimaliiton vanhimpia jäsenseuroja, jonka toiminta on alkanut jo vuonna 1912. Vuosi 2026 on Hämeenlinnan Uimaseuran 114. toimintavuosi.

Seuran tavoitteena on vireän kurssitoiminnan ohella saada entistä useampi lapsi jatkamaan uinnin harrastamista myös kurssipuolen suorittamisen jälkeen joko harraste- tai kilpauintiryhmissä. Tavoitteena on myös luoda aiempaa selkeämpi polku nuoresta harrastajasta aikuiseksi harrastajaksi.

Vuoden 2026 päätavoitteina on

- Nostaa lasten ja nuorten valmennuksen tasoa. Pitovoiman lisääminen niin harraste- kuin kilpauintipuolelle.
- Uuden, loppuvuodesta 2025 laaditun strategian tuominen käytäntöön.
- Kasvattaa seuran taloudellisia resursseja.
- Tähtiseura auditointi niin lapsiin ja nuoriin kuin aikuisiin.
- Luoda innostunut, yhteisöllinen henki seuraan ja sitouttaa myös lisää vanhempia seuran toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja kehittämiseen.
- Mahdollistetaan seuran toimijoiden kouluttautuminen 2- luokan toimitsijoiksi ja 1-luokan tuomareiksi ja koulutetaan uusia uimaohjaajia.
- Luoda taloudelliset resurssit kilpauintivalmentajan palkkaamiseksi.
- Seuran sääntöjen päivittäminen.

Uimaseura tarjoaa vesiliikuntaa lapsille ja aikuisille järjestäen erilaisia kursseja ja ryhmiä. Seuran pääasiallinen tehtävä on opettaa uimataitoa lapsille, nuorille ja aikuisille. Tätä kautta halutaan myös kasvattaa kilpauimareita valtakunnan kärkeen, mutta seura haluaa myös tarjota kaiken ikäisille mahdollisuuksia omasta kunnosta huolehtimiseen sekä parempaan uimataitoon. Arvoina on tasapuolinen ja tasa-arvoinen liikunta kaikenikäisille ja erilaisille ihmisille veden parissa. Seurassamme on mahdollista aloittaa uintiharrastus minkä ikäisenä tahansa.

Seuran toimintaan vuosittain osallistuvista edustavat lasten kursseilla käyvät pikku-uimarit määrällisesti suurinta joukkoa. Haluamme heistä mahdollisimman monen jatkavan kilpauimarina tai uinnin harrastajana. Seurassamme on luotu ”uimarin polku”, vauvauimarista kilpauimariksi. Kilpauintia voi jatkaa myös aikuisena Masters-uimarina ja heistä on moni menestynyt kansallisissa ja kansainvälisissä kilpailuissa. Vaihtoehtona ovat myös erilaiset harrasteryhmät.

Vuoden 2026 osalta toiminnan suunnittelua vaikeuttaa tieto uimahallin vanhan puolen altaiden kunnosta. Hyppyallas on ollut pois käytöstä kesästä 2024 asti, uusi käyttöönotto on näillä näkymin maaliskuun 2026 alussa. Alustavien tutkimuksien mukaan myös kilpa-allas tarvitsee remontin lähitulevaisuudessa. Osa lasten altaasta on remontoitu jo kevään 2023 aikana.

2. HALLINTO

Uimaseuran ylimpänä päättävänä elimenä toimivat syys- ja kevätkokoukset. Syyskokouksessa valitaan johtokunta, jonka rooli on päättää seuran yhteisistä asioista ja luotsata seuraa eteenpäin vuositason tasolla. Johtokunta kokoontuu kymmenisen kertaa vuodessa.

Seuralla on toiminnanjohtaja, joka vastaa uimaseuran yleisistä linjoista. Lisäksi uimaseuralla yksi päätoiminen valmennuspäällikkö, yksi päätoiminen seurakoordinaattori ja yksi päätoiminen valmentaja.

Uimaseuran toimisto sijaitsee Hämeenlinnan keskustan uimahallilla. Toimisto on auki tilauksesta.

3. TALOUS

Uimaseuran pääasialliset tulot koostuvat kurssimaksuista, valmennusmaksuista, kilpailujen tuotoista, jäsenmaksuista ja yhteistyöstä Hämeenlinnan kaupungin sekä muiden kuntien ja sidosryhmien kanssa.

Vuoden 2026 aikana tavoitteena on taloudellisen vakauden säilyttäminen. Lisäksi tavoitteena on panostaa lasten ja nuorten harrasteryhmiin ja aikuisten liikuntaan sekä monipuolistaa ja kasvattaa erilaisten liikuntaryhmien myyntiä ja tätä kautta laajentaa taloudellisia hartioita.

Kirjanpidosta vastaa Tilitoimisto Markku Mäkelä Oy ja vastuuhenkilönä on Virpi Kankainen. Uimaseuralla on valmius vastaanottaa sähköisiä ostolaskuja. Seuran verkko-operaattorina toimii Apix Messaging Oy.

Laskuttaminen on pyritty keskittämään MyClubiin. Tämä esimerkiksi koskee niin kurssilaskutusta ja jäsenmaksuja kuin kilpauimareiden harjoitusmaksuja, kilpailumatkoja ja leirejä. Laskuista satavat tulot tilitetään Visman kautta. Jos kurssi maksetaan suoraan, on tilittäjänä Paytrail.

Procountor taloushallinto-ohjelman avulla hallinnoidaan seuran talouteen liittyviä asioita. Lisäksi ohjelman kautta laskutetaan niitä toimijoita, jotka eivät syystä tai toisesta ole MyClubissa.

Seura myy esimerkiksi vesijuoksun 10 – kortteja tai kurssien suoritusmerkkejä käteisellä tai SumUp – korttimaksuohjelman kautta. Seura vastaanottaa Edendred, Smartum ja Epassi – liikuntaseteleitä.

Vuoden 2026 aikana selvitetään Mobilepayn käyttöönottamista uudeksi maksutavaksi.

4. TIETOTEKNIikka JA TIEDOTTAMINEN

Internetsivustomme toimii yhtenä tiedotuskanavanamme. Sivut löytyvät osoitteesta www.hameenlinnanuimaseura.fi. Vuoden 2026 aikana pyrimme parantamaan tavoitettavuuttamme tuomalla käyttöömme englannin sivujen toiseksi kieleksi.

Uimaseura käyttää MyClub – ilmoittautumisjärjestelmää, jonka kautta seura voi hallita kurssien ilmoittautumisrutiineja kuten yhteystietoja, tapahtumahallintaa ja maksujen seurantaa.

Ilmoittautuminen tapahtuu www.hameenlinnanuimaseura.fi/ilmoittautumiset. Sivustolle on tuotu MyClub – ryhmien ilmoittautumislinkit, joiden kautta löytyy kaikki ryhmät, joita toimintajaksolla järjestetään. Ryhmiin pääse ilmoittautumaan myös suoraan Hämeenlinnan Uimaseuran MyClub – sivun kautta. Järjestelmä on yhteensopiva pankin järjestelmien kanssa ja käytössä on viitesuoritusten automaatiokirjaukset, jotka helpottavat maksujen seurantaa. Ryhmien tiedottamisen pyrimme jatkossa keskittämään MyClubiin. Hätätilanteita varten seura tulee

hankkimaan tekstiviesti – paketin, jolla voimme helposti ilmoittaa harrastajille, jos esimerkiksi ryhmä joudutaan äkillisesti perumaan.

Nettisivuston lisäksi hoidamme ulkoista tiedotusta seuran Facebook -sivulla ja Instagram -tilillä. Sisäistä tiedotusta hoidamme toimiston, ohjaajien ja valmentajien toimesta sähköposteilla, tekstiviesteillä ja WhatsApp -viesteillä.

5. UIMASEURAN TOIMINTA



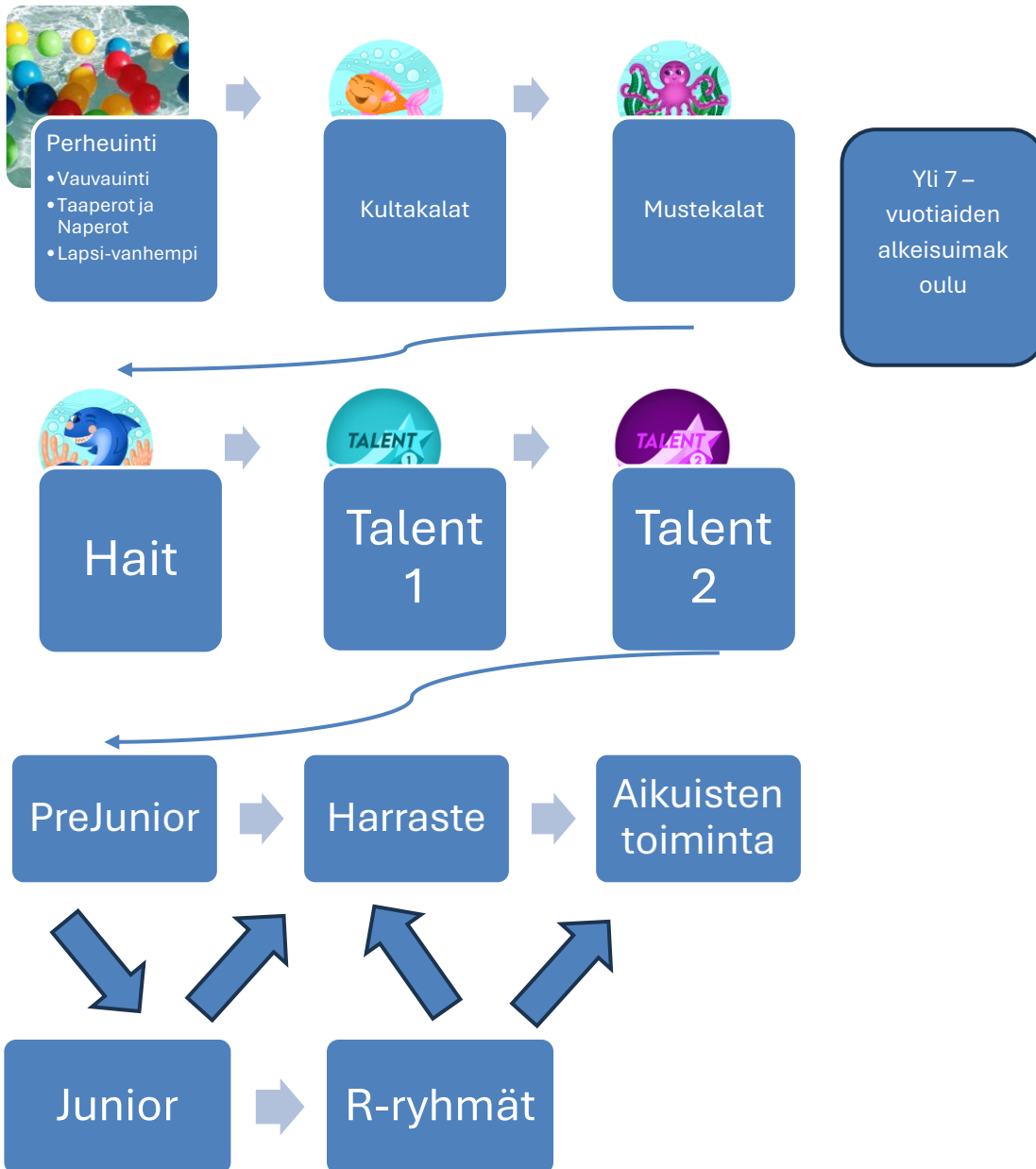
Uimaseuran toiminnot jaetaan viiteen eri segmenttiin. Seuran ytimessä on edelleen kilpauinti, jonka toimintaa mahdollistetaan muiden segmenttien harrastajamäärillä. Tällä hetkellä yli 90% uimaseuran joka viikkoiseen toimintaan osallistuvista henkilöistä ei ole kilpauimareita. Vuonna 2026 seuran tavoitteena on kehittää muiden segmenttien toimintaa, jotta pitkäaikaisten harrastajien määrää saadaan kasvatettua. Kehittämisen pääpainopiste on aikuisten sekä lasten ja nuorten harraste puolella. Lisäksi kehitetään uutta palvelutuotantoa muiden ryhmien alle.

Uimaseuran toiminnot



Hämeenlinnan uimaseuralla on käytössään oma uimarin polku kuvaamaan sitä, miten haluamme harrastajiemme harrastamisen etenevän ja heidän pysyvän lajimme parissa.

HäUs Uimarin polku



Uimaseuran toiminta jakautuu kolmeen eri ajanjaksoon: kevät, kesä ja syksy. Toimisto pidetään kiinni viikoilla 9, 42, 51-52 sekä juhannuksesta heinäkuun loppuun. Näihin aikoihin toimintaa pyritään myös rauhoittamaan hetkellisesti.

Vuonna 2026 uimaseura toteuttaa uimarin polkuaan pääosin Hämeenlinnan uimahallissa. Lammille ja muihin alueen altaisiin suunnitellaan tapauskohtaisesti toimintaa, jota olisi järkevää toteuttaa ja innostaisi harrastajia mukaan laajemmin.

5.1 LASTEN KURSSIT

Vuonna 2026 uimaseuran kurssitoiminta kohdistuu pääasiassa Hämeenlinnan uimahalliin. Uimaseuran järjestämät lastenryhmät jatkavat myös Lammin uimahallissa.

Lähes kaikki lastenryhmät tulevat vuonna 2026 kestämään 16 kertaa keväällä sekä syksyllä. Syksyllä 2025 lasten määrä kurssitoiminnassa on jatkanut kasvamistaan. Tavoitteena on säilyttää lasten määrä kurssitoiminnassa vuoden 2026 ajan. Suurin rajoite on tällä hetkellä riittävä allastilan määrä.

Vuonna 2026 järjestämme seuraavia lasten kursseja:

Vauvauinti ja perheuinti:

Vauvauinnit ovat suunnattu 3kk-1v ikäisille vauvoille, taaperouinnit 1,5-3v lapsille, naperouinnit 3-4v lapsille ja perheuinti perheille, jossa on vauva sekä vanhempi sisarus. Toimintaa jatketaan pääsääntöisesti Voutilakeskuksessa lauantai- ja sunnuntai-iltoina sekä torstai-iltapäivisin. Vauvauimareiden määrä säilyy kohtuullisen samanlaisena vuodesta toiseen, mutta taaperouimareiden määrässä on ollut havaittavissa selkeää kasvua. Vauvauinti ryhmiä tarjotaan pitkinä 16 kertaa kestävinä kursseina sekä lyhyempinä 8 kertaa kestävinä kursseina. Taapero-, napero- ja perheouinnit ovat 16 kertaa kestäviä kursseja.

Lapsi - vanhempi ryhmät

Ryhmät järjestetään lauantaisin lastenaltaassa ja sunnuntaisin Hämeenlinnan uimahallin nostopohja-altaassa.

Ryhmien tavoitteet ovat yhtenevät kultakalat sekä mustekalat ryhmien kanssa, mutta lapsi vanhempi ryhmät ovat tarkoitettu lapsille, jotka eivät ole vielä valmiita harrastukseen ilman vanhempia.

Kultakalat

Kultakalat ovat 3-5-vuotiaille lapsille suunnattuja ryhmiä, joissa vasta aloitetaan uintiharrastusta. Ryhmässä harjoitellaan mm. kastautumista, kellumista, liikkumista vedessä ja tavoitteena on saada lapset nauttimaan vedessä olemisesta ja uinnin opettelusta. Ryhmät järjestetään Hämeenlinnan uimahallin nostopohja-altaassa tai lastenaltaassa.

Mustekalat

Mustekalat ovat 4-6-vuotiaille lapsille suunnattuja ryhmiä, joissa lapset ovat joko kultakalat ryhmän suorittaneita tai lähtötasoltaan ryhmään sopivia. Lähtötasolla lapsi uskaltaa jo kastautua sekä kellua vedessä selin ja vatsallaan. Ryhmä jatkaa uinnin oppimisen taitoja liu'un ja alkeisuintien kautta. Tavoitteena on saavuttaa 10 metrin uimataito selin ja vatsallaan. Ryhmät järjestetään Hämeenlinnan uimahallin nostopohja-altaassa tai lastenaltaassa.

Hait

Hait ovat 5-7-vuotiaille lapsille suunnattuja ryhmiä, joissa lapset ovat joko mustekalat ryhmän suorittaneita tai lähtötasoltaan ryhmään sopivia. Lähtötasolla lapsi osaa liukua, sukeltaa ja uida 10m yhtäjaksoisesti. Ryhmässä jatketaan uimataidon kehittämistä sekä harjoitellaan erilaisia kilpauintiin valmistavia taitoja. Tavoitteena on saavuttaa 25 metrin uimataito selin ja vatsallaan sekä oppia alkeistaitoja kaikista uintilajeista. Ryhmät järjestetään Hämeenlinnan uimahallin lastenaltaassa sekä terapia-altaassa.

Alkeisuimakoulu yli 7 -vuotiaille

Alkeisuimakoulu yli 7 -vuotiaille lapsille suunnattu uimataidottomille lapsille. Ryhmän tavoitteet on yhdistelmä kultakalat ja mustekalat ryhmien tavoitteista. Näistä ryhmistä tavoite on siirtyä kurssipolulla joko mustekalat tai hait ryhmiin.

Talent 1

Talent 1 – ryhmät ovat 6-8 -vuotiaille lapsille suunnattuja. Lähtötasolla lapsi on joko suorittanut hait ryhmän tai osaa uida 25metriä yhtäjaksoisesti selin ja vatsallaan sekä uskaltaa hypätä uintisyvyiseen veteen. Ryhmässä harjoitellaan kaikkien uintilajien perusteita, jatketaan hyppyjen harjoittelua ja opetellaan esimerkiksi kilpauinnin käännöksiä. Tavoitteena on saavuttaa 100 metrin yhtäjaksoinen uimataito, opetella ja oppia pää edellä hyppy sekä uintilajien oikeita tekniikoita. Ryhmiä järjestetään Hämeenlinnan uimahallissa.

Talent 2

Talent 2 ryhmät ovat 7-9 – vuotiaille lapsille suunnattuja. Lähtötasolla lapsi on joko suorittanut Talent 1 – ryhmän tai osaa uida 100 metriä yhtäjaksoisesti, osaa uintilajit alkeistasolla sekä pääedellä hypyn veteen. Ryhmässä jatketaan perustekniikoiden harjoittelua ja tutustutaan myös muihin vesilajeihin. Tavoitteena on saavuttaa kansainvälinen uimataito eli 200metrin yhtäjaksoinen uinti, josta 50 metriä selällään, jatkaa uintilajien harjoittelua sekä tutustua muihin vesilajeihin. Ryhmiä järjestetään Hämeenlinnan uimahallissa.

5.1.1. ERITYISRYHMÄT

Olemme järjestäneet erityisen tarpeen omaaville lapsille kaksi ryhmää viikossa. Erityislasten uintiryhmiä tullaan järjestämään myös vuonna 2026. Toimintaa pyritään tulevaisuudessa kasvattamaan.

5.1.2 LASTENRYHMIEN OHJAAJAT JA OHJAAJIEN KOULUTUS

Lastenryhmien ohjaajia palkattiin lisää syksyllä 2025. Olemme rekrytoineet uusia ohjaajia yleensä keväisin, jotta mahdollisuus on perehdyttää kesätoiminnan kautta heitä ohjaustyöhön. Joudumme vuosittain tekemään useita rekrytointeja. Ohjaajille järjestetään perehdytystä säännöllisesti ja valmennuspäällikkö käy tarkkailemassa ohjaamista ja antaa palautetta säännöllisesti. Ohjaajien toiveiden mukaan heille tarjotaan myös enemmän lyhyitä koulutuksia, joiden teemat vaihtelevat tarpeen mukaan. Koulutuksia ja kursseja järjestetään osittain itse ja osittain tilauskoulutuksina muilta toimijoilta. Seura kannustaa ohjaajia kouluttautumaan ja auttaa löytämään ohjaajille heidän tarpeitaan vastaavia koulutuksia.

5.2 AIKUISTEN LIIKUNTA

Aikuisten toiminnan kehittäminen on yksi uimaseuran lähitulevaisuuden pääpainopisteistä. Aikuisen uimarin polku ohjaa edelleen aikuisten kurssitoiminnan runkoa. Vuonna 2026 pyrimme jatkamaan kurssien määrään muokkaamista niin, että se vastaa kysyntään paremmin. Jatkamme kurssien aikataulujen pohdintaa ja joustavien harrastusmallien tarjoamista, koska myöhäisimmät ja tiukasti rajoitetut ajankohdat eivät välttämättä saa uusia harrastajia innostumaan mukaan. Tämä on ehdoton edellytys sille, että saamme lisättyä aikuisten harrastajien määrää entisestään.

Harrasteryhmien lukumäärää pyritään vakioimaan ja tarpeen mukaan kasvattamaan. Uintitekniikkakursseja tarjotaan vuoden ajan mukaan lyhyinä ja pitkinä variaatioina, minkä jälkeen ohjataan aktiivisesti jatkamaan

mukana seuran toiminnassa. Aikuisten uimakoululle on ollut kysyntää tasaisesti, mutta usein osallistujamäärä jää pieneksi, kun kurssi yritetään järjestää.

Masters – ryhmäläisten määrä on pysynyt korkealla tasolla koko vuoden 2025 ja käytännössä ryhmä on nykyisissä toimintapuitteissaan täynnä.

Aikuisen uimarin polku



Aikuisten alkeisuimakoulu ja jatkouimakoulu

Aikuisten alkeisuimakoulun lähtötaso on uimataidoton, jopa vesipelkoinen aikuinen. Alkeisuimakoulussa on tarkoitus lähteä pienin askelin totuttelemaan veteen ja jatkaa taitoja kellumisen sekä liukujen kautta uintiin asti. Jatkouimakoulu on tarkoitettu aikuisille, jotka osaavat jo kellua, sukeltaa ja liukua. Uimataito voi jatkouimakoulussa jo löytyä, mutta vaatii paljon vahvistamista ennen tekniikkaryhmään osallistumista.

Aikuisten tekniikkakurssit 1 ja 2

Aikuisten tekniikkakurssit ovat suunnattu uintitekniikoiden opetteluun ja kursseilla perehdytään niihin laajasti. Tekniikkakurssi 1 on lähtötasoltaan sopiva aikuisille, jotka osaavat uida ja haluavat opetella rinta-, vapaa- ja selkäuinnin tekniikoita. Tekniikkakurssi 2 aikuisille, jotka osaavat tekniikat jo niin että pystyvät uimaan pidempiä matkoja, mutta kaipaavat lisää harjoitusta.

Aikuisten harrasteryhmät 1, 2 ja 3

Harrasteryhmä 1 on heille, jotka ovat siirtymässä kurssipuolelta säännölliseen yhteisharjoitteluun valmentajan avulla ja harrasteryhmä 2 heille, jotka haluavat treenata laadukkaasti ja vauhdikkaasti yhdessä. Harrasteryhmä 3 on melko vakiintunut ryhmä, jossa jotkut uimarit ovat taidoiltaan jo lähes masters-uimareiden tasolla mutta eivät halua kilpailla. Harrasteryhmällä on yksi ohjattu harjoitus viikossa. Lisäksi tarjotaan mahdollisuutta omatoimiselle harjoittelulle.

Masters-uimarit

Masters-ryhmä on aktiivisesti toiminnassa oleva yli 25-vuotiaiden uimareiden ryhmä. Vuonna 2026 Masters-ryhmä jatkaa harjoitteluaan ohjatusti kerran viikossa. Lisäksi tarjotaan mahdollisuutta omatoimiselle harjoittelulle. Ryhmäläiset osallistuvat kilpailuihin omatoimisesti. Toimintaa kehitetään toiveiden mukaan.

Muu aikuisten kurssitoiminta

Vesijuoksu – kerran viikossa kymppikorttiperiaatteella toimivaa tehokasta ja ohjattua harjoittelua. Vesijuoksu jatkuu vuonna 2026 Hämeenlinnan uimahallissa.

Vesijumppa kerran viikossa kausimaksuperiaatteella toimivaa tehokasta ja ohjattua harjoittelua. Vesijumppa jatkuu vuonna 2026 Voutilassa.

5.3. KILPAUINTI



Uimaseurassa on käytössä tasovalmennusjärjestelmä, joka noudattaa seuran oman uimarin polun periaatteita. Olemme lähtökohtaisesti kasvattajaseura, koska suuri osa uimareista on myös akateemisesti suuntautuneita ja siirtyvät lähtökohtaisesti isompiin kaupunkeihin opiskelujen perässä. Mahdollistamme kuitenkin tarvittaessa myös huippu-uintiin keskittymisen Hämeenlinnassa.

Kilpauintipuoli on jaettu kolmeen osaan: Prejunior -, Junior - ja R – ryhmiin. Prejunior – ryhmien tarkoitus on kurssipuolella saavutetun uimataidon vakiinnuttaminen vaaditulle tasolle (Pohjoismainen uimataito) ja tekninen kehittäminen. Samalla haluamme sitouttaa uimareita jatkamaan seuran harraste- tai kilpapuolella aiempaa suunnitelmallisemmin.

Junior – ryhmien tarkoituksena on syventää kilpauinnissa vaadittavia teknisiä asioita ja tutustua kilpailemiseen. Pääpainopiste on siirtymävaiheiden kunnollisessa opettelussa ja potkujen kehittämisessä. R – ryhmät kilpailevat aktiivisesti ja sitoutuvat harjoittelemaan siten, että on mahdollista saavuttaa oman ikäryhmänsä kärki.

Kilpauinnin toimintavuosi on elo – heinäkuu ja uintivuoden aikana pyrimme pitämään ryhmien toimintaan tulevat muutokset minimissä.

R – ryhmien harjoitukset pidetään maanantain ja lauantain välillä, milloin sunnuntai on kaikille vapaa. Harjoittelu tapahtuu pääosin Hämeenlinnan keskustan uimahallissa ryhmästä, uimarin iästä, päivästä ja kauden kulusta riippuen kello 7–8.45 ja kello 15–21. Kesä – elokuussa harjoittelua tehdään tarpeen mukaan myös Ahveniston tai lähialueen maauimaloissa.

Yläasteikäisille on mahdollista nostaa harjoitusmääriään käymällä aamuharjoituksissa kerran viikossa sekä osallistumalla Urheiluakatemia Tavastian yläasteikäisten akatemialeiritykseen, jonka seura järjestää 3–4 kertaa vuodessa kotialtaassa. Lähtökohtaisesti seura ei veloita leiristä mitään tai veloitettava summa on erittäin vaatimaton. Lukion urheilulinjalaisille on tarjolla kolme aamuharjoitusta viikossa.

Kilpailevia uimareita seurassa on noin 40. Vuoden 2026 aikana tavoitteena on saada uusia lisenssiuimareita 10-20. Käytännössä tämä tehdään viemällä kilpailumahdollisuutta lähemmäs nykyisten HäUs Junior – ryhmien arkea. Lisäksi on erittäin tärkeää lisätä R – ryhmien pitovoimaa, jotta uimarimäärä näissä ryhmissä pääsisi kiinni nousevaan trendiin.

Kilpauinnin vastaavana toimii valmennuspäällikkö. Seuralla on yksi päätoiminen valmentaja. Lisäksi seurakoordinaattorin ja toiminnanjohtajan työaikaa ohjataan kilpauinnin tarpeisiin.

Uimaseura käyttää Qridi Sport – ohjelmistoa uimareiden kuormituksen seuraamiseen sekä kilpauintitoiminnan laadun parantamiseen. Ohjelmiston käyttöä arvioidaan vuoden 2026 aikana. Urheilijoiden on käytettävä applikaatiota aktiivisesti, jotta jatkaminen on kannattavaa.

Ryhmäjakoja tehdään seuraavilla perusteilla:

- Uimarin pääkilpailut
- Uimarin uintivauhti kilpailuissa ja harjoituksissa
- Tekninen ja taktinen osaaminen altaassa ja kuivalla, harjoitettavuus
- Sitoutuminen harjoitteluun ja urheilulliseen elämäntapaan
- Sitoutuminen ryhmän ja uimaseuran sääntöihin sekä vaatimuksiin
- Uimarin biologinen ja henkinen kehitys
- Uimarin oma tahto siirtyä, kaverit

Vuonna 2026 kilpauintiryhmien vaatimukset / tavoitteet ovat seuraavat:

Ryhmä	Tavoitteet
R1	Tavoittelee kansallista / ikäryhmänsä huippua Urheilullinen elämäntapa Kykenee itsenäiseen työskentelyyn Sitoutuu harjoitteluun iän mukaan 6-9krt/vko

R2	<p>Kykenee uimaan kaikki kilpauinnin lajit harjoituksissa.</p> <p>Hallitsee siirtymävaiheet teknisesti hyvin.</p> <p>Pystyy sukeltamaan delfiinipotkuilla 25m.</p> <p>Opettelee asettamaan tavoitteita eri pituisille ajan jaksoille.</p> <p>Kilpailee aktiivisesti.</p>
R3	<p>Kykenee harjoituksissa uimaan kaikki ikäryhmänsä Rollo – lajit kilpailuissa hyväksyttävällä tekniikalla +25%.</p> <p>Hallitsee liukuasennon ja osaa tehdä siirtymävaiheet jokaiseen lajiin.</p> <p>Sukellus delffaten 12,5m käännöksestä.</p> <p>Kilpailee aktiivisesti.</p>
Junior 1	<p>250 metriä vapaauintia</p> <p>150 metriä selkäuintia</p> <p>100 metriä sekaintia.</p> <p>Hallitsee kaikki käännökset.</p> <p>Sukellus delffaten 10m.</p> <p>Osallistuu vähintään seuran omiin kilpailuihin.</p>
Junior 2	<p>200 metriä vapaauintia.</p> <p>100 metriä selkäuintia.</p> <p>25 metriä alkeis pu/ru.</p> <p>Osaa lajien omat käännökset.</p> <p>Osaa selkäuinnin startin.</p> <p>Osallistuu seuran omiin kilpailuihin.</p>
Prejunior	<p>150 metriä vapaauintia.</p> <p>75 metriä selkäuintia.</p> <p>15 metriä alkeis pu/ru.</p> <p>Osaa potkia jokaista lajia 75m ilman lautaa.</p> <p>Osaa lähtöhypyn ylhäältä.</p> <p>Osaa liukua passiivisesti 10 metriä.</p> <p>Osaa kellua vatsalla ja selällä.</p>

Vuoden 2026 aikana laaditaan tavoitetaulukko myös oheisharjoittelun osalta.

Harjoittelu:

Harjoittelun ytimessä on kilpailusuoritus, monipuolinen liikunta ja urheilullisuus. Lisäksi pyritään palautumaan kovasta harjoittelusta. Toiminnan painopiste vuonna 2026 on urheilullinen monipuolisuus ja erilaisten harjoitusvauhtien – ja tapojen sisäistäminen. Yleinen valmennuslinja on, että R2 - HäUs Junior – ryhmien valmentajat pyrkivät huolehtimaan perusasioiden toteuttamisesta (uintiasento, vartalon kytkentä käsivetoon,

siirtymävaiheet, lajitekniikat) kiitettävällä tasolla. Viime vuosina olemme joutuneet siirtämään uimareita seuraavaan ryhmään liian aikaisin ja nyt tavoitteena onkin vakioida toimintaa ja ryhmiä.

Pyrimme kasvattamaan uimareista omatoimisia, jotta harjoittelu isossa ryhmässä olisi mahdollista yksilöllisesti. Tavoitteenamme on edelleen saada uimarit ymmärtämään pitkäjänteisyyden ja tekemisen laadun merkitys uintiharjoittelussa. Valmennuspäällikkö koordinoi ja keskustelee valmentajien kanssa säännöllisesti ryhmien toiminnan kehittymisestä. Lisäksi tavoitteena on koko valmentaja henkilöstön kesken pitää vähintään kaksi palaveria kauden aikana, joissa käsitellään ajankohtaisia asioita ja tehdään linjauksia.

Tällä hetkellä kilpauintipuolen suurin haaste on lasten aiempaa huonompi harjoitettavuus, joka on dramaattisesti huonontunut viimeisen reilun kymmenen vuoden aikana. Uimaseura opettaa lapsille monipuolista liikkumista juoksemisen alkeista lähtien, mihin tarvitaan aiempaa monipuolisempaa osaamista valmentajilta. Suurimmat puutteet ovat esimerkiksi peruskestävyydessä, koordinaatiossa ja elastisuudessa. Suuria haasteita on myös siinä, ettei ole totuttu liikkumaan ja olemaan aktiivisia tuntimääräisesti riittävästi viikkotasolla, milloin on haastavaa perustella ja toteuttaa uintiurheilun vaatimia harjoitusmääriä.

Harjoitusmaksut pyrimme pitämään suunnilleen nykyisellään, vaikka jatkuvana uhkana on harjoitusmaksujen nousu. Paras tapa pitää harjoitusmaksujen nousupaine kurissa on laajentaa kilpauinnissa mukana olevien määrää.

Vuoden 2026 aikana tavoitteena on laatia yleisohjeistus testipattereineen kuivaharjoitteluun, jolla tavoitellaan ajankuvan mukaisiin liikunnallisiin haasteisiin ja puutteisiin vastaamista.

Leiritoiminta:

Valmennusryhmät leireilevät vuoden aikana ryhmien kausisuunnitelmien ja kansallisen uintikalenterin mukaan. Tavoitteena on, että uimarit saisivat mahdollisuuden leireillä kerran kaudessa (keskimäärin kaksi kertaa vuodessa) omiin arvokisoihinsa tai kauden pääkilpailuihin valmistautuen. Uimaseura osallistuu kustannuksiin tapauskohtaisesti.

Uimaseuran leiritoiminta alkaa pienillä lapsilla kotileireistä, milloin kotialtaassa tutustutaan leirien harjoitusmääriin. Hyvänä tukena tähän toimi myös yläasteen akatemia leiritys. Tämän jälkeen aletaan harkitsemaan leireilyä lähialueen urheiluopistoilla, ennen kuin aletaan harkitsemaan esimerkiksi Ahvenanmaan tai ulkomaan leirejä.

Vuoden 2026 leirikohteita ei ole päätetty.

Koulutus:

Valmentajia koulutetaan seminaareissa, Uimaliiton ja urheiluopistojen koulutuksissa sekä sisäisissä koulutuksissa. Lisäksi haluamme jatkossa kouluttaa myös itse aiempaa enemmän ja olemme luomassa omaa koulutuskäytäntöä.

Kilpailut:

Kilpailukalenteri laaditaan kausikohtaisesti kauden pääkilpailuiden mukaan. Tavoitteena on se, että R – ryhmät kilpailevat keskimäärin kerran kuukaudessa. Pääkilpailuina eri-ikäisille ovat Rollo-uinnit, Ikäkausimestaruusuinnit karsintoinen, NSM- ja SM-uinnit sekä Grand Prix-uinti.

Tavoitteena on järjestää kuusi omaa kilpailua vuodessa. Vuonna 2026 HäUS GP – kilpailuita uidaan neljä kappaletta. Kilpailut pidetään lauantaisin seuravuoroilla kello 16.30 teenpäin. Tämän hetken poikkeuksena toukokuun kilpailu, milloin tavoitteena on jälleen mahdollistaa aikarajojen alitus lauantaina kansallisissa kilpailuissa muulla paikkakunnalla ja sunnuntaina kotialtaassa. Suunnitellut ajankohdat ovat keväällä helmikuu, huhtikuu ja toukokuu ja syksyllä syyskuu. HäUS GP:ssä pidetään yllä monipuolista lajikirjoa sekä mahdollistetaan arvokilpailuiden aikarajojen alittaminen. Lisäksi uusia toimitsijoita perehdytetään omissa kilpailuissa.

Vuonna 2026 uimaseuralle myönnetty kansallinen kilpailu, joka järjestetään 3.10.2026. Lisäksi uimaseuralle on myönnetty IKM – karsinnat, jotka uidaan 13.-15.11.2026.

Uimaseuralalla on oma kilpailutyöryhmä, joka kokoontuu ja pitää yhteyttä tarpeen mukaan. Uimaseuran kilpailuiden järjestämisen suurin haaste on ollut toimitsijoiden riittävyys. Tähän tarvitaan vapaaehtoisten suurta panosta. Tämän johdosta seura järjestää tarpeen mukaan 2-luokan toimitsija ja 1-luokan tuomarikoulutuksia. Viime vuosina hinnoittelu on ohjannut kouluttamista siihen, että toimitsijat osallistuvat muiden paikkakuntien koulutuksiin. Jotta perheille on selvää että heiltä odotetaan panostamista kilpailuihin, on MyClubiin lisätty kohta, jossa perheet sitoutuvat toimitsijoiksi kilpailuihin. Varmen tapa taata riittävä määrä toimitsijoita on huolehtia kilpauinnin uimarimääristä.

Lähtökohtaisesti uimarit kulkevat vieraskilpailuihin yhdessä yhteisöllisesti linja-autolla. Linja-auton kustannukset jaetaan kaikkien kilpailuihin lähtevien uimareiden kesken riippumatta siitä, kulkeeko hän yhteisellä kuljetuksella. Uimareilla on mahdollisuus osallistua myös omatoimisesti yksittäisiin kisoihin. Uimaseuran johtokunta päättää linja-autokuljetuksien tukemisesta kausikohtaisesti.

Seura tukee arvokisauimareita (Rollot, IKM-, NSM- ja SM-kisat) taloudellisen tilanteen salliessa seuraavasti:

- Uimaseura maksaa aina valmentajista aiheutuvat kustannukset.
- Mitalisijoille päässeen uimarin kisakulut maksetaan kokonaisuudessaan. Riittää, että saavuttaa sijoituksen yhdessä lajissa.
- 8 parhaan joukkoon sijoittuneen uimarin kisakuluista seura maksaa 50%.
- 16 parhaan joukkoon sijoittuneen uimarin kisakuluista seura maksaa 25%
- Starttimaksut maksetaan GP-, Rollo- ja IKM-finalistien, NSM- ja SM-kisaajien osalta. Jos starttimäärät nousevat suuriksi, katsotaan kriteereitä uudestaan.
- Uimaseuran maksaa viestijoukkueiden starttimaksut.
- Masters-uimarien tuesta päätetään aina erikseen.

Jokaisen arvokilpailun tuki päätetään erikseen kilpailukohtaisesti. Mahdollisuuksien mukaan arvokisaajille jaetaan seuran uimalakit arvokilpailuun.

Kisakulut sisältävät seuran määrittelemän majoituksen, starttimaksut, ruokailut kisoissa ja mahdolliset yhteiskuljetukset. Lisäksi peritään muodollinen valmentajamaksu kilpailuista.

5.4. HARRASTAMINEN UIMASEURASSA

Uimaseuran toiminnan kehittämisen yksi pääpainopisteistä on harraste – ryhmien toiminnan kehittäminen, jotta yhä useampi voisi saada omaa tasoaan vastaavan harrastuksen myös uinnin parissa.

Lasten ja nuorten harrasteryhmä

Harrasteryhmät ovat tarkoitettu jatkoksi Talent 2- tai Prejunior - ryhmän suorittamisen jälkeen, mikäli lapsi ei halua suuntautua kilpauintipuolelle. Lasten harrasteryhmä on tarkoitettu noin 7-12 – vuotiaille lapsille ja nuorten harrasteryhmä 12-17 – vuotiaille lapsille. Lasten harrasteryhmä järjestetään kerran viikossa ja nuorten harrasteryhmä kaksi kertaa viikossa Hämeenlinnan uimahallissa. Ryhmissä keskitytään uintitekniikoiden ja monipuolisen harjoittelun oppimiseen.

Ex – kilpurit

Ryhmä on kohdistettu ennen kaikkea entisille R – ryhmäläisille, jotka eivät halua panostaa harjoitteluun vaaditulla tasolla, mutta joilla tekninen suorittaminen on jo hyvällä tasolla ja on kerätty kokemuksia myös kilpauinti harjoittelusta. Ryhmä harjoittelee kerran viikossa.

5.5. UIMASEURAN MUUT TOIMINNOT

Uimaseuran uuden strategian mukaisesti pyrimme kehittämään taloudellista toimeliaisuuttamme tarjoamalla vesiliikuntaan liittyviä palveluita aiempaa laajemmin. Haluamme myös hyödyntää osaamistamme yleisliikunnassa luomalla ohjaustoimintaa myös altaan ulkopuolelle.

5.5.1. UIMAHYPPYT, VESIPALLO, TAITOUINTI JA MUUT VESIURHEILUMUODOT

Uimaseura ei suunnittele järjestänsä vesipalloa, taitouintia tai uimahyppyjä vuonna 2026. Syynä on hyppyaltaan remontti ja siitä aiheutuva jatkumon puute aiemmin olemassa olleisiin toimintoihin. Harkitsemme asiaa, jos innokkaita harrastajia, osaavia ohjaajia ja allasresurssia löydetään. Tarvitsemme myös Suomen Uimaliiton apua, jos haluamme näitä toimintoja lähteä kehittämään.

5.5.2. EKALUOKKALAISTEN JA ALLE KOULUIKÄISTEN UIMAOPETUS & YHTEISTYÖ HÄMEENLINNAN KAUPUNGIN JA MUIDEN KUNTIEN KANSSA

Hämeenlinnan uimaseura on järjestänyt esikoulu- ja kouluryhmien opetusta tilauksesta vuonna 2025 ja jatkamme saman palvelun tarjoamista myös vuonna 2026. Olemme mukana lukuvuoden 2025–2026 kestävässä hankkeessa yhteistyössä Hämeenlinnan kaupungin kanssa, jossa hankerahoituksella tarjotaan alueen koululaisille ilmaista uinnin opetusta. Olemme myös tehneet Hämeenlinnan kaupungille tarjouksen eskareiden, 1. ja 2. – vuosiluokkien uinnin opetuksista. Odotamme keskustelun jatkuvan tulevaisuudessa.

5.5.3 LÄHITAPIOLA - RYHMÄ

Ryhmä on seuralle uusi toimintamuoto, joka toteutetaan yhteistyössä LähiTapiola Loimi-Hämeen kanssa. Ryhmän kautta on tarkoitus tavoittaa sosioekonomisesti heikossa asemassa olevia sekä uimataidottomia lapsia ja nuoria, jotka eivät muuten uimaseuran toimintaan tulisi tai pääsisi osallistumaan. Tavoitteena on vuosittain opettaa noin 40–50 lasta ja nuorta, joiden opetuksen kustantaa LähiTapiola. Seuran osaksi jää ottaa yhteyttä

sellaisiin tahoihin, jotka ovat lähikosketuksissa kohderyhmien lapsiin tai heidän perheisiinsä. Ryhmään ei ole avointa ilmoittautumista.

Toimintamallia testataan loppuvuodesta 2025 ja kunnolla toiminnan on tarkoitus käynnistyä vuonna 2026. Ryhmän on tarkoitus jatkua myös tulevaisuudessa.

5.5.4 KESÄTOIMINTA

Kesän kurssitoimintaa järjestetään kesällä 2026 Hämeenlinnan ja Lammin uimahalleissa. Edellytyksiä käyttää Ahveniston maauimalaa selvitetään keväällä. Vuonna 2026 pääpainopiste on pitää kesätoiminta vähintään vuoden 2025 tasolla, mutta mahdollisuuksien mukaan myös kasvattaa toiminnan laajuutta.

Kesätoiminnassa lähtökohta on tarjota jokaiselle lapselle sekä nuorelle sopiva ryhmä, jotta harrastaminen ei loppuisi toukokuulle vaan jatkuisi pidemmälle kesää.

Lasten kesäkerhot

Lasten kesäkerhoja on tarkoitus järjestää taas kesällä 2026, mahdollisesti hieman aiempaa runkoa muuttaen, mikäli ohjaajien palkkaamiseen ei löydetä tukijoita/avustuksia.

Lasten uimakoulut

Lasten uimakouluja tarjotaan 8 kertaa kokoontuvina ryhminä. Lisäksi Lammin uimahallilla järjestetään 5 kertaa kokoontuvia uimakouluryhmiä kesäkuun kahdella ensimmäisellä viikolla.

Vauvauinnit

Vauva-, taapero- ja perheunteja järjestettiin lauantaisin Voutilakeskuksessa.

Aikuisten kesätoiminta

Aikuisille järjestetään uintitekniikoiden tiiviskurssi sekä vapauintikurssi. Ryhmien lukumäärää tarkastellaan tarpeen mukaan. Kevään uintitekniikkakursseilla olleita aikuisia halutaan sitouttaa mukaan seuran toimintaan järjestämällä heille oma tiiviskurssi kesäkuussa.

5.5.5. TILAUSRYHMÄT

Uimaseuralla on valmius vastaanottaa erilaisten ryhmien tilauksia vesiurheiluun liittyen. Tulemme myös suunnittelemaan TYKY – ja TYHY – toimintaa vuoden 2026 aikana.

5.5.6. SUUNNITTEILLA VUODELLE 2026

Kartoitamme uusia mahdollisia toimintamuotoja vuoden 2026 aikana. Tällä hetkellä kartoituksen alla on esimerkiksi pilates ja nuorten aikuisten harrasteryhmä.

Hämeenlinnassa 23.10.2025

Hämeenlinnan Uimaseura ry:n johtokunta

AUTOMAATIO
RANTANEN

M Saarikko Oy
040-5504912

LINNA
STYLE

03-6532 666

PAHA PARTURI
KARU KAMPAAVA

Tele Honkanen Oy
0400 350 332

Janakkala