

cetus

TOIMINTAKERTOMUS
2023–2024



PUHEENJOHTAJAN KATSAUS 2023-2024

Toimintavuosi 2023–2024 oli seuran kannalta melko tasainen. Vuoden vaihteeseen ajoittunut Matinkylän uimahallin remontti ja Espoonlahden kesäsulun venyminen syyskauden puolelle aiheuttivat jonkin verran muutoksia, mutta niin vesiliikunnan kuin kilpaurheilun osalta toiminta pystyttiin järjestämään ilman suurempia ongelmia.

Seuran talous on saatu vakautettua vaikeiden COVID-19-pandemia vuosien jälkeen. Vaikka kustannukset ovat nousseet, harjoitusmaksujen korotuksia on onnistuttu hillitsemään, ja seura on jatkanut vähävaraisten perheiden tukemista perinteiseen tapaansa.

Toimintavuoden aikana laadittiin uusi strategia vuosille 2024–2028. Prosessiin osallistui laaja joukko seuran toimijoita erilaisissa työryhmissä, ja strategian keskeiset arvot kiteytettiin onnistuneesti: yhteisöllisyys, vastuullisuus, laatu ja rohkeus. Tavoitteeksemme asetimme olla kansainvälisesti menestyvä uintiurheiluseura ja iloisin, laadukkaita liikuttaja Espoossa.

Uutena avauksena toimintavuonna aloitti seuran urheilijaneuvosto, joka on tehnyt ansiokkaita ehdotuksia hallitukselle toiminnan kehittämiseksi. Yhtenä esimerkkinä tästä on psyykkisen valmennuksen laajentaminen.

Vesiliikuntapalveluissa päivitettiin ison altaan kurssitoimintaa, ja Vesiralli-konsepti korvattiin uudella Cetus Mix -konseptilla. Kurssien sisältö on suunniteltu yhteistyössä eri lajien asiantuntijoiden kanssa, ja uusi konsepti otetaan käyttöön kuluvan toimintavuoden aikana.

Kilpauinnissa seura saavutti merkittäviä tuloksia. Voitimme pistekilpailut Rollo- ja NSM-tasolla, ja sijoituimme toiseksi Espoossa järjestetyissä IKM-kilpailuissa. SM-tasolla voitimme lyhyen radan pistekilpailun ja olimme toisena pitkän radan kilpailuissa. Rollo-joukkueemme oli jälleen Suomen suurin, mikä antaa hyvän pohjan seuran tulevaisuudelle. Lisäksi käynnistimme uuden tukijärjestelmän edustusurheilijoillemme.

Kuva: Tytti Lauhava-Kääriäinen



Vesipallo oli valtava menestys: Cetus voitti Suomen mestaruudet kaikissa osallistumisiamme sarjoissa (D, C, B ja miehet). Lisäksi sijoituimme kolmanneksi seurojen pohjoismaisessa turnauksessa.

Taitouinnissa menestys oli myös huomattava. Cetus voitti eniten mitaleita kaikissa ikäsarjoissa (IKM, NSM, SM) ja oli selkeästi Suomen paras taitouintiseura. Seuran edustaja pääsi myös osallistumaan aikuisten EM-kilpailuihin, sijoittuen hienosti 7. sijalle duokilpailussa.

Lopuksi haluan kiittää lämpimästi Cetusken urheilijoita, valmentajia ja työntekijöitä erinomaisesta työstä kuluneella kaudella. Kiitokset myös aktiivisille jäsenillemme ja vapaaehtoisille – olette tärkeä osa seuran laajaa toimintaa.

Erityiskiitos tärkeimmälle yhteistyökumppanillemme, Espoon kaupungille, jonka tuki olosuhteiden järjestämisessä on mahdollistanut toimintamme nykyisessä laajuudessaan.



Kalle Rasinmäki
Puheenjohtaja
Cetus Espoo ry – Cetus Esbo rf

Sisällys

1	YLEISTÄ	6
1.1	Strategia	7
1.1.1	Missio	7
1.1.2	Visio	7
1.1.3	Arvot	8
1.2	Hallinto ja henkilöstö	8
1.3	Talous	8
1.4	Tavoitteiden toteutuminen kaudella 2023-2024	9
1.5	Viestintä ja markkinointi	10
1.6	Yhteistyö Espoon kaupungin kanssa	11
1.7	Koulutus	11
1.8	Yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa	12
2	KILPAURHEILUTOIMINTA	13
2.1	Yleisten tavoitteiden täytyminen	13
2.2	KILPAUINTI	15
2.2.1	Tavoitteiden yleinen toteutuminen	15
2.2.2	Kilpauinnin valmennusjärjestelmä	15
2.2.3	Valmennuksen ja koulun yhdistäminen	16
2.2.4	Kansainvälinen toiminta	16
2.2.5	Leiritys	16
2.2.6	Kilpailut	17
2.2.7	Kuivaharjoittelu	17
2.2.8	Tekniikkaopetus	18
2.2.9	Parauinti	18
2.2.10	Masters	18
2.3	VESIPALLO	21
2.3.1	Toiminta ja joukkueet	21
2.3.2	Tavoitteiden yleinen toteutuminen	22
2.4	Taitouinti	23
2.4.1	Tavoitteiden yleinen toteutuminen	23
2.4.2	Toiminta ja joukkueet	24
2.5	Sukelluskerho	25
2.6	Seuran järjestämät kilpailut	26
3	VESILIIKUNTAPALVELUT	27

3.1 Kurssitoiminta	27
4 Jäsentoiminta.....	29
4.1 Jäsenvuoro.....	29
4.2 Urheilijaneuvosto	29
4.3 Kilpaurheilun seurapäivä	29
LIITTEET.....	30

Cetus Espoo ry – Cetus Esbo rf

Y-tunnus 1937998-9

Espoonlahdenkuja 4, 02320 Espoo

www.cetus.fi

@cetusespoo

@cetuswaterpolo

@synchrocetus

@cetusdiveclub

1 YLEISTÄ

Cetus Espoo ry – Cetus Esbo rf on Suomen suurin uimaseura. Seura aloitti toimintansa 1.1.2005 neljän espoolaisen uimaseuran, Espoon Uimaseuran, Laaksoalahden Virin, Simmis Espoon ja Tapiolan Uimareiden yhdistäessä toimintansa.

Cetus on tehnyt määrätietoista työtä vesiliikunnan ja uintiurheilun edistämiseksi ja saavuttanut vahvan aseman espoolaisena urheiluseurana. Cetuksen toiminta kattaa lähes kaikki Suomen Uimaliiton alaiset uintiurheilulajit: kilpauinnin, vesipallon ja taitouinnin. Cetus on yksi Pohjoismaiden suurimmista uimaseuroista. Menestyksenkäs ja laaja toiminta edellyttää jatkuvia hyviä perustoimintoja, vakaata taloutta, halua kehittyä sekä innostunutta vapaaehtoistoimintaa.

Cetukselle on myönnetty Tähtiseura-merkki lasten ja nuorten urheilun sekä huippu-urheilun osalta. Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen yhteinen laatuohjelma. Tähtimerkin saaneessa seurassa toimitaan vastuullisesti, kuunnellaan ja kannustetaan osallistujia, reagoidaan ympärillä tapahtuviin muutoksiin, toimitaan modernisti ja vaikutetaan toimintaympäristöön. Tähtiseurassa jokainen voi urheilla ja liikkua omalla tasollaan kohti omia tavoitteitaan ja kehittyä

Cetuksen ja Espoon kaupungin välinen yhteistyö on osoitus toimivasta kumppanuudesta. Yhteistyö on kattavaa: erityisryhmien, lasten ja aikuisten alkeisopetus sekä iltapäiväkerhotoiminta kuuluvat kaikki yhteisen toiminnan piiriin. Vahvistamme osaltamme yhteisöllisyyttä, edistämme tasa-arvoa ja toimimme vastuullisesti kaikkea rasismia sekä syrjintää vastaan.

Cetus haluaa menestyä kansainvälisesti. Kansainvälinen kilpailutoiminta ja yhteistyö ovat osa seuran strategiaa. Cetus järjestää seuran sisäisiä, kotimaisia ja kansainvälisiä korkealaatuisia kilpailuja.

Vesiliikunnan ja uintiurheilun suosio espoolaisten harrastajien keskuudessa on kasvanut jatkuvasti, mutta seuran käytettävissä olevien rata- ja allastilojen niukkuus on rajoittanut mahdollisuuksia tarjota harrastuspaikkoja kaikille halukkaille. Matinkylän uimahallin valmistuttua allastilaa on tilapäisesti tarjolla riittävästi kaikille nykyharrastajille, kunnes Espoonlahden uimahallin remontti johtanee jälleen toiminnan sopeuttamiseen. Neuvotteluja Espoon kaupungin kanssa jatketaan riittävän vesitilan varmistamiseksi espoolaisille vesiliikunnan harrastajille myös pitkällä aikavälillä.

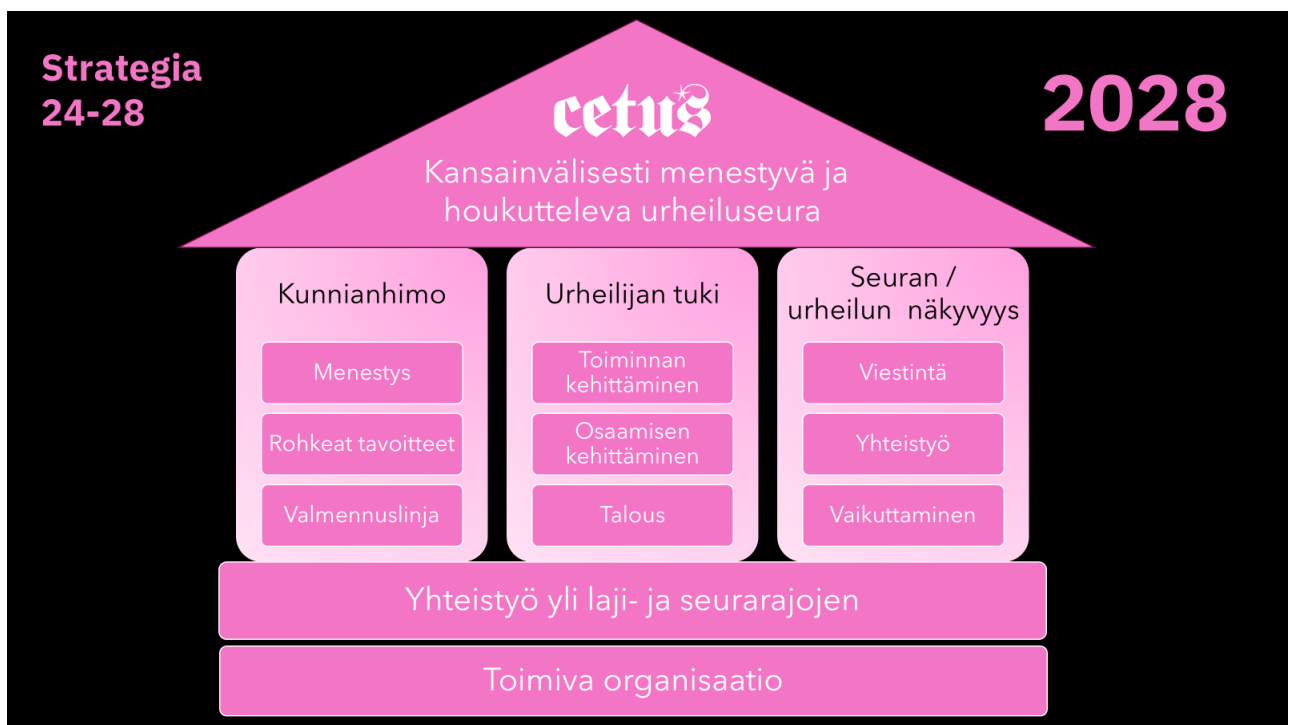
Cetus on jäsenenä Suomen Uimaliitossa, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilussa (ESLU), Sukeltajaliitossa, Svenska Finlands Idrottsförbund (SFI:ssä) ja Elinkeinoelämän keskusliiton alaisessa PALTA:ssa (Palvelualojen työnantajat).

1.1 Strategia

Keväällä 2024 olemme kirkastaneet seuran strategiaa. Uutta strategiaa oli kehittämässä eri toimialojen edustajat sekä seuran vapaaehtoiset Uimaliiton johdolla.

1.1.1 Missio

Cetus Espoo ry:n missio on ” Espoolaisella vesiliikunnalla hyvinvointia läpi elämän, harrastajasta huipulle.”



1.1.2 Visio

Cetuksen visio on olla kansainvälisesti menestyvä uintiurheiluseura, sekä iloisin ja laadukkain espoolainen liikuttaja. Cetuksen monipuolinen tarjonta takaa mahdollisuuksia ja onnistumisen kokemuksia läpi elämän eri vaiheiden. Tarjoamme parasta valmennusta, laadukkainta ohjausta sekä työnantajana erinomaiset työolosuhteet. Toimintamme on vastuullista ja turvallista.

Kansainvälisesti menestyksenkäs Cetus on tunnettu ja houkutteleva yhteistyökumppani. Jäseniä osallistetaan päätöksentekoon, ja seura kehittää toimintojaan asiakaslähtöisesti. Ennakoiva suunnittelu ja vakaa taloudellinen pohja varmistavat seuran menestyksen.

Saavuttaaksemme seuran vision, tulee seuran keskittyä kolmeen eri painopisteeseen:

- olla seurana kunnianhimoinen
- tukea urheilijoita
- tuoda lajille näkyvyyttä

Onnistumisen edellytyksenä on yhteistyö yli laji- ja seurarajojen sekä toimiva organisaatio.

1.1.3 Arvot

Cetuksen arvot ohjaavat toimintaamme:

- 1) Yhteisöllinen
- 2) Laadukas
- 3) Vastuullinen
- 4) Rohkea

Näiden lisäksi kaikessa toiminnassa korostuvat liikunnan ja terveyden periaatteet.

1.2 Hallinto ja henkilöstö

Seuran hallitukseen kuuluu puheenjohtaja ja kuusi jäsentä. Puheenjohtaja ja jäsenet valitaan kahden vuoden toimintakaudeksi (ks. seuran hallitus, liite 1). Hallitus kokoontui toimintakauden aikana 11 kertaa.

Seuran palveluksessa oli toimintakauden aikana kuukausittain keskimäärin 90 henkilöä. Päätoimisia työntekijöitä oli 14 henkilöä.

- Toiminnanjohtaja
- Vesiliikuntapalveluiden palvelupäällikkö
- Kilpauinnissa 3 kpl tasovastaavaa ja 4kpl päätoimista valmentajaa
- Vesipallon päävalmentaja
- 3 kpl liikunnanohjaajaa

Cetuksella kävi useita opiskelijoita harjoitteluissa, muun muassa TET-harjoittelussa ja liikunnanohjaajaharjoittelussa. Lisäksi seurassa oli siviilipalveluksen suorittaja ja oppisopimusopiskelija kauden 2023-2024.

Sääntömääräinen vuosikokous pidettiin marraskuussa 2023.

1.3 Talous

Talouden perustana ovat seuran järjestämät vesiliikuntapalvelut sekä kilpaurheilun valmennusmaksut. Kauden haasteena oli Matinkylän uimahallin sulku marras-joulukuussa,

joka piti suunnitelmia laatiessa huomioida. Onneksemme remontti valmistui ajallaan ja saimme loppukauden vietyä suunnitellusti loppuun. Kauden aikana tuli suunniteltua pienemmät henkilöstökulut ja tehtyä vähemmän hankintoja, jolloin toimintakauden tulos oli 50 105,45 € ylijäämäinen. Seuran taloutta saatiin tasapainotettua tavoitteiden mukaisesti.

Seura sai avustuksia Espoon kaupungilta yhteensä 103 000 €, muun muassa toiminta-avustuksen, koulutusavustuksien ja urheilijastipendien muodossa.

1.4 Tavoitteiden toteutuminen kaudella 2023-2024

Cetuksella oli toimintakaudella ollut kuusi keskeistä tavoitetta:

- 1) Cetuksessa toimivat tyytyväisimmät asiakkaat ja liikkujat harrastajasta huipulle.
- 2) Cetus on kaikissa toimintaohjelmassa olevissa uintiurheilulajeissa Suomen paras seura sekä kilpauinnissa saavutetaan kansainvälistä menestystä.
- 3) Cetuksella on osaava, toimiva ja motivoitunut organisaatio.
- 4) Seuran resurssit mahdollistavat toiminnan kehittämisen ja kehittymisen.
- 5) Cetuksella harrastamiskulut pidetään kohtuullisena.
- 6) Cetus on kiinnostava, vetovoimainen ja luotettava työnantaja ja seuratoimija.

Keväällä 2024 toteutimme yhteistyössä Haaga-Helian opiskelijoiden kanssa jäsentyytyväisyyskyselyn seuran jäsenille. Vastauksia kyselyyn saatiin 805kpl.

- Vahvuutemme oli mieleenpainuvat ohjaajat ja valmentajat: heidän tehokkuudella ja innokkuudella oli positiivinen vaikutus lasten ja nuorten viihtyvyyteen sekä urheilutuloksiin.
- Seuran toimintaan oltiin myös yleisesti tyytyväisiä: monet vastaajat olivat tyytyväisiä osallistujien edistymiseen ja viihtyivät harjoituksissa/kursseilla.
- Kehittämiskohteiksi nousi ohjaajien ja valmentajien perehdyttäminen tehtäviin, kuinka esimerkiksi antaa henkilökohtaista palautetta osallistujille.

Urheilullisesti pärjäsimme loistavasti kaikissa toimintaohjelmassa olevissa uintiurheilulajeissa.

Seura voitti pistekilpailun Rollo- ja NSM-tasolla ja jäi toiselle sijalle pistekilpailussa IKM-tasolla. SM-tasolla seura voitti lyhyen radan pistekilpailun ja oli toinen pitkän radan pistekilpailussa. Rollo-joukkueemme oli kilpailuiden suurin ja sijoittuivat mitaleille lähes kaikissa viesteissä. Uimareiden valmentautuminen oli suunnitelmallista sekä tavoitteellista.

Vesipallossa Cetus saavutti kultaa kaikissa ikäsarjoissa (D-, C-, B- ja miesten joukkue) joihin osallistuivat. Suuri joukko Cetuslaisia edusti nuorten ja miesten maajoukkueessa osallistuen kansainvälisiin otteluihin.

Taitouinnissa kausi 2023–2024 oli kilpailullisesti erittäin menestyksenkäs. Cetus voitti kaikissa ikäsarjoissa (IKM, NSM, SM) kaikista Suomen taitouintiseuroista eniten mitaleja, ja oli näin ollen edeltävän kauden tapaan Suomen menestyksenkäin taitouintiseura. Kesän 2024 aikuisten Euroopan mestaruuskilpailuihin valitussa duossa ui yksi Cetuksen urheilija. Duo sijoittui alkukilpailussa kuudenneksi ja finaalissa seitsemänneksi.

Sukelluskerhon jäsenet saavuttivat hienoa menestystä. Iris Ala-Olla saavutti vapaasukelluksen maailmanmestaruuskilpailuissa toisen sijan staattisessa sukelluksessa. Hopeamitali tuli 7 minuutin 36 sekunnin hengentidätyksellä. Ala-Ollan tulos on samalla uusi Suomen ja Pohjoismaiden ennätys. Edellisen kerran suomalainen on sijoittunut vapaasukelluksen arvokilpailuissa mitaleille vuonna 2016.

Henkilöstön osaamista ja toiminnan rakenteita kehitettiin aikaisempien vuosien tapaan. Lisää organisaation koulutuksista kohdassa 1.8. Henkilöstön hyvinvoinnista huolehdittiin järjestämällä työhyvinvointikysely henkilöstölle, työterveyspalvelut Mehiläiseltä ja yhteisiä illanviettoja kauden alussa ja lopussa. Työsuojelutoimikunta kokoontui kauden aikana kerran, jossa kävimme läpi työssä sattuneita tapaturmia ja toimenpiteitä niiden ennaltaehkäisyyn.

Kurssitoiminnan kehittämisen painopiste oli ison altaan kurssitarjonnan päivittämisessä. Yhteistyö Espoon kaupungin kanssa jatkui aiempien vuosien tapaan. Hyvässä yhteistyössä toteutettiin erityisesti uimakoulu-, iltapäiväkerho-, aikuisliikunnan ryhmiä, koululaisten lomaajan toimintaa sekä erityisryhmien ja matalan kynnyksen uimakoulutarjontaa (esim. aikuisten uinninopetus). 5–6-luokkien uinnin opetusta toteutettiin osana Liikkuva Espoo -hanketta. Yhdessä järjestämistä tapahtumista saimme uusia harrastajia joukkoomme.

Kauden 2023-2024 aikana saimme taloutta vakautettua tuloksen ollessa ylijäämäinen.

1.5 Viestintä ja markkinointi

Kauden aikana päivitimme seuran viestintäsuunnitelmaa ja laadimme viestintäoppaan työn tueksi.

Viestintää toteutettiin monipuolisesti ja monikanavaisesti. Jäsenistöä tiedotettiin pääasiassa Cetuksen omien verkkosivujen kautta, MyClubissa, Facebookissa ja Instagramissa. Tiedonkulku varmistettiin tarvittaessa sähköpostitse. Maksuton toimintamme oli näkyvissä kaupungin harrastehaussa. Kilpaurheilun ryhmissä toimii joukkueen johtajana aktiiviset vanhemmat, jotka ylläpitävät ryhmän vanhemmille Whatsapp-ryhmää. Vanhemmille järjestettiin seurapäiviä kauden aikana kaksi kertaa, jotka toimivat yleiseen tiedottamiseen ja luennoitsijoita oli kutsuttu pitämään luentoa kiinnostavista aiheista.

Sosiaalisessa mediassa teimme markkinointiyhteistyötä Espoon kaupungin kanssa käyttämällä #espooliikkuu tunnustetta. Seuran eri toimijat käyttivät #onecetus -tunnustetta tuomalla esille yhteisöllisyyttä.

Henkilöstölle lähetettiin kauden aikana henkilötiedotteita Whatsappin kautta.

Uinnin kilpailutulokset olivat luettavissa Live Timing -palvelussa. Suomen Uimaliiton alaisten arvokilpailujen tulokset olivat myös luettavissa Suomen Uimaliiton sivuilla. Vesipallon tulokset löytyivät Uimaliiton tulospalvelusta (Torneopal). Seuran sisäisen Cetus GP-sarjan ja Espoonlahden uintien tulokset julkaistiin seuran nettisivuilla.

1.6 Yhteistyö Espoon kaupungin kanssa

Seura teki tiivistä yhteistyötä Espoon kaupungin kanssa. Kaupunki tarjosi hienot olosuhteet toiminnan järjestämiseen Espoonlahden, Matinkylän, Keski-Espoon ja Leppävaaran uimahalleilla.

Seura järjesti yhteistyössä kaupungin kanssa uinnin opetusta ja tapahtumia. Cetus järjesti yhdessä Espoon kaupungin kanssa loma-aikoina kouluikäisille monipuolista ohjattua toimintaa Espoon uimahalleissa.

Seura oli sitoutunut markkinointiyhteistyöhön Espoon kaupungin kanssa. Seura käytti #espooliikkuu- tägiä tekemissään julkaisuissaan, osallistuu Espoon kaupungin tapahtumiin edustusjoukkueen kanssa, Espoo liikkuu-logo on tapahtumissa nähtävillä.

1.7 Koulutus

Uintivalmentajat osallistuivat Suomen Uimaliiton järjestämiin valmentajakoulutuksiin.

Vesipallossa valmennusosaamista kehitettiin kauden aikana siten, että valmentajille järjestettiin ensimmäistä kertaa Taso 1-liittokoulutus.

Taitouinnin valmentajat osallistuivat ESLUn järjestämälle taso 1 -valmentajakoulutukseen.

Vuoden aikana vanhemmille ja muille vapaaehtoisille järjestettiin muun muassa toimitsijakoulutusta Suomen Uimaliiton koulutusohjelman mukaisesti sekä vanhempainiltoja.

Vesiliikunnanohjaajat osallistuivat useille Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton, Suomen Uimaliiton ja Sukeltajaliiton kursseille (vauvainti- ja uimaopettajakoulutus). Lisäksi ohjaajille järjestettiin elokuussa ja tammikuussa seuran sisäinen koulutustilaisuus.

1.8 Yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa

Cetus haluaa mahdollistaa jokaisen lapsen ja nuoren harrastaa uintiurheilua. Seuramme toimintaan voi osallistua kuka tahansa taitotasosta riippumatta: kurssitarjonta on laajaa ja meillä voi huippu-urheilun lisäksi harrastaa myös matalammalla tasolla.

Seuramme noudattaa tasovalmennusta. Kurssipuolella pääsee etenemään omien taitojen mukaisesti ja mikäli on kiinnostusta kokeilla kilpaurheilua, niin lajeihin pääsee tutustumaan kilpauinti-, vesipallo- ja taitouintikouluun. Näiden rinnalla on harraste- ja kilpaharrasteryhmiä tarjolla. Jokaiselle harrastajalle pyritään löytämään oikean tasoinen ryhmä. Erityislapsille on olemassa soveltava uintiryhmä.

Kaikkia kohdellaan yksilöinä ja seurassamme on nollatoleranssi kiusaamiselle. Kilpaurheiluun olemme laatineet pelisäännöt selkeyttämään eri osa puolten rooleja. Seurassamme on mahdollisuus edetä kilpaurheilussa myös liikuntarajoitteisena.

Kurssitoimintaan ja kilpaurheilutoimintaan osallistuville annettiin aina vaihtuva seuravaruste, jolloin kaikilla osallistujilla on jokin yhdistävä Cetus-varuste.

Kauden aikana Cetus edisti erilaisin tukitoimin lasten ja nuoren yhdenvertaisia mahdollisuuksia harrastaa. Useampi vähävarainen kilpaurheilija vapautettiin täysin tai osittain kauden harjoitusmaksusta, minkä lisäksi seura tarjosi uimakoulupaikkoja sitoutumattoman Hope ry:n kautta alkeisuimakouluihin sekä kesäleireille.

Cetus järjesti yhdessä Espoon kaupungin kanssa monipuolista ilmaista ohjattua toimintaa Espoon uimahalleissa sekä arkena että loma-aikoina.

Cetuksen uimaopettajat ohjasivat liikunnallisia iltapäiväkerhoja alakoululuokille. Wau-kerhot oli suunnattu 1.-6. luokkalaisille lapsille. Kerhotoiminnan tarkoitus oli tarjota niihin osallistuville lapsille täysin ilmainen harrastus ilman kilpailullisia tavoitteita sekä kehittää monipuolisesti lasten taitoja liikkua vedessä. Toimintakauden aikana uimahalleissa toimi yhteensä 7 kpl Wau-kerhoa.

Perheiden yhteistä harrastamista kannustettiin Töpinät- tilaisuuksilla.

Kauden aikana järjestettiin Espoonlahden, Matinkylän ja Leppävaaran uimahallissa yläkoulujen oppilaille maksuton uinnin harrastemahdollisuus ja kilpaurheilijoille uintiharjoituksia.

Cetus järjesti uintikursseja liikunta- ja kehitysvammaisille lapsille yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa. Kurssit toteutettiin niin kutsuttuina perheryhminä, mukana oli lapsen oma perheenjäsen tai ulkopuolinen avustaja. Kurseilla totuteltiin vedessä liikkumiseen erilaisten harjoitusten avulla.

K-Supermarket Lippulaiva aloitti Cetuksen kanssa yhteistyön toukokuussa 2024, jonka tuotot tullaan käyttämään vähävaraisten perheiden tukemiseen.

Matalan kynnyksen aikuisten alkeisuinnin opetusryhmiä järjestettiin vuosittain kahdeksan kappaletta. Uinnin alkeisiin keskittyvät ryhmät ovat varsinkin maahanmuuttajataustaisten suosiossa ja toimivat hyvänä kotouttamismuotona.



2 KILPAURHEILUTOIMINTA

Cetuksen uintiurheilu käsittää kilpauinti-, vesipallo- ja taitouintitoiminnan. Cetuksen harrastetuin laji on kilpauinti. Seurassa on noin 350 kilpauimaria, joista noin kymmenen kilpailee kansainvälisellä tasolla. Kaikkiaan Cetuksessa oli eri lajit ja ikäryhmät huomioon ottaen yhteensä 2500 uimaliiton lisenssiuimaria. Vesipalloa pelasi noin 100 henkilöä kuudessa joukkueessa eri sarjoissa. Taitouinnin valmennusryhmiä oli 5, joissa taitouimareita oli noin 40.

2.1 Yleisten tavoitteiden täytyminen

Pääpainopisteet kaudella 2023-2024 oli:

- Kurssitoiminnan vastaaminen kilpaurheilun tavoitteita
- Valmennus-, koulutus-, tuki- ja kehittämisjärjestelmän kehittäminen seurassa
- Varainkeruun kehittäminen seurassa

Kurssitoiminnassa lähdimme kehittämään CetusMix- konseptia korvaamaan Uimaliiton Vesiralli -konseptia. Muutoksella haluttiin sitouttaa lapsia uintiurheilulajien pariin, niin että tarjoamme säännöllisen harrastuksen varhaisemmin, joten kurseista tehtiin koko kauden mittaisia. Muutoksella haluttiin myös madaltaa kynnystä siirtyä tasolta toiselle, sillä osa Uimaliiton Vesiralli-suorituksista eivät sopeineet valmennuslinjaamme.

Muutos edellytti seuralta yhteistyötä yli lajirajojen, kehittämään kurssin suorituksia, henkilöstön ja asiakkaiden tiedottamista, muokkaamaan todistus pohjaa ja tilaamaan omat pinssit.

Samalla lisäsimme kilpaharrasteryhmien tarjontaan 8–10-vuotiaille lakkautettavien ryhmien tilalle. Lajikokeiluita jatketaan lajirajojen yli kilpauintikoulussa, vesipallokoulussa ja taitouintikouluissa.

Valmennusosaamisen kehittämiseksi aloitettiin valmentajapolun luomista, sekä suunniteltiin säännöllisiä koulutus- ja kokouskäytänteitä seuran sisällä.

Varainkeruun tueksi perustettu työryhmä ei jatkanut toimintaansa. Sen sijaan eräs entinen urheilija tarjoutui tekemään opiskeluihinsa liittyvää lopputyötä, jossa tarjotaan näkyvyyttä yrityksille yhteistöiden avulla.

2.2 KILPAUINTI

Seuran kilpauintoiminta tarjoaa uintiurheilusta kiinnostuneille mahdollisuuden harrastaa uintiurheilua oman tasonsa mukaan lasten tekniikkaryhmistä aina kansainväliselle huipulle asti. Jokaiselle nuorelle uimarille pyritään löytämään ryhmä, jossa uimari saa tasonsa mukaista ohjausta ja valmennusta.

Cetuksen kilpauinnin tavoitteena on auttaa espoolaisia uimareita saavuttamaan kansainvälinen huipputaso. Tavoitteen saavuttamiseksi kaikkiin Suomen Uimaliiton edustusjoukkueisiin on tavoitteena saada useita Cetuksen uimareita, jotka osallistuvat kansainvälisiin arvokilpailuihin ja tavoittelevat niissä menestystä. Kotimaisissa arvokilpailuissa tavoitteena on olla paras seura pistekilpailussa SM, NSM ja IKM-tasolla sekä osallistua Rollo-kilpailuihin suurimmalla joukkueella, joka saavuttaa mitalin kaikissa viesteissä.

2.2.1 Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Kilpauinnin tavoitteet täyttyivät suunnitelman mukaan osittain toimintakaudella.

Jäsenkyselyn perusteella valmennus ja valmennusolosuhteet koettiin laadukkaiksi sekä toimintaan osallistuneet urheilijat olivat kehittyneet kauden aikana.

Seura voitti pistekilpailun Rollo- ja NSM-tasolla ja jäi toiselle sijalle pistekilpailussa IKM-tasolla. SM-tasolla seura voitti lyhyen radan pistekilpailun ja oli toinen pitkän radan pistekilpailussa. Rollo-joukkueemme oli kilpailuiden suurin ja sijoittuivat mitaleille lähes kaikissa viesteissä. Uimareiden valmentautuminen oli suunnitelmallista sekä tavoitteellista.

Valmennusryhmien päätapahtumat toteutuivat suunnitellusti kaudella 2023–2024, muun muassa:

- Arvo-kilpailut Suomessa: SM/NSM-uinnit, IKM, Rollot
- Korkeanpaikan leiri 2/vuosi (elo-syyskuu, helmi-maaliskuu)
- Harjoitusleirit kotimaassa ja ulkomailla
- Arvokilpailut ulkomailla: Swim Open Stockholm

2.2.2 Kilpauinnin valmennusjärjestelmä

Syksyllä 2023 huippuvaiheen ryhmiä uudistettiin vastaamaan tarvetta: huippuvaiheen uudet ryhmät ovat Nuorten Edustusryhmä, Aikuisten edustusryhmä ja Huippuryhmä. Ryhmien muodostus perustui pääasiassa uimareiden taitoihin, kehitysvaiheeseen sekä sitoutuneisuuteen.

Niko Hämäläinen aloitti valmennuslinjavastaavana, joka varmistaa valmennuslinjan toteutumisen läpi eri ikäryhmien.

Edelliskausien tapaan lasten ja nuorten kilpauintivalmennus perustui valmennuslinjaan, jossa harjoittelun määrä ja intensiteetti lisääntyy progressiivisesti uimarin siirtyessä eteenpäin uintiuralla. Valmennuslinja huomioi yksilölliset erot fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa kehityksessä. Kilpauintitoimintaa järjestettiin läpi vuoden.

Valmennuslinjan ensimmäiseen tasoon kuuluu valmistavan valmennuksen Kilpauintikoulut. Ryhmien toiminta jatkui samankaltaisena kuin edellisellä kaudella. Valmennuslinjan seuraavat tasot olivat Lapsuus- ja urheilullisuusvaihe, Valintavaihe ja Huippuvaihe. Huippuvaiheen ryhmät kaudella 2023-2024 olivat Nuorten Edustus, Edustus ja Huippuryhmä.

2.2.3 Valmennuksen ja koulun yhdistäminen

Koulu yhteistyötä jatkettiin edellisvuosien tapaan. Lisäksi seura osallistui aktiivisesti Espoon kaupungin yläkoulujen harrasteiltapäivän suunnitteluun ja toteutukseen. Aamuharjoituksia järjestettiin arkisin yläkouluikäisille kahdesti viikossa ja toisella asteella opiskeleville viidesti viikossa.

Seuran yläkouluikäisiä uimareita opiskelee Lauttasaaren yhteiskoulun uintiluokilla. Uintiluokkatoiminnan tavoitteena on tukea urheilijana kasvamista sekä sujuvoittaa koulun ja urheilun yhdistämistä yläkouluikäisen arjessa. Uintiluokkien valmennus toteutettiin edellisvuosien tapaan Lauttasaaren yhteiskoulun, Suomen Uimaliiton, Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemian sekä pääkaupunkiseudun seurojen yhteistyöllä. Cetus Espoo osallistui uintiluokkatoimintaan resursoimalla päätoimisen uintivalmentajan työaikaa luokkien valmennukseen noin 10 tuntia viikossa.

2.2.4 Kansainvälinen toiminta

Valintavaiheen ja huippuvaiheen ryhmät leireilivät Etelä-Euroopassa. Huippuryhmän uimareita oli mukana Helsinki Swim Meetissä, Stockholm Swim Openissa ja Lyhyen radan EM-uinneissa. Valintavaiheen uimareita oli Pohjoismaiden ikäkausimestaruus uinneissa.

2.2.5 Leiritys

Huippuryhmästä osa leireili Pajulahdessa alppimajaleirillä yhdessä Ruotsalaisten huippu-uimareiden kanssa ja keväällä huippuvaiheella oli yhteisleiri Unkarissa. Huhti-/toukokuussa järjestettiin kaksi ulkomaan leiriä valintavaiheelle Mallorcalla sekä Kreetalla. Lapsuus- ja urheilullisuusvaiheen Taitoryhmille 3 ja 4 järjestettiin kotileiri lokakuussa sekä Taitoryhmille 1–4 järjestettiin kotileiri helmikuussa. Lisäksi Taitoryhmät 2–4 leireilivät Pajulahdessa huhtikuussa. Osa Lapsuus- ja urheilullisuusvaiheen sekä Valintavaiheen uimareista osallistuivat Suomen Uimaliiton järjestämille alueleirityksille syksyllä ja keväällä pääkaupunkiseudulla. Lisäksi Suomen Uimaliitto järjesti leiritystä keväällä liiton valmennusryhmiin kuuluville Espanjassa ja Kuortaneella.

2.2.6 Kilpailut

Huippuvaihe kilpaili aktiivisesti kauden 2023–2024 aikana kansallisissa ja kansainvälisissä kilpailuissa. Seura voitti lyhyen radan SM-uinneissa seurojen välisen pistekilpailun.

Valintavaiheen ryhmät kilpailivat kansallisissa kilpailuissa lähinnä pääkaupunkiseudulla. Lisäksi osallistuttiin Ikäkausimestaruusuinteihin sekä talvella että kesällä. Talvella ja kesällä seura oli pistekilpailussa toisena. Valintavaiheen parhaat uimarit olivat mukana Nuorten Suomen Mestaruus uinneissa Oulussa ja Helsingissä. Seurasta osallistui myös joukko nuoria SFI:n järjestämään Simkampeniin, jossa kilpaillaan Suomi-Ruotsi -ottelua Tukholman ja Suomen ruotsinkielisten seurojen välillä.

Lapsuus- ja urheilullisuusvaiheen ryhmät kilpailivat seuran omissa Cetus GP –kilpailuissa, seuran järjestämässä muissa kilpailuissa sekä kansallisissa kilpailuissa lähinnä pääkaupunkiseudulla. Lisäksi rolloikäiset uimarit osallistuivat Vaasassa käytyihin Rollo-uiniteihin kesäkuussa 2024, missä seura voitti pistekilpailun.

2.2.7 Kuivaharjoittelu

Kuivaharjoittelua tehtiin suunnitelmallisesti eri ikäryhmät huomioiden.

Lapsuus- ja urheilullisuusvaiheessa keskityttiin liikuntataitojen oppimiseen ja monipuoliseen liikkumiseen. Helmikuun kotileirin yhteydessä Taitoryhmäläisille järjestettiin luistelukoulu, jonka ohjaajina toimivat jääkiekon ammattilaiset. Lisäksi seura jatkoi yhteistyötä OCR Factoryn kanssa tarjoamalla Taitoryhmäläisille mahdollisuuden osallistua omakustanteisesti OCR Factoryn järjestämiin kuivaharjoituksiin kerran viikossa.

Valintavaiheessa nuoremmat uimarit (ik1 ja 2) jatkoivat liikuntataitojen hiomista. Nuoret uimarit myös opettelivat siirtymistä strukturoidumpaan harjoitteluun ja oikeiden liiketekniikoiden hallintaan kehonpainolla. IK 3 ryhmä aloitti voimaharjoittelun kauden alussa. Tavoitteena ryhmällä oli oppia kuinka tarvittavat suoritustekniikat voimaharjoitteluliikkeisiin. IK4 ryhmä jatkoi edellisellä kaudella aloitettua voimaharjoittelua, ja tavoitteena oli kasvattaa uimareiden voimatasoja, ja opettaa oikeita suoritustekniikoita voimaharjoitteluliikkeisiin.

Huipputasolla harjoittelu oli yksilöidympää ja harjoittelua ohjasi testitulokset. Jokaista uimaria pyrittiin kehittämään yksilöidyllä harjoitusohjelmalla. Tavoitteena oli parantaa uimareiden voimatasoja sekä räjähtävyyttä.

Lapsuus- ja urheilullisuusvaiheessa liiketaitotestit tehtiin 2 kertaa kauden aikana. Myös valintavaiheessa voimatestit ja lihaskestävyystestit tehtiin 2 kertaa vuodessa. Huipputasolla kuivaharjoittelutestejä tehtiin 3-4 kertaa kauden aikana. Lisäksi huippuvaiheessa kehittymistä seurattiin viikoittaisella testeillä sekä voimaharjoituksen seurannalla.

Valmennustiimiin palkattiin uusi henkilö, jonka tehtäviin kuuluu muun muassa vastuu kilpauinnin, taitouinnin ja vesipallon valintavaiheen kuivaharjoittelusta.

2.2.8 Tekniikkaopetus

Cetusen uimaripolulla uintitekniikan opetus on keskeisessä asemassa. "Cetus Tekniikka" - Youtube-kanavan videot toimivat opetuksen runkona ja luovat jatkuvan yhtenäisen opetusprogression. Tämän lisäksi uimareiden tekniikoita kuvattiin torstaiaamuisin valmentajien toiveiden mukaisesti. Tavoitteena oli ensisijaisesti lisätä urheilijoiden ymmärrystä tekniikan osa-alueista ja ohjata tätä kautta itseohjautuvuuteen ja uintitaitojen osalta monipuolisuuteen.

Tekniikkakuvaukset ja -opetus sujuivat suunnitelmien mukaisesti.

2.2.9 Parauinti

Cetus Espoossa oli edellisvuosien tapaan vain yksi parauimari.

Kevään 2024 lopulla Cetus järjesti Try Out tilaisuuden, jossa ensimmäistä kertaa etsittiin myös parauimareita, mutta valitettavasti kiinnostuneita ei löytynyt.

2.2.10 Masters

Cetusen aktiivinen Masters-uintitoiminta tarjosi toimintakaudella hyvät mahdollisuudet aikuisurheiluun ja -kuntoiluun sekä kilpailemiseen. Masters-uinnin kokonaisvaltaisena tavoitteena oli kannustaa nuorena kilpaa uineita uimareita sekä aikuisena aloittaneita uimareita pysymään uinnin parissa ja jatkamaan liikuntaa terveiden elämäntapojen parissa sekä harjoittelemaan tavoitteellisesti. Onnistuimme kasvattamaan kauden aikana jäsenmäärää ja normalisoimaan toimintaa edelliskauden seurasiirtojen jäljiltä.

Masterseilla oli syys- ja kevätkaudella harjoitusvuoroja 4 kertaa viikossa. Kesäkaudella oli kaksi harjoituskertaa viikossa maauimalassa. Suosituimmat harjoitukset painottuivat tekniikkaan ja kilpailutyypisten ominaisuuksien kehittämiseen. Muilla harjoituskerroilla aktiiviset Masters-uimarit harjoittelivat omatoimisesti eri harjoitustasoja palvelevien ohjelmien mukaisesti. Allasharjoittelun lisäksi monet Mastersit harjoittelivat myös avovesiuintia kesäkuukausina. Avoimia ovia järjestettiin kaksi kertaa, joka houkutteli uusia osallistujia toimintaan.



Seuran Masters-uimarit osallistuivat kotileireille kaudella 2023-2024.

Avovesiuinnin SM-kilpailut järjestettiin Lahdessa 5.8. osana SM-viikkoa. Kilpailupaikka oli Möysän uimaranta (Joutjärvi). Masters-sarjassa **Kaarina Markkula** ui ikäryhmässä 70-74-vuotiaat mestaruuden ajalla 1:02,50, **Sanna Hokkanen** hopeaa ajalla 47:39 ikäsarjassa 45-49 vuotta ja **Marko Lysmä** hopeaa ajalla 54:28 sarjassa 55-59 vuotta. Kaikkiaan Lahden Joutjärvässä järjestetyissä kisoissa kauhoi 80 uimaria.

Tikkurilassa järjestettiin 27.-29.10.2023 masters-mestaruuskisat, jossa 25 kulta-, 19 hopea- ja 7 pronssimitalia johdattivat seuran mastersit kokonaissijoituksissa hienosti kolmannelle sijalle.

Satu Rahkonen ikäsarjassa 45-49 vuotta pysäytti kellot kulta-aikaan viidellä matkalla. Pohjoismaiden ja Suomen uusi ennätysaika kirjataan neljällä matkalla: 400 SKU 5:34,43, 200 SKU 2:37,17, 200 RU 2:54,81, 100 RU 1:21,20. Uusi ikäsarjan Suomen ennätys 200 VU on nyt 2:20,49.

Kaarina Markkula ikäsarjassa 70-74 vuotta ui viisi mestaruutta: 50 PU, 200 VU, 100 RU, 50 VU ja 100 VU 1:30,77 joista viimeksi mainittu on nyt ikäsarjan uusi Suomen ennätys.

Sari Pirkkalainen ui ikäsarjan 40-44 vuotta mestaruuksiin neljällä matkalla: 200 SKU, 200 RU 100 RU ja 50 VU. Lisäksi tuli yksi hopea 100 PU.

Asko Saarinen teräsmiesten ikäsarjassa 80-84 vuotta saavutti kultaa kolmella matkalla: 100 VU, 200 VU ja 50 SU. Lisäksi tuli yksi hopea 100 SU.

Kahteen mestaruuteen uivat **Tero Pyrhönen** ikäsarjassa 50-54 vuotta 100 SU ja 50 SU sekä Riina Strengell ikäsarjassa 25-29 vuotta 200 SKU ja 100 RU.

Yhden kullan kainaloon saivat mukaansa **Eero Elovaara** (65-69 v) 400 SKU, **Sanna Hokkanen** (45-49 v) 800 VU, **Arto Sundvall** (35-39 v) 50 SU, **Ari Auvinen** (55-59 v) 100 RU ja **Milla Inkeroinen** (25-29 v) 200 SU.

Joulukuussa järjestettiin mastersien perinteinen pitkä joulu-uinti, jossa useimmilla tavoitteena oli saavuttaa 10 kilometriä. Tapahtumaan osallistui noin 50 uimaria kahdesta eri espoolaisesta seurasta.

Mastersien lyhyen radan mestaruuskisat järjestettiin 22.-24.3.2024 Salossa, Sieltä Cetuksen mastersit haalivat 31 mitalia: 13 kulta-, 11 hopea- ja 7 pronssimitalia johdattivat seuran mastersit kokonaissijoituksissa yhdeksännelle sijalle.

Kaarina Markkula ikäsarjassa 70-74 vuotta ui viisi mestaruutta eli saman määrän kuin syksyllä pitkän radan kisoissa. 50 ja 100 VU, 50 RU, 100 SKU ja 50 PU, joka ajalla 47,47 on uusi ikäsarjan SE.

Satu Rahkonen ikäsarjassa 45-49 vuotta saavutti neljä mestaruutta: 100 RU ja 200 RU ja 200 VU ja 400 VU ja kaksi hopeaa.

Kultaista mitaliketjua jatkoivat ikäsarjoissaan **Arto Sundvall** 100 VU, **Pirta Hotulainen** 400 SKU, **Ari Auvinen** 100 RU ja **Sanna Hokkanen** 800 VU.

Lisäksi Cetuksen uimarit saavuttivat useita hopea- ja pronssimitaleja sekä sijoituksia mitalien kantaan.

Kaarina Markkula ui mahtavasti kaksi kultaa ja kaksi hopeaa mastersien PM-kisoissa Kööpenhaminassa. 50 m perhosuinnissa aika 48,12 ja sijoitus (2.) hopeaa. 100 m vapaauinnissa aika 1.28,53, jossa hän paransi nimissään ollutta SE-aikaa 0,46 sekuntia. Sijoitus (2.) hopeaa. 800 m vapaauinnissa sijoitus (1.) kultaa jossa hän paransi ilmoitettua SE-aikaansa 36,96 sekuntia.



Kuvaaja: Timmy Cutugno

2.3 VESIPALLO

2.3.1 Toiminta ja joukkueet

Seuran vesipallotoiminta tarjosi kiinnostuneille mahdollisuuden harrastaa vesipalloa oman tasonsa mukaan vesipallokoulusta aina maajoukkueetasolle asti. Jokaiselle nuorelle pyrittiin löytämään ryhmä, jossa vesipalloilija saa tasonsa mukaista ohjausta ja valmennusta. Seurassa on joukkueet E-, D-, C- ja B- junioreille sekä miesten ja naisten joukkue. Lisäksi tarjolla on myös vesipallon harrasteryhmä aikuisille. Vesipallon päätoimisena valmentajana toimii Nemanja Stevanovic.

Seuran valmennuksen tavoitteena on kasvattaa omat pelaajat junioreista aikuisikäisiksi saakka. Seuran tavoitteena oli vesipallossa voittaa Suomen mestaruus ja kehittää vesipallotoimintaa. Seuralla oli joukkue vesipallon D- ja C-junioreiden ikäkausimestaruussarjoissa, sekä B-junioreiden ja miesten SM-sarjoissa. Lisäksi Cetus osallistui E-juniorijoukkueella epävirallisiin turnauksiin.

2.3.2 Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Kilpailullisesti kausi oli erittäin menestyksellinen. Cetuksen joukkueet voittivat mestaruuden kaikissa Uimaliiton järjestämässä virallisissa sarjoissa: Miesten Suomen Cup ja Miesten SM-sarja, B-junioreiden SM-sarja ja C- ja D-junioreiden ikäkausimestaruussarja.

Miesten joukkue sijoittui seurajoukkueiden PM-turnauksessa kolmanneksi. Joukkue osallistui Nordic Waterpolo League –sarjaan, jossa sijoittui kahdeksanneksi. Seuran kautta aikain ensimmäinen osallistuminen LEN Challenger Cupiin tuotti 13. sijan ja nousun LEN:in miesten seurarankingin jaetulle 80. sijalle.

Naisten SM-sarjaa ei kaudella järjestetty, koska sarjaan ei ilmoittautunut riittävästi joukkueita. Naisten joukkue osallistui Ruotsin mestaruussarjaan. Seura jatkoi naisten ja tyttöjen vesipallotoiminnan yhteistyötä Kuhien kanssa. Cetuksen tytöt pelasivat IKC-sarjaa pääkaupunkiseudun tyttöjen Seireenit-yhteisjoukkueessa.

Seuran pelaajat edustivat maajoukkueissa kaikissa ikäluokissa ja osallistuivat turnauksiin muun muassa:

- 23.-26.11.2023 U15- ja U17-maajoukkueet, nuorten PM-turnaus, Odense, Tanska
- 8.-10.12.2023 Miesten maajoukkue, EU Nations –turnaus, Brno, Tšekki
- 13.-18.3.2024 U19-maajoukkue, EM-karsintaturnaus, Bosnia-Herzegovina

Valmennuksen järjestelmällistä kehittämistä tehtiin, ja edistettiin Cetuksen omien valmentajien kouluttautumista. Cetuksen päävalmentaja Nemanja Stevanovic oli mukana järjestämässä ensimmäistä Taso 1 -koulutusta, joihin Cetuksen valmentajat osallistuivat.



(Kuva: Krister Majander)

2.4 Taitouinti

2.4.1 Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Cetus voitti kaikissa ikäsarjoissa (IKM, NSM, SM) kaikista Suomen taitouintiseuroista eniten mitaleja, ja oli näin ollen edeltävän kauden tapaan Suomen menestyksekkäin taitouintiseura. Kesän 2024 aikuisten Euroopan mestaruuskilpailuihin valitussa duossa ui yksi Cetusen urheilija. Duo sijoittui alkukilpailussa kuudenneksi ja finaalissa seitsemänneksi. Myös seuran valmentaja osallistui kilpailuun.

Kilparyhmissä harjoittelevien urheilijoiden määrää onnistuttiin kasvattamaan; alle 12-vuotiaiden ja alle 15-vuotiaiden ikäsarjoihin perustettiin kaksi joukkuetta entisen yhden sijaan. Kurssipuolen uudistettuihin taitouintikouluihin osallistui kauden aikana noin viisikymmentä lasta, mikä tarkoittaa noin 60 % kasvua edeltävään kauteen verrattuna. Urheilijoiden sitoutuneisuus toimintaan kauden aikana oli hyvällä tasolla.

Taitouinnin lajivastaava jatkoi seurassa työskentelyä kaudella 2023–2024. Lajivastaavan tärkeimpiin tehtäviin kuului Cetusen taitouintitoiminnasta vastaaminen laaja-alaisesti, sekä valmentajien tukeminen ja heidän koulutuspolkujensa suunnitteleminen. Lajivastaavan palkkaamisen on koettu selkeyttävän seuran taitouintitoiminnan valmennuksellisia linjauksia sekä lisänneen seuran taitouintivalmentajien työhyvinvointia sekä sitoutuneisuutta seuran toimintaan. Cetusessa työskenteli kaudella 2023–2024 yhteensä kahdeksan taitouintivalmentajaa, joista seitsemän jatkoi myös seuraavalle kaudelle.

2.4.2 Toiminta ja joukkueet

Seuralla oli taitouinnissa 5 kilpailevaa joukkuetta: alle 12-vuotiaiden kilpaharrasteryhmä, alle 12-vuotiaiden edustusjoukkue, alle 15-vuotiaiden kilpajoukkue, alle 15-vuotiaiden edustusjoukkue sekä yhdistetty 15–18-vuotiaiden ja yli 18-vuotiaiden edustusjoukkue. Kilpajoukkueet osallistuivat kauden aikana yhteensä neljään kansalliseen kilpailuun. Lisäksi seuran urheilija valittiin edustamaan Suomea taitouinnin aikuisten EM- kisoihin 2024. Vierumäen urheiluopistolla järjestettiin kaksi seuraleiriä; marraskuussa 2023 sekä helmikuussa 2024. Jokaiselle joukkueelle oli nimetty yksi vastuuvallmentaja, joka vastasi joukkueen kausisuunnitelman laatimisesta sekä harjoitussisällöistä. Lisäksi kaikilla joukkueilla oli yhdestä kahteen apuvallmentajaa.

Alle 12-vuotiaiden kilpaharrastejoukkueessa oli 11 urheilijaa. Joukkue osallistui kahteen seuran järjestämään taituintikilpailuun; Cetus Games maaliskuussa ja Cetus Cup toukokuussa.

Alle 12-vuotiaiden edustusjoukkueessa oli 8 uimaria. Joukkue osallistui kolmeen kansalliseen kilpailuun kotimaassa sekä Vierumäellä järjestetyille seuraleireille. Joukkueen paras saavutus kansallisissa arvokilpailuissa oli joukkuekilpailussa saavutettu Ikäkausimestaruus.

Alle 15-vuotiaiden kilpajoukkueessa oli 7 uimaria. Joukkue osallistui neljään kansalliseen kilpailuun kotimaassa sekä Vierumäellä järjestetyille seuraleireille. Joukkueen tavoitteena oli kehittää urheilijoiden lajitaitoja kohti edustusjoukkueeseen vaadittua tasoa ja sitouttaa urheilijoita seuran toimintaan. Joukkueen paras kilpailullinen saavutus kansallisissa arvokilpailuissa oli joukkuekilpailun viides sija Ikäkausimestaruuskilpailuissa.

Alle 15-vuotiaiden edustusjoukkueessa oli 7 uimaria. Joukkue osallistui neljään kansalliseen kilpailuun kotimaassa sekä Vierumäellä järjestetyille seuraleireille. Joukkue voitti Ikäkausimestaruuden niin joukkueohjelmalla kuin yhdistetyllä vapaaohjelmallakin, jolla joukkue saavutti myös nuorten Suomen mestaruuden. Joukkueohjelmalla joukkue sijoittui neljänneksi nuorten Suomen mestaruuskilpailuissa.

Yhdistetyssä 15–18-vuotiaiden ja yli 18-vuotiaiden edustusjoukkueessa oli 9 uimaria. Joukkue osallistui neljään kansalliseen kilpailuun kotimaassa sekä Vierumäellä järjestetyille seuraleireille. Lisäksi joukkueen urheilija valittiin edustamaan Suomea taitouinnin aikuisten Euroopan mestaruuskilpailuihin kesällä 2024. Muut joukkueen jäsenet osallistuivat Kroatiassa järjestettävään Primorje Synchro Cup –kilpailuun kesäkuussa 2024. Joukkueen parhaat saavutukset kansallisissa arvokilpailuissa olivat teknisessä joukkuekilpailussa saavutettu Suomen mestaruus sekä vapaan joukkuekilpailun toinen sija Suomen mestaruuskilpailuissa.

Yksilöohjelmien osalta Cetus saavutti Ikäkausimestaruuden alle 12-vuotiaiden soolokilpailussa, duon sijoituessa kolmanneksi. Alle 15-vuotiaiden sarjassa duo sijoittui kolmannelle sijalle, kun taas soolokilpailussa onnistuttiin saavuttamaan hopeaa sekä pronssia. Vapaan duon kilpasarjassa Cetus kruunattiin aikuisten Suomen mestariksi seuran toisen duon sijoituessa pronssille niin nuorten kuin aikuisten sarjassakin. Teknisellä soololla seura ylisi SM-sarjassa toiseen sijaan. Vapaisissa sooloissa sijoituimme toiseksi sekä kolmanneksi.

2.5 Sukelluskerho

Kauden aikana kokeiltiin ensimmäistä kertaa valmennuskurssia tavoitteellisesti harjoitteleville urheilijoille. Kurssi täyttyi nopeasti ja kokeilu oli onnistunut.

Kauden aikana järjestettiin kerhon jäsenille intro-kursseja sekä AIDA2 koulutuksia. Kurssien myötä kerhon toiminnan volyymia saatiin kasvatettua perehdyttäen lajin pariin uusia sukeltajia, joille tarjottiin tietotaidot turvalliseen vapaasukelluksen harjoitteluun.

Sukelluskerho järjesti perinteiset AIDA Cetus Mini Open -kilpailut joulukuussa 2023.

Vapaasukelluksen MM-kisat pidettiin tänä vuonna 21-29.6. Liettuan Kaunaksessa. Kilpailuun osallistui 150 vapaasukeltajaa 36 maasta. Cetukselta kisoihin lähti vapaasukeltajat Iris Ala-Olla, Riikka Lammi, Mikko Niemeläinen, Olavi Paananen, Vesa Nieminen sekä valmentajan tehtäviin Ossi Peltola. MM-kisadebyyttinsä tekivät Riikka ja Vesa.

Iris Ala-Olla saavutti vapaasukelluksen maailmanmestaruuskilpailuissa toisen sijan staattisessa sukelluksessa (kuvassa). Hopeamitali tuli 7 minuutin 36 sekunnin hengenviiväyksellä. Ala-Ollan tulos on samalla uusi Suomen ja Pohjoismaiden ennätys. Edellisen kerran suomalainen on sijoittunut vapaasukelluksen arvokilpailuissa mitaleille vuonna 2016.

Olavi Paananen teki Dyn:B -lajissa, eli pituussukellus stereoräpylöillä, uuden Suomenennätyksen, sukeltaen 213 metriä, mikä oikeutti kisan 7. sijaan.

Yhteispisteissä kaikki lajit yhteen laskettuna Olavi oli hienosti kokonaiskisojen neljäs, Mikko sijalla 18. , Iris oli naisten sijalla 20. ja Riikka sijalla 47.



2.6 Seuran järjestämät kilpailut

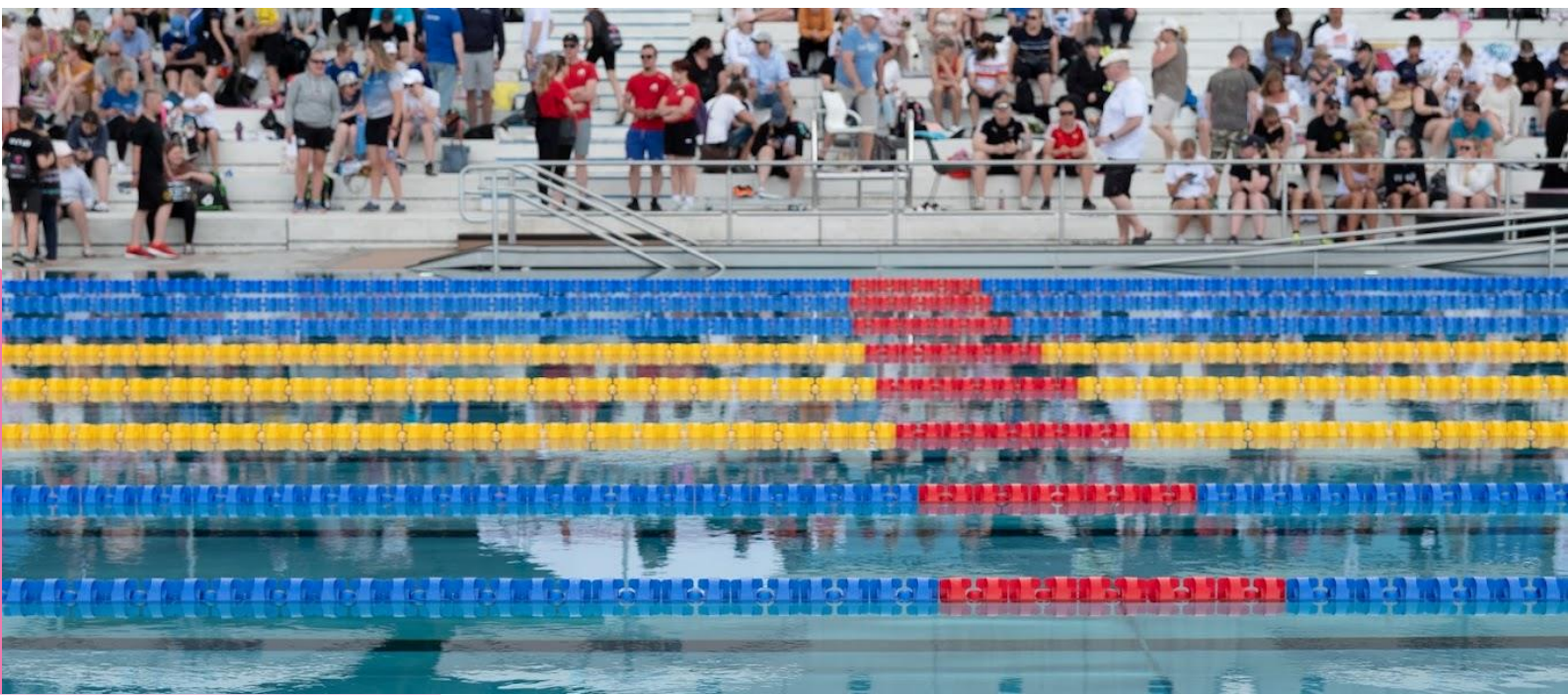
Cetusen uintikilpailut ja vesipallo-ottelut järjestetään pääosin Espoonlahden uimahallissa, jonka peruskorjaus tai korvaaminen kokonaan uudella uimahallilla siirtyi näillä näkymin muutaman vuoden päähän tulevaisuuteen. Tämä antoi mahdollisuuden jatkaa kilpailutoimintaa normaalisti koko kauden ajan.

Kilpauinnissa kauden päätapahtumia olivat Uimaliiton GP-kilpailut marraskuussa, jotka toimivat samalla Espoonlahden uimahallin 40-vuotiskilpailuina, ja IKM-kilpailut Leppävaaran maauimalassa kesäkuussa. Näiden lisäksi seura järjesti IKM-aluekilpailut, neljät avoimet kansalliset uintikilpailut ja masters-uimareille suunnatut Viriilit Vinstat sekä kymmenen seuran sisäistä GP- tai time trial-kilpailua.

Kilpailujen järjestämiseen osallistui kauden aikana yli 200 vapaaehtoista, jotka tekivät yhteensä lähes 1500 toimitsijavuoroa. Uusille toimitsijoille järjestettiin kolme 2-luokan toimitsijakoulutusta, joista yksi oli englanninkielinen, ja yksi I-luokan tuomarikoulutus. Lisäksi seuran vapaaehtoisia osallistui Uimaliiton järjestämiin etäkoulutuksiin.

Vesipallossa pelattiin kymmeniä vesipallo-otteluita Espoonlahdessa. Cetus järjesti Vesipeto-turnauksen joulukuussa 2023 ja kansainvälisen Cetus Baltic Open 2024 -turnauksen keväällä 2024.

Taitouinnin osalta järjestettiin kolmet kilpailut Leppävaaran uimahallissa: maaliskuussa Cetus Gamesit sekä toukokuussa yhdistetyt Ikäkausimestaruus-uinnit ja Cetus Cup.





3 VESILIIKUNTAPALVELUT

3.1 Kurssitoiminta

Kurssitoiminnan tärkeimpänä tavoitteena on tarjota espoolaisille laadukasta vesiliikuntaa ja uimaopetusta, joko omana toimintana tai yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Tavoitteena on myös motivoitunut ja osaava henkilöstö ja ohjaajat.

Koko kauden kurssikokonaisuutta lähdettiin suunnittelemaan olemassa olevien rata- ja allastilojen puitteissa. Syyskauden myynti toteutui suunnitellusti, mutta yllättävä Matinkylän syksyinen lisäkorjausremontti aiheutti kurssien lyhentämistä sekä rahojen yllättävää palauttamista asiakkaille. Kevään kurssit saatiin myytyä suunnitellun mukaisesti. Kurssien markkinointia on tehty nettisivujen sekä somen eri kanavien kautta.

Kesän osalta tiedettiin, että Matinkylän uimahalli tuli olemaan kiinni huoltokorjausten takia koko kesän ja Espoonlahden halli meni myös pidempään huoltokorjaukseen heinäkuun alusta. Pystyimme toteuttamaan kesän leiritoiminnat aikaisemmin mukaisesti Leppävaarassa ja Espoonlahdessa. Kesän leireille osallistui noin 300 lasta. Kesän tiiviskursseja pysyimme tarjoamaan Leppävaaran, Espoonlahden ja Keski-Espoon halleissa kesän aikana. Kesällä uimakouluihin osallistui noin 150 lasta.

Koko kauden aikana viikoittain käynnissä oli noin 400 erilaista vesiliikunnan kurssia, joihin osallistui lähes 5000 kurssilaista syys- ja kevätkautena. Vuositasolla uimakoulu- ja leiritoiminnassa sekä kesäleireillä on ollut mukana yli 10 000 osallistujaa.

Oman kurssitoiminnan lisäksi tarjoisimme toimintavuoden aikana myös päiväkotiuunteja sekä 5-6 -luokkien vesipelastustunteja.

Kurssipuolen ja kilpaurheilun yhteistyönä jatkettiin edellisen vuoden tapaan. Tarjolla oli uinnin kilpaharrasteryhmät sekä kilpauinnin-, vesipallon- ja taitouinnin koulut. Näillä ryhmillä tavoitellaan kilpaurheiluun siirtymistä matalalla kynnyksellä. Ryhmät harrastivat 2-3 krt / vko ja uinnin kilpaharrasteryhmäläiset pääsivät osallistumaan myös seuran omiin GP-kisoihin.

Yhteistyönä Espoon kaupungin liikuntatoimen kanssa järjestimme uimakouluja, soveltavan uinnin ryhmiä, koululaisten iltapäiväkerhotoimintana Wau-kehoja ja yläkoululaisten uintia. Tämän lisäksi järjestettiin loma-ajan toimintaa syyslomalla ja hiihtolomalla Leppävaaran, Keski-Espoon ja Espoonlahden halleissa sekä kesän aikana myös tuleville ekaluokkalaisille 42 uimaopetusryhmää. Olimme mukana myös rastipisteellä Leppävaarassa järjestetyssä School Action day tapahtumassa sekä Nuorten maauimalabileissa.

Teimme myös yhteistyötä urheiluopistojen kanssa ja meillä suoritettiin liikuntaneuvojan opintoihin liittyviä harjoitteluita ja näyttöjä. Seura toimi myös TET-harjoittelupaikkana yläkoululaisille.

Kurssitoiminnan lisäksi myynnissä oli koko kauden myös yksityistunteja sen mukaan, miten ohjaajat niitä halusivat tarjota. Yksityisopetus räätälöidään aina asiakkaan toiveiden ja taitotason mukaan. Yksityisopetuksen ansiosta Cetus pystyi tarjoamaan yhä useammalle erityisopetusta vaativille mahdollisuuden uinnin harrastamiseen.

Toimintakausi päästiin aloittamaan hyvällä ohjaajatilanteella. Kaikkiin alkaviin ryhmiin oli ohjaajat ja sijaisringissäkin oli hyvä määrä ohjaajia mukana. Kauden aikana järjestimme oman uimaopettajakoulutuksen sekä vauvauinnin Päivityskoulutuksen SUH:ltä tilauskurssina. Tämän lisäksi pidimme ohjaajille omia sisäisiä koulutuksia ja perehdytyksiä sekä altaalla että teamsin välityksellä.



4 Jäsentoiminta

4.1 Jäsenvuoro

Jäsenillä oli mahdollisuus uida seuran jäsenvuoroilla (kts. jäsenvuoroajat liite 2). Jäsenvuoroilla oli käytössä aina vähintään yksi rata ja toimintaa leimasi vahva perhekeskeisyys. Monet vanhemmat hakeutuvat jäseneksi, koska joku muu perheenjäsenistä osallistui seuran järjestämille kursseille. Viikonlopun jäsenvuorot olivat jälleen perheiden suosiossa Espoonlahden uimahallissa. Uintivuoron lisäksi jäsenillä oli mahdollisuus hyödyntää uimahallien kuntosaleja seuravuorojen aikana Espoonlahdessa.

Kauden aikana aloitti myös vapaaehtoisten voimin sunnuntaisin Leppävaaran uimahallilla eläkeläisten venyttelytuokio.

4.2 Urheilijaneuvosto

Syksyllä 2023 Cetus päätti perustaa urheilijaneuvoston, edustajat nimetty liitteessä 3. Urheilijaneuvosto toimii kilpaurheilijoiden ja seuran hallinnon välisenä yhdysiteenä sekä urheilijoiden edunvalvojana. Urheilijaneuvosto antaa urheilijan näkökulmaa ja aloitteita hallitukselle. Urheilijaneuvosto teki ensimmäisenä kautenaan muun muassa ehdotuksen psyykkisen valmennuksen aloittamisesta seurassa, jota lähdettiin valmennuksen kesken suunnittelemaan.

4.3 Kilpaurheilun seurapäivä

Aloitimme uuden perinteen yhteisellä kaudenaloituksella Leppävaaran urheilustadiolla. Vanhemmille järjestettiin infotilaisuus, urheilijoille yhteishenkeä nostattavaa kisailua stadionilla ja palkitsemistilaisuus.

LIITTEET

LIITE 1

Cetus Espoo ry:n hallitus kaudella 2023–2024

Puheenjohtaja Kalle Rasinmäki

Jäsenet: Sirpa Väyrynen, Anu Sormunen, Marjokaisa Ryhänen, Jussi Teijonsalo, Sami Rintamäki, Mari Lohisalo

LIITE 2

Seuran jäsenvuoroajat 2023-2024:

ESPOONLAHDEN UIMAHALLI:

Sunnuntai klo 8:30–10:45 uinti + kuntosali

Cetuksen jäsenille on varattu seuravuoroilla 1–2 rataa.

LIITE 3

Urheilijaneuvosto

Kilpauinnin edustajat Laura Mäki (pj), Jutta Jauhiainen, Tommi Mosconi

Vesipallon edustajat Oskari Ollila ja Mandi Ikola

Taitouinnin edustaja Veera Säämänen