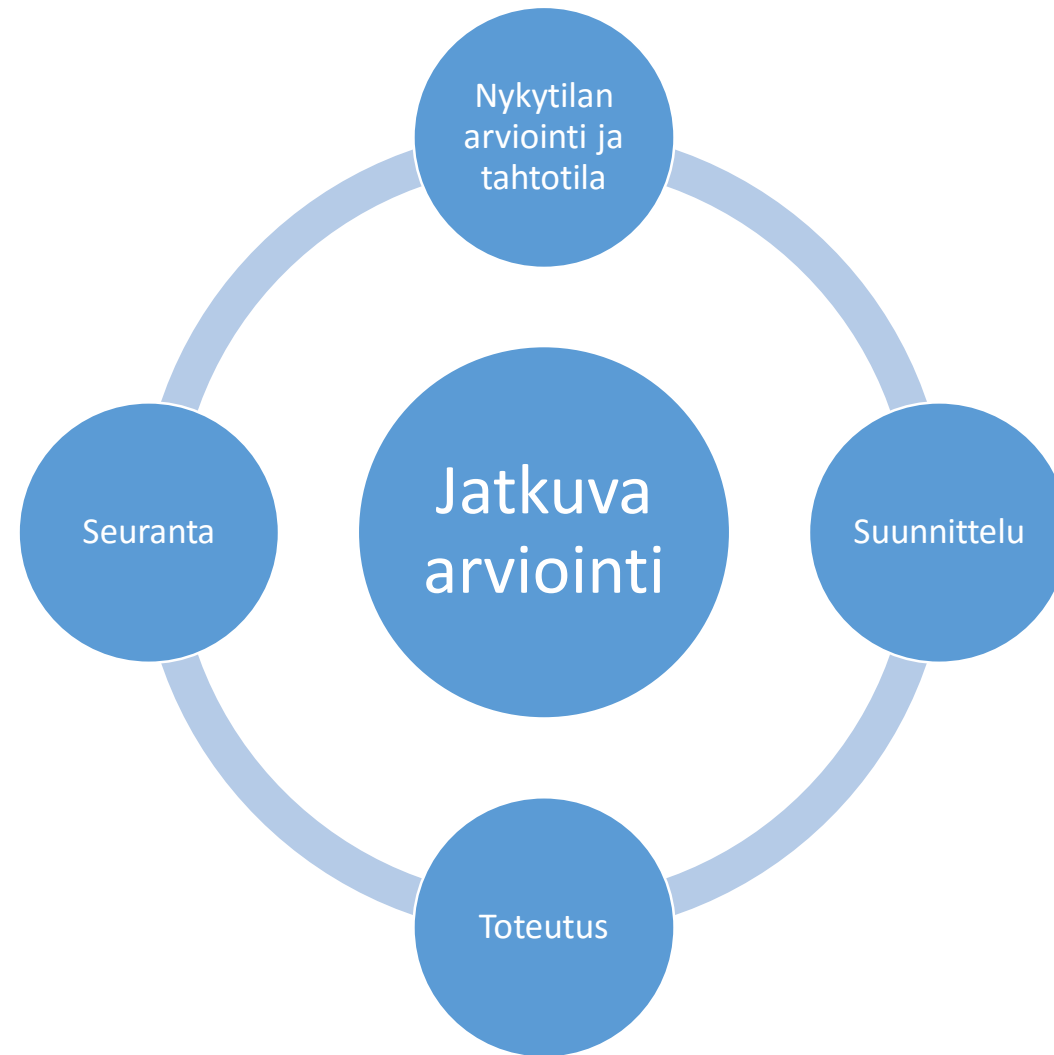


Uimaseurasta terveyttä ja elinvoimaa

Työkirja uimaseuran harrasteliikunnan kehittämiseen



Nykytilan arviointi ja tahtotila



- Pisaraan on avattu työkalu uimaseuroille harrastetoiminnan kehittämiseen, jonka avulla seura voi kartoittaa ja arvioida nykytilaansa sekä kehittää terveyttä edistävää toimintaansa.
- Kyselyssä kartoitetaan seuran harrasteliikunnan nykytilaa ja sen kehityskohteita. Kysely on tarkoitettu seuran hallituksen/johtokunnan työkaluksi. Kysely on jaettu kuuteen osa-alueeseen: strategia ja tahtotila, nykyisen harrastetoiminnan arviointi, käytössä olevat tilat ja ohjaajat, liikunnan laatutekijöiden toteutuminen ja jatkokehittäminen.
- [Linkki kyselyyn](#)

Arviointikyselyn tulokset

- Arvot ja strategia
- Kunnan tahtotila
- Seuran tilat, välineet ja tekijät
- Nykytoiminta
- Mitä kehittämissideoita nousi?

Mahdollisuudet

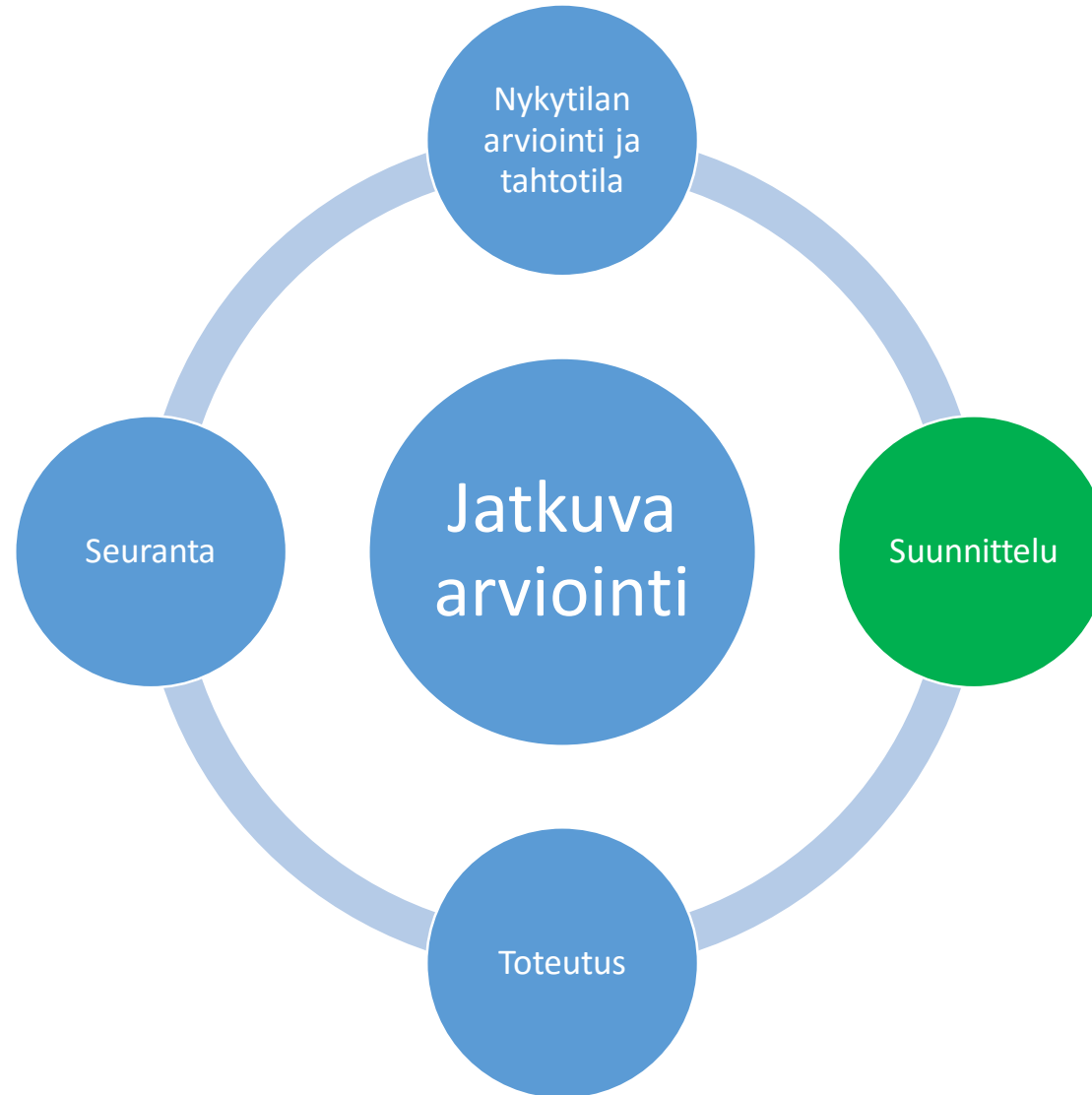
-
-
-
-

Seuran tahtotila

Pohtikaa kyselyn tulosten ja keskustelun pohjalta mikä on tahtotilanne harrasteliikunnan kehittämisessä.

	Kyllä	Ei
Tietoisuuden lisääminen nykytoiminnasta		
Nykytoimintojen kehittäminen ja parantaminen		
Harraste- ja terveyttä edistävän liikunnan seurastrategian tekeminen tai lisääminen olemassa olevaan		
Uusien toimintojen kehittäminen		

Suunnittelu



Kohderyhmien määrittely

Kenelle?	Mitä odotuksia heillä on?	Mitä voimme tarjota heille? (oppiminen/terveyshyödyt)
Esimerkki: Yläkouluikäiset tytöt ja pojat	Oman kunnon parantaminen, fyysinen ulkonäkö, uuden kokeilu, kavereiden kanssa liikkuminen	Säännöllinen, turvallinen, ohjattu harrastusmuoto, monipuoliset vesiliikuntataidot, vesiliikunnan tarjoamat terveyshyödyt

Kohderyhmien toiminnan määrittely

Idea	Kesto	Ryhmän koko	Ohjaaja	Tila	Hinta
Nuorten lifesaver-ryhmä	10-12 x/1 h	10-12	Ulla Uimari	Ke klo 18-19 Hyppyallas 30 min/rata 1-2, 30 min	80 € (sisältää uimahallin sisäänpääsyn, seuran jäsenyyden, vakuutuksen, ohjauksen)

Määrälliset tavoitteet

	Määrä nyt	Tavoite
Harrasteliikkujat		
Pidempiaikaiset säännölliset ryhmät		
Kurssimuotoiset ryhmät		

Osaaminen ja resurssit

Harrasteliikunnan ohjaajan ydinosaaminen

- tunnistaa kohderyhmän tarpeet
- ymmärtää liikunnan terveysvaikutukset
- synnyttää myönteisiä elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia liikkujille
- kannustaa monipuoliseen liikuntaan niin ohjatusti kuin omatoimisesti
- edistää liikunnallista ja aktiivista elämäntapaa

Seurajohdon ydinosaaminen

- johtaa strategian ja tahtotilan toteutumista
- tukee ohjaajia ja muita toimijoita onnistumaan tehtävässään
- vastaa viestinnästä ja markkinoinnista
- vastaa taloudesta
- vastaa turvallisesta toiminnasta
- toteuttaa seuranta ja arviointia

Resurssit

Mistä ohjaajat?

Henkilökohtainen ja suora yhteydenotto on tehokas tapa löytää potentiaalinen ohjaaja.

- Oman jäsenistön kartoitus: nuoret, vanhemmat
- Oppilaitokset
- Pisaran ohjaaja- ja valmentajapankki
- Uimaopettajat
- Ryhmäliikunnan ohjaajat
- Sosiaalisen median kanavat
- Oma rekrytointi eri kanavien kautta

Tarvittavat ohjaajat

-
-
-

Ohjaajien osaaminen

Idea	Ohjaaja/valmentaja	Tarvittava osaaminen	Koulutussuunnitelma

Resurssit

Tarvittavat tilat ja välineet

-
-
-

Tarvittavat talousresurssit

-
-
-

Resurssit

Voiko hakea tukea toimintaan?

- Seuratuki (OKM) [Linkki](#)
- KKI-tuki [Linkki](#)
- Kunnan tuki
- Kumppani/yhteistyötaho

KKI-tuet:

- 1) **KKI-hanketuki** Taloudellinen tuki paikallisille toimijoille työikäisten liikuttamiseksi. Hakuajat maaliskuussa (1.-31.3) ja syyskuussa (1.-30.9.).
- 2) **KKI-koulutustuki** Taloudellinen tuki vertaisohjaajien liikuntakoulutukseen ja liikuntaneuvontaa edistävään koulutukseen. Jatkuva haku
- 3) **KKI-kehittämishanketuki** Taloudellinen tuki pitkäjänteiseen toimintamallien kehittämiseen. Haku aika 1.9.-31.3.

Seuratuki (OKM):

Seuratoiminnan kehittämistuki on tarkoitettu lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen lisäämiseen sekä monipuolisen organisoidun liikunnan kehittämiseen.

Laadun varmistaminen

Osaavat ohjaajat vastaavat siitä, että harrastaminen on turvallista, terveyttä edistävää ja mukavaa. Liikunnan ja urheilun laatutekijät on hyvä olla tiedossa niin ohjaajilla, valmentajilla kuin seurajohdollakin. Olipa kyseessä lapset, nuoret, aikuiset tai ikääntyneet, tulee alla olevien laatutekijöiden toteutua toiminnassa.

Seurajohdon on varmistettava, että toiminta voidaan toteuttaa turvallisesti ja laadukkaasti.

Pohdi seurajohdon työnjakoa ja miten harrasteliikunnan yleiset periaatteet toteutuvat seuran toiminnassa.

Laadun varmistaminen

Periaate	Toteutuu nyt	Kehitettävää
Osallistuminen seuran toimintaan edistää terveyttä.		
Toiminta perustuu voimassa oleviin liikuntasuosituksiin, joissa on huomioitu liikunnan ja urheilun terveysvaikutukset.		
Toimintaa toteutetaan oman lajitoiminnan kautta.		
Osallistuminen toimintaan ei aiheuta terveysriskejä.		
Toimintaa toteuttavat koulutetut ja osaavat vetäjät.		
Toiminta toteutetaan turvallisessa ja terveellisessä ympäristössä ja käytetyt välineet ovat toimintaan sopivia.		
Toiminta tukee seuran terveyden edistämisen tavoitteita.		
Toiminnalla vahvistetaan yhteisöllisyyttä ja viihtyisyyttä seurassa.		

Laadun varmistaminen

Millä toimenpiteillä varmistetaan periaatteiden toteutuminen?

Periaate	Toimenpide
Osallistuminen seuran toimintaan edistää terveyttä.	
Toiminta perustuu voimassa oleviin liikuntasuosituksiin, joissa on huomioitu liikunnan ja urheilun terveysvaikutukset.	
Toimintaa toteutetaan oman lajitoiminnan kautta.	
Osallistuminen toimintaan ei aiheuta terveysriskejä.	
Toimintaa toteuttavat koulutetut ja osaavat vetäjät.	
Toiminta toteutetaan turvallisessa ja terveellisessä ympäristössä ja käytetyt välineet ovat toimintaan sopivia.	
Toiminta tukee seuran terveyden edistämisen tavoitteita.	
Toiminnalla vahvistetaan yhteisöllisyyttä ja viihtyisyyttä seurassa.	

Seurajohdon työnjako

	Seurajohdon vastuhenkilö	Konkreettiset toimenpiteet
Strategian ja tahtotilan toteutuminen		
Ohjaajien ja muiden toimijoiden tukeminen		
Viestintä ja markkinointi		
Talous		
Turvallisuus ja vakuutukset		
Seuranta ja arviointi		

Laadun varmistaminen ohjatussa toiminnassa

Ilo ja elämykset: syttyy ilo ja innostus, syntyy myönteisiä elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia

"Olipas mukavaa!"

"Koska on taas harjoitukset?"

"Voinko mä vielä näyttää?"

Määrä: syntyy hyvä fyysinen harjoitettavuus, liikutaan riittävästi

"Tulipa hyvä hiki!"

Liikunnan laatutekijät

Monipuolisuus: monipuolisten liikuntataitojen kehittyminen, liikutaan monipuolisesti

"On kivaa oppia uusia juttuja"

"Ai, tällaisiakin lihaksia minulla on!"

Hyvinvointi: syntyy liikunnallinen elämäntapa, edistää hyvinvointia ja aktiivista elämäntapaa

"Mä tulen treeneihin aina pyörällä."

"Liikun, koska se tuo minulle hyvän olon ja auttaa jaksamaan."

Laadun varmistaminen

Pohtikaa minkälaisia keinoja on varmistaa liikunnan laatutekijöiden toteutuminen seuran toiminnassa?

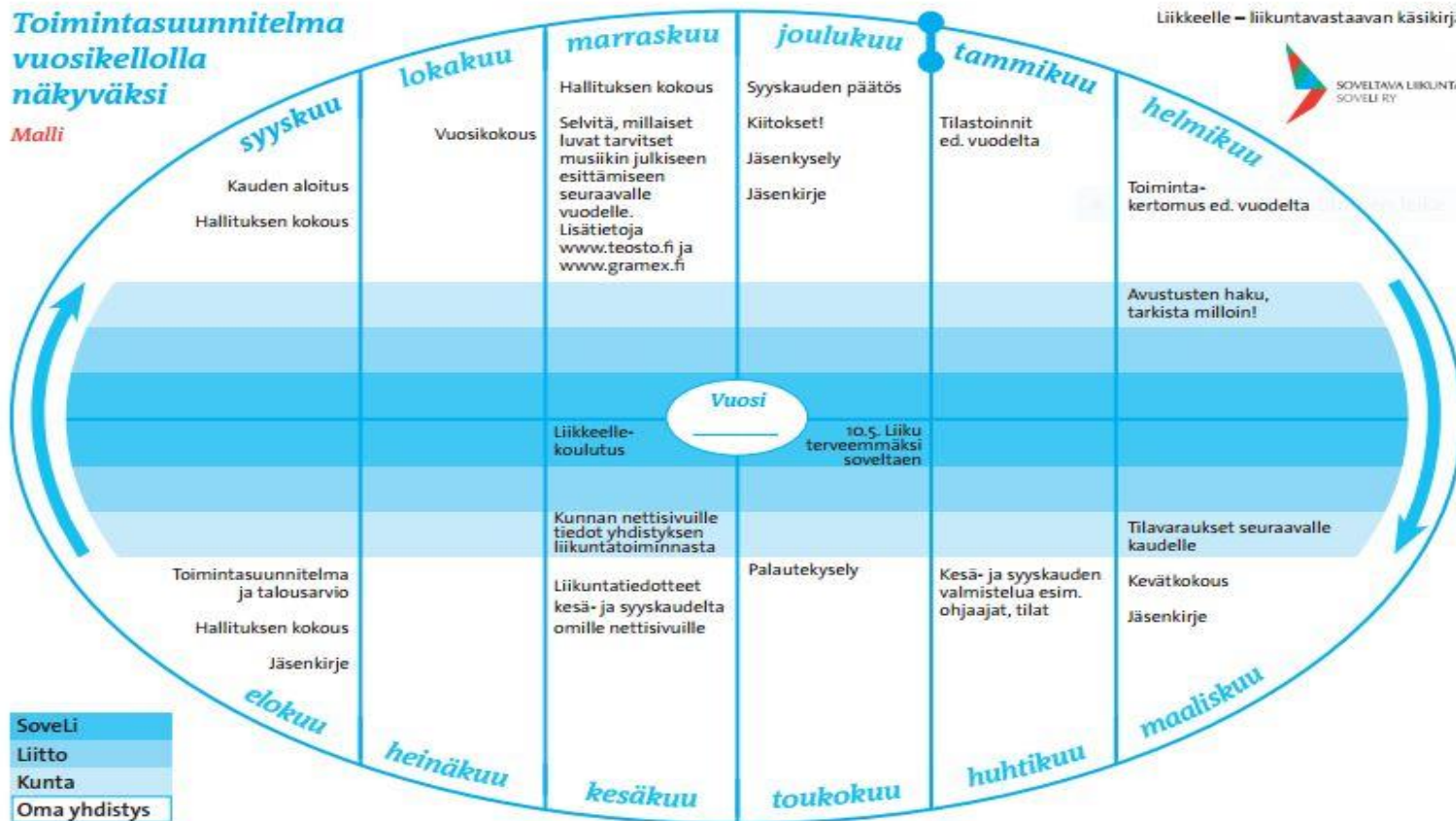
Laatutekijät	Ohjaajat/valmentajat	Seurajohto
Ilo ja elämykset		
Määrä		
Monipuolisuus		
Hyvinvointi, liikunnallinen elämäntapa		

Tavoitteesta sopiminen

	Esimerkki	
Tavoite	Saada 20 uutta harrastajaa ikääntyneistä päiväryhmään	
Kohderyhmä	Yli 63-vuotiaat, aiemmin seurassa olleet	
Viesti toiminnasta	"Vedessä on virtaa"	
Strategia	<ol style="list-style-type: none">1. Vuosi: kerran viikossa ryhmän käynnistäminen2. Vuosi: lisätään toinen kerta tai perustetaan uusi ryhmä, osallistutaan Uikesäksi kuntoon -kampanjaan	
Toiminta	Suunnitelmallinen, monipuolinen harjoitus kerran viikossa, annetaan oheisharjoitteluohjelma omatoimiseen harjoitteluun, järjestetään myös aikaa yhdessäoloon, kampanjaan asetetaan henkilökohtainen tavoite	

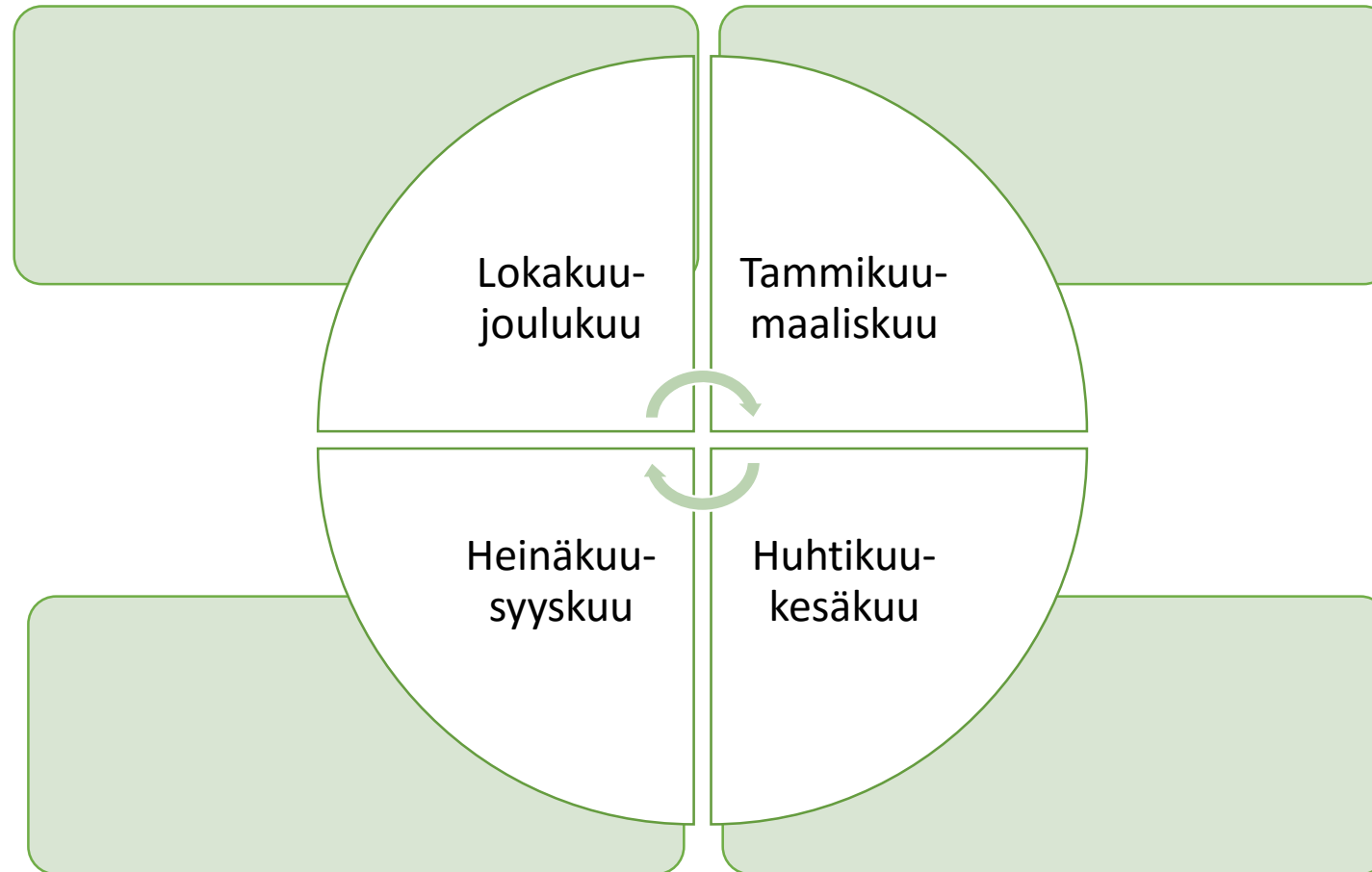
Toimenpiteistä ja prosesseista sopiminen

Malli toimenpiteiden ja prosessien sopimiseen

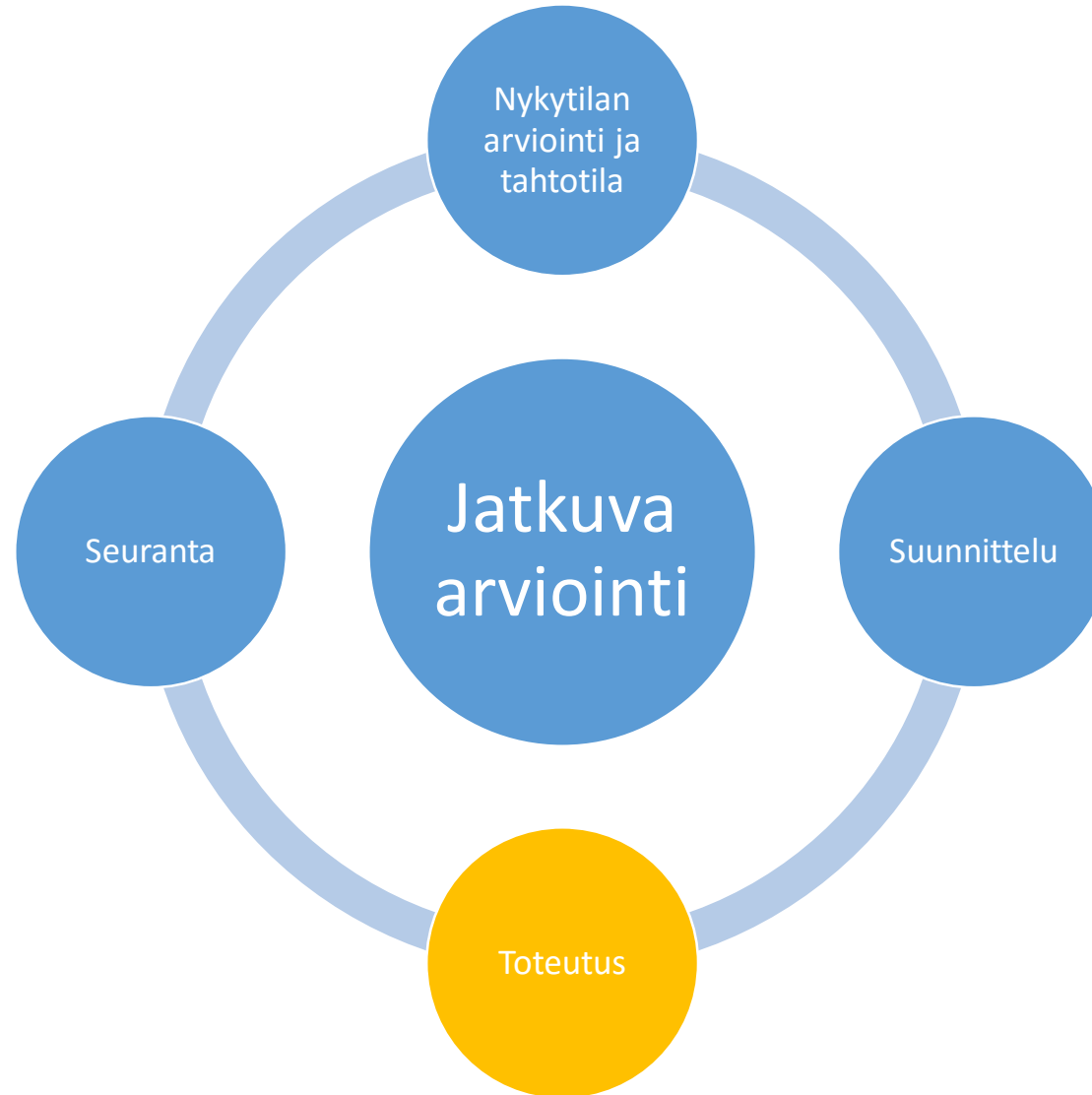


Toimenpiteistä, prosesseista ja vastuista sopiminen

Muista sopia
vastuutaho kunkin
toimenpiteen
osalta!



Toteutus



Viestintä ja markkinointi

Sisäinen viestintä

- Ohjaajat
- Valmentajat
- Vapaaehtoiset
- Työryhmät
- Vanhemmat

Ulkoisen tiedottaminen ja markkinointi

- Kunnan liikuntatoimi
- Sosiaali- ja terveystoimi
- Muut oleelliset viranhaltijat
- Kumppanit
- Päätäjät
- Potentiaaliset osallistujat

→ nettisivut, seuratieotteet, sosiaalinen media, paikallislehti, vanhempainillat, tapahtumat, mainokset, videot

Sisäinen viestintä

Sopikaa yhdessä seuraavista kohdista:

Pääviesti (1-3 asiaa)	
Aikataulu	
Vastuuhenkilö	
Verkkosivut	
Sosiaalinen media	#omatunnus?
Muut kanavat	

Ulkoinen markkinointi

Sopikaa yhdessä seuraavista kohdista:

Pääviesti markkinoinnissa (1-3 asiaa)	
Aikataulu	
Vastuhenkilö	
Markkinointimateriaalit	
Paikallislehti	
Verkkosivut	
Sosiaalinen media	
Muut kanavat	

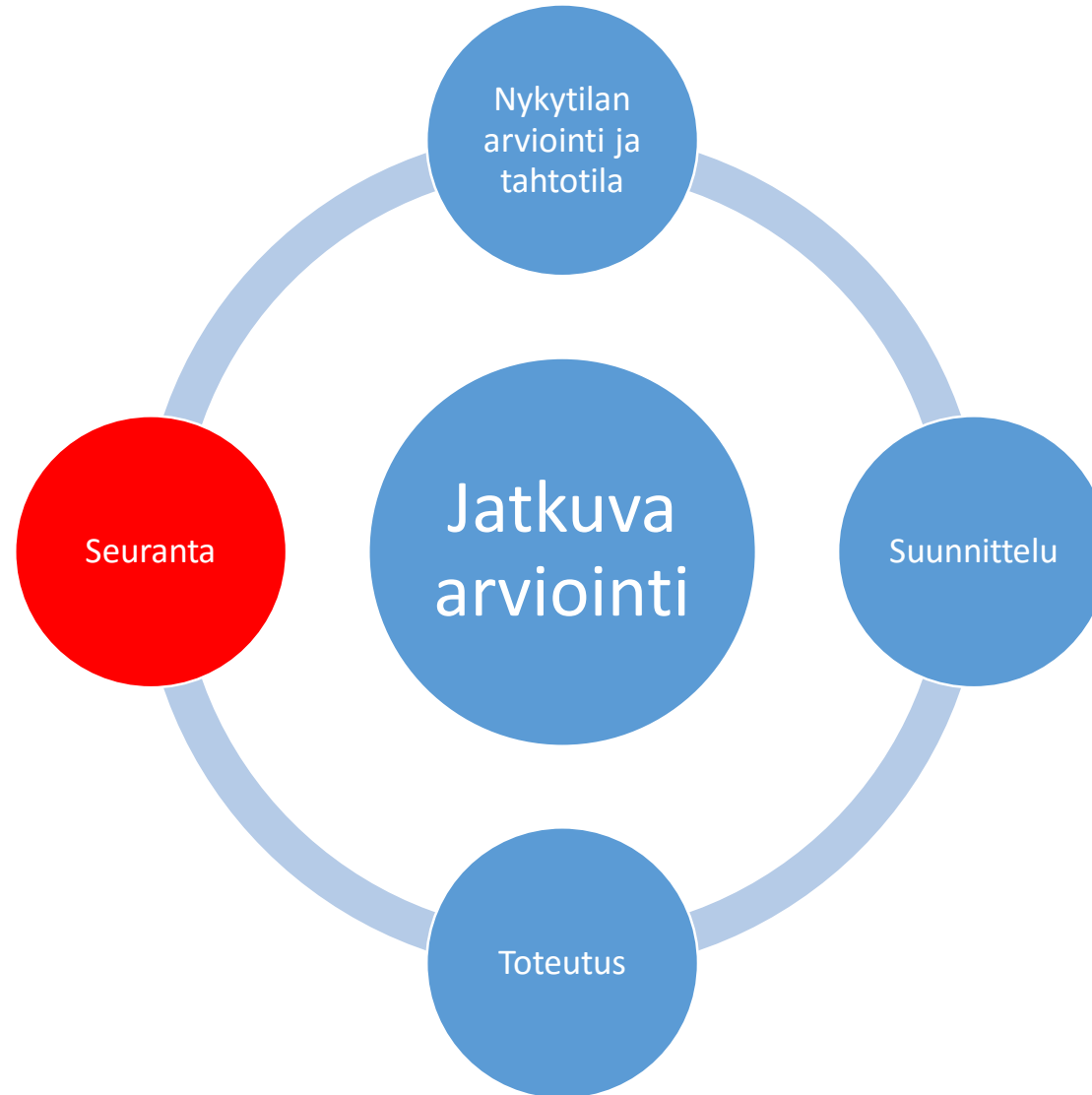
Ohjaajien työn tukeminen

	Kyllä	Ei
Ohjaajan ja seuran välillä on toimiva ja avoin vuorovaikutus.		
Toiminta on suunnitelmallista ja toteutuu kohderyhmän tarpeiden mukaan.		
Ohjaajalla on oma kehittämissuunnitelma ja seura mahdollistaa osaamisen kehittymisen.		
Tilat ja välineet tukevat ohjaajan toimintaa.		
Ohjaaja tietää liikunnan laatutekijät ja toteuttaa niitä omassa toiminnassaan.		

Toimintojen käyttökelpoisuuden arviointi

	Kyllä	Ei
Palaute osallistujilta on hyvää.		
Toiminta on taloudellisesti tasapainossa.		
Suunniteltu sisältö toimii kohderyhmälle (kesto, ryhmän koko, oppimistavoitteet, terveystavoitteet).		
Tilat ja välineet soveltuvat hyvin toimintaan.		
Toiminta tuo uusia jäseniä seuraan.		
Toiminta on innostanut osallistujia lisäämään omatoimista liikuntaa.		
Toiminta on lisännyt osaamista ja tietoisuutta liikunnan ja urheilun terveysvaikutuksista.		

Seuranta



Jatkuva tietojen kerääminen toiminnoista

- Palaute- ja tyytyväisyyskyselyt
- Kävijämäärien ja ryhmien tilastointi
- Talouden seuranta
- Jäsenrekisteri
- Viestintätoimenpiteiden kirjaaminen

Onnistumisten ja tiedon jakaminen

- Seuran hallitus
- Ohjaajat ja valmentajat
- Muut seuran jäsenet ja toimijat, seuran kumppanit
- Kunnan liikuntaviranomaiset
- Koulut
- Media
- Omat viestintäkanavat

Saadun tiedon analysointi

Pohdi kerätyn tiedon pohjalta mitä onnistumisia ja haasteita toiminnassa on ollut.

Onnistumiset ja haasteet

Onnistumiset

-
-
-

Haasteet

-
-
-

Miksi ollut hyvä meidän seuralle?

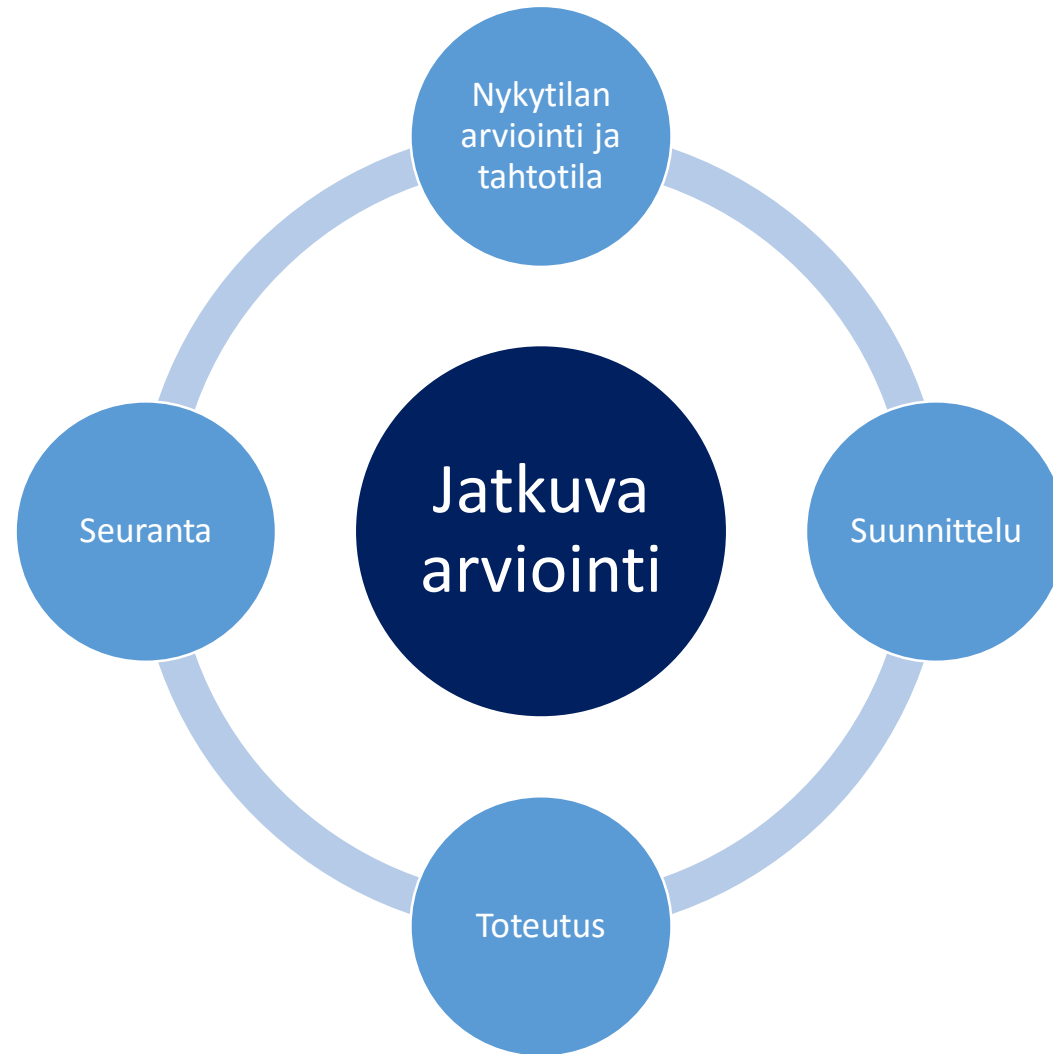
-
-

Kiittäminen

Muista huomioida toiminnassa olleet tekijät. Anna kiitosta!

- Ryhmien ohjaajat/valmentajat
- Seurajohto
- Muut mukana olleet toimijat

Jatkuva arviointi ja jatkotoimenpiteet



Määrällisten tavoitteiden arviointi

	Tavoite oli	Määrä nyt
Harrasteliikkujat		
Pidempiaikaiset säännölliset ryhmät		
Kurssimuotoiset ryhmät		

Asetun tavoitteen arviointi

	Esimerkki suunnitelmasta	Toteutunut
Tavoite	Saada uusia harrastajia ikääntyneistä päiväryhmään	
Kohderyhmä	Yli 63-vuotiaat, aiemmin seurassa olleet	
Viesti toiminnasta	”Masters-henki elää”	
Strategia	<ol style="list-style-type: none">1. Vuosi: kerran viikossa ryhmän käynnistäminen2. Vuosi: lisätään toinen kerta tai perustetaan uusi ryhmä, osa harrastajista osallistuu masters-kilpailuun	
Toiminta	Suunnitelmallinen, monipuolinen harjoitus kerran viikossa, annetaan oheisharjoitteluohjelma omatoimiseen harjoitteluun, järjestetään myös aikaa yhdessäoloon	

Muut onnistumiset

-
-
-
-

Kohdatut haasteet

Haaste 1

- Ratkaisu 1
- Ratkaisu 2

Haaste 2

- Ratkaisu 1
- Ratkaisu 2

Haaste 3

- Ratkaisu 1
- Ratkaisu 2

Tavoitetila jatsoon

	Seuraavan kehittämiskohteen suunnitelma
Tavoite	
Kohderyhmä	
Viesti toiminnasta	
Strategia	
Toiminta	



SUOMEN UIMALIITTO

FINSKA SIMFÖRBUNDET

FINNISH SWIMMING ASSOCIATION

