

# cetus

TOIMINTAKERTOMUS  
2021–2022



# PUHEENJOHTAJAN KATSAUS

## Cetus Espoo - toimintavuosi 2021–2022

Toimintavuosi 2021–22 alkoi jälleen keskellä COVID-19 -pandemiaa ja edellisen vuoden tapaan odotukset toiminnan normalisoitumisesta olivat korkealla. Kausi pystyttiin viemään tartunnoista huolimatta läpi vähäisin rajoituksin.

Vesiliikunnan puolella kysyntä oli korkealla tasolla ja kurssit kävivät hyvin kaupaksi. Kilpailutoiminta pääsi myös alkamaan normaalisti ja edellisestä vuodelta siirtyneet uinnin lyhyen radan SM-kilpailut saatiin pidettyä suunnitellusti joulukuussa. Kevätkautta leimasivat ratavuoroneuvottelut Espoon kaupungin kanssa sekä uuden uimahallin avautuminen Matinkylään, jonne osa seuran toiminnasta siirtyi. Loppukevään huipennus oli Rollojen järjestäminen Leppävaaran urheilupuiston upeissa puitteissa. Saimme järjestelyistä valtavasti positiivisesta palautetta osallistuneilta seuroilta sekä muilta toimijoilta.

Kilpaurheilupuolella saavutettiin historiallisen paljon menestystä: Cetus oli uinnin lyhyen radan SM-kisojen paras seura ja onnistui kevään kisoissa saavuttamaan parhaan seuraan tittelin kaikissa kilpailluissa sarjoissa: Rollot, Ikäkausimestaruuskisat, Nuorten SM-kisat sekä avoimen sarjan SM-kisat. Tämä neljän suora on ennätysellisen hieno tulos ja kertoo paljon urheilijoidemme sitoutuneisuudesta sekä tuloksettaasta valmennustyöstä hyvissä olosuhteissa!

Vesipallossa Cetus menestyi viime kaudella voittaen Suomen mestaruuden joulukuussa 2021 miesten ja C-junioreiden sarjassa. Keväällä 2022 Cetus miesten joukkue saavutti hopeaa.

Taitouinnissa saavutettiin asetetut tulostavoitteet. Cetus oli nuorten SM-kisoissa pistesijoilla, sekä joukkueena että solo ja duo kokoonpanoilla.

Suuret kiitokset Cetuksen urheilijoille, valmentajille ja työntekijöille kuluneesta kaudesta, teette erinomaista työtä!

Kiitokset myös vesiliikuntapalvelujen suurelle ja uskolliselle asiakasjoukolle, ostamalla seuran palveluita tuette merkittävässä määrin espooista kilpaurheilua. Ja meidän vapaaehtoiset: te todella luotte seurahengen ja yhdessä tekemällä saavutamme hienoja asioita kuten edellä on todettu!

Lopuksi vielä suuret kiitokset tärkeimmälle yhteistyökumppanillemme Espoon kaupungille, ilman teidän tukeanne seuramme laaja-alainen toiminta altaassa ei olisi mahdollista!



Kalle Rasinmäki  
Puheenjohtaja  
Cetus Espoo ry – Cetus Esbo rf

Cetus Espoo ry – Cetus Esbo rf  
Espoonlahdenkuja 4, 02320 Espoo

**[www.cetus.fi](http://www.cetus.fi)**

**@cetusespoo**

**@cetuswaterpolo**

## Sisällys

<b>1. YLEISTÄ</b> .....	6
1.1. Missio, arvot ja visio.....	6
1.2. Tavoitteiden yleinen toteutuminen .....	6
1.3. Hallinto ja henkilöstö.....	7
1.4. Talous .....	7
1.5. Koulutus.....	7
1.6. Viestintä.....	8
1.7. Yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa .....	8
<b>2. KILPAURHEILUTOIMINTA</b> .....	9
2.1. Kilpauinti.....	9
2.1.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen .....	9
2.1.2. Kilpauinnin valmennusjärjestelmä .....	9
2.1.3. Valmennuksen ja koulun yhdistäminen .....	10
2.1.4. Kansainvälinen toiminta .....	10
2.1.5. Leiritys.....	10
2.1.6. Kilpailut .....	10
2.2. Vesipallo .....	11
2.2.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen .....	11
2.2.2. Toiminta ja joukkueet .....	12
2.3. Taitouinti.....	13
2.3.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen .....	13
2.3.2. Toiminta ja joukkueet .....	14
2.4. Parauinti.....	14
2.5. Masters .....	14
2.5.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen .....	14
2.5.2. Toiminta .....	15
2.5.3. Leirit ja kilpailut .....	15

2.6. Seuran järjestämät kilpailut .....	15
<b>3. VESILIIKUNTAPALVELUT .....</b>	<b>17</b>
3.1. Kurssit.....	17
3.1.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen .....	17
3.1.2. Toiminta .....	18
3.2. Erityisuinti .....	18
3.2.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen .....	18
3.2.2. Harrastustoiminta.....	19
3.3. Sukellus .....	19
3.4. Jäsentoiminta .....	20
3.4.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen .....	20
3.4.2. Toiminta .....	20
<b>LIITTEET .....</b>	<b>21</b>

# 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.

## 1.1. Missio, arvot ja visio

Cetus Espoo ry:n missio on ”Cetus - elinikäistä vesiliikuntaa Espoossa. Opetamme uimaan ja mahdollistamme uintiurheilun aloittajasta kansainväliselle huipulle”.

Toiminnassaan Cetus Espoo tavoittelee onnistumisia ja menestystä niin kansallisella kuin kansainvälisellä tasolla. Haluamme kuulua urheiluseurana maan parhaimpiin urheilun, harrasteliikunnan ja uimaopetuksen lisäksi myös seuratyönantajana.

Arvojamme ovat ilo, innostus ja intohimo; kehityshaluisuus ja rohkeus; kunnioitus ja reilu peli sekä yhdessä tekeminen. Arvot ohjaavat seuran toimintaa, minkä lisäksi kaikessa toiminnassa korostuvat liikunnan ja terveyden periaatteet.

## 1.2. Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Cetus Espoon tavoite toimintakaudelle oli olla Suomen menestyvin seura vedessä sekä iloisin ja laadukkain espoolainen liikuttaja. Tavoitteet täyttyivät onnistuneesti.

Kilpauinnissa saavutettiin ennen kuulumatonta menestystä: kaikissa neljässä pääkisassa (Rollot, IKM, NSM ja SM) saavutettiin pistekilpailun voitto. Cetus järjesti kilpauinnissa 8–13-vuotiaiden kauden päätapahtuman ”Rollot” Leppävaaran maauimalassa kesäkuussa 2022.

Vesipallossa Cetusen joukkueet osallistuivat menestyksekkäästi D-, C-, ja B-juniorien sekä miesten vesipallon SM-sarjoihin. Vesipallossa Cetus menestyi viime kaudella voittaen Suomen mestaruuden joulukuussa 2021 miesten ja C-junioreiden sarjassa. Keväällä 2022 Cetus puolusti mestaruutta häviten vain yhden ottelun erolla saaden hopeaa. Suuri joukko Cetuslaisia edusti nuorten maajoukkueessa osallistuen kansainvälisiin otteluihin.

Taitouinnissa saavutettiin asetetut tulostavoitteet. Cetus oli nuorten SM-kisoissa pistesijoilla, sekä joukkueena että soolo ja duo kokoonpanoilla. Cetusen taitouimarit Ella Varjonen, Iris Kajan ja Maija Väinölä olivat mukana maajoukkueessa.

Kurssitoimintaa kehitettiin edelleen ja tarjontaa kasvatettiin. Matinkylän uimahallin avautuminen huhtikuussa 2022 kasvatti toiminnan tulosta.

Yhteistyö Espoon kaupungin kanssa jatkui aiempien vuosien tapaan. Hyvässä yhteistyössä toteutettiin erityisesti uimakoulu-, iltapäiväkerho-, aikuisliikunnan ryhmiä, koululaisten loma-ajan toimintaa sekä erityisryhmien ja matalan kynnyksen uimakoulutarjontaa (esim. aikuisten uinninopetus). 5–6-luokkien uinnin opetusta toteutettiin osana Liikkuva Espoo -hanketta.

### 1.3. 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 12 kertaa.

Seuran palveluksessa oli toimintakauden aikana kuukausittain keskimäärin 90 henkilöä. Päätoimisia työntekijöitä oli kauden aikana keskimäärin 13 henkilöä.

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

Sääntömääräinen vuosikokous pidettiin marraskuussa 2021.

### 1.4. Talous

Talouden perustana ovat seuran järjestämät vesiliikuntapalvelut sekä kilpaurheilun valmennusmaksut. Toimintakauden tulos oli 4136,55 € ylijäämäinen. Seuran taloutta saatiin tasapainotettua tavoitteiden mukaisesti.

Seura sai avustuksia Espoon kaupungilta yhteensä 148 000 €, muun muassa vuokra-avustuksia, koulutusavustuksia ja korona-avustuksia.

Kurssipuoli siirtyi keväällä 2022 käyttämään MyClub-järjestelmää. MyClubiin siirtyminen näkyy kirjanpidossa myyntisaamisten lisääntymisenä, sillä järjestelmä mahdollisti maksamisen laskulla jälkikäteen.

### 1.5. Koulutus

Uintivalmentajat osallistuivat Suomen Uimaliiton järjestämiin valmentaja koulutuksiin.

Vesipallossa valmennusosaamista kehitettiin kauden aikana siten, että vesipallon päävalmentaja koulutti nuorempia valmentajia.

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 (vauvauinti ja uimakoulutus). Lisäksi ohjaajille järjestettiin elokuussa 2021 seuran sisäisen koulutustilaisuus.

## 1.6. Viestintä

Jäsenistöä tiedotettiin pääasiassa Cetuksen omien verkkosivujen kautta, MyClubissa, Facebookissa ja Instagramissa. Tiedonkulku varmistettiin tarvittaessa sähköpostitse. Kurssitoiminnasta tiedotettiin ja sitä markkinoitiin myös printtimainoksien sekä lehtimainoksella. Kilpaurheilun ryhmissä toimii joukkueen johtajana aktiiviset vanhemmat, jotka ylläpitävät ryhmän vanhemmille Whatsapp-ryhmää.

Henkilöstölle lähetettiin kauden aikana henkilöstötiedotteita sähköpostitse. Kiireelliset viestit lähetettiin WhatsAppin kautta.

Uinnin kilpailutulokset olivat luettavissa Live Timing -palvelussa. Suomen Uimaliiton alaisten arvokilpailujen tulokset olivat myös luettavissa Suomen Uimaliiton sivuilla. Vesipallon tulokset löytyivät Total-waterpolo.com sivustolta. Seuran sisäisen Cetus GP-sarjan ja Espoonlahden uintien tulokset julkaistiin seuran nettisivuilla.

## 1.7. Yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa

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

Cetuksen uimaopettajat ohjasivat liikunnallisia iltapäiväkerhoja alakoululuokille, jotka järjestettiin yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa. 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 liikkuessa vedessä. Toimintakauden aikana uimahalleissa toimi yhteensä 7 kpl Wau-kerhoa.

Kauden aikana järjestettiin sekä Espoonlahden että Leppävaaran uimahallissa yläkoulujen oppilaille maksuton uinnin harrastemahdollisuus ja kilpaurheilijoille uintiharjoituksia. Kilon hallilla järjestettiin yläkoululaisille maksutonta vesipalloa.

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. Keski-Espoon ja Leppävaaran uimahallin terapia-altaissa järjestetyt perheryhmät olivat suosittuja ja tunneille osallistui maksimimäärä perheitä koko järjestetyn toiminnan aikana. Ohjausta tehtiin henkilökohtaisesti perheiden tarpeet huomioiden.





## 2. KILPAURHEILUTOIMINTA

### 2.1. Kilpauinti

#### 2.1.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Seuran kilpauintitoiminta 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. Kotimaisissa arvokilpailuissa tavoitteena oli olla paras seura pistekilpailussa SM-, NSM- ja IKM-tasolla sekä osallistua Rollo-kilpailuihin suurimmalla joukkueella, joka saavuttaa mitalin kaikissa viesteissä.

Kilpauinnin tavoitteet täyttyivät suunnitelman mukaan osittain toimintakaudella. Seura voitti mestaruuden kaikissa neljässä ikäsarjassa. Uimareiden valmentautuminen oli suunnitelmallista sekä tavoitteellista, vaikka tavoitteita ja suunnitelmia jouduttiin muokkaamaan useasti uusiksi koronatilanteen takia.

#### 2.1.2. Kilpauinnin valmennusjärjestelmä

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 CetusMix ja Uimarikoulu -ryhmät. CetusMix -ryhmissä lapset tutustutettiin kilpauinnin lisäksi sekä taitouinnin että vesipallon alkeisiin. Ryhmien toiminta jatkui samankaltaisena kuin edellisellä kaudella. Valmennuslinjan seuraavat tasot olivat Taitovaihe, Valintavaihe ja Huippuvaihe. Huippuvaiheeseen kuuluivat Kansallinen ja huippu -ryhmät. Ryhmien muodostus perustui pääasiassa uimareiden taitoihin, kehitysvaiheeseen sekä sitoutuneisuuteen.

### 2.1.3. 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 Urheiluakatemia sekä pääkaupunkiseudun seurojen yhteistyöllä. Cetus Espoo osallistui uintiluokkatoimintaan resursoimalla päätoimisen uintivalmentajan työaikaa luokkien valmennukseen noin 10 tuntia viikossa.

### 2.1.4. Kansainvälinen toiminta

Valintavaiheen ja huippuvaiheen ryhmät leireilivät Etelä-Euroopassa. Huippuryhmän uimareita oli lyhyen radan EM-uinneissa, Helsinki Swim Meetissä, Stockholm Swim Openissa ja Pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa. Valintavaiheen uimareita oli Nuorten olympiafestivaaleilla ja Pohjoismaiden ikäkausimestaruus uinneissa ja Multination uinneissa.

### 2.1.5. Leiritys

Lokakuussa huippuvaihe leireili korkealla elokuun ja helmikuun, sekä Malagassa lokakuussa. Huhti-/toukokuussa järjestettiin kaksi ulkomaan leiriä valintavaiheelle. Taitovaiheen leiri järjestettiin Vierumäellä. Lisäksi Suomen Uimaliitto järjesti leiritystä keväällä liiton valmennusryhmiin kuuluville Espanjassa ja Kuortaneella.

### 2.1.6. Kilpailut

Huippuvaihe kilpaili seuran sisäisissä time trial -kilpailuissa ja Cetus GP -kilpailuissa sekä mahdollisuuksien mukaan kansallisissa kilpailuissa. Kesän SM-uinteihin Tampereella osallistuttiin suurella ja menestyksekkäällä joukkueella. Seura voitti Kalevan maljan.

Valintavaiheen ryhmät kilpailivat seuran sisäisissä time trial -kilpailuissa ja Cetus GP -kilpailuissa sekä mahdollisuuksien mukaan kansallisissa kilpailuissa. Lisäksi osallistuttiin Ikäkausimestaruusuunteihin sekä talvella että kesällä. Molemmissa seura voitti pistekilpailun. Valintavaiheen parhaat uimarit olivat mukana Nuorten Suomen Mestaruus uinneissa Espoossa ja Tampereella.

Rollotason ryhmät kilpailivat seuran sisäisissä time trial -kilpailuissa ja Cetus GP -kilpailuissa sekä mahdollisuuksien mukaan kansallisissa kilpailuissa. Lisäksi osallistuttiin Rollo -kilpailuihin Espoossa, missä seura voitti pistekilpailun.

## 2.2. Vesipallo

### 2.2.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Kilpailullisesti kausi oli erittäin menestyksellinen. Koronarajoituksista johtuen vuoden 2021 mestaruudesta pelattiin elo-joulukuun aikana ja vuoden 2022 mestaruudesta tammi-toukokuun aikana.

Miesten joukkue ja C-juniorit voittivat Suomen mestaruuden joulukuussa 2021. Keväällä 2022 Cetus puolusti mestaruutta häviten vain yhden ottelun erolla saaden hopeaa.

Huhtikuussa 2022 kuusi Cetuksen pelaajaa osallistuivat nuorten maajoukkueen kansainväliseen otteluun Maltalla. Miesten joukkue osallistui pohjoismaiseen Nordic Water Polo Championship- sarjaan, häviten pronssiottelun rangaistusheittokierroksella. Cetus voitti Upptamp Cup ottelun Ruotsissa kesäkuussa 2022.

Naisten SM-sarjaa ei kaudella järjestetty, koska sarjaan ei ilmoittautunut riittävästi joukkueita. Naisten joukkueen pelaajat jatkoivat harjoittelua miesten ja B-junioreiden kanssa. Uimaliiton muutettua sarjamääräyksiä halukkaat naispelaajat pääsivät osallistumaan B-junioreiden SM-sarjaan.



Kuvaaja: Tuuli Paananen

### 2.2.2. Toiminta ja joukkueet

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

Seuran valmennuksessa pyritään itse kasvattaa omat pelaajansa. Seuran tavoitteena oli vesipallossa puolustaa Suomen mestaruutta 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.



(Kuva: Krister Majander)

## 2.3. Taitouinti

### 2.3.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Kaudella 2021–2022 Cetuksella oli kilpaileva joukkue AG12-, AG15- ja Fina Junior-sarjoissa, sekä yksilöohjelmia (soolo ja duo) kaikissa vastaavissa sarjoissa. Taitouinnin maajoukkueiden karsintaleirille osallistui kuusi urheilijaa, joista kolme valittiin Suomen Uimaliiton taitouinnin nuorten maajoukkueeseen kaudelle 2022–2023.

AG12-joukkueen tavoitteita kaudelle 2021–2022 olivat oikeaoppisen lajitekniikan omaksuminen, ensimmäisen kilpailukoreografian oppiminen sekä joukkuehengen vahvistaminen. Joukkue saavutti kaikki nimetyt tavoitteensa.

AG15-joukkueen tavoitteina olivat yhtenäiseksi joukkueeksi hioutuminen, toimintakulttuurin ja ryhmähengen kehittäminen sekä kilpailullisiin tulostavoitteisiin yltäminen. Joukkue saavutti kilpailulliset tavoitteensa ja onnistui kehittämään toimintakulttuuria sekä yhtenäistämään joukkuetta.

Fina Junior-joukkueen tavoitteina olivat joukkuehengen vahvistaminen sekä joukkueelle asetettuihin kilpailullisiin tulostavoitteisiin yltäminen. Joukkue onnistui ryhmähengen vahvistamisessa ja pääsi asetettuihin tulostavoitteisiinsa. Lisäksi joukkueessa urheileville uimareille mahdollistettiin osallistuminen kansainvälisiin kilpailuihin.

Koronapandemia vaikutti harjoitteluun vähäisesti, korkeintaan positiivisessa mielessä, sillä allastilaa oli saatavilla runsaammin ajanjaksolla, jolloin uimahallit olivat suljettuina yleisöuimareilta.

### 2.3.2. Toiminta ja joukkueet

Seuralla oli taitouinnissa kolme kilpajoukkuetta; alle 12-vuotiaat, alle 15-vuotiaat sekä alle 18-vuotiaat. Fina Senior-sarjassa ei ollut urheilijoita. Cetusken taitouimarit osallistuivat kauden aikana yhteensä kuuteen kansalliseen kilpailuun ja lisäksi AG15- ja Fina Junior-joukkueen yksilöurheilijoita osallistui Ruotsin avoimiin mestaruuskilpailuihin toukokuussa 2022. Vierumäen urheiluopistolla järjestettiin kaksi seuraleiriä; marraskuussa 2021 sekä helmikuussa 2022. Fina Junior- sekä AG15 -joukkueista osallistui urheilijoita myös Suomen Uimaliiton järjestämälle taitouinnin akrobatialeirille maaliskuussa 2022 sekä taitouinnin maajoukkueiden karsintaleirille toukokuussa 2022. Jokaiselle ryhmälle oli nimetty yksi vastuuvallmentaja, joka vastasi joukkueen kausisuunnitelman laatimisesta sekä harjoitussisällöistä.

Alle 12-vuotiaiden kilpajoukkueessa oli viisi uimaria. Joukkue osallistui kolmeen kansalliseen kilpailuun kotimaassa sekä Vierumäellä järjestetyille seuraleirille helmikuussa 2022.

Alle 15-vuotiaiden kilpajoukkueessa oli 10 uimaria. Joukkue osallistui neljään kansalliseen kilpailuun kotimaassa sekä Vierumäellä järjestetyille seuraleireille marraskuussa 2021 ja helmikuussa 2022. Joukkueen yksilöurheilijoita osallistui lisäksi kahteen muuhun kotimaan kilpailuun sekä Ruotsin avoimiin mestaruuskilpailuihin toukokuussa 2022.

Fina Junior -joukkueessa oli seitsemän uimaria. Joukkue osallistui kuuteen kansalliseen kilpailuun kotimaassa sekä Vierumäellä järjestetyille seuraleireille marraskuussa 2021 ja helmikuussa 2022. Lisäksi joukkueen yksilöurheilijoita osallistui Ruotsin avoimiin mestaruuskilpailuihin toukokuussa 2022.

## 2.4. Parauinti

Cetus Espoossa oli edellisvuosien tapaan vain yksi parauimari. Ilmari Laitala ui S8/SB8/SM8 luokassa ja harjoittelee Akatemia -ryhmässä. Laitala saavutti menestystä sekä lyhyen että pitkän radan Suomen mestaruuskilpailuissa. Lyhyen radan SM-kisoista kisoista Laitala saavutti kuusi mitalia ja 200m vu tulos oli luokan S8 uusi VSE.

## 2.5. Masters

### 2.5.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Cetusken aktiivinen Masters-uintitoiminta tarjosi toimintakaudella hyvät mahdollisuudet aikuisurheiluun ja -kuntoiluun sekä kilpailemiseen, mutta koronarajoitukset rajoittivat toimintaa vielä etenkin syyskaudella 2021 ja kevätkauden alussa 2022. Harjoitukset pääsivät jatkumaan normaalisti vasta helmikuussa 2022.

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. Suuri osa kilpailuihin osallistuvista Masterseista siirtyi kesken kauden toiseen seuraan, mikä aiheutti toiminnan uudelleen järjestelyitä ja vaikutti merkittävästi erityisesti kilpailuihin osallistuvien määrään.

### 2.5.2. Toiminta

Masterseilla oli syys- ja kevätkaudella harjoitusvuoroja 4 kertaa viikossa, mutta koronarajoitukset keskeyttivät säännöllisen harjoittelun. Normaaliin harjoitusrytmiin päästiin vasta kevätkaudella. Kesäkaudella oli kaksi harjoituskertaa viikossa maauimalassa. Valmentaja oli Mastersien harjoituksissa paikalla kaksi-kolme kertaa viikossa. 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 ahkerasti ja tavoitteellisesti myös avovesiuintia kesäkuukausina.

### 2.5.3. Leirit ja kilpailut

Seuran Masters-uimarit eivät leireilleet koronaviruspandemian vuoksi ja jäsenmäärän vähentymisen takia. Syksyn pitkän radan 2021 Masters-mestaruusuinnit peruutettiin, mutta kevään lyhyen radan Masters-mestaruusuinnit saatiin pidettyä Seinäjoella. Cetuksen menestys jäi viime vuosien tasosta, sillä kilpailuihin osallistuvien määrä laski Mastersien keskuudessa. Masters EM-uinnit pidettiin elokuussa. Kisoihin osallistui muutamia Masters-uimareita, jotka saavuttivat myös mitalisijoituksia. Avovesiuinnin SM-kisat kesällä 2022 saatiin pidettyä ja Cetuksen Mastersit osallistuivat kilpailuihin aktiivisesti.

## 2.6. Seuran järjestämät kilpailut

Kaudella 2021-2022 kilpailutoiminta palautui asteittain kohti normaalia. Syyskaudella käytössä oli edelleen koronapandemiasta johtuvia rajoituksia ja ensimmäiset kilpailut järjestettiin kokonaan ilman yleisöä. Koronapassien käyttöönoton ansiosta myös yleisö pääsi vihdoin joulukuun LRSM-kilpailuihin katsomoon nauttimaan huippuluokan uintiurheilutapahtumasta paikan päällä. Uudelleen kiristyneiden rajoitusten vuoksi tammikuussa jouduttiin vielä perumaan masters-uimareille suunnatut Viriilit Vinstat ja Speedo Carnival. Maaliskuussa rajoitukset viimein purettiin ja kaikkien lajien loput tapahtumat saatiin pidettyä normaalisti.

Kauden aikana Cetus järjesti neljät kansalliset uintikilpailut sekä Uimaliiton kilpailuista IKM-karsinnat, LRSM-kilpailut ja Rollot. Näiden lisäksi järjestettiin noin 10 seuran sisäistä GP-kilpailua tai time trialia. Kilpailujen järjestämiseen osallistui kauden aikana noin 200 vapaaehtoista, joista suurin osa oli mukana enemmän kuin viidessä kilpailutapahtumassa.



Vesipallossa vuoden 2021 SM-sarjat pelattiin syyskaudella ja vuoden 2022 sarjat keväällä, minkä vuoksi kaikkiin SM-sarjoihin osallistuvan Cetuksen järjestettäväksi tuli tavanomaista enemmän, yhteensä kymmeniä vesipallo-otteluita, mukaan lukien miesten SM-sarjan finaalityurnausta joulukuussa 2021. Taitouinnin Cetus Games järjestettiin huhtikuussa Leppävaarassa.

Kauden huipentumana Cetus järjesti kesäkuun alussa Rollo-tapahtuman, johon kuuluvat uintikilpailut, viestikarnevaali ja vesipalloturnaus pidettiin Leppävaaran maauimalassa. Tapahtuma oli kaikin puolin menestys, noin 1100 osallistujaa oli kaikkien aikojen ennätys ja sään suosiessa sekä osallistujat että yleisö saivat unohtumattoman Rollo-kokemuksen kahden peruuntuneen vuoden jälkeen. Kuten muutkin Cetuksen kilpailutapahtumat, Rollot järjestettiin käytännössä täysin vapaaehtoisvoimin ja Espoon kaupungin tuella. Rollo-leirin ja oheistapahtumien järjestelyihin osallistui yli 200 ja kilpailuihin toimitsijana lisäksi noin 100 vapaaehtoista. Kokonaisuutena tapahtuma sai arvion ”kaikkien aikojen Rollot” ja Leppävaaran urheilupuisto todettiin täydelliseksi paikaksi tapahtuman järjestämiselle.



## 3. VESILIIKUNTAPALVELUT

### 3.1. Kurssit

#### 3.1.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Kurssitoiminnan tärkeimpänä tavoitteena oli tarjota espoolaisille laadukasta vesiliikuntaa ja uinninopetusta. Kurssitoiminnan tavoitteet täyttyivät osittain kaudella 2021-2022. Koronaviruspandemia ei vaikuttanut lasten kurssitoimintaan enää kaudella 2021-2022, mutta tammikuussa 2022 halli oli suljettuna aikuisilta harrastajilta.

Kurssimyynti onnistui hyvin ja Matinkylän uimahallin avautuminen mahdollisti laajemman kurssitarjonnan. Kurssiohjaajia koulutettiin suunnitelmien mukaan. Yhteistyötä kurssipuolen ja kilpailutoiminnan välillä lisättiin onnistuneesti. Kesällä kurseja ja kesäleiritoimintaan saatiin järjestettyä laajasti Leppävaaran, Espoonlahden sekä Keski-Espoon uimahalleissa.

Kaudella 2021-2022 otettiin käyttöön uusi palvelu, Uimarikoulu, jonka tavoitteena oli tarjota jatkuvaa harrastustoimintaa jo 5-6 vuoden ikäisenä. Pilottiryhmä harjoitteli 2 krt/vko ja ryhmille järjestettiin vesikarnevaaleja kerran kuukaudessa, jolloin uimarin perheet saivat osallistua toimintaan.



Kauden aikana kokeiltiin myös Lapsi-vanhempi-alkeisuimakoulua, jossa vanhempi sai olla altaassa mukana opetuksen aikana. Kurssi otettiin vastaan hyvin.

Lisäksi kurssipuolen ja kilpauinnin yhteistyön tuloksena aloitettiin kilpaharrasteryhmät, joka mahdollisti kilpauinninharrastamisen matalammalla kynnyksellä. Ryhmiä järjestettiin 13-17-vuotiaille. Ryhmään siirtyneet olivat entisiä kilpauimareita. Ryhmät harrastivat 3 krt / vko ja osallistuivat seuran järjestämiin Cetus Gp kisoihin.

Suunniteltua iltapäiväkerhoa koululaisille ei saatu toteutettu henkilöstövaihdosten vuoksi.

Vesiliikuntapalveluiden palvelupäällikkö irtisanoutui helmikuussa 2022 ja uusi palvelupäällikkö aloitti työssään maaliskuussa 2022. Palvelupäällikkö piti palavereja säännöllisesti päätoimisten liikunnanohjaajien kanssa, sekä kaksi koulutustilaisuutta tuntiohjaajille.

Kurssipuoli siirtyi keväällä 2022 käyttämään Myclub-järjestelmää.

### 3.1.2. Toiminta

Syksyn 2021 ja kevään 2022 aikana kurssitoiminta sisälsi lapsille ja nuorille yli 20 ja aikuisille yli 10 erilaista kurssimuotoa. Kesällä 2021 lapsille järjestettiin peuhu-uimakouluja, kilpaurheilukouluja (vesipallo, taitouinti, kilpauinti), uimakouluja, vesiralleja, VesiMix- ja Junior Life Saver -liikuntaleirejä sekä aikuisille tekniikkakursseja. Vuoden aikana järjestettiin kokonaisuudessaan yli 800 kurssia.

Lisäksi Cetus järjesti uimakouluja, koululaisten iltapäiväkerhotoimintaa sekä työikäisten terveysliikuntaa yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa. Tämän lisäksi seura järjesti kurssitoimintaa kolmessa jaksossa (ks. toimintaan osallistuneiden lukumäärät, liite 2).

Teimme myös tiivistä yhteistyötä urheiluopistojen kanssa ja meillä suoritettiin liikuntaneuvojan opintoihin liittyviä harjoitteluita ja näyttöjä. Seura toimi myös työharjoittelupaikkana yläkoululaisille.

## 3.2. Erytysuinti

### 3.2.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Erytysryhmiä järjestettiin Leppävaaran ja Keski-Espoon uimahallissa, sekä opetus- että isossa altaassa. Lisäksi yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa järjestettiin sovellettuja uinteja terapia-altaassa, johon lapsen lisäksi sai vanhempi osallistua. Erytysryhmissä panostettiin laadukkaaseen uimaopetukseen.

### 3.2.2. Harrastustoiminta

Harrasteryhmäläiset harjoittelivat uintitekniikkaa, matkauintia ja vesipelastustaitoja. Tarkoituksena oli saada uinnista jatkuva ja säännöllinen harrastus.

Erityisuinnin harrasteryhmä harjoitteli Leppävaaran uimahallissa. Maajoukkuetasoiset uimarit harjoittelivat muihin valmennusryhmiin liitettynä.

Toimintakauden aikana Cetus järjesti myös yksityisopetusta sekä lapsille että aikuisille. Yksityisopetus räätälöitiin asiakkaan toiveiden ja taitotason mukaan.

Yksityistunnit oli suunnattu uimareille, joille oli vaikeuksia tai mahdotonta osallistua kurssille, joissa on myös muita uimareita. Yksityisopetuksen ansiosta Cetus pystyi tarjoamaan yhä useammalle erityisopetusta vaativille mahdollisuuden uinnin harrastamiseen.

### 3.3. Sukellus

Sukelluskerho toimi kauden aikana osana seuran muuta toimintaa tarjoten jäsenilleen puitteet vapaasukelluksen harjoitteluun koronapandemian sallimissa rajoissa.

Syyskaudella 2021 tuoreeltaan vapaasukelluskouluttajaksi valmistunut Salla Hakanpää piti ensimmäisen AIDA2-vapaasukelluskurssinsa. Kurssi pidettiin yhdessä kouluttaja Lauri Aallon kanssa ja sille osallistui seitsemän oppilasta. Lauri Aalto piti toisen AIDA2 -kurssin kuudelle oppilaalle kevätkaudella 2022. Kurssien myötä kerhon toiminnan volyymia saadaan kasvatettua perehdyttäen lajin pariin uusia sukeltajia, joille tarjotaan tietotaidot turvalliseen vapaasukelluksen harjoitteluun.

Kaudella 2021-22 alkoi myös kilpailutoiminta hieman elpyä koronapandemian jäljiltä. Sukelluskerho järjesti perinteiset AIDA Cetus Mini Open -kilpailut joulukuussa 2021. Kerhon jäsen Ossi Peltola teki kisoissa uuden Suomen ennätyksen; 190 metriä räpylöillä sukeltaen. Sukelluskerholla oli myös laaja edustus vapaasukelluksen SM-kilpailuissa Tampereella keväällä 2022. Kerhoa edustivat Salla Hakanpää, Iris Ala-Olla, Kimmo Hovi, Olavi Paananen, Ossi Peltola ja Esko Tavast. Kerhon jäsenet nappasivat SM-kilpailuista yhteensä 11 mitalia, joista 3 kultaa, 4 hopeaa ja 4 pronssia. Ossi Peltola korotti räpyläsukelluksen Suomen ennätyksen 200 metriin. Kesällä 2022 järjestettiin koronatauon jälkeen myös vapaasukelluksen allaslajien MM-kilpailut. Kisat järjestettiin Burgasissa, Bulgariassa. Sukelluskerhoa edustivat kisoissa Iris Ala-Olla, Kimmo Hovi sekä Ossi Peltola. Mitalipaikoille asti eivät suomalaiset MM-kisoissa yltäneet, mutta henkilökohtaisia ennätyksiä rikottiin runsain mitoin. Kilpailun tulokset eri lajeissa löytyvät [AIDA Internationalin verkkosivuilta](#).

Kesäkaudella 2022 panostettiin aiempien kesäkausien tavoin avovesisukellukseen, jota kerhon jäsenet pääsevät varustehankintojen turvin harrastamaan. Syvyysukelluksessa kilpailtiin AIDA Asikkala Depth Challenge 2022 -kilpailuissa Sukeltajaliiton vapaasukellusleirillä. Sukelluskerhoa edustivat Aukusti Heinonen (syvyysukellus räpylöillä 24m), Salla Hakanpää (köysiavusteinen syvyysukellus 42m), Hermanni Heimonen (syvyysukellus räpylöillä 45m) ja Olavi Paananen (syvyysukellus monoräpylällä 50m).

Yhteistyötä jatkettiin urheilu- ja ulkoiluvarusteita myyvän Varuste.netin kanssa, jonka valikoimasta Seuran jäsenet saivat alennuksia. [Varuste.net](https://www.varuste.net) tarjosi Seuran vapaasukeltajille erikseen valikoitua harrastusvarustevalikoimaa edulliseen hintaan.

## 3.4. Jäsentoiminta

### 3.4.1. Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Tavoitteena oli tarjota uinnista kiinnostuneille jäsenille motivoiva ja monipuolinen harrastusmahdollisuus. Jäsenenä voi osallistua seuran kursseille tai uida omaksi ilokseen ja terveytensä edistämiseksi seuran jäsenuintivuoroilla.

### 3.4.2. Toiminta

Jäsenillä oli mahdollisuus uida seuran jäsenvuoroilla (kts. jäsenvuoroajat liite 3). 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.



## LIITTEET

### LIITE 1

#### **Cetus Espoo ry:n hallitus kaudella 2021–2022**

Puheenjohtaja Kalle Rasinmäki

Varapuheenjohtaja Sirpa Väyrynen

Jäsenet: Anu Sormunen, Marjokaisa Ryhänen, Jussi Teijonsalo, Timo Korkeamäki, Salli Schreck

### LIITE 2

#### **Cetuksen kursseille osallistuneiden määriä kaudella 2021–2022**

Tilikauden 2021–2022 aikana Cetuksen kursseille osallistui n. 7 800 kurssilaista, jotka ovat tehneet Espoon uimahalleihin yhteensä noin 140 000 uimahallikäyntiä. Tilikauden aikana Cetuksen kurssien täyttöastetta on vaikea arvioida järjestelmämuutoksen vuoksi.

Tilikauden aikana lasten uimakouluissa kävi yhteensä yli 4000 lasta, joista Espoon kaupungin kanssa yhteistyössä järjestettävissä ryhmissä kävi n. 3000 lasta. Uimataitoisille lapsille ja nuorille suunnatuille ison altaan kursseille osallistui tilikauden aikana yhteensä yli 3 500 lasta ja nuorta. Aikuisille suunnatuilla alkeisopetus-, uintitekniikka- ja vesiliikuntakursseilla osallistujia oli yhteensä yli 100. Cetuksen kurssit on esitelty seuran kotisivuilla [www.cetus.fi/kurssit](http://www.cetus.fi/kurssit).

### LIITE 3

#### **Seuran jäsenvuoroajat 2021-2022:**

ESPOONLAHDEN UIMAHALLI:

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

Cetuksen jäsenille on varattu seuravuoroilla 1–2 rataa.