



1. Perusteet (asiakirjan tarkoitus)

Toimintakäsikirja on tehty ohjaamaan uinnin olympiavalmennuskeskuksen kokonaistoimintaa. Käsikirja määrittää olympiavalmennuskeskuksen ja urheilijoiden toiminnan jokapäiväisessä arjessa. Käsikirja määrittää urheilijoiden valinnan sekä mahdollisen siirtymän pois olympiavalmennuskeskuksen toiminnasta. Käsikirja määrittää myös perusteet toiminnan kehittämiseksi.

2. Sopimus valmennuskeskuksesta

Valmennuskeskuksen omistaa Suomen Uimaliitto ry.

Valmennuskeskuksesta toiminnasta on tehty yhteinen sopimus seuraavien toimijoiden kanssa:

- Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia (Urhea)
- Mäkelänrinteen lukio
- Mäkelänrinteen Uintikeskus Oy
- Suomen Uimaliitto ry

3. Rahoitus

Olympiavalmennuskeskuksen toiminnan päärahoittajat ovat Suomen Uimaliitto, Suomen Olympiakomitea, Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia URHEA, Mäkelänrinteen lukio sekä Urheiluhallit Oy (Mäkelänrinteen Uintikeskus)

Muu varainhankinta perustuu ulkopuoliseen kumppanuustoimintaan



4. Mikä on Helsinki Swimming Academy (HSA)?

Helsinki Swimming Academy on yksi suomalaisen uinnin valtakunnallinen olympiavalmennuskeskus ja toimii osana Olympiavalmennuskeskus Helsinkiä. HSA on perustettu elokuussa 2021 yhdessä Suomen Uimaliiton, Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia URHEA:n, Suomen Olympiakomitean, Mäkelänrinteen lukion, Urheiluhallit Oy:n sekä uimaseura Helsingfors Simmsällskapin yhteistyön kesken. HSA:n perustamisen tarkoitus oli löytää malli vastaamaan paremmin haasteita huippu-uinnin ja yksilön kehittämisessä.

Urhean toiminnassa on mukana poikien ja tyttöjen koripallojoukkueet, joiden nimi on HBA (Helsinki Basket Academy) sekä tyttöjen jalkapallojoukkue, jonka nimi on HFA (Helsinki Football Academy). Tästä syystä uinnin olympiavalmennuskeskusta kutsutaan nimellä HSA (Helsinki Swimming Academy). Nimen lisäksi olympiavalmennuskeskuksella on käytössä Urhean sille suunnittelema logo.

HSA:n yksi suurimmista tavoitteista perustettaessa oli ja on yhä:
”Tehdä uskottavaa huippu-uintia parhaissa mahdollisissa olosuhteissa Suomessa.”

5. Visio, missio ja arvot

Keskuksen visio on ”Olla tulevaisuudessa yksi pohjoismaiden johtavista uintiurheilun olympiavalmennuskeskuksista”.

Keskuksen missiona on ”Tuottaa kansainvälisissä arvokilpailuissa menestyviä urheilijoita” sekä ”tarjota mahdollisuus huippuvaiheen valmentautumiseen”.

Olympiavalmennuskeskus on osana Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemian (URHEA) toimintaa. Tästä syystä olympiavalmennuskeskus noudattaa Urhean arvoja, joita ovat:

- varmistamme hyvän arjen
- toimimme yhdessä ja vastuullisesti
- opimme joka päivä uutta
- erinomaisuus on hyveemme.

Arvot on purettu tarkemmin alla olevassa kuvassa, joka on Urhean strategiasta (2021–2025).



TOIMINTAAMME OHJAAVAT ARVOT

Varmistamme hyvän arjen

Haluamme, että kaikilla urheilaisilla urheilijoista taustahenkilöihin on hyvä arki, jossa levon ja kuormituksen suhde on oikea.

Vaallimme henkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä sosiaalisia suhteita.

Toimimme yhdessä ja vastuullisesti

Jokainen on sitoutunut toimimaan eettisten periaatteidemme mukaisesti ja näiden periaatteiden jatkuvaan kehittämiseen.

Eettiset periaatteemme on kirjattu suomalaisen urheilun vastuullisuusohjelmaan (<https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/vastuullisuus/>).

Keskeisiä teemoja ovat hyvä hallinto, turvallinen toimintaympäristö, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo, ympäristö ja ilmasto sekä antidoping.

Opimme joka päivä uutta

Olemme avoimia uuden oppimiselle. Uskallamme kokeilla uusia asioita.

Osaamisemme on korkeatasoista, mikä on kilpailuetunamme.

Erinomaisuus on hyveemme

Pyrimme erinomaisuuteen ja uskallamme myös epäonnistua. Tuemme ja haastamme toisiamme.

Olemme ylpeitä arvoistamme, toimintatavoistamme ja siitä, mitä edustamme.



Näiden Urhean arvojen lisäksi päivittäisessä toiminnassa ovat mukana seuraavat asiat:

- kaikille turvallinen toimintaympäristö
- avoimuus
- läpinäkyvyys
- yhteisöllisyys

HSA:ssa vastuullisuus on läsnä kaikessa toiminnassa.

6. Toimintaympäristö

HSA:n arjen toimintaympäristö muodostuu seuraavista paikoista:

- Urheiluhallit Oy:n omistama Mäkelänrinteen Uintikeskus (allas ja kuivaharjoittelu-tilat)
- Urhea-Säätiö sr:n omistama URHEA-halli (voimaharjoittelu)



7. Miksi uimarin kannattaa valita HSA?

Yksi suomalaisen uinnin haasteista on saada uimarit kehittymään kansainväliselle huipulle aikuistasolla.

Helsingin olympiavalmennuskeskuksessa on urheilijoille tarjolla seuraavat tekijät, jotka mahdollistavat matkan maailman huipulle:

- mahdollisuus yhdistää harjoittelu ja opiskelu/työelämässä toimiminen parhaalla mahdollisella tavalla (kaksoisura)
 - Toiminnassa mukana 14 toisen asteen oppilaitosta, 7 korkeakoulua ja yliopistoa sekä 3 kaupunkia
 - kaksoisuravalmentaja tukena
 - opinto-ohjaajat
- kansainvälisen tason harjoitteluolosuhteet
 - päivittäisessä käytössä useita 25 m ja 50 m ratoja
 - kuvauspalvelut
 - sykkeen seuranta
- mahdollisuus laadukkaaseen arkiharjoitteluun
 - päivittäinen kuormituksen seuranta
 - Urhea-hallin tilat käytössä
- ammattitaitoinen valmennus
- ympärillä on laadukas samanhenkinen tavoitteellisesti harjoitteleva ryhmä
- monipuoliset asiantuntijapalvelut
 - Helsingin urheilulääkäriasema
 - fysioterapeutti
 - oma voimavalmentaja
 - ravintovalmentaja
 - henkinen valmentaja
- mahdollisuus asua Urhea-kodeissa, jotka ovat kampuksen välittömässä läheisyydessä
 - käytössä myös kampuksen ravintolapalvelut



Miksi uimarin kannattaa valita HSA?

Olympiavalmennuskeskus mahdollistaa parhaalla mahdollisimmalla tavalla yhdistää jokapäiväinen harjoittelu ja opiskelu/työelämä.

Valmennuskeskus on tarkoitettu huipulla oleville tai sinne tähtääville, peruskoulunsa päättäneille uimareille.

HSA yhteistyössä URHEA:n sekä oppilaitosten kanssa tarjoaa optimaaliset työkalut harjoitteluun, opiskeluun, palautumiseen sekä kokonaisvaltaiseen elämänhallintaan ja hyvinvointiin. Kaksoisura-toiminta on vahvasti läsnä kaiken aikaa.

Mäkelänrinteen urheilulukiossa opiskelevilla uimareilla aamuharjoittelu on osa opinto-ohjelmaa. Tästä syystä valmennuskeskus tekee yhteistyötä Mäkelänrinteen lukion kanssa.

Ensimmäisen vuoden lukio-opiskelijat harjoittelevat aamut lukion aamuharjoituksissa, ja illat valmennuskeskuksen harjoituksissa. Tämän päätöksen taustalla on varmistaa urheilijoiden toisen asteen koulutyö ja harjoittelun yhdistäminen parhaalla mahdollisella tavalla sekä varmistaa kokonaiskuorman hallinta.



8. Urheilijoiden rekrytointi

Urheilijoiden valintaprosessi on oltava läpinäkyvä. Olympiavalmennuskeskus linkittyy vahvasti Suomen Uimaliiton maajoukkue-toimintaan. Suomen Uimaliiton juniori- sekä nuorten maajoukkueiden tapahtumissa pidetään tietoiskuja olympiavalmennuskeskuksen toiminnasta. Näiden avulla pyritään lisäämään tietoisuutta olympiavalmennuskeskuksesta ja sen tarjoamista vaihtoehtoista uimarin huippu-urheilija uralle.

Olympiavalmennuskeskus järjestää vuosittain tammikuussa INFO-tilaisuuden (Teams), joissa kerrotaan halukkaille valmennuskeskuksesta ja sen toiminnasta.

Olympiavalmennuskeskuksella on omat nettisivut Uimaliiton sivuilla

<https://www.uimaliitto.fi/uinti/valmennuskeskus/>.

Helsinki Swimming Academylla on oma Instagram-tili

<https://www.instagram.com/helsinkiswimmingacademy/>, jonka kautta kerrotaan viikoittain HSA:n päivittäisestä toiminnasta.

Olympiavalmennuskeskuksesta kiinnostuneiden uimareiden ja uimareiden valmentajien on mahdollisuus tulla tutustumaan ja harjoittelemaan olympiavalmennuskeskukseen. Asiasta on sovittava olympiavalmennuskeskuksen päävalmentajan kanssa.



9. Pääsyvaatimukset Helsingin Olympiavalmennuskeskukseen?

Pääsyvaatimukset ovat seuraavat:

- halu kehittyä kansainvälisen tason uimariksi
- iältään vähintään toisen asteen aloittava urheilija
- ehdoton (100 %) sitoutuminen valmennuskeskuksen toimintaan
- harjoitustaustaltaan valmis
- tulosvaatimus on edellisen kalenterivuoden aikana 720 WA-pistettä

Olympiavalmennuskeskukseen hakuaika on vuosittain: **helmi-huhtikuun aikana**. Tarkempi hakuaika määritetään vuosittain hakuilmoituksessa, joka julkaistaan Urhean ja Suomen Uimaliiton verkkosivuilla.

Hakuilmoituksessa määritellään tarkemmin toisen asteen opintoihin hakeutuvien ja korkea-asteen opintoihin hakeutuvien hakujat.

Hakijoille järjestetään pääsykoetilaisuus huhtikuussa, joka koostuu

- fyysisistä testeistä altaassa sekä kuivalla
- haastattelusta

Pääsykoetilaisuuteen osallistuvat seuraavat toimijat:

- Uimaliiton uintiurheilun kehityspäällikkö
- Olympiavalmennuskeskuksen päävalmentaja
- Olympiavalmennuskeskuksen valmentaja
- Pääkaupunkiseudun urheiluakatemian henkilö
- Pääkaupunkiseudun urheiluakatemian urheilupsykologi.

Valinta perustuu etukäteen laadittuun hakukriteeristöön

Valmennuskeskukseen valittu uimari voi edustaa omaa seuraa, (mistä hakee valmennuskeskukseen) vaikka harjoittelee Helsinki Swimming Academyssä.



10. Urheilijoiden päivittäinen valmennus

Urheilijoiden valmennuksesta vastaa Olympiavalmennuskeskuksen päävalmentaja. Päävalmentaja koordinoi muiden valmentajien, Olympiavalmennuskeskuksen asiantuntijoiden ja uimarin kotiseuran valmentajien toimintaa.

Urheilijoilla on vastuu omasta tekemisestä ja urasta. Urheilijalla on mahdollista saada hyvin monipuolista tukea oman toiminnan kehittämiseen. Urheilijoilla on käytössä seuraavat asiantuntijapalvelut:

- kaksoisura-asiantuntijat
- lääkäri
- fysioterapeutti
- oma voimavalmentaja
- ravintovalmentaja
- psyykkinen valmentaja

Olympiavalmennuskeskuksen harjoittelu toteutetaan pääsääntöisesti Mäkelänrinteen Uintikeskuksessa ja URHEA-hallissa.

Urheilijoilla on käytössään 360-järjestelmä jatkuvalla kokonaiskuorman hallinnan seurannalle. Kuormitus analysoidaan päivittäin.

11. Urheilijasopimus

Ottaessaan vastaan paikan olympiavalmennuskeskuksessa urheilija sitoutuu valmennuskeskuksen toimintaan, arvoihin ja rakenteisiin.

Urheilijan ja Olympiavalmennuskeskuksen (Suomen Uimaliitto) välille laaditaan vuosittain päivitettävä urheilijasopimus. Urheilijasopimuksen sisältö kattaa sitoutumiseen, tulokseen sekä kokonaisvaltaisen toiminnan edistämiseen liittyvät asiat.

Urheilijasopimuksen vastuut velvoittavat niin hallintoa, valmennusta kuin urheilijaa.



Urheilijoiden osalta arvioidaan kausittain (vuosittain) heidän harjoittelua, sitoutumista, toimintaa ja kilpailuiden osalta tuloksia ja menestystä sekä kehittymistä.

Tarvittaessa urheilija voidaan siirtää pois Olympiavalmennuskeskuksen toiminnasta, mikäli hänen ei katsota olemaan kykenevä harjoittelemaan riittävästi tai hän toimii vastoin Olympiavalmennuskeskuksen arvoja tai hänen useamman kauden tuloskehityksensä ei täytä Olympiavalmennuskeskuksen tavoitteita. Jokaiselle urheilijalle luodaan oma exit-suunnitelma tällaisissa tilanteissa, eikä urheilija jää asian kanssa yksin.

12. Vuosikello

Olympiavalmennuskeskuksen toiminnassa noudatetaan alla olevaa vuosikelloa.

Tarkempi vuosikello laaditaan joka kaudella erikseen. Vuosittaisen vuosikellon laadintaa suurin vaikuttavat tekijä on kansainvälisten arvokilpailujen ajankohdat.





13. Johtaminen ja hallinto

Suomen Uimaliitossa olympiavalmennuskeskuksen toiminnasta vastaa Uimaliiton kehityspäällikkö. Kehityspäällikkö vastaa seuraavista asioista:

- säännölliset tapaamiset Olympiavalmennuskeskuksen valmentajien ja asiantuntijoiden kanssa (vähintään kerran kolmessa kuukaudessa sekä tarvittaessa)
 - päävalmentajan kanssa 2–3 kertaa kuussa (tapaaminen, Teams-neuvottelu tai puhelu)
- säännölliset keskustelut Olympiavalmennuskeskuksen uimareiden kanssa (vähintään kerran kolmessa kuukaudessa sekä tarvittaessa)
- yhteydenpito tärkeimpiin sidosryhmiin
 - Suomen Olympiakomitea
 - Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia
 - Mäkelänrinteen lukio
 - Mäkelänrinteen Uintikeskus Oy
 - Swimming Finland Oy
- vuosikellon, toimintasuunnitelman sekä budjetin laatiminen yhdessä olympiavalmennuskeskuksen päävalmentajan kanssa
- hyväksyy päävalmentajan laatiman Olympiavalmennuskeskuksen kausisuunnitelman
- vastaa Olympiavalmennuskeskuksen toiminnan seuraamisesta Olympiavalmennuskeskuksen päävalmentajan tekemän raportoinnin perusteella
- varmistaa, että Olympiavalmennuskeskuksen rekrytointi ja viestintä toteutuu suunnitelman mukaan
- vastaa uusien uimarein valinnasta yhdessä valmennustiimin sekä URHEA:n vastuuhenkilön kanssa

Olympiavalmennuskeskuksen toiminnan tueksi luodaan vuonna 2024 ohjausryhmä, jossa on edustajat seuraavista toimijoista:

- Suomen Uimaliitto
- Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia (2 henkilöä)



- Mäkelänrinteen urheilulukio ja
- Mäkelänrinteen Uintikeskus Oy
- ohjausryhmän sihteerinä toimii Uimaliiton kehityspäällikkö

Ohjausryhmä kokoontuu vähintään kaksi kertaa vuodessa. Ohjausryhmän kokoukset suunnitellaan Olympiavalmennuskeskuksen vuosikelloon.

Tarvittaessa joko Uimaliiton toiminnanjohtaja tai kehityspäällikkö vie tarvittavat asiat Suomen Uimaliiton liittohallitukseen.

14. Valmennus ja asiantuntijat (eri toimijat ja niiden roolit)

Olympiavalmennuskeskuksen valmennustoiminnasta vastaa päävalmentaja. Hänellä on apunaan erikseen kehityspäällikön kanssa sovitut valmentajat.

Päävalmentaja vastaa seuraavista asioista;

- vuosikellon laatiminen yhdessä Uimaliiton kehityspäällikön kanssa
- vuosisuunnitelman ja budjetin laatiminen yhdessä kehityspäällikön kanssa
- kausi-, kuukausi- ja viikkosuunnitelmien laatiminen
- säännöllisen seurantajärjestelmän kehittäminen ja toteuttaminen
- raportoi säännöllisesti Uimaliiton kehityspäällikölle
- päivittäisen harjoittelun suunnittelusta ja toteuttamisesta
- johtaa Olympiavalmennuskeskuksen valmentajatiimiä (valmentajat ja asiantuntija)
- järjestää säännöllisesti valmentajatiimin kokoukset (tapaamiset)
- koordinoi Olympiavalmennuskeskuksen viestintää
- osallistuu Olympiavalmennuskeskuksen uusien uimareiden valintaan
- toteuttaa suunnitellut ja säännölliset keskustelut Olympiavalmennuskeskuksen urheilijoiden kanssa

Olympiavalmennuskeskuksessa toimii muita uintivalmentajia, jonka käytön suunnittelee Olympiavalmennuskeskuksen päävalmentaja.

Valmentajaresurssien käytössä sovitaan Uimaliiton kehityspäällikön kanssa.

Muut uintivalmentajat tukevat Olympiavalmennuskeskuksen päävalmentajaa ja sopivat hänen kanssaan tarkemmat työkuvat.



Olympiavalmennuskeskuksella on käytössä seuraavat asiantuntijapalvelut:

- kaksoisura
- fysiikkavalmennus
- psyykinen valmennus
- ravintovalmennus
- lääkäri
- kuvausasiantuntija

Asiantuntijoiden käytöstä sovitaan kausittain yhdessä Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia ja Uimaliiton kanssa. Näissä palaverissa määritetään asiantuntijat, jotka tekevät töitä Olympiavalmennuskeskuksessa sekä heidän panos työtunteina.

15. Valmennuskeskuksen markkinointi

Valmennuskeskuksen markkinoinnista vastaa Suomen Uimaliitto ja sen markkinointiyhtiö Swimming Finland Oy sekä HSA:n urheilijat.

Tavoitteena on löytää valmennuskeskuksen toimintaa toiminnallisia ja taloudellisia kumppaneita tukemaan Olympiavalmennuskeskuksen toimintaa.

Markkinoinnissa voidaan hyödyntää Olympiavalmennuskeskuksen uimareita (erikseen sovitulla tavalla), valmentajia ja muuta henkilöstöä sekä Mäkelänrinteen Uintikeskuksen sekä URHEA:n LED-tauluja.

Valmennuskeskuksen toimintaan laaditaan erillinen markkinointisuunnitelma, jota päivitetään vuosittain.



16. Riskianalyysi

Toiminnan riskitekijät:

- Kuinka urheilijat valitaan?
→ yhdenvertainen hakuprosessi kaikille hakijoille
- Urheilijoiden pysyminen valmennuskeskuksen toiminnassa
→ Tulostavoite, jota tarkastellaan puolivuositain
 - Sitoutuminen
 - Tulostaso
 - Kokonaisvaltainen kehitys

Talouden riskitekijät:

- Rahoitus
→ HSA toimii vahvasti julkisen rahan turvin. Rahoituksen muuttuessa talous pyritään turvaamaan yksityisen rahan turvin.

17. Toimintakäsikirjan päivittäminen ja muutosten hyväksyminen

Toimintakäsikirjaa ylläpitää sekä päivittää Suomen Uimaliitto.

Ensimmäinen toimintakäsikirjan versio hyväksytetään kaikilla Olympiavalmennuskeskuksen toiminnassa olevilla yhteistyötasoilla.

Toimintakäsikirjaa tarkastetaan vuosittain vuosikellon mukaisesti.

Muutokset hyväksytetään Olympiavalmennuskeskuksen ohjausryhmässä.

OIKEUDET MUUTOKSIIN PIDÄTETÄÄN!

Helsinki, helmikuu 2024 / Suomen Uimaliitto ry