



TOIMINTASUUNNITELMA 2025-2026



Sisällys

1	JOHDANTO	3
2	CETUKSEN STRATEGIA.....	5
2.1	Seuran arvot.....	5
2.1.1	Cetus on yhteisöllinen	5
2.1.2	Cetus on rohkea	5
2.1.3	Cetus on laadukas.....	5
2.1.4	Cetus on vastuullinen	5
2.2	Seuran visio.....	6
2.3	Mittarit.....	7
3	SEURAN YHTEISET TAVOITTEET	8
3.1	Cetus on kunnianhimoinen.....	8
3.1.1	Kansainvälisistä kilpailuista, turnauksista ja tapahtumista kokemusta	8
3.1.2	Toimintaa kehittämällä taitavia ja nopeita urheilijoita Cetukselle	8
3.2	Cetus tukee ja kannustaa urheilijoita / jäseniä tavoitteiden saavuttamisessa	9
3.2.1	Kannustetaan ja ohjataan omia tavoitteita kohti	9
3.2.2	Turvallinen toimintaympäristö	9
3.2.3	Henkilöstön osaamisen kehittäminen.....	9
3.2.4	Vakaa talous.....	10
3.2.5	Nuorten opintojen tukeminen urheilun ohella	10
3.3	Cetus saavuttaa parempaa näkyvyyttä seuralle ja uintiurheilulajeillemme	10
3.3.1	Vapaaehtoisia viestijöiksi	10
3.3.2	Yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa.....	10
3.3.3	Vaikuttamistyötä olosuhteiden puolesta	11
3.4	Seuran järjestämät tapahtumat	11
3.4.1	Cetus 20-v. Juhlistaminen.....	11
3.4.2	Kilpailut ja turnaukset Espoossa	11
3.4.3	Koulutukset.....	12
3.4.4	Muut tapahtumat	12
		13
4	VESILIIKUNTAPALVELUIDEN TAVOITTEET JA TOIMENPITEET	13
4.1	Jäsenille suunnattu toiminta.....	13

4.2	Yhteistyö kaupungin ja muiden sidosryhmien kanssa.....	14
5	KILPAUINNIN TAVOITTEET JA TOIMENPITEET	15
5.1	Lapsuus- ja urheilullisuusvaiheen tavoitteet ja toimenpiteet	16
5.1.1	Lapsuusvaiheen tapahtumat 2025–2026:	16
5.2	Valintavaiheen tavoitteet ja toimenpiteet.....	17
		18
5.2.1	Valintavaiheen tapahtumat 2025-2026:	18
5.3	Huippuvaiheen tavoitteet ja toimenpiteet	19
5.3.1	Huippuvaiheen tapahtumat 2025-2026:.....	20
5.4	Masters-uinnin tavoitteet ja toimenpiteet	20
5.4.1	Masters-uinnin tapahtumat 2025-2026:.....	21
5.5	Parauinnin tavoitteet ja toimenpiteet	21
5.5.1	Parauinnin tapahtumat 2025-2026:.....	21
6	VESIPALLON TAVOITTEET JA TOIMENPITEET	22
		23
6.1	Vesipallon tapahtumat kaudella 2025-2026.....	23
7	TAITOUINNIN TAVOITTEET JA TOIMENPITEET	24
7.1	Kilpa- ja edustusjoukkueiden tapahtumat 2025–2026	25
8	SUKELLUSKERHON TAVOITTEET JA TOIMENPITEET	26
8.1	Sukelluskerhon tapahtumat 2025-2026:.....	26
9	SEURAN TOIMINNASTA TIEDOTTAMINEN.....	27

#onecetus

1 JOHDANTO

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

Cetus on saavuttanut Tähtimerkin lasten ja nuorten urheilun sekä huippu-urheilun osalta. Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen yhteinen laatuohjelma.

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

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

Cetus on mukana kehittämässä ja lisäämässä valmennus- ja urheilijoiden koulutusyhteistyötä URHEA:n ja koulujen kanssa. Yhteistoiminta Haukilahden lukion, Mäkelänrinteen urheilulukion, Espoonlahden lukion ja Lauttasaaren yhteiskoulun yläkoulun kanssa jatkuu.

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

Cetuksen uintiurheilu käsittää kilpauinti-, vesipallo- ja taitouintitoiminnan. Cetuksen harrastetuin laji on kilpauinti. Seurassa on noin 300 kilpauinnin harrastajaa, joista noin kymmenen kilpailee kansainvälisellä tasolla. Kaikkiaan Cetuksessa on eri lajit ja ikäryhmät huomioon ottaen yhteensä 2500 Uimaliiton lisenssiuimaria. Vesipalloa pelaa noin 100 henkilöä. Seuralla on kuusi joukkuetta eri sarjoissa. Taitouinnin valmennusryhmiä on kolme, joissa taitouimareita on noin 40.

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

Seuran toimintatavat ovat kirjattuna seuran toimintakäsikirjaan.



2 CETUKSEN STRATEGIA

2.1 Seuran arvot

Cetus Espoon toimintaa ohjaavat seuran arvot.

2.1.1 Cetus on yhteisöllinen

Cetus on meidän kaikkien yhteinen seura. Seuran toimintaan osallistutaan yhdessä ystävien kanssa. Se on iloa tuottavaa ja kehittävää, yksilön tavoitteisiin nähden sopivan haastavaa. Seuran jäseniä osallistetaan seuran toimintoihin ja päätöksentekoon. Seura työskentelee yhdessä saavuttaakseen asetetut tavoitteet, jossa jokaisella on oma vastuualueensa. Seura tekee yhteistyötä muiden seurojen ja yritysten kanssa, jotta pystymme tarjoamaan jäsenillemme parhaimmat mahdolliset edut.

2.1.2 Cetus on rohkea

Meillä uskalletaan kokeilla rohkeasti asioita uudella tavalla, tai muuttaa suuntaa, kun tarve vaatii. Meillä uskalletaan antaa ja kantaa vastuuta sekä uskallusta haaveilla ja tavoitella menestystä / onnistumisia. Cetuslaisilla on rohkeutta pyytää apua ja puuttua epäkohtiin.

2.1.3 Cetus on laadukas

Cetus on kansanvälisesti menestynyt urheiluseura, jota yritykset ja yhteisöt haluavat tukea. Seura on tunnettu kansallisesti ja kansainvälisesti.

Seura kehittää toimintojaan sujuvammaksi ja asiakaslähtöisemmäksi sekä kuuntelee jäsenien toiveita toiminnoissaan.

2.1.4 Cetus on vastuullinen

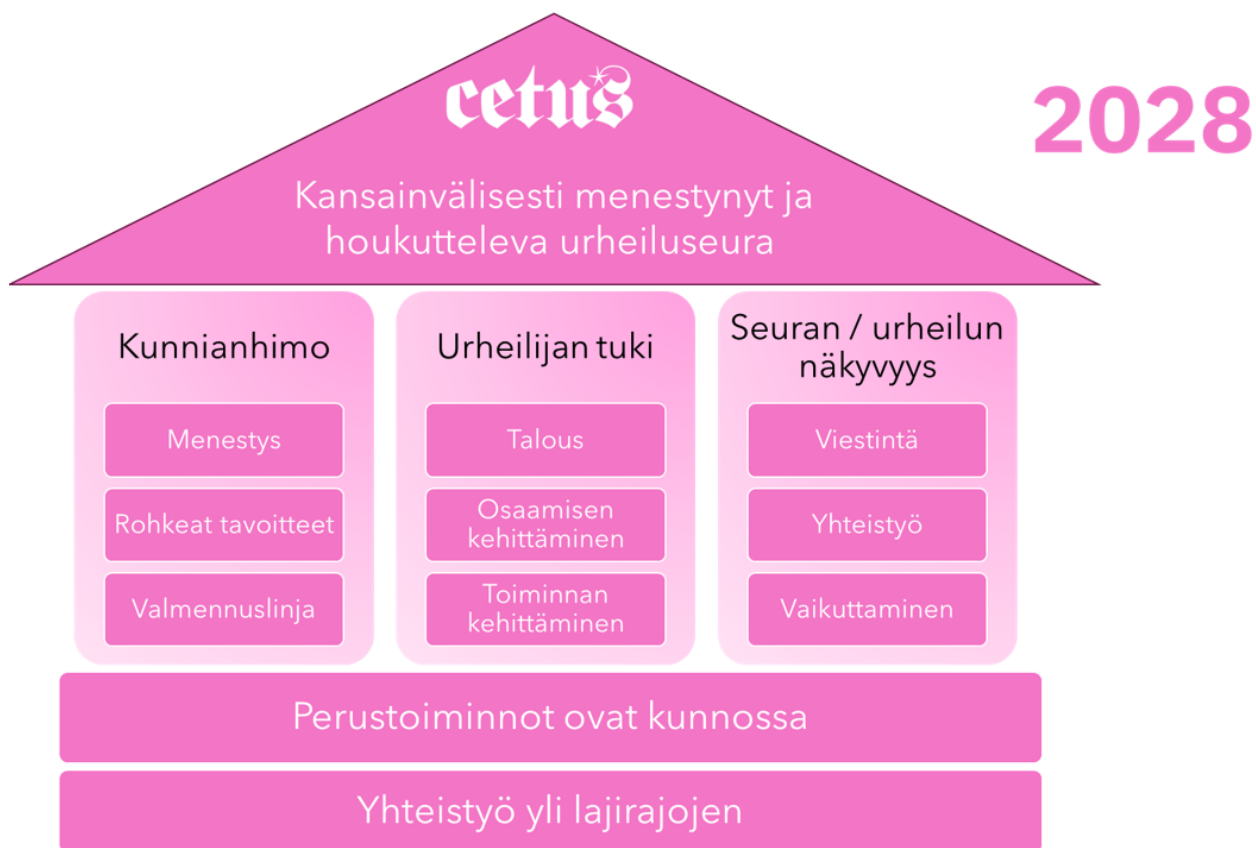
Cetuksen toiminta on turvallista ja seuran toimintaan voi osallistua läpi eri elämänvaiheiden. Cetus on houkutteleva työnantaja, jonne parhaat valmentajat/ohjaajat haluavat töihin. Seurassa on mahdollisuus työllistyä oman urheilu-uran jälkeen tai liittyä vapaaehtoistoimintaan. Seura kouluttaa ja huolehtii, että toimijoilla on riittävä osaaminen tehtävään nähden.

Seuran toiminta on ennakoivaa ja suunniteltua sekä hyvin viestitty seuran jäsenille. Seuran päätöksenteossa huomioidaan, että seuran talous pysyy vakaalla pohjalla.



2.2 Seuran visio

Cetuksen visio on olla kansainvälisesti menestyvä uintiurheiluseura, sekä houkutteleva espoolainen urheiluseura ja yhteistyökumppani.



Saavuttaaksemme seuran vision, tulee seuran keskittyä kolmeen eri painopisteeseen:

- olla seurana kunnianhimoinen
- tukea urheilijoita
- tuoda lajille näkyvyyttä

Onnistumisen perustana on toimiva organisaatio ja yhteistyö toimialojen välillä.



2.3 Mittarit

Tavoitteiden saavuttamista seurataan erilaisin mittarein. Tavoitteiden täyttymistä seurataan muun muassa hallituksen kokouksissa ja johtoryhmän tapaamisissa.

Urheilutoiminnassa

Seuran menestyksestä kertovat sijoitukset pääkisoissa, maajoukkuepaikat aikuisissa ja nuorissa sekä aikaraja-alitukset kansainvälisiin kilpailuihin.

Vesiliikuntapalvelut

Jäsenten ja henkilöstön tyytyväisyyttä seurataan teettämällä vuosittain onnistumiskysely seuran jäsenille ja henkilöstölle, jossa edellä mainittuja tavoitteita tarkastellaan. Kurssitoiminnassa seurataan kurssin osallistuneiden määrää, jotka ovat saavuttaneet kurssille asetetut tavoitteet. Tulosten pohjalta kehitämme toimintaamme seuraavalle kaudelle.

3 SEURAN YHTEISET TAVOITTEET

Saavuttaakseen seuran asettaman strategia, on seurassa laadittu seuran yhteiset painopisteet, sekä lajikohtaisia painopisteitä. Vuonna 2025 Cetus täyttää 20-vuotta, joka tulee myös näkymään seuran tapahtumissa.

Cetuksen tavoitteena on saavuttaa kansallista ja kansainvälistä menestystä kaikissa toimintaohjelmassa olevissa uintiurheilulajeissa sekä olla houkutteleva urheiluseura.

Tavoitteen saavuttaminen edellyttää meiltä kunnianhimoa, jäsenien tukemista ja näkyvyyttä seuralle ja toiminnallemme.

Seura osallistuu kaudella 25-26 Tähtiseura-auditointiin.

3.1 Cetus on kunnianhimoinen

3.1.1 Kansainvälisistä kilpailuista, turnauksista ja tapahtumista kokemusta

Cetuksen urheilijat, jotka ovat jo Suomen huipulla ja tarvitsevat kehittyäkseen haastavampia olosuhteita hakevat sitä kansainvälisistä kilpailuista ja turnauksista. Tulemme myös anomaan valmentajille eRasmus-hankkeen kautta tukea, jolloin seuran valmentajille voisi tarjota mahdollisuutta päästä ulkomaille kehittämään osaamistaan.

3.1.2 Toimintaa kehittämällä taitavia ja nopeita urheilijoita Cetukselle

Cetuksen kurssi- ja valmennustoimintaa tullaan edelleen kehittämään kaudella 2025-2026. Seuralle on myönnetty Opetus- ja Kulttuuriministeriön seuratoiminnan kehittämistukea Urheilukoulu-hankkeeseen vuoden 2025 loppuun asti. Urheilukoulu on seuramme nuorimmille urheilijoille suunnattu monilajikoulu, jossa he pääsevät vuoden aikana tutustumaan useaan eri urheilulajiin ja harjoittamaan erilaisia motorisia taitoja eri lajien ammattilaisten johdolla. Urheilulajien välillä hyödynnetään osaamista yli lajirajojen.



3.2 Cetus tukee ja kannustaa urheilijoita / jäseniä tavoitteiden saavuttamisessa

Jäseniä tuetaan omien tavoitteidensa saavuttamisessa, harrastajasta huippu-urheilijaan. Seuran kautta voi varata ajan fysioterapeutille tai psykologiselle valmentajalle omakustanteisesti.

3.2.1 Kannustetaan ja ohjataan omia tavoitteita kohti

Kursseilla ja valmennuksessa panostetaan viestimään selkeämmin osallistujille ryhmän tavoitteista ja yksilön kehityskohteista, jotta tavoitteet saavutetaan. Valmennusryhmissä järjestetään vanhempainillat aina kauden alussa, jossa kerrotaan kauden päätapahtumista ja perheet pystyvät sitoutumaan toimintaan.

3.2.2 Turvallinen toimintaympäristö

Cetuksessa kehitetään toimiva malli epäasialliseen toimintaan puuttumisessa ja koulutetaan tämä henkilöstölle, urheilijoille sekä vapaaehtoistoiminnan avainhenkilöille (hallitus, jojat). Jokaisessa valmennusryhmässä laaditaan pelisäännöt.

3.2.3 Henkilöstön osaamisen kehittäminen

Jotta voimme tarjota kurssilaisille, harrastajille ja urheilijoille parhaimmat olosuhteet tulee henkilöstön osaamista kehittää jatkuvasti sekä varmistaa, että uudet toimijat saavat riittävän perehdytyksen tehtävänsä hoitamiseksi.

Osaamista kehitetään sisäisellä ja ulkoisella koulutuksella, säännöllisillä ohjaaja- ja valmentajatapaamisilla sekä mentoroinnin avulla. Seurassa luodaan koulutuspolkua valmentajille, joka havainnollistaa, miten seurassa voi edetä valmentajana.



3.2.4 Vakaa talous

Vakaa talous edellyttää riittävästi toimintaan osallistuvia jäseniä. Tavoitteena on, että valmennusryhmien ja kurssien aloituspaikat täyttyvät suunnitellusti.

Taloustilanteesta johtuvat hintojen korotukset tulevat näkymään myös urheiluseuratoiminnassa. Seurassa on tavoitteena kehittää kilpaurheilun varainkeruuta, jotta harjoituskulujen nousua voitaisiin hillitä. Tavoitteena on saada pitkäaikaisia ja toimintaan sopivia kumppaneita sekä tapahtumakohtaista yhteistyötä.

3.2.5 Nuorten opintojen tukeminen urheilun ohella

Seuramme valmennuslinjaa tullaan kehittämään niin, että seurassa voi harjoitella omien kykyjen mukaan, jolloin opinnot on helpompi yhdistää urheilemisen kanssa.

Nuorille tullaan tarjoamaan edelleen ensimmäisiä työpaikkoja seurassa apuohjaajana toimimisessa ja mahdollisuutta koulutukseen. Tarjoamme omille nuorille TET- harjoittelupaikkaa sekä liikunnan tutkintoihin työharjoittelupaikkaa sekä AMK / YAMK -opinnäytetyöaiheita opiskelijoille.

3.3 Cetus saavuttaa parempaa näkyvyyttä seuralle ja uintiurheilulajeillemme

Haluamme olla kiinnostava, vetovoimainen ja luotettava urheiluseura, työnantaja ja seuratoimija. Tavoitteenamme on kehittää sisäistä ja ulkoista viestintää ”Me cetuslaiset” -hengessä. Saavuttaaksemme tavoitteen olemme laatineet viestintäsuunnitelman ja -oppaan.

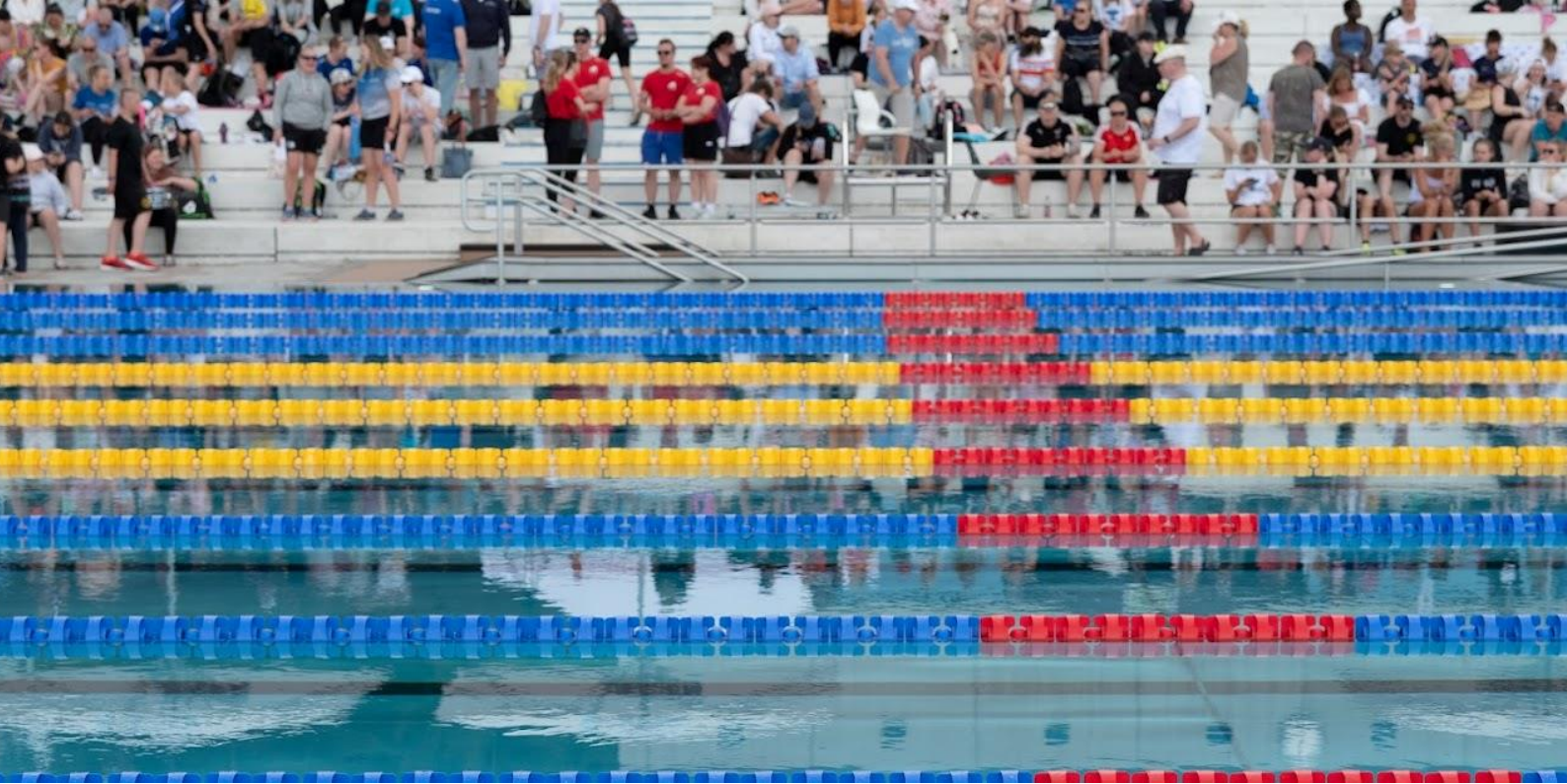
3.3.1 Vapaaehtoisia viestijöiksi

Seuran osallistuessa tapahtumiin huolehdimme, että löytäisimme aktiivisia viestijöitä jäsentemme keskuudesta, jolloin tapahtumia voi seurata reaaliajassa. Yritämme tuoda seuran toimintaa tutuksi omille jäsenille ja Espoolaisille.

3.3.2 Yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa

Teemme yhteistyötä seuran sisäisesti, kansallisesti ja kansainvälisesti uintiurheilussa sekä muiden urheiluseurojen kanssa ja tuomaan tätä esille sosiaalisessa mediassa ja jäsenkirjeiden muodossa.





3.3.3 Vaikuttamistyötä olosuhteiden puolesta

Espoonlahden uimahallin sulkeutuminen uhkaa lähitulevaisuudessa. Teemme vaikuttamistyötä vaikutusten minimoimiseksi.

3.4 Seuran järjestämät tapahtumat

Seuran jäsenille tarjotaan jäsentapahtumia. Jäsenille tarjotaan myös mahdollisuutta osallistua kilpailujen ja tapahtumien järjestämiseen.

Kilpaurheilijoiden vanhemmille järjestetään seurapäivät, jossa käydään seuran ajankohtaisia asioita läpi ja sinne on kutsuttu vaihtuva asiantuntija luennoimaan.

3.4.1 Cetus 20-v. Juhlistaminen

Seuran 20-vuotista taivalta tullaan juhlistamaan vuoden 2025 aikana.

3.4.2 Kilpailut ja turnaukset Espoossa

Espoonlahden uimahalli on Cetusken kilpauinnin ja vesipallon kilpailuareena. Taitouinnin kilpailut järjestetään Leppävaaran hyppyaltaassa. Espoonlahden uimahallin peruskorjauksen siirtyminen ennalta määrittelemättömään ajankohtaan mahdollistaa kilpailutoiminnan täysimääräisen jatkamisen Espoonlahdessa ainakin kaudella 2025-2026 ja mahdollisesti jopa vuoteen 2028 asti.

3.4.2.1 Kilpauinti

Kaudelle 2025-2026 Cetusken järjestettäväksi tulee Uimaliiton SM-kilpailut kesäkuussa 2026. Laviaarien yhteydessä uidaan 4x50m SM-viestit. Kansallisia kilpailuja järjestetään uinnissa viidet, minkä lisäksi Cetus järjestää IKM-karsinnat sekä seuran sisäisen GP-kilpailusarjan sekä erityisryhmien kilpailut. Tarvittaessa myös time trial-kisoja.



3.4.2.2 Vesipallo

Vesipallon SM-sarjojen kotipelien lisäksi Cetus järjestää sekä seuran sisäisiä että avoimia turnauksia. Syksyllä 2025 pelataan Nuorten Pohjoismaiden mestaruuskilpailut Espoonlahdessa. Cetus järjestää pääsiäisenä 2026 kansainvälisen Cetus Baltic Open-junioriturnauksen Espoonlahdessa ja mahdollisesti kauden aikana yhden Nordic League – turnausviikonlopun.

Vesipallon mitalipelejä tullaan todennäköisesti pelaamaan Espoonlahdessa keväällä 2026.

3.4.2.3 Taitouinti

Taitouinnissa Cetus järjestää kevätkauden 2026 aikana kahdet avoimet kilpailut Leppävaaran uimahallissa.

3.4.2.4 Vapaasukellus

Cetus järjestää AIDA Cetus Mini-kilpailut Leppävaarassa joulukuussa 2025 ja vapaasukelluksen SM-kilpailut Espoonlahdessa maaliskuussa 2026.

3.4.3 Koulutukset

Koulutusmahdollisuutta tarjotaan päätoimisille sekä sitoutuneille tuntiohjaajille. Ohjaajille tarjotaan kohdennettua koulutusta, kuten uimaopettajan kurssia, vauvauintiohjaajan kurssia jne.

Seuran valmentajille ja ohjaajille järjestetään kauden alussa syksyllä, keväällä ja kesällä koulutustilaisuuksia, jossa käydään turvallisuuteen liittyviä ohjeistuksia, ajankohtaisia asioita ja ohjeistuksia läpi.

Syyskauden alussa järjestämme trimmi-koulutuksen valmentajille, jossa suoritetaan valvojan testiuinti ja näin varmistetaan pelastustaidot seuravuoroissa toimivilta.

Seura järjestää toimitsija- ja tuomarikoulutuksia, joilla varmistetaan vapaaehtoisten reservi kilpailuiden ja turnausten järjestämiseksi.

3.4.4 Muut tapahtumat

Kilpauinti-, vesipallo- ja taitouintikoululaisille sekä parauimareille järjestetään yhteinen Try Out kauden aikana pari kertaa, jossa arvioidaan CetusMixistä siirtyviä uimareita sopiviin ryhmiin.



4 VESILIIKUNTAPALVELUIDEN TAVOITTEET JA TOIMENPITEET

4.1 Jäsenille suunnattu toiminta

Säännöllistä kurssitoimintaa tullaan järjestämään jäsenille, lapsille sekä aikuisille, kaikissa uimahalleissa niiden aukioloaikojen puitteissa. Tarjoamme mahdollisimman laajan kurssitarjonnan eri-ikäisille ja –tasoisille harrastajille. Palvelemme asiakkaita nopeasti, ystävällisesti ja tasapuolisesti. Jäsensopimuksia tarkistellaan säännöllisin väliajoin ja viestintään (ulkoinen ja sisäinen) pyrimme panostamaan edelleen suunnitellusti ja mahdollisimman monipuolisesti. Haluamme, että viestintä on tavoitteellista ja se tukee toimintojen toteutumista ja kehittämistä. Pyrimme olemaan osaava, laadukas ja helposti tavoitettavissa. Haluamme olla edelleen Suomen paras vesiliikuttajaseura. Toimintaa tullaan kehittämään ohjaajilta ja jäseniltä saamien palautteiden pohjalta.

Haastetta ensi kaudelle tuo Keski-Espoon aukeaminen vasta marraskuussa sekä epävarmuus kesän 2026 hallien aukioloajoista. Kurssitoimintaan kuuluvat myös yksityistunnit, vauva- ja perheuinti sekä kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettavat arkiuimakoulut. Kesällä 2026 järjestämme liikuntaleirejä ja kurssitoimintaa hallien aukioloaikojen mukaisesti.

Mittareina käytetään kävijämääriä ja kurssien täyttöasteiden seurantaa. Toiminnan laatua arvioidaan vuosittaisten jäsenyytyväisyyskyselyjen kautta. Asiakaspalautteiden määrä tai sisältö on myös yksi mittari, millä arvioidaan toiminnan laatua. Mittarina toimii myös kurssipuolen työntekijämme opintoihin liittyvä asiakaskokemuksen kehittämisen näyttö, joka tehdään kesän leiritoimintaan.

4.2 Yhteistyö kaupungin ja muiden sidosryhmien kanssa

Jatkamme kaupungin kanssa yhteistyötä loma-ajan toiminnoissa, kuukausittaisissa Vesitöpinöissä, maksuttomassa wau-kerho ja yläkoulu-uinti toiminnassa sekä soveltavan uinnin ryhmissä. Tavoitteena on myös, että kesällä 2026 toteutuu myös tulevien ekaluokkalaisten uinnin kokeilukerrat.

Erityisuinnin opetuksessa tehdään yhteistyötä kaupungin kanssa ja tätä yhteistyötä halutaan jatkaa ja kehittää. Tavoitteena olisi saada yksi ison altaan erityisuinnin ryhmä toteutumaan ensi kauden aikana yhteistyössä kaupungin kanssa. Omana toimintana tulemme jatkamaan erityisuinnin harrastusryhmää. Tulemme järjestämään ensikaudella erityisuinnin yhteistyöuimakouluja Matinkylän ja Leppävaaran halleissa. Tämän lisäksi vesiliikuntapalveluja tullaan toteuttamaan kouluille, yhdistyksille tai yrityksille kurssimuotoisina tai yksittäisinä tapahtumina.



5 KILPAUINNIN TAVOITTEET JA TOIMENPITEET

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

Valmennusjärjestelmää tullaan täydentämään kaudelle 25-26. Jatkossa seurassa voi harrastaa tavoitteellisesti kilpa- ja huipputasolla aikuisikään saakka, niin että se mahdollistaa toisen lajin harrastamisen, opiskelun ja työnteon uinnin ohella. Vesiliikuntapalveluista siirtyy 2 kpl ryhmää osaksi kilpauintia. Samassa yhteydessä vaihdamme Taito-ryhmät jatkossa Rollo-ryhmiksi.



Huippuvaihe

- Huippu 1 (sprinterit), 2 (keskimatkurit), 3 (matkurit)
- Huippu 4 (SM-tason urheilija, muttei mahdollisuutta sitoutua Huippu 1-3 valmennusohjelmaan)



Masters

- Masters 1, Masters 2, Masters 3 (luku vastaa harjoitusmääriä)
- Masters 4 (kilpailijat)
- Junior Masters: 18-25 vuotiaat, jotka eivät ole yltäneet SM-tasolle mutta haluavat jatkaa aktiivista kilpauintaharrastusta



Valintavaihe

- IK 4
- IK 3
- IK 2
- IK 1



Valintavaihe

- KR 4 (Ikäryhmä 3-4)
- KR 3 (Ikäryhmä vastaa IK 1-2)



Lapsuus- ja urheilullisuusvaihe

- Rollo 4
- Rollo 3
- Rollo 2
- Rollo 1



Lapsuus- ja urheilullisuusvaihe

- KR 2 (Ikäryhmä vastaa Rollo 3-4)
- KR 1 (Ikäryhmä vastaa Rollo 1-2)

Parauimareille suositellaan kilparyhmä 1-4- ryhmiä, sillä harjoitusmäärät ovat siellä sopivammat ja harjoittelua voidaan helpommin soveltaa. Mikäli saamme riittävästi nuoria parauimareita mukaan toimintaan, niin suunnitteilla on järjestää heille yksi oma harjoitus viikossa, jolloin valmentaja voisi keskittyä yksilökohtaisiin haasteisiin paremmin.



Kilpauinnin valmennuslinjaa tullaan avaamaan konkreettisemmaksi ja ymmärrettävämmäksi kokonaisuudeksi. Valmentajat tulevat saamaan selkeämmät ohjeistukset ryhmien tavoitteista taitojen, ominaisuuksien ja tekniikoiden osalta. Päivitetyn valmennuslinjan jalkauttamiseen järjestetään seuran sisäisiä koulutuksia. Valmentajien osaamista tullaan kehittämään säännöllisillä koulutuksilla jokaisen Cetus GPn yhteydessä.

Urheilijoiden kokonaisvaltainen hyvinvointi on tärkeässä roolissa urheilijoiden kehityksen kannalta. Urheiluun liittyvien vammojen ja ylirasitustilojen ennaltaehkäisemiseksi urheilijoita seurataan eri testeillä, riippuen urheilijan ikätasosta. Valinta- ja huippuvaiheessa urheilijat tekevät myös kuormituksen seurantaa, jonka avulla voidaan ennaltaehkäistä suunnittelematonta ylirasitustilaa ja tarvittaessa muokata harjoittelua kevyemmäksi.

Tämän lisäksi uimareiden tekniikat kuvataan säännöllisesti. Valintavaiheen uimareiden osalta kukin laji kerran vuodessa, lapsuusvaiheen uimareilla teemakohtaisesti. Tavoitteena on ensisijaisesti lisätä urheilijoiden ja valmentajien ymmärrystä tekniikan osa-alueista ja ohjata tätä kautta itseohjautuvuuteen ja uintitaitojen osalta monipuolisuuteen.

5.1 Lapsuus- ja urheilullisuusvaiheen tavoitteet ja toimenpiteet

Lapsuus- ja urheilullisuusvaiheen tavoitteena on saada uusia kilpauimareita lajin pariin ja monipuolisen harjoittelun avulla saada taitavia ja nopeita uimareita. OKM myöntämä Urheilukoulu- avustus päättyy 31.12.2025, mutta seura ottaa lajikokeilut Rollo-ryhmissä osaksi pysyvää harjoitusohjelmaa.

Kaudella 25-26 siirtyy vesiliikuntapalveluiden kilpaharrastetoiminta kilpauinnin toimialalle, joten 2 uutta ryhmää, Kilpa 1 ja Kilpa 2 aloittaa toimintansa. Vaihdamme Taito-ryhmät jatkossa Rollo-ryhmiksi, jotta sekaannus taitouinnin kanssa vähentyy.

Urheilullisina tavoitteina on saavuttaa Rolloilla mestaruus.

5.1.1 Lapsuusvaiheen tapahtumat 2025–2026:

- 10 x seuran omat kilpailut
- 4 x seuran ulkopuoliset kilpailut
- 1 x kansalliset kilpailut (Rollot)
- 1–2 x kotileiri
- Taitoryhmä 2–4 kotimaan leiri 1 x 4 päivää
- Valmentajakoulutukset
 - Sisäiset koulutukset Cetus GP-yhteydessä
 - Uimaliiton Taso 1-2 koulutukset

5.2 Valintavaiheen tavoitteet ja toimenpiteet

Kaudella 2025-2026 valintavaiheen harjoitusryhmien toiminta pysyy samana kuin edellisenä kautena. IK-ryhmiä on edelleen 4 kappaletta ja kilparyhmä 3 ja 4 kulkevat rinnalla.

Valintavaiheen tasovastaava osallistuu IK-ryhmien harjoituksiin säännöllisesti ja paikalla ollessaan ohjaa ryhmän harjoituksen. Tavoitteena on samalla sparrata ryhmän valmentajia.

Harjoittelussa painotetaan yleis- ja lajitaitojen kehittämistä niin altaassa kuin kuivalla. Pääpainona kaudella on kehittää uimareiden teknillisiä lajitaitoja sekä siihen vaikuttavia tekijöitä (mm liikkuvuus).

Allasharjoittelu on monipuolista eri uintilajeja tukevaa, tekniikka- ja kestävyyspainotteista harjoittelua, eikä erikoistumista tiettyihin lajeihin tai matkoihin ole. Harjoittelun tavoitteena on kehittää urheilijalle monipuolinen perusta, joka mahdollistaa erikoistumisen myöhemmässä vaiheessa.

Menestyminen IKM uinneissa niin joukkueena kuin yksilöinä on valintavaiheen harjoitusryhmien tavoite. Tavoitteena on myös saada uimareita kansainvälisiin kilpailuihin (toimintakaudella IKM PM kesä -26).





Lauttasaaren yhteiskoulun uintiluokat (8U, 9U) jatkavat toimintaansa kauden aikana. Seuran ja koulun välisen yhteistyön tavoitteena on varmistaa, että valmennus Lauttasaassa toteutuu seuran linjausten kanssa yhteensopivana. Lauttasaassa opiskelevien uimareiden arkiuimiharjoittelu järjestetään koululla.

Lauttasaaren yhteiskoulun uintiluokat tullaan asteittain lopettamaan vuoteen 2027 mennessä. Espoon kouluista Leppävaarassa ja Tiistilässä on Urhea luokka jonne jatkossa urheilijat voivat hakea. Urhea luokalle päässeet saavat tiistai aamun vapaaksi harjoittelua varten. Tällä hetkellä arkiuimiharjoittelua tarjotaan vain Espoonlahden uimahallilla, mutta tätä on syytä kehittää ja ottaa arkiuimiharjoittelua mukaan muihinkin halleihin viimeistään Lauttasaaren toiminnan lopettamisen jälkeen. Tämä tukee myös niitä urheilijoita, jotka eivät välttämättä ole ko. Kouluissa mutta asuvat / käyvät koulua lähempänä muita halleja. Valintavaiheeseen on luotu testipatteristo altaaseen, jota ryhmät jo käyttävät. Testeillä mitataan kestävyyttä sekä nopeutta. Tätä kautta pystytään myös arvioimaan myös lajitaitojen parantumista. Kilpailutulokset / tuloksellisesti oman tason parantuminen on paras mittari mitata omaa kehitystään.

IK3 ja IK4 ryhmissä mukaan altaaseen tulee tasotesti (laktaattitesti).

Kuivalla IK-ryhmille tehdään voimatestit sekä fysioterapian tekemät liikkuvuuskartoitukset.

5.2.1 Valintavaiheen tapahtumat 2025-2026:

- Seuran omat kilpailut
- 4-5x seuran ulkopuoliset kisat
- IKM-aluekilpailut, Espoo
- IKM-finaalit, Rauma
- Lyhyen radan SM-uinnit, Jyväskylä
- Helsinki Swim Meet, Helsinki
- Leirityksiä järjestetään IK ryhmille 1-2 / kausi (IK1 kotimaa, ~5vrk, IK2 1-2 leiriä 5-7vrk, IK3 1-2 leiriä 5-10vrk, IK4 1-2leiriä 1-2x10vrk) ja KR ryhmille 1 keväällä (5-7vrk).
- IKM-uinnit, Turku
- SM-uinnit, Espoo

5.3 Huippuvaiheen tavoitteet ja toimenpiteet

Kaudella 2025-2026 huippuvaiheen harjoitusryhmien toimintaa kehitetään edellisen kauden kokemusten perusteella, jotta kaikilla huippuvaiheen urheilijoilla olisi paras mahdollinen paikka harjoitella omien tavoitteiden saavuttamiseksi.

Tavoitteena on terävöittää huippu-urheiluun tähtäävien harjoitusryhmien kriteereitä vastaamaan huippu-uinnin vaatimusten mukaista valmentautumista. Näissä harjoitusryhmissä sitoutuminen ja päivittäinen itsensä kehittäminen ovat keskeisiä arvoja. Harjoitusryhmät ovat: Huippu 1 (Sprinttimatkojen harjoitusryhmä), Huippu 2 (Keskimatkoiden harjoitusryhmä) ja Huippu 3 (Kestävyysmatkojen harjoitusryhmä).

Huippu-urheiluun tähtäävien ryhmien toiminnan tavoitteena on saada nostettua uusia ja useampia urheilijoita kansainväliselle tasolle. Ensisijaisena tavoitteena on lyhyen radan EM-uinnit ja mahdollisimman monen urheilijan saaminen kilpailuihin. Myös menestyminen kansallisissa arvokilpailuissa on keskeinen tavoite harjoitusryhmien toiminnassa.

Kaudella 2025-2026 huippuvaiheessa on uusi ryhmä Huippu 4. Huippu 4 on harjoitusryhmä, joka tarjoaa mahdollisuuden jatkaa tavoitteellista harjoittelua ja kilpaurheilua niille, jotka eivät tavoittele kansainvälistä tasoa, vaan haluavat jatkaa lajin parissa omien tavoitteidensa ja elämäntilanteensa mukaisella sitoutumistasolla. Ryhmän keskeisenä tavoitteena on menestyminen kansallisissa arvokilpailuissa.

Huippuvaiheessa kuivaharjoittelussa keskitytään ylä- ja alavartalon suhteellisen voiman sekä ponnistusvoiman parantamiseen. Huipputasolla kuivaharjoittelu on yksilöityä ja perustuu jokaisen uimarin henkilökohtaisten tarpeiden parantamiseen. Huipputasolla kehitystä seurataan tiheämmin, 1-2 kuukauden välein. Huipputasolla testit ohjaavat kuivaharjoittelun suunnittelua.

Huippuvaiheen harjoittelussa onnistumisen mittareina käytetään testeistä saatuja tuloksia, niin allas-, kuin kuivaharjoittelun osalta. Huippuvaiheen testipatteri on luotu yhdessä ja tietyt testit ovat kaikille yhteisiä, ja tämän lisäksi harjoitusryhmillä on omia testejä. Tuloskehityksen mittareina käytämme kilpailutulosten kehityksen seurantaan ja myös SUII-pisteitä.



5.3.1 Huippuvaiheen tapahtumat 2025-2026:

- Kesäharjoittelu, Espoo 14.7.-31.8.2025
- Seuran omat kilpailut
- Valmennussuunnitelman mukaiset seuran ulkopuoliset kilpailut
- IKM-aluekilpailut, Espoo 14.-16.11.2025
- GP-uinnit, Pori 1.-2.11.2025
- IKM-finaalit, Rauma 12.-14.12.2025
- Lyhyen radan SM-uinnit, Jyväskylä 18.-21.12.2025
- 1-2 korkeanpaikan leirijaksoa (ajankohdat tarkentuvat myöhemmin)
- 1-2 ulkomaanleiriä (ajankohdat tarkentuvat myöhemmin)
- Helsinki Swim Meet, Helsinki 5.-6.4.2026
- SM-uinnit, Espoo 25.-28.6.2026

5.4 Masters-uinnin tavoitteet ja toimenpiteet

Tavoitteena on saavuttaa Masters mestaruuksia arvokisoista, vähentää drop outia aikuisiän kynnnyksellä sekä kasvattaa Masters harrastajien määrää. Masters-toimintaa tullaan kehittämään, niin että jokaisella on omaan vauhtiin ja tavoitteisiin sopiva harjoitusohjelma. Kuntoilevat uimarit voivat valita Masters 1-3 -maksuryhmistä sopivimman harjoitusmäärät. Kilpaileville masterseille suositellaan Masters 4 -maksuryhmää, joka sisältää starttimaksut. Uutena ryhmänä aloittaa Junior Masters, jossa aloittaa kurssipuolen kilpaharrasteryhmien 16-20-vuotiaiden ryhmä, jotka eivät vielä ole Masters-ikäisiä, mutta haluavat jatkaa aktiivista kilpauintiharrastusta.

Harjoituksia tullaan osin järjestämään yhdessä Huippu 4- ryhmän kanssa seuran aukioloaikojen ulkopuolisilla vuoroilla.



5.4.1 Masters-uinnin tapahtumat 2025-2026:

Keväällä ja syksyllä järjestetään leirit ja tarvittaessa pidetään kotimajoitusleirejä. Uimarit osallistuvat masters-kilpailuihin vuoden aikana (lyhyen/pitkän radan SM ja Viriilit Vinstat). Lisäksi osallistutaan muihin lähialueen kisoihin sekä avovesiuinnin SM-kisaan ja muihin avovesitapahtumiin. Syyskauden päättää perinteeksi muodostunut kymmenen kilometrin uintimatka Espoonlahdessa.

Mastersit osallistuvat seuran järjestämille toimitsijakursseille. Tämä parantaa Cetuksen järjestämien kilpailujen toimitsijatilannetta. Masters-uimareita kannustetaan mukaan toimintaan mm. vesiliikuntapalveluiden järjestämiltä aikuisten uintitekniikkakursseilta.

5.5 Parauinnin tavoitteet ja toimenpiteet

Seuran tahtotilana on kehittää parauinnin tilaa Espoossa ja tulevaisuudessa saada omia edustajia SM-kisoihin, sekä sen myötä myös kansainväliselle tasolle tähtääviä urheilijoita. Tällä hetkellä liikuntarajoitteiset kilpauinnista kiinnostuneet suuntaavat Helsinkiin, kun Espoossa ei ole sopivia ryhmiä tarjolla. Kaudella 25-26 tavoitteena on saada kilpailevia parauimareita mukaan toimintaan ja kasvattamaan harrastajamäärää.

Seurassa on parauintiryhmä joka harjoittelee 2 kertaa viikossa ja osallistuu kilpailuihin, sekä uutena aloitetaan para-kilpauintikoulu. Seura tekee yhteistyötä Uimaliiton ja Simmiksens kanssa, jotta saisimme parannettua parauinnin tilannetta Espoossa. Olemme sopineet tutustumista Simmiksens toimintaan ja yhteistreenien järjestämistä.

Kilpailevat parauimarit harjoittelevat integroidusti oman tasonsa mukaisesti kilparyhmä 1-4 ryhmissä. Näissä ryhmissä harjoitusmäärät ovat siellä sopivammat ja harjoittelua voidaan helpommin soveltaa. Mikäli saamme riittävästi nuoria parauimareita mukaan toimintaan, niin suunnitteilla on järjestää heille yksi oma harjoitus viikossa, jolloin valmentaja voisi keskittyä yksilökohtaisiin haasteisiin paremmin.

5.5.1 Parauinnin tapahtumat 2025-2026:

- Espoonlahden uinnit maaliskuussa 2026

6 VESIPALLON TAVOITTEET JA TOIMENPITEET

Cetus osallistuu miesten ja U18-junioreiden virallisiin SM-sarjoihin sekä U16-, ja U14-junioreiden virallisiin ikäkausimestaruussarjoihin. SM-sarjoissa tavoitteena on voittaa mestaruus.

Ikäkausimestaruussarjoissa päätavoitteena on kehittyä pelaajana ja joukkueena siten, että SM-sarjoihin siirtyvät pelaajat ovat valmiita pelaamaan sillä tasolla. Kehittyville pelaajille tarjotaan pelimahdollisuuksia ilmoittamalla miesten divarisarjaan kehitysjoukkue.

Tavoitteena on puolustaa miesten joukkueen Pohjoismaiden mestaruutta ja saavuttaa mitalisijaa Nordic League-turnauksessa, LEN Challenger Cupissa kahdeksan parhaan joukkoon.

Naiset osallistuvat joko naisten yhteisjoukkueena yhteistyöseurojen kanssa U18-junioreiden SM-sarjaan tai mikäli naisten yhteisjoukkue ei toteudu, Cetuksen joukkueessa. Tytöt osallistuvat joko tyttöjen yhteistyöseurojen kanssa C-sarjaan (Seireenit) tai Cetuksen omaan joukkueeseen.

Lisäksi miesten ja naisten joukkueet osallistuvat seurajoukkueiden kansainvälisiin turnauksiin. Maajoukkueeseen valitut pelaajat osallistuvat maajoukkueen toimintaan. Toiminnallisina tavoitteina on jatkaa valmennuksen järjestelmällistä kehittämistä, ja edistää Cetuksen omien valmentajien kouluttautumista. Valmentajien työtä tuetaan ja osaamista kehitetään säännöllisen mentoroinnin avulla. Valmentajille järjestetään Uimaliiton taso 2 –koulutusta.

Tavoitteena on myös lisätä koulutettujen ja aktiivisten tuomareiden määrää sekä kouluttaa pelaajien vanhempia toimitsijatehtäviin. Perustetaan vesipallon kilpailutyöryhmä. Tavoitteena on lisätä uusien juniori-ikäisten vesipallon harrastajien määrää. Vesipallon yli 15-vuotiaiden harrastetoimintaa jatketaan edellisen kauden tapaan.

Espoon kaupungin yläkoululaisille tarkoitettulla maksuttomana toimintana tulemmme kokeilemaan vesipallon harrasteryhmää espoolaisille 5.-9. luokkalaisille.

Erasmus+ -hankkeelle on myönnetty n. 19 000€, joka mahdollistaa valmentajien ja seurajohdon kehittämisen kaudelle 25-26.





6.1 Vesipallon tapahtumat kaudella 2025-2026

- U12-joukkue osallistuu neljään kotimaassa järjestettävään turnaukseen. Kaksi turnauksista järjestetään itse Espoonlahdessa.
- U14- ja U16-joukkueet osallistuvat yhteen ulkomaiseen turnaukseen sekä kotimaassa järjestettävään SM-sarjan ulkopuoliseen turnaukseen.
- U14, U16 ja U18 -joukkueet osallistuvat yhteen tai kahteen harjoitteluleiriin, joista toinen on ulkomailla.
- Miesten joukkue osallistuu LEN Challenger Cupiin ja Nordic Water Polo Leagueen. Miesten joukkue sekä vanhemmat juniorit osallistuvat ikäluokittain yhteen tai kahteen kansainväliseen turnaukseen ja harjoitteluleiriin ulkomailla.
- Cetus järjestää pääsiäisenä 2025 kansainvälisen Cetus Baltic Open-junioriturnauksen Espoonlahdessa ja mahdollisesti kauden aikana yhden Nordic League – turnausviikonlopun.



Kuvaaja Krister Majander

7 TAITOUINNIN TAVOITTEET JA TOIMENPITEET

Cetusen taitouintitoiminnan tavoitteena on tarjota laadukasta sekä monipuolista valmennusta taitouintia harrastaville lapsille, nuorille sekä aikuisille, ja auttaa heitä kansallisen huipputason saavuttamisessa. Kotimaan arvokilpailuissa tavoitteena on sijoittua mitalisijoille kaikissa sarjoissa niin IKM-, NSM- kuin SM-tasollakin. Lisäksi tavoitteena on mahdollistaa huipputason urheilijoille kansainvälinen taso; joko osallistumalla Suomen Uimaliiton edustusjoukkueisiin, tai saavuttamalla suora edustus oikeus kansainvälisiin arvokilpailuihin ylittämällä Suomen Uimaliiton määrittelemä vaadittu tulostaso.

Taitouinnin ikäsarjakohtaisten edustusjoukkueiden tavoitteena on, että urheilijat saavuttavat oman potentiaalinsa maksimin ja menestyvät kansallisissa arvokilpailuissa. Kilpajoukkueiden ja/tai kilpaharrastejoukkueiden tavoitteena on mahdollistaa lajitaitoja kehittävä harjoittelu sekä kilpaileminen myös urheilijoille, jotka eivät tavoittele kansallista huipputasoa. Kansallisen huipputason jo aiemmin saavuttaneille urheilijoille tarjotaan mahdollisuus jatkaa harjoittelua omien tavoitteidensa ja elämäntilanteensa mukaisella sitoutumistasolla. Kaudelle 2024–2025 uutena perustetun Höntsä/Masters -joukkueen toimintaa on tarkoitus jatkaa kaudella 2025–2026.

Valmentajien osaamista tullaan ylläpitämään ja kehittämään säännöllisillä koulutuksilla. Lisäksi valmentajien työtä tuetaan ja osaamista kehitetään mentoroinnin avulla. Tavoitteena on myös lisätä koulutettujen ja aktiivisten tuomareiden määrää sekä kouluttaa uimareiden vanhempia toimitsijatehtäviin.

Yksilöohjelmat kilpajoukkueissa:

Yksilöohjelmia tarjotaan edustusjoukkueiden sisällä edeltävän kauden tulostasoon ja harjoitusmotivaatioon perustuen. Yksilöohjelmia perustetaan maksimissaan neljä per ikäsarja (AG12, Youth, Junior, Senior); esimerkiksi 2 sooloa ja 2 duoa.

7.1 Kilpa- ja edustusjoukkueiden tapahtumat 2025–2026

Edustusjoukkueet osallistuvat kilpailuihin kauden aikana seuraavasti:

AG12: 3–4 kotimaan kilpailua, joista kaksi järjestetään Espoossa. Kauden pääkilpailu IKM.

Youth: 3–4 kotimaan kilpailua, joista kaksi järjestetään Espoossa ja mahdollisesti yksi ulkomaan kilpailu. Kauden pääkilpailu IKM.

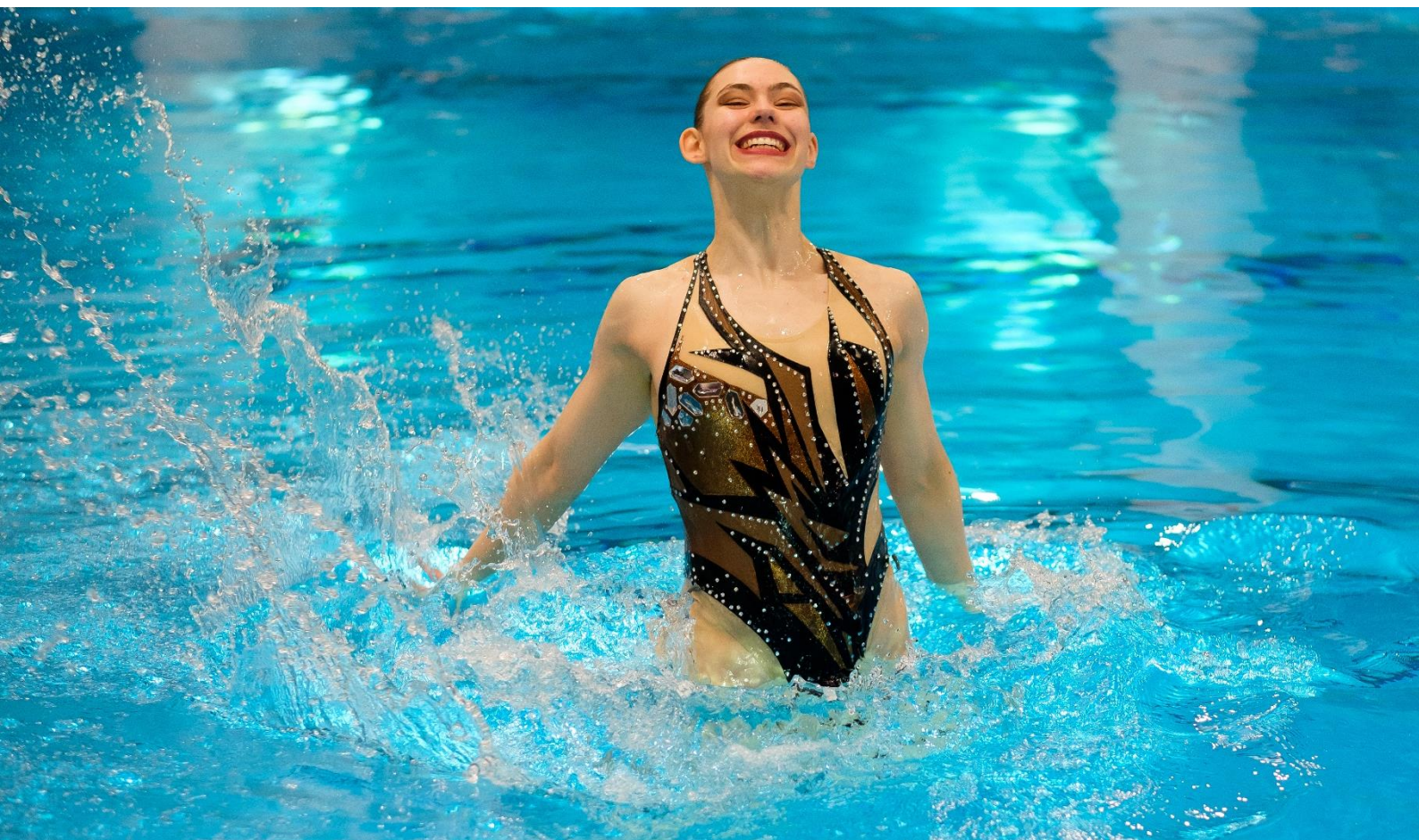
Junior/Senior: 3–4 kotimaan kilpailua, joista kaksi järjestetään Espoossa sekä mahdollisesti 1–2 ulkomaan kilpailua. Kauden pääkilpailu NSM/SM.

Kaikki edustusjoukkueet osallistuvat kahdelle urheiluopistoleirille kauden aikana (1 x syksyllä, 1 x keväällä). Vaihtoehtoinen toteutustapa urheiluopistoleirille on tehoviikonloppu Espoossa. Leirien toteutuksesta päättävät ikäsarjojen vastuuvallmentajat yhdessä tasovastaavan kanssa.

Kansainvälisiin arvokilpailuihin tähtäävät urheilijat edustavat kauden aikana maajoukkue tapahtumissa ja/tai seuran edustusurheilijatapahtumissa sekä hakevat kilpailukokemusta ja arvokilpailunäyttöjä ulkomaan kilpailuista.

Kilpaharrasteryhmät harjoittelevat 2–3 kertaa viikossa ja heille mahdollistetaan vähintään osallistuminen seuran järjestämiin omiin kilpailuihin (2 kpl) kauden aikana.

Höntsä -joukkue harjoittelee 1 kertaa viikossa ja osallistuu vähintään seuran järjestämiin omiin kilpailuihin.



8 SUKELLUSKERHON TAVOITTEET JA TOIMENPITEET

Sukelluskerhon toiminta siirretään omaksi toimialaksi kauden 2025-2026 alusta. Tarkoitus on tuoda avoimuutta toiminnan kulurakenteeseen. Kurssitoiminta tulee jatkumaan aikaisempaan tapaan. Hallivuorot mahdollistavat suuremmat harrastajamäärät ja tarkoitus on panostaa sekä aktiivisempaan kilpasukellusharjoitteluun että jäsenten jatkokoulutukseen edistyneempien AIDA -kurssien ja erillisten turvallisuus- ja tekniikkakurssien kautta. Sukelluskerhon tavoitteena on kasvattaa aktiivisten ja hyvillä tietotaidoilla varustettujen harrastajien määrää entisestään sekä muodostaa menestyvä edustus lajin kotimaisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin. Tavoitteena on saada sekä syvyys- että allaslajeissa seurasta useampi urheilija SM-mitaleille ja maajoukkueeseen MM-kisoihin.

Haasteena kaudella 25-26 on Espoon kaupungin nostamat ratamaksut, jolloin kausimaksua joudutaan korottamaan. Kuluja on saatu karsittua jakamalla vuoroja muiden toimijoiden kanssa.

8.1 Sukelluskerhon tapahtumat 2025-2026:

- Järjestää AIDA Cetus Mini-kilpailut Leppävaarassa joulukuussa 2024
- Järjestää vapaasukelluksen SM-kilpailuihin Espoonlahdessa
- Osallistua 2-3 urheilijan voimin vapaasukelluksen MM-kisoihin
- Osallistua 2-3 urheilijan voimin ZOAH 24h sukellustapahtumaan
- Järjestää uudenlaista tekniikkakoulutusta uimaopettajien kanssa
- Järjestää 4-5 vapaasukelluskurssia.

Kuvaaja: Tommi Pasanen



9 SEURAN TOIMINNASTA TIEDOTTAMINEN

Seura tiedottaa toiminnasta sekä sisäisellä että ulkoisella viestinnällä. Kaikilla cetuslaisilla on oma roolinsa viestinnässä. Viestintäoppaaseen on laadittu ohjeistus henkilöstölle ja vapaaehtoisille.

Toiminnanjohtaja vastaa viestinnän toimivuudesta seurassa, huolehtii, että seuran ajankohtaiset yleiset asiat saavuttavat jäsenistön ja henkilöstön, sekä vastaa kriisiviestinnästä. Tasovastaavat tiedottavat henkilöstöä ja jäseniään oman toimialansa asioista. Toimiston väki vastaa seuran asiakaspalvelusta. Valmennusryhmien tiedottamisesta vastaa vastuvalmentaja yhdessä joukkueen johtajan kanssa.

Viestinnässä hyödynnetään jäsenrekisterin tiedotteita, nettisivuja, seuran sosiaalisen median kanavia ja valmennusryhmien Whatsapp-ryhmiä.

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

www.cetus.fi

@cetusespoo

@cetuswaterpolo

@synchrocetus

@cetusdiveclub

#onecetus