



TOIMINTAKERTOMUS 2024–2025



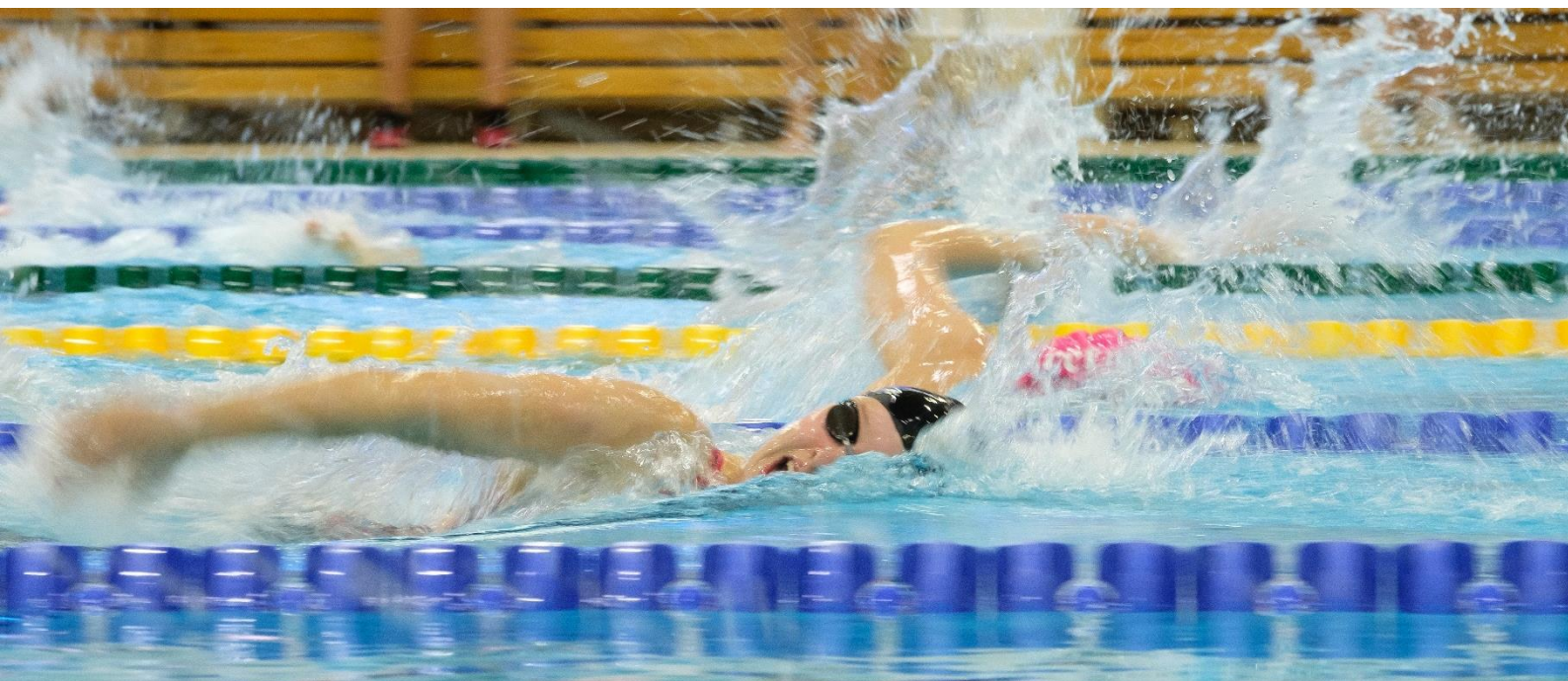
PUHEENJOHTAJAN KATSAUS 2024-2025

Toimintavuosi 2024-2025 oli vaiherikas.

Seuran kannalta tärkeä ponnistus oli varmistaa seuran tulevaisuuden toimintaolosuhteet Espoonlahden uimahallin osalta. Vuoden 2024 syksyllä kävi ilmi, että Espoon kaupunki oli lähtenyt valmistelemaan vanhenevan hallin tilalle uutta uimahallia, jota ehdotettiin sijoitettavaksi samaan paikkaan. Tämä olisi tarkoittanut käytännössä sitä, että vanhan hallin purun ja uuden rakentamisen ajaksi Espoonlahden halli olisi ollut kokonaan poissa käytöstä. Cetusken toiminnasta valtaosa keskittyi Espoonlahteen ja lähes kaikki kilpailutoiminta uinnin ja vesipallon osalta.

Kun kaupunginhallitus esitti marraskuussa 2024 virkamiesvalmistelun pohjalta uuden hallin sijoittamista vanhan paikalle, lähdimme aktiivisesti vaikuttamaan lehdistötiedotteen ja poliitikkojen kontaktoinnin avulla asiaan ja tuomaan esille esityksen ongelmia. Ensimmäisenä saavutuksena onnistuimme vaikuttamaan kaupunginvaltuustoon siten, että kaupunginhallituksen päätösehdotus palautettiin valmisteluun edellytyksellä, että vaihtoehtoista sijaintipaikkaa selvitetään. Asia nousi uudelleen esille maaliskuussa 2025, jolloin kaupunginhallituksen kokouksen esityslistalla oli jälleen sama vanha päätösehdotus. Lähetimme kannanoton kaupunginhallituksen jäsenille, jossa toimimme jälleen vahvasti esiin huolestamme ratkaisun seurauksista. Tästä huolimatta kaupunginhallitus päätyi uudelleen esittämään valtuustolle uuden hallin rakentamista vanhan paikalle. Tässä vaiheessa näimme ainoana vaihtoehtona lähteä julkisuuden kautta esittämään omia kantojamme. Mediatiedotteemme sai hyvin näkyvyyttä ja siitä lähti tiivis kahden viikon vaikuttamiskampanja, johon valjastettiin koko seuran väki, Uimaliitto ja muita uimahallin käyttäjiä. Keräämämme adressi uuden sijaintipaikan puolesta sai lähes 3 700 allekirjoittajaa.

Kuva: Tytti Lauhava-Kääriäinen



Olimme aktiivisesti yhteydessä poliitikkoihin ja saimme vastakaikua näkökulmallemme. Kaupunginvaltuuston kokouksessa maaliskuun lopussa kaupunginhallituksen päätösehdotusta ei hyväksytty ja valtuusto edellytti jo toistamiseen uuden sijaintipaikan löytämistä. Äskettäin pidetyssä kaupunginhallituksen kokouksessa uudeksi sijaintipaikaksi näyttää vahvistuneen hallin välittömässä läheisyydessä olevan päiväkodin tontti.

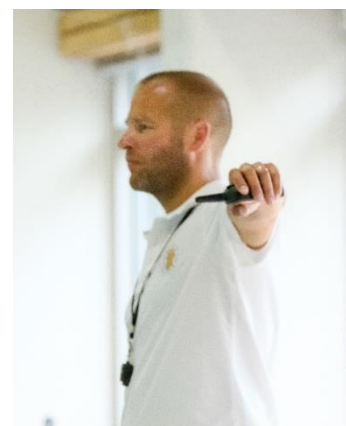
Ehdotettu uusi hallin paikka on Cetuksen kannalta erinomainen: nykyinen halli voisi jatkaa toimintaa, kunnes uusi on valmis ja uuden hallin sijainti on jopa lähempänä Espoonlahden metroasemaa kuin nykyisen hallin. Jatkossa on tärkeää huolehtia vanhan hallin kunnossapidosta, jotta se pysyy toimintakuntoisena rakennusprojektin ajan. Uusi sijainti vaatii myös kaavamuutoksen, joka vie aikaa. Lisäksi on tärkeää vaikuttaa siihen, että uusi halli täyttää nykyaikaisen myös kilpailukäyttöön tarkoitetun uimahallin vaatimukset, mikä käytännössä vaatii 50 metrin altaan lisäksi riittävän syvän 25 metrin harjoitusaltaan. Vaikuttamistyö on ollut intensiivistä ja haluankin tässä vaiheessa kiittää kaikkia seuran toimijoita tuesta, erityiskiitos Kira Hurmeelle, Sirpa Väyrykselle ja Kai Salmiselle!

Kilpailullisesti kulunut kausi oli jättimenestys. Uinnin puolella olimme Suomen paras seura kaikissa ikäryhmissä ja voitimme pistekilpailut Rollo-, IKM-, NSM- ja SM-tasoilla. Lisäksi seuran edustajia osallistui MM-kisoihin, U23 EM-kisoihin ja nuorten PM-kisoihin. Vesipallossa voitimme kultaa kaikissa sarjoissa, joihin osallistuimme. Cetuksen miesten joukkue voitti lisäksi Pohjoismaiden mestaruuden. Edelleen taitouinnissa olimme Suomen menestyksekkäin seura voittamalla kaikki ikäsarjat ja saimme edustajat EM- ja PM-kisoihin. Nämä kaikki ovat huikaita suorituksia ja suurin kiitos niistä upeille urheilijoillemme! Myös valmennus on tehnyt upeaa työtä!

Kokonaisuutena voidaan todeta, että toimintakausi 2024-25 sujui mallikkaasti ja siitä kiitos kaikille Cetuksen toimijoille: urheilijat, valmentajat, työntekijät, jäsenet ja muut vapaaehtoiset! Ammattilais- ja vapaaehtoistyön yhdistäminen on seuramme todellinen vahvuus!

Lopuksi erityiskiitos tärkeimmälle yhteistyökumppanillemme, Espoon kaupungille, jonka tuella tämä kaikki on ollut mahdollista.

Kalle Rasinmäki
Puheenjohtaja
Cetus Espoo ry – Cetus Esbo rf



Sisällys

1	YLEISTÄ.....	6
1.1	Yleisten tavoitteiden täyttyminen	7
1.1.1	Cetus saavutti kansallista ja kansainvälistä menestystä.....	7
1.1.2	Seuran toimintaan oltiin tyytyväisiä	7
1.1.3	Cetus tuki urheilijoitaan / jäseniään tavoitteiden saavuttamisessa.....	8
1.2	Seuran toimintakausi 24-25	9
1.2.1	Talous.....	9
1.2.2	Hallinto ja henkilöstö	9
1.2.3	Koulutus	10
1.2.4	Viestintä ja markkinointi.....	10
1.2.5	Seuran vastuullisuutta kehitettiin.....	11
1.3	Yhteistyö eri toimijoiden kanssa	12
1.3.1	Espoon kaupunki.....	12
1.3.2	Muut yhteistyökumppanit.....	12
	13	
2	KILPAURHEILUTOIMINTA	13
2.1	KILPAUINTI	13
2.1.1	Tavoitteiden yleinen toteutuminen.....	13
2.1.2	Valmennuksen ja koulun yhdistäminen.....	14
2.1.3	Urheilukoulun toteutuminen.....	14
2.1.4	Parauinti.....	15
2.1.5	Masters	15
2.2	VESIPALLO	16
2.2.1	Tavoitteiden yleinen toteutuminen.....	17
2.3	Taitouinti	18
2.3.1	Tavoitteiden yleinen toteutuminen.....	18
2.4	Sukelluskerho	20
2.5	Seuran järjestämät kilpailut	21
	22	
3	VESILIIKUNTAPALVELUT.....	22
3.1	Tavoitteiden yleinen toteutuminen	22
3.2	Yhteistyö kaupungin kanssa	23
4	Jäsentoiminta.....	24

4.1	Jäsenvuoro	24
4.2	Tapahtumien järjestäminen	24
4.3	Urheilijaneuvosto	24
4.4	Kilpailutyöryhmät	24
LIITTEET		25

Cetus Espoo ry – Cetus Esbo rf

Y-tunnus 1937998-9

Espoonlahdenkuja 4, 02320 Espoo

www.cetus.fi

@cetusespoo

@cetuswaterpolo

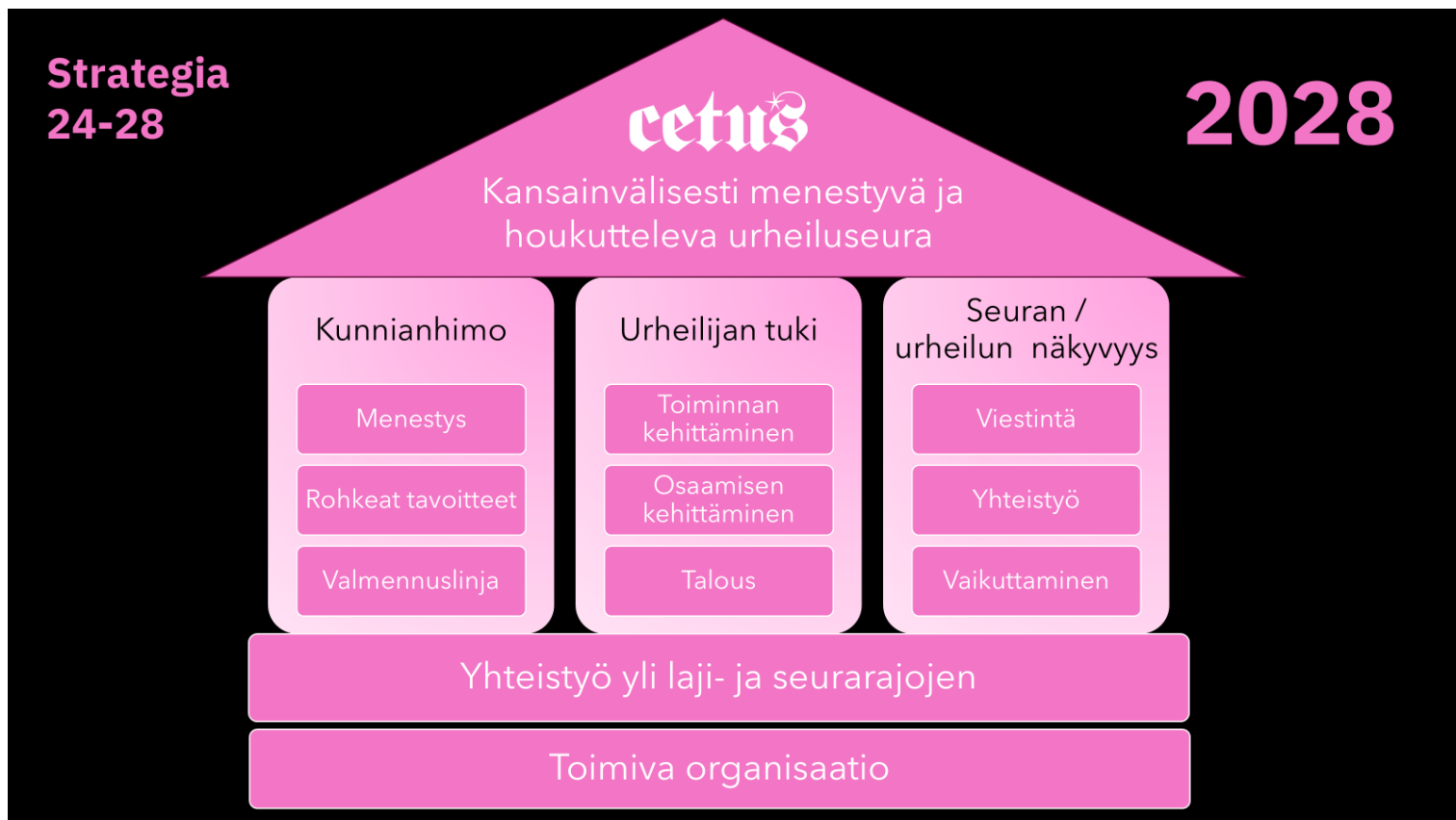
@ synchrocetus

@cetusdiveclub

1 YLEISTÄ

Seuran toimintakausi 24-25 oli kokonaisuudessaan onnistunut. Toimintasuunnitelma toteutui suunnitellusti, seuran talous kohentui ja saatiin nauttia urheilumenestyksestä.

Suunnitelmat pohjautuivat 2024 tehtyyn Cetuksen strategiaan.



Kaudelle 2024-2025 keskeisimmät tavoitteet olivat:

1. Cetus saavuttaa kansallista ja kansainvälistä menestystä
2. Tuetaan urheilijoita / jäseniä tavoitteiden saavuttamisessa
 - Kehitetään henkilöstön osaamista ja toimintaamme tarpeiden mukaisesti
 - Kehitetään toimintaa vastaamaan sekä urheilun että jäsenien toiveita
 - Tuetaan urheilijoita
3. Cetuksen toiminta ja uintiurheilu on houkuttelevaa
 - Kehitetään sisäistä ja ulkoista viestintää
 - Tehdään yhteistyötä seuran sisäisesti, kansallisesti ja kansainvälisesti uintiurheilussa sekä muiden urheiluseurojen kanssa
 - Vaikutetaan kunnalliseen päätöksentekoon uintiurheilun allasresurssien puolesta

1.1 Yleisten tavoitteiden täyttyminen

1.1.1 Cetus saavutti kansallista ja kansainvälistä menestystä

Urheilullisesti pärjäsimme loistavasti kaikissa toimintaohjelmassa olevissa uintiurheilulajeissa.

Seura voitti pistekilpailun Rollo-, IKM- ja NSM-tasolla kesällä 2025. SM-tasolla seura voitti lyhyen ja pitkän radan pistekilpailun. Kesän SM-kisoissa seuran sekajoukkue teki 4 x 50m sekauintiviestissä uuden SE:n ajalla 1.45,70. Joukkueessa ui Fanny Teijonsalo, Inka Vahtola, Mihail Khanoukaev ja Miikka Ruohoniemi. U23 EM-kisoissa edusti kaksi seuran uimaria ja kauden aikana saavutettiin kaksi lyhyen radan EM-aikarajaa.

Vesipallossa Cetus saavutti kultaa kaikissa kotimaisissa sarjoissa (U14, U16, U18 ja miehet) joihin osallistuivat. Suuri joukko Cetuslaisia edusti nuorten, naisten ja miesten maajoukkueissa osallistuen kansainvälisiin otteluihin. Cetuksen miehet saavuttivat myös pohjoismaiden seurojen välisen mestaruuden sekä Nordic Trophy-turnauksen voiton.

Taitouinnissa kausi 2024–2025 oli kilpailullisesti erittäin menestyksenkäs. Cetus voitti kaikissa ikäsarjoissa (IKM, NSM, SM) kaikista Suomen taituintiseuroista eniten mitaleja, ja oli näin ollen edeltävän kauden tapaan Suomen menestyksekkäin taituintiseura. Kesän 2025 aikuisten Euroopan mestaruuskilpailuihin valitussa duossa ui Cetuksen urheilija Iris Nurmi. Duo sijoittui finaalissa 11:ksi. Iris Nurmi valittiin Espoon urheilugaalassa vuoden 2024 nuoreksi esikuvaksi.

Sukelluskerhon jäsenet saavuttivat hienoa menestystä. Vapaasukelluksen SM-kilpailuissa seura hallitsi kilpailuja ylivoimaisesti, tuoden kotiin useita mitaleja ja voittaen miesten sarjoissa kaksois- ja kolmoisvoittoja. Iris Ala-Olla saavutti MM-kisoissa toisen sijan staattisessa sukelluksessa. Hopeamitali tuli 8 minuutin 3 sekunnin hengenpidätyksellä. Ala-Ollan tulos on uusi Suomen sekä Pohjoismaiden ennätys.

1.1.2 Seuran toimintaan oltiin tyytyväisiä

Kauden aikana toteutettiin kyselyitä sekä jäsenistölle että henkilöstölle, jonka perusteella pystyimme arvioimaan tyytyväisyyttä seuran toiminnasta. Kyselyiden avulla saimme paljon arvokasta tietoa, jolla lähteä kehittämään toimintaa tulevalle kaudelle

Keväällä 2025 toteutimme yhteistyössä Haaga-Helian opiskelijan kanssa jäsentyytyväisyyskyselyn seuran jäsenille. Vastauksia kyselyyn saatiin 566kpl. Vahvuutemme oli ohjaajien ja valmentajien ammattitaito ja olosuhteet. Seuran järjestämään toimintaan oltiin yleisesti tyytyväisiä: toimintaan osallistuttiin mielellään, siellä opittiin uusia asioita ja kehityttiin, sekä turvallisuus oli otettu hyvin huomioon. Kehittämiskohteiksi nousi uusien ohjaajien perehdytys ja ulkoinen viestintä.

Henkilöstölle suunnattiin työhyvinvointikysely, jonka perusteella seuran vahvuutena työnantajana oli turvallisuuden huomiointi toiminnassa, työ oli innostavaa ja esihenkilöt koettiin luotettavina ja ammattitaitoisina. Kehityskohteeksi nousi seuran sisäinen viestinnän parantaminen ja parantaa henkilöstön työkaluja epäasialliseen käytökseen puuttumiseen.

Cetuksen urheilijoille järjestettiin myös säännöllisiä kyselyitä joukkueenjohtajien avulla, jolla selvitettiin, kuinka mielellään urheilija osallistui treeneihin. Tällä tavoin pystyimme arvioimaan lasten ja nuorten jaksamista ja motivaatiota osallistua seuran valmennukseen, sekä tarvittaessa puuttumaan epäkohtiin ennalta ehkäisevästi.

1.1.3 Cetus tuki urheilijoitaan / jäseniään tavoitteiden saavuttamisessa

Kauden aikana päivitettiin ison altaan kurssitoimintaa: syksyllä 2024 siirryimme Vesiralli-konseptista omaan Cetusmix-konseptiin sekä aloitimme oman vesiturvallisuuskurssin. Päivityksellä haluttiin tarjota kursseja, jotka palvelevat jäseniämme ja valmennuslinjaa parhaiten.

Urheilijoille tarjottiin altailla tapahtuvan valmennuksen lisäksi psyykkistä valmennusta osana harjoittelua. Psyykkisen valmentajan ja fysioterapeutin vastaanotolle oli myös Cetuksen jäsenille omakustanteisesti.

Urheilijoille tarjottiin uutena urheilijasopimusta kaudelle 24-25, jolloin sitoutuneesta osallistumisesta tarjottiin diplomi urheilijoille, jota urheilijat voivat työnhaussa käyttää osoittaakseen urheiluun sitoutumistaan esim. pitkittyneissä opinnoissa.



Kilpaurheilijoita tuettiin taloudellisesti joukkuekohtaisesti arvokisoihin lähteneitä, huippu-urheilun tukijärjestelmän kriteerit täyttäneitä urheilijoita, sekä yksilöllisesti valmennusmaksuissa tuen tarvitsijoita. Ryhmiä kannustettiin tekemään varainkeruuta, jolla saatiin esimerkiksi yhteisiä leirikustannuksia pienennettyä.

Seuran hallitus ja vapaaehtoiset osallistuivat keväällä 2025 aktiivisesti vaikuttamistyöhön, jolla saimme Espoonlahden uimahallin remontin uudestaan kaupungin valtuustoon käsittelyyn ja sen tuloksena hallille yritetään nyt etsiä uutta sijaintia Espoonlahden alueelle.

Cetus osallistui urheilijoiden koulutusyhteistyöhön URHEA:n ja koulujen kanssa. Seura teki tiivistä yhteistyötä muun muassa Omnian, Haukilahden lukion, Espoonlahden lukion ja Lauttasaaren yhteiskoulun yläkoulun kanssa. Seura tarjosi Lauttasaaren yhteiskoululle uintivalmennusta luokille 7.-9., joka tulee asteittain loppumaan vuoteen 2027 mennessä, kun uintiluokat lopetetaan.

1.2 Seuran toimintakausi 24-25

1.2.1 Talous

Talouden perustana ovat seuran järjestämät vesiliikuntapalvelut sekä kilpaurheilun valmennusmaksut. Kauden 2024-2025 aikana saimme taloutta vakautettua tuloksen ollessa ylijäämäinen.

Kauden haasteena oli yllättävä ilmoitus Keski-Espoon uimahallin peruskorjauksen aloituksesta kevätkaudelle 2025 ja tieto siitä, että avustusten määrä tulee laskemaan. Tästä syystä vesiliikuntapalveluissa pyrittiin lisäämään tarjontaa kaikilla mahdollisilla tavoilla taataksemme toimintamahdollisuuksia seuraavalle kaudelle, tarjoamalla tavallista enemmän kesän ajan toimintaa. Kurssimyynti oli onnistunutta. Toimintakauden tulos oli 109 896,71 € ylijäämäinen.

Keski-Espoon sulku tulee kestäämään marraskuuhun 2025, jolloin päättyneen kauden tulos tuo vakautta kauden 25-26 budjettiin.

Seura sai avustuksia Espoon kaupungilta yhteensä n. 89 000 €, muun muassa toiminta-avustuksen, koulutusavustuksien ja urheilijastipendien muodossa.

1.2.2 Hallinto ja henkilöstö

Seuran hallitukseen valittiin puheenjohtaja ja kuusi jäsentä kolmen vuoden toimintakaudeksi (ks. seuran hallitus, liite 1) seuran sääntömääräisessä kokouksessa marraskuussa 2024. Hallitus kokoontui toimintakauden aikana 14 kertaa.

Seuran palveluksessa oli toimintakauden aikana kuukausittain keskimäärin 120 henkilöä. Päätoimisia työntekijöitä oli 14 henkilöä. Cetuksella kävi useita opiskelijoita harjoitteluissa,

muun muassa TET-harjoittelussa ja liikunnanohjaajaharjoittelussa. OP:n kesätuella työllistimme kaksi 15-17v nuorta kahden viikon leiriavustajan kesätyöhön.

1.2.3 Koulutus

Henkilöstön ja vapaaehtoisten osaamista ja toiminnan rakenteita kehitettiin aikaisempien vuosien tapaan. Seura järjesti kauden aikana sekä sisäisiä että ulkoisia koulutuksia henkilöstölle, vapaaehtoisille, urheilijoille sekä heidän perheilleen, jotta voimme tarjota laadukasta valmennusta ja urheilutoimintaa sekä uinnin opetusta Espoossa.

Seuran valmentajille ja ohjaajille järjestettiin kauden alussa syksyllä, keväällä ja kesällä koulutustilaisuudet, jossa käytiin turvallisuuteen liittyviä ohjeistuksia, ajankohtaisia asioita ja ohjeistuksia läpi.

Valmentajat ja ohjaajat osallistuivat Uimaliiton, ESLUn ja Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton kursseille.

Vesipallossa valmennusosaamisen kehittämistä varten haettiin Erasmus+-hankkeen kautta rahoitusta, joka seuralle myönnettiin. Hankkeen toteutus tapahtuu kauden 2025-2026 aikana.

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

1.2.4 Viestintä ja markkinointi

Viestintää toteutettiin monipuolisesti ja monikanavaisesti. Kauden aikana jalkautimme seuran viestintäsuunnitelmaa ja viestintäopasta. Viestintää saatiin edelleen kehitettyä päivittämällä seuran nettisivuja ja aktivoimalla seuran sosiaalisen median kanavia. Järjestimme vapaaehtoisille viestijöille tapaamisen ja teimme yhteistyötä urheilijoiden kanssa.



Jäsenistöä tiedotettiin pääasiassa Cetuksen omien verkkosivujen kautta, MyClubissa, Facebookissa ja Instagramissa. Seuran jäsenille lähetettiin kauden alussa jäsenkirjeet, jossa seuran toimintoja, henkilöstöä ja menestystä tuotiin esille.

Kilpaurheilun ryhmissä toimii joukkueen johtajana aktiiviset vanhemmat, jotka ylläpitivät ryhmän vanhemmille Whatsappissa. Vanhemmille järjestettiin vanhempainiltoja ja seurapäiviä kauden aikana kaksi kertaa, jotka toimivat yleiseen tiedottamiseen ja luennoitsijoita oli kutsuttu pitämään luentoa kiinnostavista aiheista. Cetuksen uintiurheilumenestys sai myös näkyvyyttä paikallismediassa (Länsiväylä).

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

1.2.5 Seuran vastuullisuutta kehitettiin

Kauden 24-25 aikana seura kehitti vastuullisuutta muun muassa laatimalla yhdenvertaisuussuunnitelman (liite 2), kehitettiin para-uimarin polkua, pelisäännöt työyhteisölle sekä tarjosi yhdenvertaisia mahdollisuuksia jäsenille osallistua seuran toimintaan.

Yhdenvertaisuussuunnitelma laadittiin keväällä 2025, jolla halutaan taata turvallinen toimintaympäristö jäsenille ja henkilöstölle.

Seurassamme kehitettiin myös para-uimarin polkua, jonka avulla saimme toimintaa aloitettua para-kilpaharrasteryhmän keväällä 2025. Näin ollen Espoossa voi jatkossa liikunta- ja kehitysvammaisten lasten kurssilta siirtyä joko erityislasten harrasteryhmiin tai para-kilpaharrasteryhmään.

Kurssitarjonta oli laajaa ja huippu-urheilun lisäksi meillä oli mahdollista harrastaa myös matalammalla tasolla. Cetus järjesti yhdessä Espoon kaupungin kanssa monipuolista ilmaista ohjattua toimintaa. Espoon uimahalleissa sekä arkena että loma-aikoina.

Kurssitoimintaan ja kilpaurheilutoimintaan osallistuville annettiin 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.

K-Supermarket Lippulaiva aloitti Cetuksen kanssa yhteistyön toukokuussa 2024, jonka tuottoja käytettiin vähävaraisten perheiden tukemiseen.

1.3 Yhteistyö eri toimijoiden kanssa

1.3.1 Espoon kaupunki

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, muun muassa iltapäiväkerhoja, Töpinät-tilaisuuksia, maksuttomia harrasteryhmiä yläkoululaisille ja uintikursseja liikunta- ja kehitysvammaisille. 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.



1.3.2 Muut yhteistyökumppanit

- Espoon kaupunki: nuoriso-, liikunta- ja tilapalvelut
- Oppilaitokset ja päiväkodit: peruskoulu – toisen asteen koulutus – korkeakoulu
- Urheiluopistot: mm. Vierumäki, Pajulahti, Kuortane, ulkomaat
- Uimaliitto, SUH, Olympiakomitea, ESLU, SUEK, Urhea, Sukellusliitto ja AIDA
- Espoolaisten urheiluseurojen ja muiden uimaseurojen kanssa
- Reissuihin liittyvät firmat (bussit + majoitus)
- Media ja lehdistö
- Yhteistyökumppanit: K-Supermarket Lippulaiva, Varuste.net, Altaalle.com, Virpi Rajala tmi, Rantalainen, OM, MyClub, Comfort Hotel Sello
- Hyväntekeväisyysjärjestöt: Pelastakaa Lapset, Hope Ry



2 KILPAURHEILUTOIMINTA

Cetuksen uintiurheilu käsittää kilpauinti-, vesipallo- ja taitouintitoiminnan. Cetuksen harrastetuin laji on kilpauinti. Seurassa oli lähes 400 kilpauimaria, joista noin kymmenen kilpaili 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 6, joissa taitouimareita oli noin 55. Vapaasukellusta harrasti 40, joista kansainvälisellä tasolla kilpaili 5.

2.1 KILPAUINTI

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

2.1.1 Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Kilpauinnin tavoitteet täyttyivät suunnitelman mukaan osittain toimintakaudella.

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

Valmennusryhmien päätapahtumat toteutuivat suunnitellusti kaudella 2024–2025, muun muassa:

- Arvokilpailut Suomessa: SM/NSM-uinnit, IKM, Rollot

- Korkeanpaikan leiri 2/vuosi (elo-syyskuu, helmi-maaliskuu)
- Harjoitusleirit kotimaassa ja ulkomailla
- Arvokilpailut ulkomailla: U23 EM-kilpailut ja Ikäkausi PM-kilpailut
- SFI Stockholmin järjestämä Simkampen
- Cetus GP by Altaalle.com 6 osakilpailua

Kilpauinnin valmennusjärjestelmää päivitettiin syksyllä 2024: huippuvaiheen ryhmiä uudistettiin tukemaan valmentajien työskentelyä, huippuvaiheen tukijärjestelmä perustettiin ja lapsuusvaiheen urheilukoulun toiminta käynnistettiin lisäämään monipuolisuutta lapsuusvaiheen ryhmiin.

Huippuvaiheen uudet ryhmät olivat Sprintterit, Keskimatkurit ja Matkurit. Ryhmien harjoittelu perustui pääasiassa uimareiden päämatkojen ominaisuuksien kehittämiseen.

2.1.2 Valmennuksen ja koulun yhdistäminen

Kouluyhteistyötä jatkettiin edellisvuosien tapaan. Aamuharjoituksia järjestettiin arkisin yläkouluikäisille kahdesti viikossa ja toisella asteella opiskeleville viidesti viikossa Espoon uimahalleilla.

Cetus osallistui Lauttasaaren yhteiskoulun uintiluokkatoimintaan resursoimalla päätoimisen uintivalmentajan työaikaa luokkien valmennukseen noin 10 tuntia viikossa. Keväällä 2025 tuli tieto, että uintiluokat tullaan lopettamaan koululla ja samaan aikaan Uimaliiton tuki uintiluokkien resursoinnissa vähentyi, jolloin Cetus otti tilapäisesti enempi vastuuta valmennuksesta. Cetus on lupautunut hoitamaan uintiluokkien valmentamisen siihen asti, kunnes aloittaneet uintiluokat loppuvat vuonna 2027.

2.1.3 Urheilukoulun toteutuminen

Lapsuus- ja urheilullisuusvaiheessa keskityttiin liikuntataitojen oppimiseen ja monipuoliseen liikkumiseen. Opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi Cetukselle seuratoiminnan kehittämistukea Urheilukoulu –hankkeeseen, jonka tavoitteena on tarjota lapsuus- ja urheilullisuusvaiheen uimareille innostavia kokemuksia eri urheilulajeista, harjoittaa erilaisia motorisia taitoja ja saada lapsista motivoituneita ja monipuolisia liikkujia. Kauden 2024-2025 aikana Urheilukoulu-yhteistyötä tehtiin Espoon Palloseuran, Espoon Telinetaitureiden, Espoon Tanssiopiston, Espoo Lentiksen, Tapiolan Hongan sekä Espoon Tapioiden kanssa käyttämällä seuratoiminnan kehittämistukea ostamalla lajivalmennusta edellä mainituilta seuroilta.

Lisäksi seura jatkoi yhteistyötä OCR Factoryn kanssa tarjoamalla Taitoryhmäläisille mahdollisuuden osallistua omakustanteisesti OCR Factoryn järjestämiin kuivaharjoituksiin kerran viikossa.

2.1.4 Parauinti

Cetuksella oli edellisvuosien tapaan vain yksi parauimari. Keväällä 2025 perustettiin uusi para-kilpaharrasteryhmä. Näin ollen Espooseen saatiin parauimareille kilpauintiin uimarin polku, jossa jatkossa liikunta- ja kehitysvammaiset lapset voivat kursseilta siirtyä joko erityislasten harrasteryhmiin tai para-kilpaharrasteryhmään. Parauinnin polkua kehitettiin yhteistyössä Uimaliiton ja Simmiksen kanssa.

2.1.5 Masters

Cetuksen Masters-uintitoiminta tarjosi toimintakaudella hyvät mahdollisuudet aikuisurheiluun ja -kuntoiluun sekä kilpailemiseen. Onnistuimme ylläpitämään kauden aikana jäsenmäärää. Masterseilla oli syys- ja kevätkaudella harjoitusvuoroja 4 kertaa viikossa. Seuran Masters-uimarit osallistuivat kotileirille keväällä 2025. Kauden aikana kisoihin osallistuvien uimareiden määrä kasvoi ja yhteishenkeä saatiin kohotettua.

Avovesiuinnin SM-kilpailut järjestettiin Lahdessa 5.8.2024 osana SM-viikkoa. Kilpailupaikka oli Möysän uimaranta.

Pitkänradan mastersmestaruusuinnit kisattiin Oulussa 25.-27.10.2024.

Cetuksen mastersuimarit kilpailivat 28.-30.3.2025 lyhyen radan Masters mestaruusuinneissa Jyväskylässä. 15 uimarin joukkueemme kauhoi yhteensä 49 mitalia!

Tammikuussa järjestettiin perinteinen 10km-uinti, jossa useimmilla tavoitteena oli saavuttaa 10 kilometriä yhden treenin aikana. Tapahtumaan osallistui noin 20 uimaria.





Kuvaaja: Timmy Cutugno

2.2 VESIPALLO

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 oli joukkueet U12-, U14-, U16- ja U18- junioreille sekä miesten ja naisten joukkue. Lisäksi tarjolla oli myös vesipallon harrasteryhmä aikuisille. Vesipallon päätoimisena valmentajana toimi 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 U14- ja U16-junioreiden ikäkausimestaruussarjoissa, miesten Divarisarjassa sekä U18-junioreiden ja miesten SM-sarjoissa. Lisäksi Cetus osallistui U12-juniorijoukkueella epävirallisiin turnauksiin.

2.2.1 Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Kilpailullisesti kausi oli erittäin menestyksellinen. Cetuksen joukkueet voittivat mestaruuden kaikissa Uimaliiton järjestämissä virallisissa sarjoissa: Miesten SM-sarja, U18-junioreiden SM-sarja ja U16- ja U14-junioreiden ikäkausimestaruussarja.

Miesten joukkue voitti sekä seurajoukkueiden PM-turnauksen että Nordic Trophy mestaruuden. Joukkue osallistui Nordic Waterpolo League –sarjaan, jossa sijoittui yhdeksänneksi, sekä European Aquatics Challenger Cupiin, jossa saavutettiin 9. sija. European Aquaticsin miesten seurarankingissa Cetus nousi viime vuoden jaetusta 80. sijasta sijalle 58.

Naisten joukkue osallistui Nordic Waterpolo League- sarjaan. Seura jatkoi naisten ja tyttöjen vesipallotoiminnan yhteistyötä Kuhien ja Keravan Uimareiden kanssa. Cetuksen tytöt pelasivat U16-sarjaa pääkaupunkiseudun tyttöjen Seireenit-yhteisjoukkueessa.

U16-juniorit osallistuivat ikäluokkansa Nordic Water Polo League-sarjaan ja hankkivat arvokasta kansainvälistä pelikokemusta.

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

- 8.-10.11.2024 Miesten maajoukkue, EU Nations-turnaus, Brno, Tsekki
- 24.-27.11.2024 U15 pojat, U17 pojat ja U17 tytöt, PM-turnaus, Tukholma, Ruotsi
- 27.11.-1.12.2024 Naisten maajoukkue, EU Nations-turnaus, Brno, Tsekki
- 6.-8.6.2025 Naisten maajoukkue, EM-karsintaturnaus, Belgrad, Serbia
- 8.-11.6.2025 Miesten maajoukkue, EM-karsintaturnaus, Istanbul, Turkki

Valmennusta kehitettiin järjestelmällisesti ja edistettiin Cetuksen omien valmentajien kouluttautumista.

Keväällä 2025 saimme tiedon Erasmus+-kehittämishankkeen myöntämisestä seuralle.



(Kuva: Krister Majander)

2.3 Taitouinti

Seuran taitouintitoiminta tarjosi kiinnostuneille mahdollisuuden harrastaa taitouintia oman tasonsa ja tavoitteiden mukaisesti. Seuralla oli taitouinnissa 6 kilpailevaa joukkuetta: alle 12-vuotiaiden kilpaharrasteryhmä, alle 12-vuotiaiden edustusjoukkue, alle 15-vuotiaiden kilpajoukkue, alle 15-vuotiaiden edustusjoukkue, yhdistetty 15–18-vuotiaiden ja yli 18-vuotiaiden edustusjoukkue sekä aikuisten kilpaharrasteryhmä. Taitouinnin tasovastaavana toimi Jasmin Grönman.

Cetuksen taitouintivalmennuksen tavoitteena oli tukea urheilijoita valitsemallaan urheilijanpolulla sekä tarjota edellytykset harjoitella kansainväliselle huipputasolle vaaditulla tavalla. Kotimaisissa arvokilpailuissa tavoitteena oli saavuttaa mitalisija SM, NSM ja IKM-tasolla kaikissa lajeissa (soolo, duo sekä joukkuekilpailu). Lisäksi tavoitteena oli sitouttaa nuoria valmentajia seuran toimintaan sekä tarjota mahdollisuuksia jatkaa lajin parissa oman aktiivisen urheilu-uran jälkeen muun muassa matalan kynnyksen aikuisten valmennusryhmissä, valmentajana tai tuomarina.

2.3.1 Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Taitouinnin tavoitteet täyttyivät pääosin suunnitelman mukaan toimintakaudella.

Cetus voitti kaikissa ikäsarjoissa (IKM, NSM, SM) kaikista Suomen taitouintiseuroista eniten mitaleja, ja oli näin ollen jälleen Suomen menestyksekkäin taitouintiseura. Taitouinnin PM-kilpailuissa Ruotsissa Cetuksen urheilijat lunastivat sekä nuorten että aikuisten mestaruuden soolokilpailussa. Kesän 2025 aikuisten Euroopan mestaruuskilpailuihin valitussa duossa ui yksi Cetuksen urheilija. Duo sijoittui suorissa finaaleissa teknisellä ohjelmalla sijalle 11 ja vapaalla ohjelmalla sijalle 12. Duon valmennuksesta vastaavat kaksi Cetuksen valmentajaa

osallistuivat myös kilpailuun. Lisäksi yksi Cetuksen urheilija ja yksi valmentaja osallistuivat Suomen Uimaliiton taitouinnin nuorten maajoukkueen toimintaan.

Valmennusryhmien päätapahtumat toteutuivat suunnitellusti kaudella 2024–2025:

- Arvokilpailut Suomessa: Teknisten taitojen mestaruuskilpailut, IKM, NSM/SM
- Arvokilpailut ulkomailla: aikuisten EM-kilpailut ja nuorten sekä aikuisten PM-kilpailut
- Kotimaan harjoitusleirit (2 kpl)
- Kotimaan kilpailut (2 kpl) Cetuksen järjestäminä
- Ulkomaan harjoituskilpailu; aikuisten Unkarin avoimet mestaruuskilpailut

Urheilijoiden sekä valmentajien sitoutuneisuus toimintaan kauden aikana oli hyvällä tasolla. Cetuksen taitouimari Iiris Nurmi valittiin Espoon urheilugaalassa vuoden 2024 nuoreksi esikuvaksi.



2.4 Sukelluskerho

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

Sukelluskerho järjesti perinteiset AIDA Cetus Mini Open -kilpailut joulukuussa 2024.

Cetuksen sukelluskerho teki historiaa vapaasukelluksen SM-kilpailuissa, jotka pidettiin Espoonlahden uimahallissa 22.–23.3.2025. Seura hallitsi kilpailuja ylivoimaisesti, tuoden kotiin useita mitaleja ja voittaen miesten sarjoissa kaksois- ja kolmoisvoittoja. Miesten kokonaiskilpailun voitti Cetuksen Hermann Heimonen ja Mikko Niemeläinen sijoittui toiseksi.

Toukokuussa 2025 Cetus järjesti myös mm-joukkueelle harjoituskilpailun, jossa Iris Ala-olla teki jälleen staattisen hengenpidätyksen Suomen ennätyksen ajalla 7min 51s.

Olavi Paananen teki historiaa Laukaan Siikajärvellä 8.3.2025, kun hän sukelsi pituutta ilman räpylöitä ja sukelluspukua 107 metriä jään alla. Hän rikkoi sveitsiläisen Peter Colatin aiemman Guinessin maailmanennätyksen (106,25 metriä).

Vapaasukelluksen allaslajien maailmanmestaruuskilpailut pidettiin Japanin Wakayamassa 27.6.–2.7.2025. Kilpailuihin osallistuu noin 230 urheilijaa 49 eri maasta. Suomesta kilpailuihin osallistui kolmen urheilijan joukkue, joista Cetuksen sukeltajia olivat Iris Ala-Olla ja Mikko Niemeläinen.

Iris Ala-Olla saavutti kisassa vapaasukelluksen maailmanmestaruuskilpailuissa toisen sijan staattisessa sukelluksessa. Hopeamitali tuli 8 minuutin 3 sekunnin hengenpidätyksellä. Ala-Ollan tulos on uusi Suomen sekä Pohjoismaiden ennätys. Viime vuonnakin Ala-Olla sijoittui samoissa kisoissa toiselle sijalle, tuolloin ajalla 7 minuuttia ja 36 sekuntia.



2.5 Seuran järjestämät kilpailut

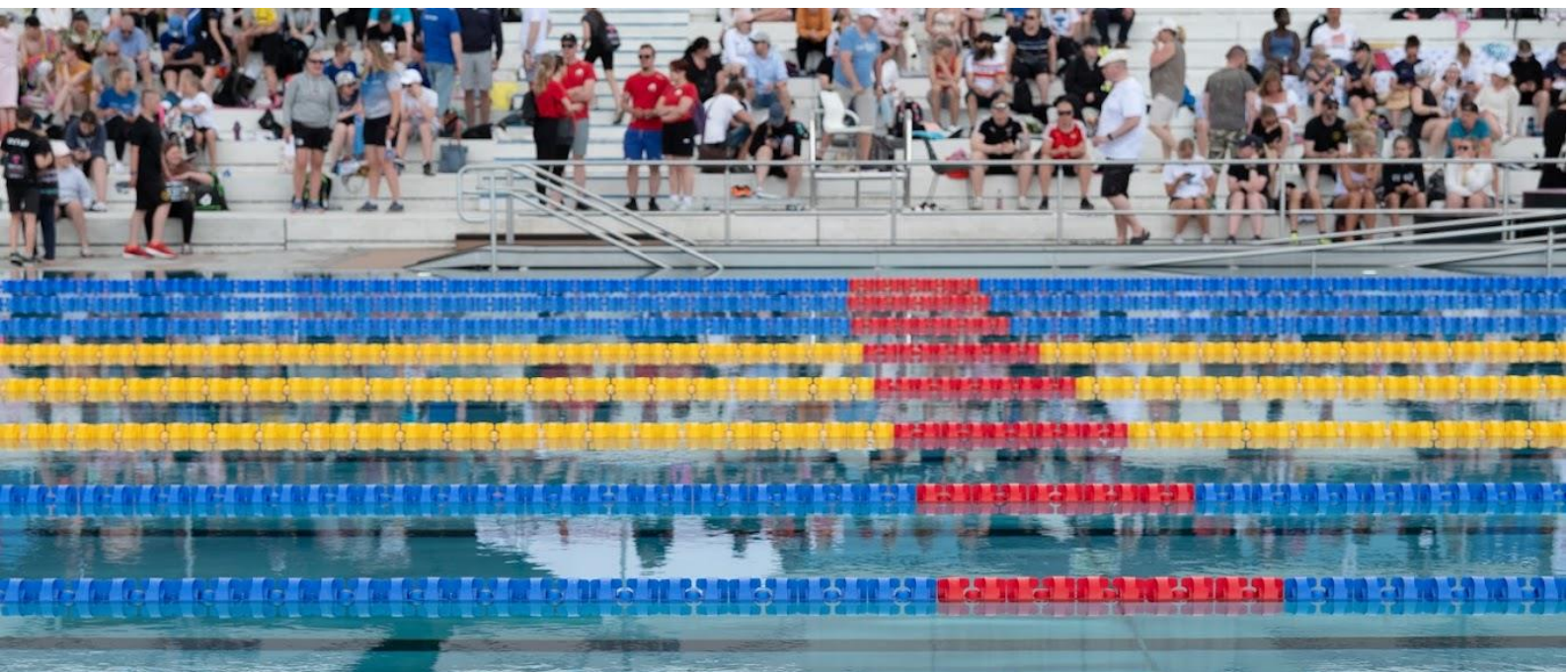
Cetuksen uintikilpailut ja vesipallo-ottelut järjestettiin Espoonlahden uimahallissa normaalisti. Hallin peruskorjaus tai korvaaminen kokonaan uudella uimahallilla siirtyi näillä näkymin muutaman vuoden päähän tulevaisuuteen. Tämä antoi mahdollisuuden jatkaa kilpailutoimintaa normaalisti koko kauden ajan.

Kilpauinnissa kauden päätapahtumia olivat Uimaliiton SM-uinnit joulukuussa 2024. 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 vesipallon sarjaotteluita Espoonlahdessa. Cetus järjesti joulukuussa 2024 Vesipeto-turnauksen ja keväällä 2025 Vesipeto-turnauksen ja kansainvälisen Nordic Water Polo League U16 -turnauksen.

Taitouinnin osalta järjestettiin kahdet kilpailut Leppävaaran uimahallissa: maaliskuussa Cetus Gamesit sekä toukokuussa Cetus Cup.





3 VESILIIKUNTAPALVELUT

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. Kurssitoiminnan lisäksi myynnissä oli koko kauden myös yksityistunteja, joiden avulla pystyimme tarjoamaan jäsenten toiveiden ja tarpeiden mukaista uinninopetusta.

3.1 Tavoitteiden yleinen toteutuminen

Olosuhteiden korjaustoimenpiteet aiheuttivat epävarmuutta kauden alussa. Espoonlahden uimahallin avautuminen kesähuollosta viivästyi ja saimme tiedon Keski-Espoon uimahallin peruskorjauksesta ajalle 1.5.-31.10.2025 vasta kauden alettua, joten tämä asetti kevätkaudelle omaa haastetta saada suunniteltu kurssibudjetti toteutumaan.

Kurssimyynti oli onnistunutta. Kesällä järjestimme leiri- ja kurssitoimintaa Leppävaarassa ja Espoonlahdessa sekä loppukesästä Leppävaarassa. Aikaisemmista vuosista poiketen järjestimme uimakouluja myös heinäkuussa Leppävaarassa, joihin riitti hyvin tulijoita.

Oman kurssitoiminnan lisäksi tarjoisimme toimintavuoden aikana päiväkotiuinteja viskareille ja eskareille, 5-6 -luokkien vesipelastustunteja sekä muutamalle yritykselle uintitekniikkakursseja.

Toimintakausi päästiin aloittamaan hyvällä ohjaajatilanteella. Tilanne jatkui suhteellisen hyvänä koko kauden, vaikka vaihtuvuutta ohjaajissa oli opiskelusiirtojen tai asevelvollisuuden suorittamisen takia. Kaikkiin alkaviin ryhmiin oli ohjaajat ja sijaisringissäkin oli hyvä määrä ohjaajia mukana. Kauden aikana kurssipuolen erilaisiin koulutuksiin (uimaopettaja, aikuisten tekniikka, soveltava uinti) osallistui kuusi kurssitoiminnan ohjaajaa.

Kauden aikana päivitimme ison altaan kurssitoimintaa: syksyllä 2024 siirryimme Vesiralli-konseptista omaan Cetusmix-konseptiin, aloitimme oman vesiturvallisuuskurssin sekä olimme mukana kehittämässä para-uimarin polkua seurassamme. Päivityksellä haluttiin tarjota kursseja, jotka palvelevat jäseniämme ja valmennuslinjaa parhaiten. Näin ollen Espoossa voi jatkossa liikunta- ja kehitysvammaisten lasten kurssilta siirtyä joko erityislasten harrasteryhmiin tai para-kilpaharrasteryhmään.

3.2 Yhteistyö kaupungin kanssa

Yhteistyö Espoon kaupungin kanssa jatkui aiempien vuosien tapaan hyvässä yhteistyössä. Seuran ohjaaja osallistui seuraaviin aktiviteetteihin:

- 17.8 nuorten maauimalan allasbileet
- soveltavan uinnin ryhmissä tiistaisin Leppävaarassa ja torstaisin Matinkylässä koko kauden.
- tarjoamalla keskiviikkoisin maksutonta yläkoulujen toimintaa Leppävaarassa Maksuttomia Wau-kerhoja oli 10 kpl / vko koulujen toimintakaudelle.
- järjestämällä kerran kuukaudessa Keski-Espoon uimahallilla perheille ”Töpinät”
- järjestämällä loma-ajan toimintaa syys- ja talvilomalla
- Yhteistyöuimakouluja jatkettiin ma-pe viikkoryhmissä
- järjestämällä kesällä tuleville ekaluokkalaisille uinnin kokeilukertoja Leppävaaran ja Espoonlahden hallissa. Ryhmin osallistui noin 700 tulevaa ekaluokkalaista.



4 Jäsentoiminta

4.1 Jäsenvuoro

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.

Kauden aikana toimi vapaaehtoisten voimin sunnuntaisin Leppävaaran uimahallilla eläkeläisten venyttelytuokio.

4.2 Tapahtumien järjestäminen

Cetus järjesti kilpaurheilun seurapäivän kauden alussa. Yhteisellä kaudenaloituksella Leppävaaran urheilustadiolla vanhemmille järjestettiin infotilaisuus, urheilijoille yhteishenkeä nostattavaa kisailua stadionilla ja palkitsemistilaisuus.

4.3 Urheilijaneuvosto

Urheilijaneuvosto (liite4) toimii kilpaurheilijoiden ja seuran hallinnon välisenä yhdyssiteenä sekä urheilijoiden edunvalvojana. Urheilijaneuvosto toi urheilijan näkökulmaa ja aloitteita hallitukselle. Urheilijaneuvoston aloitteesta psyykinen valmennus otettiin osaksi valmennusta.

4.4 Kilpailutyöryhmät

Seurassa toimii aktiiviset työryhmät kilpailuiden ja turnausten järjestämiseen. Työryhmät koostuvat nykyisten ja entisten urheilijoiden vanhemmista, joilla on vahva halu järjestää laadukkaita urheilukilpailuita Espoossa. Tämän lisäksi seurassa toimi kilpaurheilijoiden vanhempia toimitsija-/tuomarehtävissä ja koulutettiin uusia tehtäviin. Kilpailuissa käytetyn laitteiston ja varusteiden osalta käytiin aktiivista vuoropuhelua Espoon kaupungin liikunnan kanssa ja näin ollen saimme kaikki toimintasuunnitelmassa olleet kilpailutapahtumat järjestettyä onnistuneesti.

LIITTEET

LIITE 1

Cetus Espoo ry:n hallitus vuonna 2024

Puheenjohtaja Kalle Rasinmäki

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

Cetus Espoo ry:n hallitus vuonna 2025

Puheenjohtaja Kalle Rasinmäki

Jäsenet: Sirpa Väyrynen, Anu Sormunen, Marjokaisa Ryhänen, Kai Salminen, Sami Rintamäki, Tuomas Kiviluoma

LIITE 2

Yhdenvertaisuussuunnitelma [Yhteiset toimintatapamme - Cetus](#)

LIITE 3

Seuran jäsenvuoroajat 2024-2025:

ESPOONLAHDEN UIMAHALLI:

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

Cetuksen jäsenille on varattu seuravuoroilla 1–2 rataa.

LIITE 4

Urheilijaneuvosto

Kilpauinnin edustajat Tommi Mosconi (pj), Lotta Martikainen, Boris Minkovski

Vesipallon edustajat Alexander Angelov ja Aurora Alava

Taitouinnin edustaja Iris Nurmi