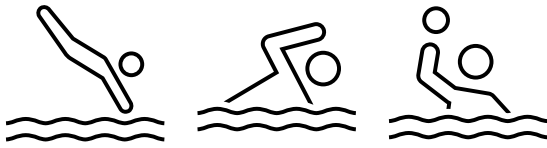


GLADIUS KIRKKONUMMI RY

TOIMINTAKERTOMUS 2022



TOIMINTAKERTOMUS 2022



GLADIUS KIRKKONUMMI RY

Seuran tavoitteena on tarjota monipuolista ja hyvinvointia tukevaa vesiliikuntaa sekä uinnin harrastus- ja kilpatoimintaa kirkkonummelaisille lapsille, nuorille ja aikuisille. Jäsenmäärämme oli toimintavuoden 2022 päättyessä 810 jäsenmaksun maksanutta jäsentä. Edelliseen vuoteen verraten 176 jäsentä enemmän. Toimintavuosi 2022 oli hieman edellistään parempi toiminnan suhteen ja isompien lasten kurssitoiminta päästiin käynnistämään osittain heti tammikuun puolesta välistä, mutta uimakoulu toiminta vasta kuun loppupuolella sekä aikuisten toiminta helmikuun alussa johtuen koronarajoituksista. Ilmoittautumis- innokkuus kevätkauden kurseille, niin lasten kuin aikuistenkin, oli hieman varovaista ja kaikki kurssit eivät täyttyneet odotetusti, mutta toimintaa toteutettiin aktiivisesti myös pienemmillä ryhmä kokoonpanoilla. Syyskausi alkoi huomattavasti vilkkaammin toimintaan ilmoittautumisten suhteen. Toimintavuoden aikana oli myös hieman haasteita saada riittävästi ohjaajia vetämään toimintaa, joten ihan kaikkia saatuja vuoroja ei saatu täysin aktiiviseen käyttöön. Vuoden aikana kuitenkin tilanne ohjaaja resurssien suhteen hieman koheni.

Seuraamme kohtasi myös vuonna 2022 järkyttävä ja yllättävä suru-uutinen lokakuun alussa, kun seuramme keskeinen henkilö Petra Suzuki menehtyi äkillisesti 1.10.2022. Petra on toiminut Gladiuksessa koko historian ajan pidettynä uimaopettajana, ohjaajien ja opettajien tsemppaajana, aikuisten uinnin ohjaajana ja sekä monissa muissa tehtävissä. Petran yllättävä poismeno hiljensi seuran toiminnan ajalle 3.-9.10.2022.

Petra Suzuki 30.1.1980-1.10.2022



TOIMINTAVUOSI 2022

KURSSITOIMINTA

Lasten kurssit:

Lasten kurseista päästiin aloittamaan harrasteryhmät, vesi- ja tekniikkarallit tammikuun puolesta välistä. Uimakoulut käynnistyivät tammikuun viimeisellä viikolla. Kesällä pidettiin kesä-sekä elokuussa uimakouluja tiiviskursseina pienemmille lapsille. Syyskausi käynnistyi vilkkaammin ja osallistumis- innokkuus olikin jo koronaa edeltävän ajan tasolla. Myös kurseja pystyttiin järjestämään enemmän kuin keväällä, tosin isompien lasten kurssien järjestämisessä oli haasteita ohjaaja vajeen vuoksi. Lasten kurssien toteuttamisten suhteen pyrittiin toimimaan hyvin luovasti ja reagoimaan välittömästi lisäämällä kurssitarjontaa, erityisesti uimakouluja, kun tilanne vain salli tai vuorot antoivat myöten.

Lasten uintikursseja järjestettiin seuraavasti ajalla 1.1.-31.6.2022

<u>KURSSI</u>	<u>JÄRJESTETTY</u>	<u>OSALLISTUJIA</u>
Vesiralli 1	2	26
Vesiralli 1–2	4	44
Vesiralli 2–3	1	8
Vesiralli 3–4	2	21
Tekniikkaralli	4	44
Harrasteryhmä 10–13-v	1	11
Harrasteryhmä 13–16-v	1	10
Vesipeuhukoulu	4	48
Alkeisuimakoulu	11	135
Alkeisjatkouimakoulu	10	115
Jatkouimakoulu	10	139

Loppukeväässä aloitimme uutuutena ”Uimataito haltuun”-kurssin uimataidottomille 8–11-vuotiaille lapsille. Koronan vuoksi halli oli suljettuna useita kertoja kahden vuoden aikaa ja kurseja

ei pystytty järjestämään riittävästi väleissä, kun halli oli auki ja myös kunnan koulu-uinnit olivat katkolla, joten tuossa ehti kehittyä tilanne, missä osa lapsista ei ehtinyt oppia uimaan lainkaan. Ikää kuitenkin oli jo niin paljon, että he eivät olisi voineet, saaticka halunneet, osallistua pikkualtaan 4–7-vuotiaiden alkeiskursseille. Halusimme vastata tähän tarpeeseen ja kehitimme näille lapsille täysin uuden kurssi konseptin. Konseptin kehittivät uimaopettaja Petra Suzuki ja seurakoordinaattori Sini-Tuulia Aavio.

Uimataito haltuun-kursseja pidettiin koko toimintavuonna yhteensä kolme kurssia ja niissä oli yhteensä 35 osallistujaa.

Kesäkuun alussa pidettiin perinteiset **lasten uinti- ja liikuntaleirit**. Pidimme kaksi viikon kestoista leiriä uimahallilla ja niissä oli mukana 7–10-vuotiaita koululaislapsia yhteensä **41**. Leirit myös työllistivät kolme nuorta kesätyöhön leirin ohjaustoimintaan.

Lasten uintikursseja järjestettiin seuraavasti ajalla 1.8.-31.12.2022

KURSSI	JÄRJESTETTY	OSALLISTUJIA
Vesipeuhukoulu	6	64
Alkeisuimakoulu	13	160
Alkeisjatkouimakoulu	12	138
Jatkouimakoulu	10	148
Vesiralli 1	1	13
Vesiralli 1–2	2	25
Vesiralli 2–3	1	13
Vesiralli 3–4	2	24
Tekniikkaralli	1	12
Harrasteryhmä 10–13-v	1	14
Harrasteryhmä 13–16-v	1	14

Lasten kurssien ohjaus- ja opetustoiminnassa on ollut haasteita saada ohjaajia lopettaneiden tilalle, mutta loppusyksyn aikana saimme kolme seuran omaa nuorta koulutettua uimaopettajiksi. Järjestimme Suomen Uimaopetus- ja hengenpelastusliiton uimaopettaja koulutuksen Kirkkonummen uimahallissa ja kouluttajana toimi Petra Suzuki. Ohjaaja tilanne kohentui kauden aikana myös siltä osin, että muutama aiemmin ohjaajana toiminut palasi seuraan töihin

syyskauden alkuun. Lisäksi saimme seuramme täysi ikäisistä kilpauimari nuorista osaavia ohjaajia vesiralli- ja tekniikkaralli kursseihin.

Syyskaudella pidettiin yksi opettajien ja ohjaajien suunnittelu palaveri.

Aikuisten kurssit

Aikuisten harrastus toiminnassamme pyrimme vastaamaan ajan mukaiseen tarpeeseen ja seuraamme harrastajia määriä lisäten tai poistaen toimintoja tarpeen mukaan. Aikuisten kurssit kokoontuvat pääsääntöisesti kerran viikossa myöhäisillassa.

Vuoden 2022 kevätkaudella pääsimme aloittamaan aikuisten toiminnot korona rajoitusten helpotuttua helmikuun alusta. Ilmoittautuminen kevään toimintaan oli varovaista ja kurssien osallistumisaste jäi jokaisen kurssin kohdalla vajaaksi.

Syyskaudella aikuistenkin toiminta starttasi normaalisti ja osallistujia oli mukana aiempien vuosien tapaan ja suurin osa kursseista oli täynnä.

Aikuisten kurseja järjestettiin seuraavasti ajalla 1.2.-31.12.2022

KURSSI	JÄRJESTETTY	OSALLISTUJIA
Treeniryhmä light	2	25
Treeniryhmä hard	2	29
Uinnin tekniikka	4	35
Triathlon uinnit	4	51
Juoksuryhmät	6	49
Triathlon spinning	2	29
Vesipallo	2	31

Vesipallo toiminta

Vesipalloa on harrastettu tiistaisin klo 20.30 - 22.00 Kirkkonummen uimahallilla. Kevätkaudella 2022 harjoituksia oli (8.2–14.6 22) 18 kertaa, syyskaudella (16.8 -13.12.22) 18 kertaa. Läsnä paikalla harjoituksissa on ollut pääsääntöisesti yli 10 pelaajaa, ja näin ollen lähes joka kerta on saatu hyvää peliä aikaiseksi. Iloksenne todettakoon, että vuoden 2022 aikana olemme saaneet muutaman uuden pelaajan harrastuksen pariin, joten loppuvuodesta listoilla oli 15 pelaajaa.

Kevätkaudella saimme vieraila Cetuksen vesipallo porukan luona Espoonlahdessa ystävyys ottelun merkeissä, ja he tulivat kerran vastavierailulle Kirkkonummelle.

Vesipallo toimii Gladius uimaseurassa hyvin itsenäisenä ja on kulurakenteeltaan kevyt. Valmentajat suorittavat toimensa talkoo periaatteella. Valmentajina toimivat Johannes Rimpiläinen ja Petteri Lapinlampi. Vuonna 2022 hankittiin seuralle uusi pallopussi vanhan rispaantuneen pallopussin tilalle.

Vesipalloa edusti vuonna 2022 Gladiusen hallituksessa Tuuli Suominen ja koordinaattorina toimi Timo Rimpiläinen.

Triathlon toiminta

Triathlonjaostolla on ohjattuja treeniryhmiä jokaisessa lajissa kerran tai kaksi viikossa. Lisäksi whatsappilla kutsuttuja vapaaehtoisia ”kimppatreenejä”.

Ohjattu juoksuryhmä treenasi keskiviikkoisin sisäradalla Espoossa Esport -areenalla tammikuusta maaliskuun loppuun. Huhtikuusta toukokuulle treenit pidettiin Kirkkonummen urheilukentällä. Vetäjänä toimi edellisen vuoden tapaan Piia Doyle.

Huhtikuussa käynnistyi maanantai iltaan toinen juoksuryhmä aloitteleville juoksijoille. Ohjaajana toimi Marja Varjonen.

Henrika Backlundin ohjaamat sisäpyöräily-treenit toimivat lauantai aamuisin tammikuusta maaliskuun loppuun Masalan JOO-areenalla. Polkemisen jälkeen halukkaat juoksivat 5 km lenkin, mikä toimi hyvänä yhdistelmätreeninä.

Uinti treenit jatkuivat torstai-illoissa ja ohjaajana toimi syyskuun loppuun Petra Suzuki ja loppuvuodesta 2022 Anu Ylämurto. Loppukeväässä ja syksyissä oli myös sunnuntain aamu uintitreenit, mitkä vetivät vuorotellen Henrika Backlund sekä Olli Ohrankämmen.

Kesäkuun ensimmäisellä viikolla pidimme oman seuran sisäisen pika-sprintin Syväjärjellä. Uintia 400 m, pyöräilyä 10 km ja 3 km juoksua. Voiton leikkimielisestä kisasta vei uusi seuramme tulokas Eric Roos. Tämä toimi hyvänä harjoituskilpailuna kesän virallisia kilpailuja varten. Viikko tämän jälkeen oli Kuusijärvellä triathlonin SM-sprintit. Ikäsarja viestijoukkueemme Henrika Backlund, Magnus Hellström ja Erik Roos saivat hienosti hopeaa ja henkilökohtaisen SM-pronssimitalin voitti Marjut Vainio ikäluokassaan.

Kesäkuun alussa Henrika Backlund ohjasi kahden kerran tekniikkapainotteisen avovesikurssin. Triathlon Perusmatkan SM-kisat pidettiin heinäkuun alussa Oittaalla. Henrika Backlund voitti ikäsarjansa pronssia.

Puolimatkan SM-kisa kisattiin Turussa elokuun alussa, missä taas useita seuran jäseniä oli kisaamassa. Tällä kertaa Henrika Backlund sai hopeaa ja Marjut Vainio jatkoi SM-pronssimitalin sarjaansa.

Useat seuramme jäsenet harjoittelevat omaksi ilokseen ja välttämättä eivät kisaile vaan osallistuvat muihin tapahtumiin kuten polkujuoksukisoihin tai pitkänmatkan uintitapahtumiin. Syyskuun puolella välissä kisasi kahdeksan Gladiuslaista Italian Cerviassa täydenmatkan Ironman kilpailussa. Mukana oli muutama ensikertalainenkin. Mitaleja ei tullut, mutta kaikki voittivat itsensä pääsemällä maaliin.

Syksyn harjoitukset lähtivät hyvin käyntiin. Torstaina uintiryhmä, ja kaksi juoksuryhmää kevään tapaan.

Aloittelijoiden juoksu jatkui lokakuun lopulle ja kehittyneemmät juoksijat jatkavat vuoden loppuun

siirtyen joulukuulla taas sisäradalle Espooseen.
Sisäpyöräily alkoi heti ulkokauden loputtua Joo-areenalla kevään malliin.

Triathlonjaoston omat pikkujoulut vietettiin suunnistuksen ja saunomisen merkeissä Sundsbergin rantasaunalla, missä palkittiin ansioituneita jäseniä kisoissa ja vuoden ahkerin triathlonista sekä muutama kannustus palkinto.

Mukana treeniryhmissä on ollut vaihtelevasti 12–15 osallistujaa.

Tänä vuonna olemme saaneet mukaan neljä uutta jäsentä ja tavoitteena saada jatkossakin kasvatettua harrastaja määrää.

Koordinaattorina ja hallituksen jäsenenä on toiminut Marja Varjonen.

KILPAUINTI TOIMINTA

Vuosi 2022 oli koronavirus pandemian vuoksi vielä hieman rikkonainen, ja vaikutti muun muassa harrastajien määrään ja harjoitteluaktiivisuuteen negatiivisesti. Edellisistä vuosista poiketen pystyimme kuitenkin kilpailemaan jo kohtalaisen normaalisti ja Gladius osallistuikin kaikkiin Suomen Uimaliiton pääkilpailuihin saavuttaen mm seuramme ensimmäiset aikuisten suomenmestaruus mitalit. Seuramme uimareista Siiri Einiö kuului kevään 2022 B-maajoukkueeseen.

Syksyn ikäkausimestaruus aluekarsinnoista neljä Gladiusen uimaria ui suoran finaali paikan 16. nopeimman joukkoon koko Suomen tuloksissa. Finaaleihin uivat Ava Herranen, Iida Pahkala, Maia Jauhonen sekä Mikael Böckerman. Mikael ei kuitenkaan uinut finaaleissa loukkaantumien vuoksi. Varasijoille itsensä uivat lisäksi Anni Kahlos ja Noel Ehrlund. Flora Jólsvai ja Aida Herranen uivat kansallisesti kahdeksan parhaan joukkoon, mutta eivät nuoren ikänsä vuoksi osallistu vielä ikäkausimestaruusfinaaleihin.

Rolloikäisten alueleirityksessä mukana oli kaksi seuramme uimaria: Iida Pahkala ja Ava Herranen. Vuoden 2022 päätteeksi seuramme lisenssiuimarien lukumäärä oli 41, joista 3 oli mastersuimareita kilpauintiryhmien ulkopuolelta.

Kevät kaudella Gladius järjesti viikon mittaisen leirin Espanjassa Calellassa. Leirille osallistui pääosin Edustusryhmän voimin mutta myös muutamia Haastajaryhmän uimareita. Syyskaudella Haastajat yhdessä Junnuryhmän kanssa järjestivät viikonloppuleirin Pajulahden urheiluopistolla.

Kevätkauden 2022 päätteeksi kilpauinnin valmentajat olivat: Juuso Nikkanen ja Teemu Vihervaara Edustusryhmässä, Sari Niemi ja Elina Karen Haastajaryhmässä, Sara Lehtolainen, Ida Sunnarborg ja Marilla Parhiala Junnuryhmässä ja kilpauintikoulussa Marilla Parhiala ja Heikki Väkeväinen. Syyskaudella kilpauintikoulua valmensi Aava Kiuru ja Robin Peltoniemi, mutta Robin päätyi lopettamaan valmennuksen kesken kauden. Marilla jäi pois kilpauintitoiminnasta kevätkauden päätteeksi.

Gladius järjesti omia seuransisäisiä kilpailuja kevätkaudella neljä ja syyskaudella kolme. Gladius Cupissa eniten pisteitä keränneet viisi uimaria palkittiin altaalle.com lahjakortein.

Kustakin ryhmästä uimareita palkittiin vuonna 2022 kaksi: ensimmäinen palkinto myönnetään hyvästä harjoitteluasenteesta ja aktiivisuudesta. Toinen palkinto myönnetään eniten kehittyneelle uimarille ensisijaisesti rudolphin pisteillä mitaten. Koko seuran tasolla palkittiin seuran paras uimari, joka palkitaan puhtaasti kilpailumenestyksen perusteella ja lisäksi vuoden positiivisin uimari.

Palkitut vuonna 2022:

Seuran paras uimari: Siiri Einiö, Aikuisten SM hopea ja pronssi Lyhyen radan SM kisoissa joulukuussa 2021.

Positiivisin uimari: Maia Jauhonen

Edustusryhmä tsemppari Mikael Böckerman ja suurin kehittyjä Ava Herranen

Haastajaryhmä tsemppari Iida Pahkala ja suurin kehittyjä Aida Herranen

Junnuryhmä tsemppari Keona Aava ja suurin kehittyjä Flora Jólsvai

Kilpauintikoulu tsemppari Amir Asikainen ja suurin kehittyjä Kevin van Rooj

Merkittävät sijoitukset uinnin arvokilpailuissa

Suomenmestaruusuinnit Tampere 30.6-3.7.2022 (A- ja B-finaalit, Nuorten 16. parasta):

- Siiri Einiö: 100 m ru 9., 200 m ru 11., 50m ru 8.

Rollot, Espoo 10.-12.6.2022 (pistesijat 8. parhaan joukossa)

- Aida Herranen T11: 100 m ru 2.

- Iida Pahkala T12: 200m sku 4., 100m pu 4., 100m vu 8., 400m vu 6., 100m vu 5., 100m pu 6.

Ikäkausimestaruusuinnit 17.-19.6.2022, Oulu (pistesijat 8. parhaan joukossa):

- Mikael Böckerman P16: 50 m vu 4., 50 m pu 8.

Lyhyen radan Ikäkausimestaruusuinnit, Raisio

- Iida Pahkala T12: 100 m vu 4., 200m su 7., 200m vu 10., 100m pu 7., 400m vu 10., 200m sku 5., 100m su 6.

- Ava Herranen T13: 200m su 9., 100m su 11,

- Maia Jauhonen T12: 100m pu 15.

- Flora Jólsvai T10:

- Aida Herranen T11:

Lyhyen radan SM-uinnit, Vaasa 15.-18.12.2022 (A- ja B-finaalit, Nuorten 16. parasta):

- Siiri Einiö: 100 m ru 9., 50 m ru 6., 200m vu 7., 200m ru 5.

MUU TOIMINTA JA TAPAHTUMAT

- Seuran toimijoiden kauden päätös 15.6.2022
- Uimaopettajakoulutus 6–7.8., 20–21.8., 3–4.9. 2022.
- Ohjaajien ”kick off” 11.8.2022.
- Kilpauinnin vanhempien tapaaminen ja kakkukahvit 14.8.2022
- Seuran harrastajien joulujuhla 8.12.2022
- Seuran toimijoiden kauden päätös 9.12.2022

Kursseja ja opetusta muille tahoille

Pitkäaikainen yhteistyö Kirkkonummen Reuma-Tules yhdistyksen kanssa jatkui myös vuonna 2022 vesijumppien muodossa. Seuramme päätoiminen työntekijä Sini-Tuulia Aavio ohjasi heille vesiliikuntaa kaksi kertaa viikossa.

Yhteistyö Espoon purjehtijoiden kanssa jatkui pitkän tauon jälkeen myös keväällä sekä marraskuussa ja seuramme ohjaaja piti nuorille purjehtijoille uinnin tekniikan opetusta.

Lisäksi crossfit- Sali Beast 2 F kanssa tehtiin yhteistyötä syyskaudella ja meidän ohjaajamme veti heille kaksi uintikurssia.

Yhteistyötä tehtiin myös yksityisen päiväkotin Norlandia Linnan kanssa pitäen heille uimakoulun kevätkaudella.

TILAT

Gladius Kirkkonummen seuratoimisto sijaitsee osoitteessa Munkinmäentie 19, 02400 Kirkkonummi. Seuran toimistosta käsin operoidaan seuratoimintaa. Seuramme kurssi- sekä kilpauintitoimintamme keskittyy Kirkkonummen uimahallin tiloihin. Pääosin toimintamme toteutetaan allastiloissa, mutta myös voimistelusalit sekä kuntosali ovat ahkerasti vuoroillamme käytössä. Allastiloissa hyödynnämme kaikkia altaita: Opetusallas: lasten uimakoulut, terapia-allas: jatkouimakoulut sekä aikuisten uimataidottomien kurssit ja isoallas aikuisten ryhmät sekä lasten harraste - ja vesiralliryhmät ja kilpauinti.

YHTEISTYÖKUMPPANIT VUONNA 2021

- Kirkkonummen kunta/ Kirkkonummen uimahalli
- Altaalle.com
- JOO.arena

JÄSENYTYDET

Gladius Kirkkonummi ry oli jäsenenä vuonna 2022 Suomen Uimaliitossa sekä ESLU: ssa (Etelä-Suomen liikunta- ja urheilu).

HENKILÖRESURSSIT

Gladius Kirkkonummi ry: n vuosikokouksessa 14.4.2021 valittiin uusi hallitus, jossa on yhteensä seitsemän (7) jäsentä:

Puheenjohtaja: Jorma Haapanen

Varapuheenjohtaja: Heidi Kettunen

Talousvastaava: Jari Mäkelä

Marja Varjonen

Monika Taimela

Tuuli Suominen

Mikko Kahlos

Hallituksen kokousten ulkopuolisena sihteerinä toimi seurakoordinaattori Sini-Tuulia Aavio

Hallitus kokoontui toimintavuoden aikana 10 kertaa.

Seuralla on kolme kunniajäsentä Hans Leidenius, Rafik Neuman sekä Sami Sorri ja yksi kunniapuheenjohtaja Rafik Neuman.

Seuramme päätoimisena työntekijänä toimii seurakoordinaattorin tehtävissä Sini-Tuulia Aavio.

Kurssitoiminnassa opettajina ja ohjaajina toimi yhteensä 14 henkilöä ja kilpauinnin valmennuksessa kuusi henkilöä. Vesipallossa valmentajia oli yhteensä kaksi.

GLADIUS KIRKKONUMMI RY

HALLITUS

KIRKKONUMMELLA 25.1.2023