

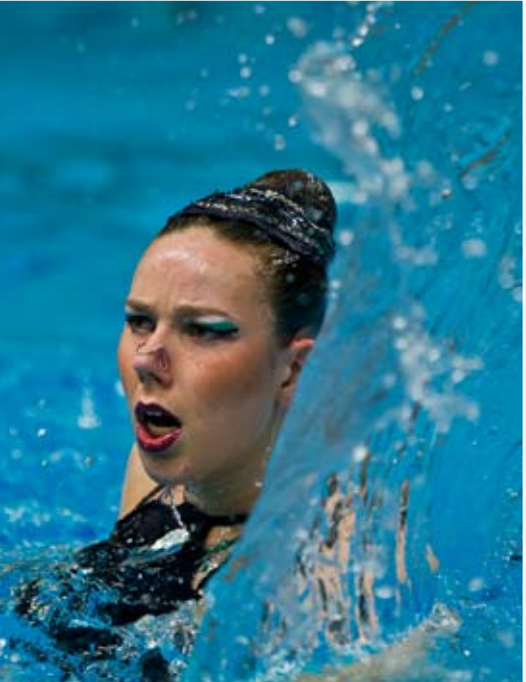










# HUIPULLE TÄHTÄÄVÄN TAITOUIMARIN POLKU

	5–7-vuotiaat	7–9-vuotiaat	9–11-vuotiaat	12–14-vuotiaat	15–17-vuotiaat	17-vuotiaat ja vanhemmat	
Avainasiat	Ilo ja innostus. Perusliikuntataitojen opettelu.	Lajitaitojen opettelu. Perusliikuntataitojen kehittäminen.	Keskeisten laji- ja perusliikuntataitojen hallinta. Laji-harjoittelun määrän lisääminen.	Harjoittelemaan oppiminen. Erikoistuminen ja yksilöllisyys.	Urheilijaksi kasvu ja kilpailemaan oppiminen.	Voittamaan oppiminen. Ammattimainen toiminta kaikilla osa-alueilla.	
Valmentajan rooli ja toimintatavat	Ohjaa veteen tutustumista leikkien avulla. Opettaa uinti- ja lajitaitojen, esimerkiksi scullingien perusteita. Tunnistaa ja huomioi ikäväiheen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeet. Ohjaa-jatsoinen valmentaja, jonka rooli vain tuntien vetäminen. Päävalmentaja auttaa suunnitelmien teossa.	Opettaa perus laji- ja uintitekniikat. Ohjaa uimareita joukkueena uimiseen sekä harjoittelemisen oppimiseen. Tunnistaa ja huomioi ikäväiheen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeet. Toimii esimerkkinä ja esikuvana huomioiden kasvatusvastuun (urheilullisuus, käyttäytymismallit, pelisäännöt, joukkueena toimiminen, turvallinen harjoitustapa). Laatii kausi- ja tuntuisuunnitelmat, kykenee rakentamaan helppoja koreografioita. Tekee yhteistyötä seuran ja vanhempien kanssa taitouimarin uraa tukien. Vähintään 1. tason valmentaja tai vastaava osaaminen. Päävalmentaja tukena toiminnassa ja suunnittelussa.	Opettaa perus uinti- ja lajitekniikat, lajitaitoja harjoittelussa painottaen. Ohjaa ryhmää kilpailukoreografi-an uimisen ja kilpaleimisen perusteisiin. Tunnistaa ja huomioi ikäväihe fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeet. Toimii urheilukasvattajan roolissa esimerkiksi ja esikuvana. Ohjaa ryhmää laatimaan pelisäännöt harjoittelu- ja kilpailutlantetta varten. Laatii kausi- ja tuntuisuunnitelmat ja kykenee AG12-tasoiseen kilpailukoreografian luomiseen. Opastaa vanhempia lajista ja sen vaatimuksista. Kilpailuvalmennus-osaamista löytyy jo, vastaa tavoitteiden asettelusta. Osallistuu valmennustiimin rakentamiseen. Ohjaa-jana esim. 1. tason valmentaja, päävalmentajalla väh. 2. tason valmentajan koulutus.	Laatii kausi- ja tuntuisuunnitelmat sekä tekee yhteistyötä liittojohtoisen valmennuksen kanssa. Opettaa harjoituksissa urheilulliseen asenteeseen ja kannustaa harjoitteluun myös itsenäisesti. Osaä huomioida murosiän ja osaltaan motiivomalla ehkäistä drop out-ilmiotä. Valmentajalla on vastuu lajiiljaan kohdistuvasta kokonaiskuormituksesta. Toimii vuorovaikutuksessa uimarin ja tämän vanhempien kanssa esimerkiksi palautekeskusteluita käymällä. Koreografiosaaminen ja sääntötuntemus hyvä, hallitsee kilpailuvalmennuksen tavoitteidenasetteluineen. Seuraa lajin kansainvälistä tasoa. Sitoutumisen aste korkea ja pyrkii kouluttautumaan jatkuvasti. Vähintään 2. tason valmentaja, tavoitteena 3. tason valmentaja tai ammattivalmentaja.	Laatii kausi- ja tuntuisuunnitelmat sekä tekee yhteistyötä liittojohtoisen valmennuksen kanssa. Opettaa harjoituksissa oikeanlaiseen asenteeseen ja kannustaa harjoitteluun myös itsenäisesti. Valmentajalla on vastuu urheilijaan kohdistuvasta kokonaiskuormituksesta. Käy säännöllisesti palautekeskusteluita uimarin ja tämän vanhempien kanssa. Toimii tarvittaessa yhteydessä myös koulun kanssa ja osallistuu osaltaan päihdekasvatukseen. Koreografiosaaminen ja sääntötuntemus vahvaa. Seuraa lajin kansainvälistä tasoa. Sitoutumisen aste korkea ja kouluttautuminen jatkuvaa. Tasona ammattivalmentajaan verrattava taso.	Laatii kausi- ja tuntuisuunnitelmat tehden yhteistyötä liittojohtoisen valmennuksen kanssa. Erittään vahva koreografia- ja lajiosaaminen sekä sääntöasiantuntemus. Seuraa lajin kansainvälistä tasoa laajalti. Urheilijan valmentajalla on vastuu urheilijaan kohdistuvasta kokonaiskuormituksesta. Verkostoituu sekä oman lajin että muiden lajien edustajien kanssa ja kykenee hyödyntämään yhteydestä saamaansa tietoa monipuolisesti. Sitoutumisen aste erittäin korkea ja kouluttautuminen jatkuvaa. Ammattivalmentajaa vastaava taso.	
Uimarina kasvu – psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet	Ryhmässä toimimisen harjoittelu ja liikunnan ilo. Lajikipinän syyttäminen. Annettujen ohjeiden noudattaminen. Lapsen itseluottamuksen ja positiivisen itsetunnon kasvu. Vedestä nauttiminen elementtinä. Monipuolisesti liikunnasta nauttiminen.	Ystävien löytäminen lajiyhteisöstä, harrastamisen säännöllisyys. Varusteista huolehtiminen ja yhteisten pelisääntöjen noudattaminen. Ylpeys omasta lajista ja iloitseminen omasta tekemisestä. Vedestä nauttiminen elementtinä. Monipuolisesti liikunnasta nauttiminen.	Harjoittelemaan oppiminen ja lajirakkauden syntyminen. Oman taitotason ja osaamisen hahmottaminen sekä ylpeys omista taidoista ja halu oppia uutta. Tavoitteellisen harjoittelun ymmärtäminen. Vaivan näkemisen opettelu taitojen oppimiseksi. Monipuolisesti urheilusta nauttiminen.	Itsetunnon vahvistaminen sopivan tasoisten kilpailuiden kautta syntyvillä positiivisilla kokemuksilla. Omien vahvuuksien tunnistaminen ja kehon muutosten ymmärtäminen. Halu menestyä, kehittyä ja onnistua. Harjoittelemaan oppiminen, omaan tekemiseen keskittyminen ja oman harjoittelun seuranta (esim. harjoituspäiväkirjan pito, sykkeen seuranta). Palautteen vastaanottaminen ja pettymysten käsittely. Sopivasta ravinnosta huolehtiminen ja ravinnon merkityksen ymmärtäminen perustasolla.	Ympärivuotisen harjoittelun soveltaminen muihin elämän osa-alueisiin (sosiaaliset suhteet, perhe, koulu). Tavoitteenasettelu ja niiden toteutumisen seuranta, johdonmukainen toiminta tavoitteiden saavuttamiseksi. Voittamaan oppiminen. Oman kehon tuntemusten seuranta. Positiivisen asenteen säilyttäminen harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Omien vahvuuksien tunnistaminen ja niiden hyödyntäminen. Vastuunottaminen omasta harjoittelusta ja hyvinvoinnista. Suositeltavaa toimia lajissa monipuolisesti (esim. pienten ohjaus ja taitotasojen arviointi). Osaä itsenäisesti noudattaa kilpaurheilua tukevaa ruokavaliota.	Huippu-urheilijan elämäntapa, ulkoisten paineiden tiedostaminen ja käsittely. Ihmisenä kehittyminen, kasvaminen kansainvälisyteen. Valmentautuminen tinkimättömällä työntellä ja usko onnistumiseen ja menestykseen. Osaä voittaa. Valmennustiedon lisääminen – oman valmentautumisensa kokonaishallinta. Ymmärtää syvällisesti miksi ja miltoin harjoitellaan milläkin tavalla. Noudattaa kilpaurheilua tukevaa ruokavaliota arjessa itsenäisesti. Vuorovaikutus valmentajien ja sidosryhmien kanssa. Osa-puolten välillä on selkeät sopimukset. Sitoutuminen pitkän aikavälin tavoitteisiin ja vastuunkanto omasta valmentautumisesta ja siihen liittyvistä päätöksistä. Suositeltavaa toimia lajissa monipuolisesti (esim. pienten ohjaus ja taitotasojen arviointi).	
Lajitaidot	Hengitys, sukeltaminen ja luottamus veteen. Selin perusasento ja ojennukset. Taitotasoa 1:een vaadittavat sculling-tekniikat ja alkeiskuivoita. Uinnin perustekniikka. Musiikkiohjelmien kuivaharjoittelu.	Taitotasoa 2–3:een vaadittavat sculling-tekniikat, polut, perusasennot ja asentojen muutokset. Uinnin perustekniikka. Dynaamisten osien opettelu. Musiikkiohjelmien kuivaharjoittelu.	AG12-kuvioiden kokonaissuoritukset. Muodostelmissa pysyminen. Kierteiden opettelu. Dynaamisten liikkeiden perustekniikoiden hallinta. Akrobaattisten osioiden perusteiden opettelu.	AG15-kuvioiden kokonaissuoritukset. Kierteiden hallinta. Muodostelmanvaihtojen ja liikkeiden väinen sidososien hallinta. Akrobaattisten osioiden hallinta.	Fina- ja tulk-kuvioiden kokonaissuoritukset. Musiikin junkitu ohjelmissa. Erialaisten liikelaatujen hallitseminen kuvioidsa ja ohjelmissa. Teknisten osioiden harjoittelu.	Teknisten osioiden kokonaissuoritukset, omien vahvuuksien korostaminen ohjelmissa.	
Fyysiset ominaisuudet	Liikunnallisten perustaitojen opettelu. Koordinaation harjoittelu sekä yleisellä tasolla (käsiliiike yhdistettynä varioituun jalkojen liikkeeseen) että lajitasolla (esim. sculling ja polut). Yleistaitavuutta tukeva liikunta ja venyttelyn perusliikkeet. Harjoittelu rakennetaan uimarin herkkyyksikaudet huomioiden.	Liikunnallisten perustaitojen opettelu. Koordinaation harjoittelu sekä yleisellä tasolla (käsiliiike yhdistettynä varioituun jalkojen liikkeeseen) että lajitasolla (esim. sculling ja polut). Liikkuvuus- ja lajitaitoharjoitteita painotetaan enenevässä määrin. Yleistaitavuutta tukeva liikunta sekä venyttelyn perusliikkeet. Harjoittelu rakennetaan uimarin herkkyyksikaudet huomioiden.	Liikunnallisten taitojen ja motoriikan kehittäminen avainasemassa. Liikkuvuus- ja lajitaitoharjoitteita painotetaan. Arkkiliikunta ja muu liikunta edelleen tärkeä osa harjoittelukokonaisuutta. Voimaharjoittelu oman kehon painolla. Fyysisten ominaisuuksien mittaaminen ja uimarin mahdollisuuksien kartoittaminen lajissa. Harjoittelu rakennetaan uimarin herkkyyksikaudet huomioiden.	Peruskuntoa kehitetään monipuolisesti laji- ja kuivaharjoittein sekä uimalla. Peruskestävyyden ja lajitaitojen lisäksi harjoitellaan paljon vartalonhallintaa ja tehdään notkeuden kehittämiseen tähtääviä liikkuvuusharjoitteita. Voimaharjoittelu oman kehon painolla. Fyysisten ominaisuuksien mittaaminen ja uimarin mahdollisuuksien kartoittaminen lajissa. Harjoittelu rakennetaan uimarin herkkyyksikaudet huomioiden.	Fyysisen harjoittelun monipuolinen ja tasapainoinen kokonaisuus tuotetaan lajiharjoittelun kautta. Peruskuntoa kehitetään monipuolisesti laji-, kuiva- ja oheisharjoitein sekä uimalla. Peruskestävyyden ja lajitaitojen lisäksi harjoitellaan paljon vartalonhallintaa. Liikkuvuus- ja notkeusharjoitteita tehdään yksilöstä riippuen joko kehittävästi tai ylläpitäen. Lajinomaisten maksimaalisen liikkuvuuden saavuttamiseksi tehdään notkeutta lisääviä lihaskuntoharjoitteita. Voimaharjoittelu oman kehon painolla ja kevyin lisäpainoin (esim. nilkkapainot kuvioidsa ja jalkasarjoissa). Harjoittelu rakennetaan uimarin herkkyyksikaudet huomioiden.	Fyysisen harjoittelun monipuolinen ja tasapainoinen kokonaisuus tuotetaan lajiharjoittelun kautta. Fyysisessä harjoittelussa huomioidaan yksilölliset vahvuudet ja kehityskohdat. Peruskuntoa kehitetään monipuolisesti laji-, kuiva- ja oheisharjoitein sekä uimalla. Peruskestävyyden ja lajitaitojen lisäksi harjoitellaan paljon vartalonhallintaa. Liikkuvuus- ja notkeusharjoitteita tehdään yksilöstä riippuen joko kehittävästi tai ylläpitäen. Voimaharjoittelu oman kehon painolla ja lisäpainoin (esim. nilkkapainot kuvioidsa ja jalkasarjoissa). Harjoittelu rakennetaan uimarin herkkyyksikaudet huomioiden.	
Testit ja seuranta	Taitotasot I ja II. Perusliikunnistaitojen hallinta ikäryhmälle suunnatun voimistelutestistön (lajin oma) avulla. Vesiralli ja tekniikkarakali.	Lajitaitotesteinä kotiratakilpailut, alueelliset seurojen väliset kilpailut ja suurleirit. Perusliikunnistaitojen hallinta ikäryhmälle suunnatun voimistelutestistön (lajin oma) avulla. Peruskestävyyttä mitataan oman lajin testistöön perustuvalla uinti- tai juoksu-testillä.	Lajitaitojen testit ja seuranta 4 krt/vuosi perustuen lajin omaan testistöön. Liikkunnistaitojen hallinta ikäryhmälle suunnatun voimistelutestistön (lajin oma) avulla. Kestävyyttä mitataan sekä yksittäisinä testeinä että toistuvina testisarjoina. Urheiluterveystarkastus.	Lajitaitojen testit ja seuranta 4 krt/vuosi perustuen lajin omaan testistöön. Liikkunnistaitojen hallinta ikäryhmälle suunnatun voimistelutestistön (lajin oma) avulla. Lihasatapainokartoitus vähintään kahdesti vuodessa. Jatkuva yhteistyö fysioterapeutin kanssa ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä. Kestävyyttä mitataan sekä yksittäisinä testeinä että toistuvina testisarjoina. Oma urheilulääkäri.	Lajitaitojen testit ja seuranta 4 krt/vuosi perustuen lajin omaan testistöön. Yhteistyö urheiluoipistojen testausasemien kanssa. Liikkunnistaitojen hallinta ikäryhmälle suunnatun voimistelutestistön (lajin oma) avulla. Lihastatapainokartoitus vähintään kahdesti vuodessa. Jatkuva yhteistyö fysioterapeutin kanssa ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä. Kestävyyttä mitataan sekä yksittäisinä testeinä että toistuvina testisarjoina. Oma urheilulääkäri.	Lajitaitojen testit ja seuranta 4 krt/vuosi perustuen lajin omaan testistöön. Yhteistyö urheiluoipistojen testausasemien kanssa. Liikkunnistaitojen hallinta ikäryhmälle suunnatun voimistelutestistön (lajin oma) avulla. Lihastatapainokartoitus vähintään kahdesti vuodessa. Jatkuva yhteistyö fysioterapeutin kanssa ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä. Kestävyyttä mitataan sekä yksittäisinä testeinä että toistuvina testisarjoina. Oma urheilulääkäri, yhteistyö urheilopsykologin kanssa.	
Harjoitusmäärät	1–2 krt/vko (90 min + 90 min) sisältäen puolet allas- ja puolet kuivaharjoittelua. Lisäksi päivittäin arkkiliikuntaa ja pihaleikkejä. Yhteensä vähintään 20 h/vko. Musiikkiliikunta suositeltavaa.	2–4 krt/vko sisältäen puolet ajasta allasharjoittelua ja puolet kuivaharjoittelua sisältäen lajin tukiharjoitteita. Yhteensä 5–7,5 h/vko. Lisäksi päivittäin arkkiliikuntaa, pihaleikkejä ja monipuolisesti kausilajeja. Yhteensä vähintään 20 h/vko. Musiikkiliikunta suositeltavaa.	3–5 krt/vko sisältäen allasharjoittelua 6–7 h/vko ja lajin kuiva- ja tukiharjoittelua 2–3 h/vko. Lisäksi oheisharjoitteluna 1 krt/vko tanssia/voimistelua. Kokonaismäärä 10 h/vko. Lisäksi monipuolisesti arkkiliikuntaa ja kausilajeja. Yhteensä vähintään 20 h/vko.	7–10 krt/vko sisältäen allasharjoittelua 10–12 h/vko ja lajin kuiva- ja tukiharjoittelua 3–5 h/vko. Lisäksi oheisharjoitteluna 1–2 krt/vko tanssia/voimistelua. Kokonaismäärä 15–20 h/vko. Lisäksi monipuolisesti arkkiliikuntaa ja kausilajeja. Suunnitelmallista harjoittelua 44–46 viikkoa vuodessa.	7–12 krt/vko sisältäen allasharjoittelua 14–16 h/vko ja lajin kuiva- ja tukiharjoittelua 6–8 h/vko. Lisäksi oheisharjoitteluna 1–2 krt/vko tanssia/voimistelua. Kokonaismäärä 25 h/vko. Lisäksi arkkiliikuntaa ja etenkin ulkoulua (esim. lenkkeily). Suunnitelmallista harjoittelua 46–48 viikkoa vuodessa.	10–12 krt/vko sisältäen allasharjoittelua 20–22 h/vko ja lajin kuiva- ja tukiharjoittelua 8–10 h/vko. Lisäksi oheisharjoitteluna 1–2 krt/vko tanssia/voimistelua. Kokonaismäärä 30–35 h/vko. Lisäksi arkkiliikuntaa ja monipuolisesti etenkin ulkolajeja. Suunnitelmallista harjoittelua 48–49 viikkoa vuodessa.	
Kilpailumäärät	Taitotasot, osallistuminen seuran omiin näytöksiin.	Taitotasot, kuvioida kotiradoissa ja combo/joukkue. Osallistuminen seuran omiin näytöksiin.	Kotiradat, kansalliset kilpailut, osallistuminen seuran omiin näytöksiin. Kilpailuihin osallistuminen combolla, joukkueella ja pariohjelmallä. Kauden päätapahtumina ikäkauden valtakunnalliset pääkilpailut.	Kotiradat, kansalliset kilpailut. Ikäkausijoukkueella 1–3 kansainvälistä kilpailua vuosittain. Kilpailuihin osallistuminen combolla, joukkueella ja pariohjelmallä. Kauden päätapahtumina ikäkauden valtakunnalliset pääkilpailut.	Kansalliset kilpailut. Nuorten maajoukkueella 2–5 kansainvälistä kilpailua vuosittain. Kilpailuihin osallistuminen combolla, joukkueella, pariohjelmallä ja sooloilla. Kauden päätapahtumina ikäkauden valtakunnalliset pääkilpailut.	Kansalliset kilpailut. Maajoukkueella 4–7 kansainvälistä kilpailua vuosittain. Kilpailuihin osallistuminen combolla, joukkueella, pariohjelmallä ja sooloilla.	
Kilpaileminen	Ei kilpailuja, vain taitotasosuorituksia.	Opetellaan kilpailemista ja kilpailuun liittyviä rutiineja. Tavoitteena ehjä ja onnistunut suoritus. Pääpaino joukkueohjelmien ja combojen uimisessa.	Kilpailutapahtuman hallinta. Tavoitteena ehjä ja onnistunut suoritus. Pääpaino joukkueohjelmien ja combojen uimisessa. Halu esiintyä ja kilpailla. Oman kilpailusuorituksen analysoinnin alkeet.	Kilpailukokemuksen kartuttaminen. Kilpailuissa keskittyminen kauden päätavoitteisiin. Kilpailutaktiikan suunnittelu valmentajan ja joukkueen kanssa sekä tämän suunnitelman noudattaminen. Omien uintien analysointi perustasolla. Pääkilpailuihin valmistautumisen opettelu, henkisten ja fyysisten haasteiden hallinta. Tutustuminen kansainvälisiin kilpailuihin. Suuren yleisön edessä kilpaileminen.	Omiin ja joukkueen vahvuuksiin perustuvan taktiikan laatiminen ja noudattaminen kilpailutilanteissa. Omaan kilpailuun valmistautumistavan löytäminen. Omien uintien ja tulosten analysointi videanalyysiä apuna käyttäen. Suuren yleisön edessä kilpaileminen. Kilpailurutiinin vahvistaminen kansainvälisissä kilpailuissa. Kilpailuissa keskittyminen kauden päätavoitteisiin.	Kansainvälisten kilpailujen rakenteen hallinta (alkukilpailut ja finaalit). Omien uintien ja tulosten analysointi. Tämän tiedon hyödyntäminen sekä kilpailuihin valmistautumisessa että kilpailutilanteessa. Ammattimainen keskittyminen kilpailutilanteissa.	
Uimaliiton toiminta	Tekijöiden osaamisen varmistaminen. Laadukas ohjaaja-, valmentaja-, ja tuomarikoulutus. Harrastajamäärien kasvattaminen. Seurojen tukeminen ja lajin kehittäminen. Olosuhteisiin vaikuttaminen.	Tekijöiden osaamisen varmistaminen. Laadukas ohjaaja-, valmentaja-, ja tuomarikoulutus. Harrastajamäärien kasvattaminen Seurojen tukeminen ja lajin kehittäminen. Olosuhteisiin vaikuttaminen. Liittojohtoiset Suurleirit.	Tekijöiden osaamisen varmistaminen. Laadukas ohjaaja-, valmentaja-, ja tuomarikoulutus. Harrastajamäärien kasvattaminen. Seurojen tukeminen ja lajin kehittäminen. Olosuhteisiin vaikuttaminen. Liittojohtoiset Suurleirit.	Tekijöiden osaamisen varmistaminen. Laadukas valmentaja- ja tuomarikoulutus. Harrastajamäärien kasvattaminen. Seurojen tukeminen ja lajin kehittäminen. Olosuhteisiin vaikuttaminen. Leiri- ja kilpailutoiminta. Ikäkausimaajoukkue-toiminta.	Tekijöiden osaamisen varmistaminen. Laadukas valmentaja- ja tuomarikoulutus. Harrastajamäärien kasvattaminen. Seurojen tukeminen ja lajin kehittäminen. Olosuhteisiin vaikuttaminen. Leiri- ja kansainvälinen kilpailutoiminta. Nuorten maajoukkueen toiminta, jonka harjoittelu ensisijaisesti yhtenäisenä joukkueena kauden ajan.	Tekijöiden osaamisen varmistaminen. Laadukas valmentaja- ja tuomarikoulutus. Harrastajamäärien kasvattaminen. Seurojen tukeminen ja lajin kehittäminen. Olosuhteisiin vaikuttaminen. Leiri- ja kansainvälinen kilpailutoiminta. Maajoukkueen toiminta, jonka harjoittelu ensisijaisesti yhtenäisenä joukkueena kauden ajan.	
Valintakriteerit	Ei valintakriteerejä, kaikki harrastaa -periaatteella.	Ei valintakriteerejä.	Joukkueen valintakriteereinä kuviopisteet. Muita kriteereitä lajitaidot, notkeus kuivilla, joukkueessa toimiminen, motivaatio ja peruskunto.	Joukkueen valintakriteereinä kuviopisteet. Muita kriteereitä lajitaidot, notkeus kuivilla, joukkueessa toimiminen, motivaatio ja peruskunto.	Joukkueen valintakriteereinä kuviopisteet. Muita kriteereitä lajitaidot, notkeus ja vartalon hallinta sekä kuivilla että altaassa, kestävyysosa-alueet, motivaatio.	Lajitaidot, notkeus ja vartalon hallinta sekä kuivilla että altaassa, kestävyysosa-alueet, motivaatio.	
Kodin rooli	Mahdollistaa päivittäisen monipuolisen liikunnan ja rohkaisee harrastamaan myös muita lajeja. Huolehtii tarpeellisen levon ja unen saannista. Riittävän liikuntamäärän varmistaminen seuran, kodin, päiväkodin ja koulun yhteistyöllä.	Kiinnostus lapsen harrastuksia kohtaan ja aktiivinen tukeminen. Huolehtii tarpeellisen levon ja unen saannista. Tutustutaan seuratoimintaan ja tuetaan harrastusta taloudellisesti.	Edesauttaa lapsen harrastusmahdollisuuksia seuratoimintaan osallistumalla. Tiedostaa lapsen kehityksen ja harjoittelussa tapahtuvat muutokset. Harjoitteluun kannustetaan positiivisellä tavalla. Huolehtii sopivasta ravinnosta ja ymmärtää ravinnon merkityksen perustasolla. Huolehtii riittävän levon ja unen saannista. Avoin vuorovaikutus kodin ja seuran välillä.	Edesauttaa harrastusmahdollisuuksia seuratoimintaan osallistumalla. Tukee harrastusta taloudellisesti ja huomioi lisääntyneen harjoittelumäärän arjen suunnittelussa. Kannustaa urheilijamaisiin elämäntapoihin. Avoin vuorovaikutus kodin ja seuran välillä.	Tukee uimarin omatoimisuutta ja itsenäisyyttä. Kannustaa kehittyymään. Tekee yhteistyötä valmennuksesta vastaavien tahojen kanssa. Tukee mahdollisuuksien mukaan taloudellisesti.	Ymmärtää, tukee ja kunnioittaa huippu-urheilun vaatimaa elämäntapaa. Tukee mahdollisuuksien mukaan taloudellisesti.	
Seuran rooli	Mahdollistaa ohjaajien kouluttautumisen. Varmistaa uimarin taitotasoa vastaavan laadukkaan ohjauksen sekä takaa ikäkaudelle sopivat ja riittävät harjoitusajat. Järjestää kotirataoitteluita säännöllisesti.	Mahdollistaa ohjaajien, valmentajien ja tuomareiden kouluttautumisen. Varmistaa uimarin taitotasoa vastaavan laadukkaan valmennuksen sekä takaa ikäkaudelle sopivat ja harjoitusajat. Järjestää kotirataoitteluita ja kansallisia kilpailuja säännöllisesti. Toimii yhteistyössä muiden uintilajien kanssa (uinnin perustekniikka, Rollo-leirit).	Mahdollistaa valmentajien ja tuomareiden kouluttautumisen. Varmistaa uimarin taitotasoa vastaavan laadukkaan valmennuksen sekä ikäkaudelle sopivat ja riittävät harjoitusajat. Järjestää kotirataoitteluita ja riittävät harjoitusajat. Järjestää kotirataoitteluita ja kansallisia kilpailuja säännöllisesti. Toimii yhteistyössä muiden uintilajien kanssa (uinnin perustekniikka, Rollo-leirit, uimahypytt).	Tukee ikäkausijoukkueen toimintaa mahdollistamalla tarpeelliset harjoitteluresurssit. Tukee mahdollisuuksien mukaan edustusuimareiden kilpailumatkoja taloudellisesti. Mahdollistaa valmentajien ja tuomareiden kouluttautumisen. Varmistaa uimarin tasoa vastaavan laadukkaan valmennuksen ja riittävät allasajat. Järjestää kansallisia kilpailuja.	Tukee nuorten maajoukkueen toimintaa mahdollistamalla tarpeelliset harjoitteluresurssit. Tukee mahdollisuuksien mukaan edustusuimareiden kilpailumatkoja taloudellisesti. Mahdollistaa valmentajien ja tuomareiden kouluttautumisen. Varmistaa uimarin tasoa vastaavan laadukkaan valmennuksen ja riittävät allasajat. Järjestää kansallisia kilpailuja.	Tukee maajoukkueen toimintaa mahdollistamalla tarpeelliset harjoitteluresurssit. Tukee mahdollisuuksien mukaan edustusuimareiden kilpailumatkoja taloudellisesti. Mahdollistaa valmentajien ja tuomareiden kouluttautumisen. Varmistaa uimarin tasoa vastaavan laadukkaan valmennuksen ja riittävät allasajat. Järjestää kansallisia kilpailuja.	