



# OULUN LOHET

KILPARYHMIEN VANHEMPAINILTA KEVÄT 2020  
UINTI, VESIPALLO, TAITOUINTI

# Vuoden 2020 tavoitteita



- Seuran toimintakäsikirjan laatiminen
- Seuran vision ja pitkäaikaistavoitteiden päivittäminen
- Valmentajien kouluttaminen, uimareiden tietotaidon lisääminen
- Tiimihenkiisyys, yhteisöllisyys – ei minä, vaan me

# Kevään 2020 teemoja



- Ravinto
  - Välipalalakouluutus urheilijoille maaliskuussa
- Liikkuvuus
  - Fysioterapeutin tekemä lihastasapainokartoitus (25€ / uimari)

# Yleisiä asioita



- Vakuutukset
  - Jokaisen kilparyhmän uimarin tulee huolehtia omasta vakuutuksestaan, joko a) kilpailulisenssin yhteydessä hankittava lisenssi tai b) muu vastaava
- Kausimaksut
  - Kaikkien ryhmien kausimaksuihin tulee korotuksia portaittain kevät- ja syyskauden aikana (kevätkausi noin 15-40€)
- Ryhmäkohtaiset talkootehtävät
  - Aulavalvonnat: jokainen kilparyhmä on vastuussa omien valvontavuorojen toteutuksesta
- Toimitsijatehtävät (uinti):
  - Lohicupit 8.2., 25.4., 31.5.
  - Lohiuintit 23.-24.5.
  - Kisojen purku ja laitto (Lohiuinteihin, kortittomille)
  - Kiinnostaako tietokoneet tai juontohommat? Akvaarioporukkaan kaivataan uusia tyyppjä! Toimitsijakortti ei pakollinen.

# Oulun Lohet matkustuskäytännöt 1/3



Kilpailuihin osallistutaan kunkin ryhmän kausisuunnitelman mukaisesti. Seura varaa kilpailukalenterin kilpailuihin matkat, majoituksen ja ruokailut. Varauksia varten uimarin tulee ilmoittautua sitovasti valmentajan ilmoittamaan, sovittuun päivämäärään mennessä.

## **Matkat**

- Kilpailuihin matkustetaan ensisijaisesti seuran järjestämällä kuljetuksella (juna tai bussi).

## **Majoitus**

- Majoitus varataan ensisijaisesti uimareille
- Valmentaja vastaa kilpailumajoituksen huonejaoista
- Majoituskustannukset jyvitetään uimareiden kesken, huolimatta huoneen koosta
- Jos huoneita jää yli, huoltajat voivat majoittua näissä omakustannehintaan

# Oulun Lohet matkustuskäytännöt 2/3



## Jos peruutat osallistumisesi

- Starttimaksut: Jos peruutus tulee ilmoittautumisajan umpeuduttua, starttimaksut peritään uimarilta
- Matkustus ja majoitus: Mikäli peruutusilmoituksen tullessa matkustus- ja majoitusvarauksia ei voi muuttaa varausehtojen takia, uimarilta laskutetaan näistä aiheutuvat kustannukset (pyrimme aina kuitenkin tekemään tarvittavat peruutukset)

## Ruokailut

- Valmentaja/tiimivanhempi varaa ruokailut kilpailuihin osallistuville uimareille (lounas, päivällinen, mahdollinen iltapala).
- Jokaisen uimarin tulee varata myös terveellistä evästä matkaan.
- Huolehdiathan allergia- ja erityisruokavaliotietojen ilmoittamisesta valmentajalle hyvissä ajoin

# Oulun Lohet matkustuskäytännöt 3/3



## Kilpailukalenterin ulkopuoliset kilpailut

- Uimari vastaa itse matkustus- ja majoitusjärjestelyistä sekä ruokailuista.
- Uimari sopii valmentajan kanssa yhdessä starttien ilmoittamisesta
- Valmentaja ei ole velvoitettu osallistumaan kilpailukalenterin ulkopuolisiin kilpailuihin
- Valmentajan osallistuessa uimari/-t vastaavat valmentajan kustannuksista

## Valmentajan kustannukset

- Seura kustantaa kisoihin yhden valmentajan 10 uimaria kohti (1 valmentaja, 1-10 uimaria)
- Valmentaja voi vastata eri ryhmien uimareiden kisavalmennuksesta
- Valmentaja laatii seuratukea varten koonnin kilpailuista ja kustannuksista johtokunnalle
- Taitouinnissa ja vesipallossa ryhmä tekee seuratukenomuksen kilpailukohtaisista tuomarikustannuksista

## Edustaminen seuran tapahtumissa

- Pyrimme siihen, että kilpailuissa uimarit edustavat seuraa seuravaatteissa (t-paita ja uimalakki).
- Arvokilpailuissa edustusvaatteena on seuran t-paita ja uimalakki. Palkintokorokkeella edustetaan aina seurapaidassa.
- Edellytämme valmentajilta, uimareilta ja huoltojoukoilta toisia kunnioittavaa käyttäytymistä, kannustamista ja reilua kilpailuhenkeä

# Seuratuki kilpailuissa: uinti, tu ja vp



	SM-tason kilpailut SM, NSM, IKM (ei Oulussa järjestettävät)	Kilpailukalenterin mukaiset ulkopaikkakunnan kilpailut	Ei kilpailukalenterin mukaiset kilpailut
<b>Matkat</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- seurapakettina omakustanteinen 100%</li><li>- omatoiminen, omavastuu 100%</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- omakustanteinen 100%</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- omakustanteinen 100%</li></ul>
<b>Majoitus</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- seurapakettina (uimarin omavastuu 45€/vrk sis majoitus, ruokailut ja startit)</li><li>- omatoiminen, omavastuu 100%</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- omakustanteinen 100%</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- omakustanteinen 100%</li></ul>
<b>Ruokailut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- seurapakettina (uimarin omavastuu 45€/vrk sis majoitus, ruokailut ja startit)</li><li>- omatoiminen, omavastuu 100%</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- omakustanteinen 100%</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- omakustanteinen 100%</li></ul>
<b>Starttimaksut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sisältyy omavastuuosuuteen, (SM, NSM, IKM)</li><li>- IKM aluekilpailut omakustanteiset</li><li>- Rollot: johtokunnan vuosittaisen päätöksen mukaan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- omakustanteinen 100%</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- omakustanteinen 100%</li></ul>
<b>Valmentajat</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- seura maksaa 1 valmentajan alkavaa 10 uimaria kohden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Seuratuki 1 valmentaja alkavaa 10 uimaria kohden</li><li>- Muiden valmentajien kustannukset jyvitetään uimareille</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Valmentaja ei ole velvoitettu osallistumaan</li><li>- Uimarin/-ien ja valmentajan sopiessa yhteisesti valmentajan osallistumisesta, jyvitetään valmentajan kulut osallistuvien uimareiden kesken</li></ul>

\*Johtokunta pidättää oikeuden tapauskohtaiselle harkinnalle (Esim. taloudelliset tekijät)

\*Seuratuki edellyttää sitoutumista ryhmien vastuutehtäviin (aulavalvonta, toimitsijatehtävät)

\*Lisäksi seura myöntää tukea leireille (ryhmät ja maajoukkueleiritys, Rolloleiri) ja menestysbonuksia

\*Taitouinti ja vesipallo: seura maksaa yhden valmentajan kulut/tapahtuma. Seuratuki muihin turnaus- ja ohjelmamaksuihin esityksen perusteella tapauskohtaisesti