

UIMASEURA KAARINA RY.



UiKaa

<http://uikaa.fi>





Uimaseura Kaarina Ry

- tuttavallisemmin UiKaa -

Kaarinassa toimiva, vuonna 2008 perustettu uimaseura

Seuramme toiminta-ajatuksena on tarjota uintia kilpa- ja harrastustasolla.

Haluamme kannustaa lapsia ja nuoria vesiliikuntaan sekä hyvän uimataidon hankkimiseen. Seurassamme toimivat motivoituneet, koulutetut ja oman kilpauintitaustan omaavat valmentajat.

Seuramme toimii vapaaehtoisvoimin.

Haluatko olla mukana mukavassa toiminnassa nuorten hyväksi?

Ota yhteyttä: puheenjohtaja@uikaa.fi



Mitä uimaharrastus vaatii?

Vanhemmilta:

Jäsenmaksu

Varusteet

Avantovalvonta (1-3 kertaa/uimari/kausi)

Bluecard/vakuutus

Matkat/leirit

Poissaoloista ilmoittaminen

Uimaseuralta:

Rata- ja hallivuorot

Starttimaksut

Osa varusteista

Valmennus

Osa tapahtumien, leirien ja matkojen kustannuksista

Tiedotus



Miten liittyä seuraan tai uintikursseille?

Seuraavat koeuinnit järjestetään syksyllä 2020 Kaarinan uimahallilla vuonna 2011 syntyneille ja sitä nuoremmille lapsille. Koeuintitilaisuus kestää noin 2 tuntia, maksimiosallistujamäärä tilaisuuteen on 30 ensiksi ilmoittautunutta lasta.

Koeuinnissa kartoitetaan lapsesi uimataito, jotta voimme laittaa lapsesi hänen tasoonsa sopivalle kurssille. Vuonna 2010-syntyneille ja sitä vanhemmille uimareille meillä ei ole tällä hetkellä sopivia ryhmiä. Alustavasti syksyllä olisi starttaamassa 3-4 ryhmää, lopullinen tilanne määräytyy koeuimareiden määrän ja tason mukaan.

Ryhmät muodostetaan näiden kriteerien puitteissa:

Vesiralli, tasot 1-4: vaadittu uimataito 25 m-150 m

- Vesiralli 1 ja 2 –kurseilla harjoitellaan uintimuotojen kannalta tärkeitä asioita, kuten hengitystä, kehon hallintaa; tavoitteena 50 m-100 m uimataito, hyppy altaaseen, sukellus, liuku
- Vesiralli 3 ja 4 –kurseilla harjoitellaan kokonaisvaltaisia uintisuorituksia unohtamatta monipuolisuutta ja hauskuutta; tavoitteet 150 m-200 m uimataito, vapaa-, perhos- ja rintauinnin alkeet

Tekniikkaralli, tasot 1-2: vaadittu uimataito 200 m-300 m

- Tekniikkarallin tavoitteena on kehittää lapsen uintitekniikkaa niin, että lapsi pystyy lopulta uimaan 100 m sekauinnin kilpailusääntöjen mukaisella tekniikalla.

Vesipeuhu: ilman koeuintia, suunnattu 5-6-vuotiaille, joilla ei uimataitoa

- osallistujamäärä max 10 ensiksi ilmoittautunutta lasta
- altaassa ollaan puolen tunnin ajan harjoitellen sukeltamisen, kellumisen, liukujen ja uinnin alkeita leikkien ja harjoitteiden kautta.

Lisätietoa: kurssit@uikaa.fi tai www.uikaa.fi/Ajankohtaista



Kausimaksut 2019-2020

Uimaseura ylläpitää talkootyönä Hovirinnan avantosaunaa, jonka tuotolla rahoitetaan seuramme toimintaa.

Kun lisäksi seuramme toiminta pyörii vapaaehtoistyöllä, jolloin jokainen meistä kantaa oman kortensa kekoon, olemme pystyneet pitämään kausimaksomme lähiseudun alhaisimpina ja siten mahdollistamaan matalan kynnyksen harrastamisen.

Jäsenmaksut määritellään vuosittain seuraavalle kaudelle kevään vuosikokouksessa.

Kauden 2019-2020 maksukategoriat ovat 85€/110€/135€ riippuen uimaharjoitusten viikkomäärästä. Kausimaksu peritään erikseen syys- ja kevätkaudelta.



Ryhmät 2019-2020

- Seurassamme on kuluvalle kaudella 4 kilpauintiryhmää ja 2 harrasteryhmää.
- Ryhmäjaossa pyrimme ottamaan huomioon uimarien tavoitteet ja toiveet rajallisten rata-aikojen puitteissa. Ryhmäjaot päivitetään puolivuositain, kauden alussa ja puolivälissä.
- Kaupunki tarjoaa meille eniten rata-aikaa viikonloppuna, jonka vuoksi jokaisella ryhmällä on harjoituksia myös viikonloppuisin.
- Viikoittaiset fysiikkatreenit kuuluvat jokaisen kilpailevan ryhmän kausimaksuihin. Lisäksi on halukkaille tarjolla kerran viikossa ulkona tehtävä peruskuntotreeni.
- Fysiikkatreeneissä meillä on ulkopuoliset ammattilaiset vetämässä uimareille sopivaa kuivaharjoittelua. Muu toiminta hoidetaan vapaaehtoistyönä vanhempien voimin.
- Kaikilla uimareilla on pakko olla kilpaurheiluharrastuksen kattava tapaturmavakuutus voimassa (joko Bluecardin yhteydessä hankittu tai henkilökohtainen urheiluvakuutus)

Fisujen ryhmässä treenaa 3-4 kertaa viikossa harjoittelevia nuoria, jotka ovat iältään 13-17 vuotiaita. Ryhmässä uidaan 2-2,5 km tunnissa. Ryhmän pääkisasat ovat IKM-uinnit. Vuoden aikana ryhmä kisaa noin 10-12 kertaa.



Kuningaspingviinien eli Kunkkujen ryhmässä ui 12-14 vuotiaita nuoria. Heillä on 3 kertaa viikossa treenit. 1,5 tunnin treeneissä nopeimmat uivat kolmisen kilometriä. Syyskaudella 2019 kisoja kertyy Kuningaspingviineille vajaat 10 kisaa.

Tiikerihaiden ryhmä on meidän Rollo-ryhmämme. Ryhmässä on 9-11 vuotiaita uimareita, jotka käyvät treeneissä 3 kertaa viikossa. Ryhmällä on syksyllä 2019 toimintasuunnitelmassa useita uintikilpailuja. Ryhmän treeneissä uidaan yli 2 km tunnissa.

Vesikirput on nuorin kilpauintiryhmämme. Ryhmässä ui 6-9 vuotiaita uimareita. He opettelevat vielä paljon tekniikkaa, mutta ryhmässä uidaan noin 1-1,5 km tunnissa.

Merileijonat on ryhmä, jossa on uimareina teinejä ja nuoria aikuisia, joista osa on uinut seurassamme jo yli 10 vuotta. He ovat jättäneet kilpauintiuransa taakse, mutta haluavat vielä harrastaa uintia ja kuulua UiKaan uintiperheeseen. Ryhmään otetaan vain vanhoja UiKaan uimareita ja moni ryhmäläisistä toimiikin uimaseuran valmentajina.



Merilehmät on aikuisten harrasteuintiryhmä. Ryhmä harjoittelee kerran viikossa. Ryhmä sai alkunsa seuran järjestämästä uintitekniikkakurssista useampi vuosi sitten.

Aikuisten ryhmää lukuun ottamatta kaikilla seuraan kuuluvilla on mahdollisuus osallistua seuran järjestämiin fysiikkatreeneihin viikoittain.



Kilpailut

Kilpaileminen on hyvä liittää uintiharrastukseen jossain muodossa jo uintiuran alussa. Tällöin kynnyks osallistumiseen ei nouse liian korkeaksi vaan kilpailut ovat heti alusta asti luonnollinen osa uintiharrastusta. Kilpailukäytäntöä on hyvä opetella ensin vaikka seuran omissa kisoissa.

Kukin kilpauintiryhmä osallistuu ryhmänsä toimintasuunnitelman mukaisesti kisoihin kauden aikana. Ennen kuin kilpailuihin lähdetään on hyvä osata kilpailurutiinit kuten startit, käännökset ja muut olennaiset säännöt. Vastuu nuoren uimarin kilpailutaidoista on hänen valmentajallaan.

Seura maksaa uimareiden starttimaksut ja valmentajat sopivat uintilajit uimareiden kanssa ja huolehtivat uimareiden ilmoittautumisesta kisoihin.

Kisoihin kuljetaan omilla kyydeillä valmentajan ilmoittaman aikataulun mukaisesti ja vanhemmat ovat tervetulleita seuraamaan kisoja. Lisäksi seura järjestää vuosittain omia kisoja, joihin kaikkia vanhempia tarvitaan toimitsijoiksi.

Kevään 2020 kilpailuja muun muassa:

8.2.2020 Viking Line -uinnit, Turku

29.2.2020 Kevätkisat, Salo

21.3.2020 Arena-uinnit, Raisio

4.-5.4.2020 Knattesimmet, Godby

10.4.2020 Pitkäperjantai-uinnit, Turku



19.4.2020 Tuula Kara -uinnit, Somero
25.4.2020 XVIII Turku Junior Games, Turku
17.5.2020 UiKaan omat kisat, Kaarina
21.5.2020 Hela-uinnit, Turku
5.6.2020 alkaen Rollot, Tampere



Kilpailulisenssi

Kunkin uimarin tulee hankkia internetin kautta Uimaliiton BlueCard. Kyseessä on kilpailulisenssi, joka toimii meillä myös sisäänpääsykorttina uimahallille.

Kausi 2019-2020 alkaa 1. syyskuuta. Lisenssit tulee lunastaa 14 vuorokautta ennen ensimmäisiä kilpailuja, ja lisenssin tapaturmavakuutus alkaa heti lunastuspäivänä.

Lisenssin lunastaneille on mobiilisovellus, jonka voi ladata Android- ja iOS-laitteille. Tämä kannattaa hoitaa elokuun aikana.

Lisenssistä lisää tietoa: <http://www.uimaliitto.fi/liitto/bluecard-lisenssi/>

Blue Cardin lunastus netissä: uimaliitto.lisenssikauppa.fi

UUTTA: Light Blue Card kertakäyttöön!

- Tutustu halvemmalla lajiin yhden kilpailun aikana!
- Kilpailulisenssi 14 vuorokauden ajalle
- Pohjantähden tapaturmavakuutus kilpailuissa (0-69-vuotiaille)
- Voimassa heti maksamisesta
- Ei korotettavissa Blue Card -lisenssiksi



Tietoa uintikisoista ja niihin osallistumisesta

Usein uimarin ensimmäiset kilpailut jännittävät uimarin vanhempia enemmän kuin itse pikku urheilijaa. Vanhempien mukana olo ja kannustus kilpailuissa on tärkeää.

Valmentaja päättää uitavat lajit usein yhdessä uimarin kanssa. Seura maksaa starttimaksut. Uimaliiton alaiset kisat lajiluetteloineen ja aikatauluineen löytyvät uimaliiton sivuilta: [Tapahtumat-Uimaliitto](#)

Kilpailut uidaan laji kerrallaan erissä siten, että parhaalla ajalla ilmoitetut uimarit uivat viimeisissä erissä. Lopputuloksissa loppuajat ratkaisevat, eli uidulla erällä ei ole enää silloin merkitystä. Kilpailut uidaan omassa ikäsarjassa. Jokaisessa lajissa on useita ikäsarjoja, joissa jaetaan palkinnot. Jos uimarille ei ole omaa ikäsarjaa, ui hän vanhemmassa ikäsarjassa. Ikäsarjassa syntymävuosi ratkaisee (ei syntymäpäivä). Lajit ilmoitetaan lyhenteenä esim. P-13 tarkoittaa kyseisenä vuonna 13-vuotta täyttävät pojat. Uimari voidaan hylätä, mikäli hän on uinut sääntöjen vastaisesti.

Kisamatkoille mukaan kisalajien määrän verran uimapukuja, shortsit, t-paita, seuran uimalakki, pyyhkeitä, uimalasit ja sisäkengät sekä ehdottomasti juomapullo (laimeaa mehua tai vettä) ja kisaevästä, esim. vaaleaa leipää, pilttejä, banaania, viinirypäleitä, myslipatukoita tms. Herkkuja syödään vasta paluumatkalla eli kisapaikalla ei herkutella, vaikka omat lajit olisi uitu.

Vanhemmat seuraavat kilpailuja katsomossa. Sisäänpääsymaksua uimakisoihin ei ole, mutta paikalla myydään päivitettyjä lähtölistoja.



Avantouinti

Uimaseura ylläpitää talkootyönä Hovirinnan avantosaunaa.

Tuotolla rahoitetaan uimareiden ja valmentajien toimintaa. Valvontakerrat määräytyvät sen mukaisesti paljonko lapsi harjoittelee ja mihin ryhmään hän kuuluu. Pääsääntöisesti kukin uimariperhe vastaa yhdestä viikosta (ti, to, la) per uimari eli kolmen yksittäisen avantovuoron valvonnasta kauden aikana. Valmennus- tai hallitustyössä olevat vanhemmat on vapautettu avantovalvonnasta.

Vaihtoehtoisesti talkoo-osuuden voi korvata 250 euron maksulla uimaria kohden. Valvonnan vaihtamisesta maksuun on sovittava ennen avantokauden alkua eli syyskuun loppuun mennessä. Kauden käynnistyttyä maksun vaihtaminen ei ole enää mahdollista.

Mikäli uimari lopettaa kesken kauden, niin avantovalvontavuorot on suoritettava tai maksettava 250 euroa, sillä tällä tuotolla on rahoitettu kaikki tapahtumat, tilavuokrat, starttimaksut yms, joita jokainen uimarimme hyödyntää kauden aikana.

Kauden alussa vanhemmille lähetetään valvontavuorolista, johon on yhteydenpidon mahdollistamiseksi kirjattu vanhempien puhelinnumerot (seuralle ilmoitetut).

Avantovalvontaa koordinoi Juuso Sonkkila ja hänet tavoittaa avanto@uikaa.fi-osoitteesta.



Valmentajat 2019-2020

Fisut	Johanna Paasivirta Sanna Ström Jussi Haaralaa Tarja Järvenpää	johanna.valmennus@uikaa.fi sanna.valmennus@uikaa.fi jussi.matkat@uikaa.fi tarja.valmennus@uikaa.fi
Kuningaspingviinit	Juha Hämäläinen Aino Haarala Santeri Kinnunen	juha.valmennus@uikaa.fi aino.valmennus@uikaa.fi santeri.valmennus@uikaa.fi
Tiikerihait	Elli Koivunen Martta Haarala	elli.valmennus@uikaa.fi martta.valmennus@uikaa.fi
Vesikirput	Mari Ääri Henrik Hannula Milla Järvenpää	mari.valmennus@uikaa.fi henrik.valmennus@uikaa.fi milla.valmennus@uikaa.fi
Merileijonat	Tarja Järvenpää	tarja.valmennus@uikaa.fi
Merilehmät		



Hallitus 2019-2020

Anna Salminen, puheenjohtaja

Jussi Haarala

Anette Hyvärinen

Virve Kulmala

Minna Kunnas

Heidi Laine

Hanna Lehmussola

Petri Rantanen

Juuso Sonkkila

Mikko Virta

varajäsenet: Mari Norrdal, Heli Rantanen ja Sari Rauhala



Yhteystiedot 2019-2020

Puheenjohtaja Kaupunkiyhteistyö sekä yleiset asiat	Anna Salminen	puheenjohtaja@uikaa.fi
Sihteeri Kokouspöytäkirjat, toimintasuunnitelmat ja -kertomukset	Heidi Laine	sihteeri@uikaa.fi
Talous Talousasiat, tietosuoja-asiat sekä avustushakemukset	Petri Rantanen	talous@uikaa.fi
Avantoasiat Kaikki avantoon liittyvä	Juuso Sonkkila	avanto@uikaa.fi
Koeuinnit/kurssit Tiedustelut koeuinneista ja kursseista	Anette Hyvärinen	kurssit@uikaa.fi
Varusteet Varustehankinnat (mm. uimalakit ja seuravaatteet)	Hanna Lehmussola	varusteet@uikaa.fi
Kilpailusihteeri Kilpailuilmottautumisten koordinointi Jäsenrekisterin ylläpito	Anette Hyvärinen	kilpailusihteeri@uikaa.fi
Matkat Matkajärjestelyt/-ilmoittautumiset	Jussi Haarala	matkat@uikaa.fi
Tapahtumat Omat kisat, kesäjuhlat, leirit ym. organisointi	Virve Kulmala ja Mikko Virta	tapahtumat@uikaa.fi
Some/internet Kotisivujen/somekanavien päivitys	Sari Rauhala	some@uikaa.fi
Valmennus Valmentajayhteistyö	Minna Kunnas	valmennustiimi@uikaa.fi



Seuravarusteet – varusteet@uikaa.fi

Haluatko näyttäytyä oman kaupungin uimaseuran väreissä?

Teemme vuosittain syksyisin yhteistilauksen UiKaa-seuravarusteista yhdellä kerralla koko kaudeksi, joten halutessasi voit hankkia seuravarusteet vaikka koko perheelle.

Varustemyynnistä kerätyt varat auttavat osaltaan pitämään seuran kilpailumatkojen ja leirien perhekohtaisia kustannuksia mahdollisimman pieninä, joten kaikki joukolla ostoksille!

Uimalakki



Seuran oma tummansininen UiKaa-uimalakki. Lakki jaetaan seuran uusille uimareille valmentajien toimesta (kausimaksun yhteydessä peritään 5 €). Uusia lakkeja hukkuneen tai rikkoutuneen tilalle voi pyytää varustevastaavalta tai suoraan valmentajalta. Lakkeja myydään myös perheenjäsenille sekä kaikille muille halukkaille. Hinta 10 €/lakki.

Seuran t-paita – myös kannustusjoukoille kisakatsomoon!!



Uimahalli-ilmastoon hyvin sopiva turkoosi tekninen paita, jossa selässä uimarin nimi ja UiKaa-logo.

Koot: Naisten XS-3XL ja miesten S-3XL

Lasten koot: 122/128, 134/140, 146/152, 158/164

Hinta: 30 EUR



Shortsit tytöille/naisille



Mustat mikroshortsit, materiaalina nopeasti kuivuva polyester. Etunimipainatus uimareille lahkeeseen, perheenjäsenille ei nimipainatusta. Käytettäväksi erityisesti kisapäivinä uimahallissa omien uintien väleissä ja mahdollisesti kuivatreeneissä.

Naisten koot: XS-XL

Juniorkoot: 90/100, 110/120, 130/140, 150/160

Hinta: 20 EUR

Shortsit pojille/miehille



Mustat shortsit polyesteriä. Ei sisähousua. Etunimipainatus lahkeeseen uimareille; perheenjäsenille ei nimipainatusta. Käytettäväksi erityisesti kisapäivinä uimahallissa omien uintien väleissä sekä kuivatreeneissä.

Miesten koot: S, M, L, XL, XXL

Juniorkoot: 122/128, 134/140, 146/152, 158/164

Hinta: 20 EUR

Treenitrikoot



Mustat treenitrikoot, materiaalina nopeasti kuivuva tekninen materiaali. UiKaa-painatus toisessa pohkeessa; perheenjäsenille ei painatusta. Nilkkaan ylettyvä malli. Käytettäväksi esim. kuivatreeneissä, kisapäivinä uimahallissa omien uintien väleissä.



Naisten koot: XS-XL

Juniorkoot: 90/100, 110/120, 130/140, 150/160

Hinta: 27 EUR

Collegepuku – myös kannustusjoukoille



Cliquen hupullisen vetoketjuhupparin ja housujen materiaalina polyester-puuvilla ja värinä musta. Selässä seuralogomme sekä edessä nimipainatus; perheenjäsenille ei nimipainatusta.

Lasten hupparit vaihtoehtoisesti vetoketjulla ilman huppua tai hupulla ilman vetoketjua.

Housuissa on kiristysnauha vyötäröllä.

Puvun hinta (uimareille nimipainatuksella, perheenjäsenet ilman nimipainatusta): 60 EUR

Pelkkä huppari/takki: 35 EUR

Naisten hupparin koot: 34/XS-42/XL

Miesten hupparin koot: XS-5XL

Unisex-housujen koot: XS-3XL

Junior-hupparin ja -housujen koot: 90/100, 110/120, 130/140, 150/160



Pyyhkeet - koko perheelle tai lahjaksi.

UiKaa-logolla painettuja pyyhkeitä on kahta kokoa;
peflettikoko/käsipyyhe 30-50 cm ja kylpypyyhe 70-140 cm.

Halukkaille pyyhkeisiin painetaan uimarin nimi, jotta pyyhkeet treeneissä erottaa toisistaan. Materiaaliltaan ne ovat ohuita, kevyitä, helposti kuivuvia froteepyyhkeitä eli hyviä kisamatkoille ja harkkakasseihin.

Hinnat ovat seuraavat:

pieni pyyhe UiKaa-logolla 10€, uimarin nimellä 15€



isompi pyyhe UiKaa-logolla 20€, uimarin nimellä 25€



Mehiläisen urheilunetti – seuralle bonusta

UiKaa suosittelee kaikkien uimareiden ja heidän perheenjäsentensä rekisteröimistä Mehiläisen urheilunettiin.


Jokainen yksityinen palveluiden osto Mehiläisestä kerryttää seurakohtaista ostokertymää, jonka pohjalta Mehiläinen maksaa seuralle takaisin markkinointibonusta (työterveyshuollon käynnit eivät kuulu sopimukseen piiriin).



< Takaisin Urheilunetin pääsivulle

UIMASEURA KAARINA RY





Uimaseura Kaarina Ry

UiKaa on Kaarinassa toimiva, vuonna 2008 perustettu Uimaseura. Seuramme toiminta-ajatuksena on tarjota uintia kilpa- ja harrastustasolla. Haluamme kannustaa lapsia ja nuoria vesiliikuntaan sekä hyvän uimataidon hankkimiseen. Seurassamme toimivat motivoituneet, koulutetut ja oman kilpaurheilun omaavat valmentajat.

Rekisteröidy Urheilunettiin >

Perheenjäsenen rekisteröinti >

Rekisteröinnin poisto >

Urheilu Mehiläisen yhteystiedot >

Lue lisää ja rekisteröidy täällä:

<https://service1.mehilainen.fi/urheilunetti/>



Hyödyllisiä linkkejä:

<http://www.uimaliitto.fi/>

<https://www.tempusopen.fi/index.php?r=Swimmer> (mm. uimarin aiempia tuloksia)

<http://www.livetiming.fi/?&lang=4> (reaaliaikainen tulospalvelu)