

Saija Riippi

Kajaanin Uimaseuran kilpailumatkaohjeistus



Restonmi
Matkailualan Koulutus
Syksy 2022

Tiivistelmä

Tekijä(t): Riippi Saija

Työn nimi: Kajaanin Uimaseuran kilpailumatkaohjeistus

Tutkintonimike: Restonomi (AMK), matkailun koulutusohjelma

Asiasanat: Opas, nuori, matka, urheilijan polku, turvallisuus ja tuotteistaminen

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena on nuorten kilpailumatka ja siihen liittyvän oppaan laatiminen. Opinnäytetyö on tehty toimeksiantona Kajaanin Uimaseuralle. Työn tavoitteena on auttaa Kajaanin Uimaseuraa kehittämään toimintaansa ja avaamaan kilpailujen toimintaa uimarin vanhemmalle. Tarkoituksena on tuottaa Kajaanin Uimaseuralle kilpailumatkaopas vanhemmille. Oppaasta tulee julkinen ja se kattaa erilaiset kilpailumatkat. Oppaasta löytyy yleisesti seuran käytänteet ja ohjeet kilpailumatkoja varten.

Opinnäytetyössä perehdyttiin urheilijan polkuun, nuorten kilpailumatkaan, oppaaseen ja sen tuotteistamiseen. Työn toiminnallisessa osuudessa suunniteltiin opas. Opas tullaan tekemään sähköisesti. Sähköistä opasta on helpompi jakaa ja muokata jatkokäyttöä varten.

Työn tuotoksena syntyi kilpailumatkojen opas. Valmis tuote on nimeltään Kisamatkaopas. Kohderyhmänä toimii kilpauimarit ja heidän vanhempansa. Kajaanin Uimaseuran kilpauimarit ja heidän vanhempansa voivat hyödyntää opasta jokaisessa kilpailussa johon seura osallistuu. Opas pitää sisällään yleisellä tasolla kaikissa kilpailuissa käytettäviä käytänteitä ja ohjeita. Opas tullaan lähettämään kilpauimareiden vanhemmille.

Jatkokehitysideoita syntyi, oppaaseen voitaisiin liittää kilpailujen ilmoittautumisten aikataulut osaksi opasta. Näin jokaisella uimarilla ja vanhemmalla olisi tieto kilpailuiden ilmoittautumisista saatavilla helposti. Nyt tämä jää jokaisen omaksi katsottavaksi jokaisen järjestävän seuran internet sivuilta. Toiseksi oppaasta voitaisiin kerätä tyytyväisyyskysely. Kun opasta on käytetty jonkin aikaa, toimeksiantaja voisi kerätä palautetta oppaan toimivuudesta. Näiden palautteiden mukaan voitaisiin sitten muokata opasta sopivammaksi.

Abstract

Author(s): Riippi Saija

Title of the Publication: Kajaani Swimming Club Competition Travel Guidelines

Degree Title: Bachelor's Degree in Tourism

Keywords: Guide, youth, journey, athlete's path, safety and productization

The subject of this practice-based thesis was competition travel for young people and the development of a guidebook for such travel. The thesis was commissioned by the Kajaani Swimming Club. The aim of the thesis is to help Kajaani Swimming Club to develop its operations and to describe competition activities for the benefit of the parents whose children are members of Kajaani Swimming Club. Another objective is to provide the parents with information about competitions. The guidebook will be public and will cover different forms of competition travel and it will also contain general club policies and guidelines on travelling to competitions.

The thesis investigated the athlete development pathway, competition travel for young people, compiling a guide and its productization. In the functional part of the thesis, the guide was designed. The guide will be produced electronically because it will be easier to share and adapt for further use.

The output of the work was a guidebook on travelling to competitions. The finished product is called the Race Travel Guide. The target group of the guide is competitive swimmers and their parents. Kajaani Swimming Club's competitive swimmers and their parents can use the guide at every competition the club participates in. The guide contains general practices and guidelines for all competitions. The guide will be sent to the parents of the swimmers.

Ideas for further development emerged, for instance the guide could include the competition registration schedules. This would ensure that every swimmer and parent would have easy access to information on race entries. Currently, the parents and swimmers must browse the website of each organizing club to search for competition entry details. Secondly, a customer satisfaction survey regarding the guide could be implemented. After a period of use, feedback could be obtained on the functionality of the guide. According to this feedback, the guide could then be adapted to be more appropriate.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat	2
2.1	Toimeksiantaja	2
2.2	Tarkoitus ja tavoite	4
2.3	Toiminnallinen opinnäytetyö	5
3	Suomen uimaliitto	7
3.1	Suomen uimaliiton kilpailujärjestelmä	7
3.2	Kajaanin Uimaseuran vuosikello	8
4	Nuori kilpauimari Kajaanin Uimaseurassa	10
4.1	Nuori urheilijan polulla	10
4.2	Kajaanin Uimaseuran kilpailumatkat	13
5	Turvallisuus ja riskinarviointi kilpailumatkoilla	15
6	Tuotteistaminen	19
6.1	Opas	19
6.2	Tuotteistamisen määritelmä ja tarkoitus	20
6.3	Testaus	21
6.4	Onnistunut tuotteistaminen ja tuotteistamisen ongelmat	21
7	Kilpailumatkaohjeistuksen laatiminen	23
7.1	Lähtötilanne	23
7.2	Oppaan suunnittelu ja kirjoittaminen	23
7.3	Oppaan esittely ja palaute	25
7.4	Valmis opas ja jatkokäyttö	26
8	Pohdinta	27
8.1	Ammatillisen osaamisen kehittyminen	27
8.2	Kehittämiskohteet	29
	Lähteet	30
	Liitteet	

1 Johdanto

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena on nuorten kilpailumatka ja siihen liittyvän oppaan laatiminen. Työn toimeksiantaja on Kajaanin Uimaseura. Kajaanin Uimaseura on perustettu vuonna 1937. Tällä hetkellä seurassa on 37 lisenssiuimaria eli sellaisia uimareita, jotka käyvät kilpailuissa. (Seura n.d.) Kajaanin Uimaseura on Suomen Uimaliiton alainen liitto (Seurahaku n.d.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella kilpailumatkojen opas, jota toimeksiantaja tulee hyödyntämään toiminnassaan. Kohderyhmänä ovat kilpauimarit ja heidän vanhempansa. Työn tavoitteena on kehittää Kajaanin Uimaseuran kilpailutoimintaa ja avata tätä aihetta uimareiden huoltajille. Opinnäytetyötä ohjaavat seuraavat kysymykset: minkälainen on hyvä opas, mitä sisältöä kilpailumatkaoppaassa on, että se täyttäisi kohderyhmän tavoitteet sekä minkälaisia turvallisuusasioita tulisi ottaa huomioon opasta suunnitellessa?

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, koska Kajaanin Uimaseuralla ei ole aiempaa kilpailumatkojen opasta. Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä opas, joka sisältää uimarin vanhemman näkökulmasta tärkeitä tietoa kilpailuun lähtemiseen liittyen.

Muutamalla uimaseuralla Suomessa on tämän kaltainen opas. Oppaasta on hyötyä yleiseen tiedottamiseen ja kilpailuihin valmistautumiseen. Kilpailumatkojen opas vähentää myös valmentajan tiedottamista ja virheiden sattumista. Oppaan avulla kaikille löytyy sama tieto samasta paikasta.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyön aiheeseen päädyttiin mielenkiinnosta yhdistää opiskeltava ala eli matkailuala ja aiempi koulutus eli liikuntanevoja. Opintojen ohella työskentely Kajaanin Uimaseurassa auttoi löytämään aiheen. Toimeksiantaja antoi aiheen syksyllä 2021. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä Kajaanin Uimaseuralta ei löydy kilpailumatkojen opasta vanhemmille.

Keskeiset käsitteet opinnäytetyössä tulee olemaan opas, nuori, matka, urheilijan polku, turvallisuus ja tuotteistaminen. Näiden käsitteiden pohjalta etsitään kirjallisuutta ja perehdytään niihin. Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset ovat:

1. Minkälainen on hyvä opas?
2. Mitä sisältöä kilpailumatkaoppaassa on, että se täyttäisi kohderyhmän tavoitteet?
3. Minkälaisia turvallisuusasioita tulisi ottaa huomioon opasta suunniteltaessa?

Oppaan sisällön suunnittelussa käydään tiivistä keskustelua Kajaanin Uimaseuran eli toimeksiantajan yhteyshenkilön kanssa. Toimeksiantaja pidetään ajan tasalla lähettämällä hänelle aika ajoin tietoja oppaan teon etenemisestä. Kilpailumatkojen opas tehdään kilparyhmien vanhemmille. Opas tulee hyödyntämään kaikkien ryhmien uimareiden vanhempia.

2.1 Toimeksiantaja

Kajaanin Uimaseura on perustettu vuonna 1937. Tällä hetkellä seurassa on 37 lisenssiuimaria eli sellaisia uimareita, jotka käyvät kilpailuissa. Eri ryhmien ohjaajia seurassa on 20. Kajaanin Uimaseurassa on toimintaa eri ikäisille, tasoille ja erilaisiin tavoitteisiin pyrkiville. Lapsille seurasta löytyy uimaopetusta, harrastustoimintaa sekä kilpauintia. Aikuisille on Masters-ryhmä ja tekniikkakursseja. (Seura n.d.)

Kajaanin Uimaseura on Suomen Uimaliiton alainen liitto (Seurahaku n.d.). Suomen Uimaliiton jäsenille on erilaisia jäsenetuja. He saavat esimerkiksi oikeuden osallistua liiton alaisiin kansallisiin kilpailutoimintoihin eri uintiurheilulajeissa. Tähän kuuluu kilpailujen järjestämisoikeus, pääsy uinnin kansalliseen tilastointiohjelmaan, lisenssit, ohjelmistot, kilpailukalenteri sekä IC-Controlin tekemästä uinnin kilpailuohjelmasta he saavat alennusta. IC-Control on yhtiö, joka tarjoaa

uimaseuroille ajanottojärjestelmiä. Ajanottojärjestelmä kiinnitetään uima-altaan lähtötelineisiin ja se mahdollistaa automaattiseen ajan kirjautumisen, kun uimari tekee maaliintulon. (Measure each stroke. Get results with precision n.d.) IC-Control mahdollistaa uimaseuroille ja kilpailuiden katsojille suoratoiston sekä tulospalvelun. (Materiaalia uintikilpailuiden järjestäjälle n.d.) Jäsenseuroille kuuluu myös vakuutus ryhmätapaturma vapaaehtoistyöntekijöille ja vastuuvakuutus seuroille. Seurat, jotka ovat jäseniä saavat myös esittää julkisesti musiikkia eli Gramex ja Teosto maksu on kunnossa, kun seura on Suomen Uimaliiton jäsen. (Jäsenedut n.d.)

Kajaanin Uimaseuran tavoitteena on eri ikäisten uima- ja hengenpelastustaitojen edistäminen. Seurassa halutaan kehittää ja edistää uintia Kajaanissa ja lähiympäristöissä. Tavoitteisiin voidaan päästä, kun seuralla on asiantunteva ohjaus sekä hyvät olosuhteet harrastamiselle. Asiantuntevaa ohjausta pyritään päivittämään ja kehittämään osallistumalla Suomen Uimaliiton sekä Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton erilaisille kursseille. Kajaanin Uimaseura tekee tiivistä yhteistyötä Kajaanin kaupungin kanssa, jotka yhdessä pyrkivät kehittämään harrastustoiminnan olosuhteita mahdollisimman hyväksi. (Seura n.d.)

Suomen Uimaliitto on määritellyt, että uintia voi harrastaa jokainen itselle sopivimmalla tavalla. Uintia voi harrastaa yksin tai ryhmässä ja omien tavoitteidensa mukaisesti. Uinti sopii vasta-alkajalle sekä kokeneellekin, lasten uimakouluista kansainväliselle huipulle asti. Suomen Uimaliitto on tehnyt uimaseuroille erilaisia toteuttamismalleja lasten uimakouluista kohti valmennusryhmiä sekä aikuisten harrastetoimintaa. Sisällöllisesti lasten ja nuorten toiminta on jaettu kolmelle tasolle: vesitaiturit, vesiralli ja tekniikkaralli. Näihin kolmelle tasolle lapsi osallistuu oman lähtötasonsa ja tavoitteiden mukaan. Tärkeintä on, että lapsi saisi alusta alkaen ohjausta oman tasonsa mukaan. Tämä myös ylläpitää lapsen mielenkiintoa jatkaa harrastustoimintaa aina kilpailujen tasolle asti. (Harrastuksena? N.d.)

Suomen Uimaliiton määrittelemät ryhmät 0–7-vuotiaille ovat vauvauinti, vesipeuhula, vesitaiturit ja uimakoulut (Lapset 0–7 vuotta n.d). Ryhmät 7–15-vuotiaille lapsille ja nuorille ovat vesiralli ja vesipallon alkeet (Lapset 7–15 n.d). Aikuisille on suositeltu järjestettävän aikuisten uimakoulua, aikuisten tekniikkaa, vesijuoksua, vesijumppaa ja hydrobiciä sekä kunto- ja Masters ryhmiä (Uintiliikuntaa aikuisille n.d). Kajaanin Uimaseuran uimakoulut sekä kilpauintiryhmät noudattavat Suomen Uimaliiton ohjeistusta ryhmäjaosta. Kajaanin Uimaseuralta löytyy uimakouluista vesipeuhula ja eri tasoiset uimakoulut (Uimakoulut n.d). Harjoitusryhmiä Kajaanin Uimaseuralla on paljon. Lapsille löytyy uimakoulujen jälkeen tekniikkaryhmiä. Tekniikkaryhmiä on kuusi erilaista, lapsen tason mukaan. Kajaanin Uimaseurasta löytyy kolme kilpauinnin ryhmää: pikkukilpurit-, rollot- ja ikäkausimestaruusryhmä. Pikkukilpurit-ryhmässä harjoittelevat 9–13-

vuotiaat uimarit. Rollo-ryhmässä harjoittelevat 11–15-vuotiaat ja ikäkausimestaruus ryhmässä uivat yli 12-vuotiaat. (Harjoitusryhmät n.d.)

2.2 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoitus on laatia kilpailumatkaohjeistus Kajaanin Uimaseuran kilpauintia harrastavien lasten vanhemmille. Oppaasta tulee julkinen ja se kattaa erilaiset kilpailumatkat. Oppaasta löytyy yleisesti seuran käytänteet ja ohjeet kilpailumatkoja varten. Opas sisältää alkusanat, jotka kertovat lukijalle mitä heille tulisi selvittää oppaasta ja mikä on oppaan tavoite. Alkusanojen jälkeen oppaassa on kerrottu urheilijan polusta. Tämän jälkeen nähtävillä on Kajaanin Uimaseuran kilpailukalenteri. Neljäntenä aiheena on kilpailumatkojen kuljetukset. Viidentenä on kerrottu maksuista. Kuudes ja seitsemäs aihe on yhden päivän kilpailut ja useamman päivän kilpailut. Tämän jälkeen oppaassa on kerrottu uimarin ja valmentajan vastuusta. Vastuiden jälkeen oppaassa kerrotaan turvallisuudesta ja riskinarvioinnista kilpailumatkalla. Viimeisenä oppaassa on muut huomioitavat asiat. Uimaseuralla ei ole aiempaa opasta kilpailumatkoihin.

Opinnäytetyön tavoite on edistää Kajaanin Uimaseuran kilpailutoimintaa. Toimeksiantaja pystyy hyödyntämään opasta toiminnassaan. Opas edistää uimaseuran kilpailutoimintaa avaamalla kyseistä toimintaa huoltajille. Mitä parempi käsitys huoltajilla on kilpailumatkoista, sitä luottavammin he antavat lapsen osallistua kisoihin. Kun kisoissa sujuu kaikki hyvin, lisää se lapsen ja huoltajien sitoutumista kilpailutoimintaan. Jokainen kilpailumatkalle lähtevä urheilija ja urheilijan vanhempi pystyy lukemaan ohjeet itsenäisesti ja ymmärtämään ne. On erittäin tärkeää, että huoltajat ja urheilijat lukevat oppaan etukäteen, jotta matkan turvallisuus ja sujuvuus säilyy toivotulla tasolla. Huoltajat sekä urheilijat ymmärtävät, mitkä ovat heidän vastuunsa sekä mikä on valmentajien vastuulla. Tämä vuorostaan ehkäisee valmentajien joutumista vaikeaan tilanteeseen, jos jotain sattuu tai joku on tyytymätön.

Opinnäytetyön tavoitteena on edistää opinnäytetyön tekijän ammatillista osaamista matkailualalla. Opinnäytetyössä tulee olla monipuolisesti lähteitä ja kirjallisuutta. Tavoite on oppia lähdekritiittisyyttä ja millainen on tärkeä lähde tämän opinnäytetyön aiheisiin liittyen. Tavoitteena on löytää useita lähteitä ja yhdistellä niiden tietoa.

Tavoite on oppia itsestä kirjoittajana sekä omista vahvuuksista että heikkouksista päättäväisyyden suhteen. Oman työn arviointi ja kehitys on opinnäytetyössä isossa roolissa,

miten ottaa vastuu omasta toiminnasta ja sen seurauksista. Aikataulussa pysyminen ja siitä kertominen toimeksiantajalle. Vahvistaa omaa tunnetta, että kykenee toimimaan itsenäisesti isossa tehtävässä. Konkreettinen tavoite on tuottaa opas, jota tullaan käyttämään ja kehittämään muuttuvien tarpeiden mukaan jatkossa.

2.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö voidaan toteuttaa kahdella eri tavalla: toiminnallisena tai tutkimuksellisena. Opinnäytetyöksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö, sillä tarkoitus on tuottaa opas Kajaanin Uimaseuralle. Kajaanin Uimaseura toimii tässä opinnäytetyössä toimeksiantajana.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa ja tavoittaa ammatillisesti jokin käytännön toiminnan ohjeistus, opastus, toiminnan järjestäminen tai järjeistämisen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tärkeintä on, että käytännön toteutus ja sen raportointi yhdistyvät tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Toiminnallisen opinnäytetyön yksi tärkein tekijä on, että opiskelija löytää itselleen toimeksiantajan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä, jossa on toimeksiantaja, on opiskelijan helpompi näyttää osaamistaan laajemmin ja mahdollisuus työllistyä toimeksiantajan yritykseen. (Vilka & Airaksinen 2003, 16.)

Toiminnallisen opinnäytetyön ensimmäinen vaihe on tehdä aiheanalyysi. Aiheanalyysissä selvitetään opiskelijan kiinnostuksen kohteita ja aiheita, jotka motivoivat opiskelijaa. Toimeksiantajalta selvitetään millainen aihe olisi heidän kannaltaan hyödyllinen. Aiheanalyysissä tulee ottaa huomioon kohderyhmä. Kohderyhmä tulisi rajata niin, että toiminnallisen opinnäytetyön tuotos vastaa kohderyhmän tarpeita. Hyvä tapa kohderyhmän rajaukseen on miettiä ongelmaa, jota toiminnallisessa opinnäytetyössä ollaan ratkaisemassa ja ketä tämä ongelma koskee. (Vilka & Airaksinen 2003, 23, 38–39.)

Aiheanalyysin ja aiheen muotoutumisen jälkeen alkaa toiminnallisen opinnäytetyön raportointi. Toiminnallisen opinnäytetyön raportointi on vain osa työprosessin dokumentointia. Toiminnallisen opinnäytetyön olennaisin osa on produkti eli tuote. Mikäli produkti sisältää tekstiä on toiminnallisessa opinnäytetyössä kaksi prosessia: raportointi ja produkti. Ensin opiskelija kirjoittaa produktin ja sitten raportoinnissa pohditaan produktin suunnittelu- ja valmistusprosessia. (Vilka & Airaksinen 2003, 83, 129.)

Viimeinen vaihe on toiminnallisen opinnäytetyön arviointi. Opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi on osa oppimisprosessia. Ensimmäiseksi arvioidaan työn idea. Työn idea sisältää aihepiirin, idean tai ongelman kuvauksen, asetetut tavoitteet ja mitkä tavoitteet jäivät mahdollisesti saavuttamatta, käytetyn teorian ja kohderyhmän. Toiseksi arvioidaan opinnäytetyön toteutustapa. Toteutustavalla tarkoitetaan keinoja, joilla tavoitteet on saavutettu sekä aineiston keruuta. Kolmantena arvioidaan kieliasu ja prosessin raportoinnin onnistuminen. (Vilka & Airaksinen 2003, 154–159.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimusmenetelmien käyttö ei ole pakollista. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksellinen selvitys kuuluukin idean tai tuotteen toteutustapaan. Toteutustavalla tarkoitetaan keinoja, joilla materiaali oppaan tai ohjeistuksen sisällöksi hankitaan sekä niitä keinoja, joilla opas tai ohjeistus valmistetaan. Tutkimuskäytännöt ovat hieman väljemmät, vaikka tiedon keräämiseen käytettävät keinot ovat samat toiminnallisessa opinnäytetyössä kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä usein käytetään valmiita tutkimuskäytäntöjä perustaolla, jotta tiedon laatu voidaan turvata. Perustasolla tarkoitetaan, että aineisto kerätään postitse, sähköpostitse, puhelimitse tai paikalla. Saatua tulosta ei ole pakollista analysoida järjestelmällisesti. Selvitys on hyvä tehdä, jos sen avulla voidaan varmistaa opinnäytetyönä tehdyn toiminnallisen työn lopullinen muoto. (Vilka & Airaksinen 2003, 56–58.)

Opinnäytetyötä tehdessä opiskelijalle tulee tehtyyn opinnäytetyöhön tekijänoikeus. Tekijänoikeus syntyy ja kuuluu aina tekijälle. Tekijänoikeus suojaa opiskelijan tehtyä alkuperäistä muotoa, johon työ on saatettu. Tekijänoikeus ei suojaa opinnäytetyön ideaa, yksittäisiä tietoja, tutkimustuloksia sekä väittämiä. Kun opinnäytetyö on jätetty arvosteltavaksi, siitä tulee julkinen. Tekijällä on tällöin oikeus päättää teoksen monistamisesta ja levittämisestä. Toiminnallinen opinnäytetyö on usein saatu opiskelijan työpaikasta, mutta opiskelija on silti se henkilö, jolle tekijänoikeus kuuluu. Opiskelija on kuitenkin työntekijä yrityksessä ja tällöin hänen tuottamaa toiminnallista opinnäytetyötä voidaan käyttää yrityksen normaalissa toiminnassa. (Vilka & Airaksinen 2003, 162–163.)

3 Suomen uimaliitto

Suomen uimaliitto on perustettu vuonna 1906. Se on uintiurheilun lajiliitto. Tähän liittoon kuuluu 140 jäsenseuraa ja melkein 55 000 liikkujaa. Uimaliitto edistää uinnin, uimahyppyjen, taitouinnin, vesipallon ja avovesiuinnin harrastamista sekä kilpa-, huippu-urheilu ja seuratoimintaa. Yhdessä jäsenseurojen kanssa Suomen uimaliiton tavoite on uimataidon ja liikunnallisen elämäntavan edistäminen. Kajaanin Uimaseura on yksi Suomen uimaliiton jäsenseura. (Strategia n.d.)

3.1 Suomen uimaliiton kilpailujärjestelmä

Vuonna 2016 Suomen Uimaliiton kansallinen arvokilpailujärjestelmä sai uinnissa uusia ohjeita. Uudet ohjeet ovat vaikuttaneet kansallisten arvokilpailujen järjestämisajankohtaan. Suomenmestaruusuinnit ovat yhdistyneet nuorten, aikuisten sekä vammaisuinnin SM-kilpailuiksi. SM-uinnit ovat neljän päivän mittaiset ja ne kilpaillaan kaksi kertaa vuodessa, marras-joulukuussa sekä kesä-heinäkuussa. Nuorempien kilpailijoiden Rollo-uinnit kisataan kesäkuussa. Rollo-uintien ja SM-kilpailuiden välissä on vielä IKM-uinnit eli ikäkausimestaruusuinnit. IKM-uinnit järjestetään pitkällä radalla kesä-heinäkuussa ja lyhyellä radalla marras-joulukuussa. Syksyisin on vielä Grand prix kilpailut. Kaikkiin Suomessa järjestettäviin kansallisiin kilpailuiden ajankohtiin vaikuttavat kansainvälisten kilpailuiden ajankohdat. (Kilpailujärjestelmä n.d.)

Jokainen Suomen uimaseura voi halutessaan hakea vuosittaisessa kilpailulupahaussa kansallisia arvokilpailuja. Kilpailulupahaussa haetut arvokilpailut voivat olla kahdenlaisia: Kansallinen FINA-kilpailu tai kansallinen kilpailu. Molempiin kilpailuihin voi osallistua ulkomaiset kilpailijat, mutta FINA kilpailussa voidaan tehdä näyttöjä muihin FINA:n järjestämiin kilpailuihin. FINA on lyhenne sanoista Federation Internationale de Nation eli Kansainvälinen uimaliitto. Järjestö on perustettu vuonna 1908 Belgian, Tanskan, Suomen, Ranskan, Saksan, Unkarin, Britannian ja Ruotsin uimaliittojen toimesta. FINA:n järjestön alle kuuluu uinti, vesipallo, taitouinti ja avovesiuinti. FINA:n järjestö järjestää tärkeimmät uintitapahtumat, esimerkiksi maailmanmestaruuskilpailut. (What is FINA? 2011.) Uimaseurojen täytyy ilmoittaa muista kilpailuista uimaliitolle seitsemän vuorokautta ennen kilpailun aika ja paikka, lajiohjelma sekä kilpailunjohtaja. Tällä ilmoituksella taataan se, että kilpailuissa tehdyt tulokset ovat tilastokelpoisia. (Kilpailujärjestelmä n.d.)

Suomen uimaliitto on jaotellut kilpailut viiteen eri kilpailuluokitukseen:

1. Suomenmestaruuskilpailut.
2. Arvokilpailut. Arvokilpailuihin kuuluu: Rollo-uinnit, Ikäkausimestaruusuinnit, Grand Prix-osakilpailut ja Mastersmestaruusuinnit.
3. Kansalliset FINA-kilpailut. Nämä kilpailut ovat sellaisia, joissa voi alittaa FINA:n lyhyen tai pitkän radan arvokilpailuiden aikarajoja. Tällaisia arvokilpailuja ovat MM-uinnit, olympialaiset ja nuorten olympialaiset.
4. Kansalliset kilpailut. Näihin kilpailuihin järjestämislupa myönnetään vuosittaisessa kilpailuhaussa. FINA:n aikarajoja ei voi alittaa näissä kilpailuissa.
5. Muut kilpailut. Muihin kilpailuihin kuuluu seurojen sisäiset kilpailut, kaupunkiottelut, kutsukilpailut ja tietyn alueen mestaruuskilpailut. Tällaisia kilpailuja ei järjestetä samaan aikaan, kun on uimaliiton myöntämät kansalliset tai kansalliset FINA-kilpailut. (Kilpailujärjestelmä n.d.)

Uimaliiton luvalla järjestettyihin kilpailuihin voi osallistua kaikki uimarit, jotka ovat lunastaneet uimaliiton kilpailulisenssin tai jonkin muun FINA:n alaisen liiton lisenssin. Kilpailuissa uimari edustaa aina omaa seuraansa. Kilpailukutsut jokaiselle kilpailulle löytyy uimaliiton sivuilta. (Kilpailujärjestelmä n.d.)

3.2 Kajaanin Uimaseuran vuosikello

Vuosikello on suunnitelma, jonka avulla organisaatio pystyy pitämään oman toimintansa paremmin hallinnassa. Vuosikellolla tarkoitetaan aikataulua, joka useimmiten kuvataan sanallisesti tai graafisena. Vuosikellon avulla organisaatio näkee tapahtumat ja muut toiminnot kokonaisuutena. Vuosikelloa on helppo seurata ja se onkin sen paras ominaisuus. Kun on luotu vuositason suunnitelma, on suunnittelu kohti toimintaa helpompaa. (Vuosikello n.d.)

Vuosikellolla on sekä hyötyjä, että haittoja. Haittoihin lukeutuu, että kaikkiin asioihin ei voi varautua ennakkoon ja organisaation toiminnassa on paljon eri elementtejä, joita tulisi ottaa huomioon. (Vuosikello n.d.) Vuosikellon hyötyjä on monia, mutta nämä ovat ne keskeisimmät hyödyt:

- Ajanhallinta

- Tekemisen ennakointi
- Tekemisen ja tavoitteen kommunikointi
- Systemaattinen ja johdonmukainen tekeminen
- Päällekkäisyyksien hahmottaminen (Kaiken takana on suunnittelu – Vuosikello 2018).

Kajaanin Uimaseuran vuosikellona toimii kansallinen kilpailukalenteri. Kilpailukalenteriin on merkattu kilpailuja uimaliiton kilpailuluokituksen jokaisesta kategoriasta. Kilpailukalenteri suunnitellaan seuran toiminnanjohtajan toimesta ennen kauden alkua. Kajaanin Uimaseuran kilpailukalenteri on uimareiden ja muiden nähtävillä heidän kotisivuillaan.

Kilpailukalenteri

Kilpailukalenteri syksy 2022

- 3.9 Kainuun Alueuinnit, Kajaani.
- 17.9 Prisma-uinnit, Joensuu.
- 1.10 Kuopion Syysuinnit, Kuopio.
- 22.10 Kainuun Alueuinnit, Kajaani.
- 28.-30.10 IKM-aluekilpailut, Kemi.
- 18.-20.11 Mastersmestaruusuinnit, Vantaa.
- 19.11 Kaukaveden Syysprintit, Kajaani.
- 25.-27.11 IKM-finaalit, Raisio.
- 17.12 Tekniikkaryhmien kilpailuharjoitukset (Kainuun Alueuinnit), Kajaani.
- 15.-18.12 Lyhyen Radan SM- uinnit, Vaasa. [Aikarajat 2022-2024](#)

Kilpailukalenteri kevät 2023

- 24.-26.3.2023 Lyhyen radan mastersmestaruusuinnit, Lappeenranta.
- 9.-14.6 Rollo-tapahtuma, Turku. [Aikarajat 2022-2024](#)
- 15.-18.6 SM-uinnit, Pori. [Aikarajat 2022-2024](#)
- 30.6-2.7 Ikäkausimestaruusuinnit, Vaasa. [Aikarajat 2022-2024](#)

Kuva 2. Kajaanin Uimaseuran kilpailukalenteri (Kilpailukalenteri n.d.)

4 Nuori kilpauimari Kajaanin Uimaseurassa

Kilpailuihin lähtevät lapset ja nuoret ovat iältään 9–18-vuotiaita. Suomenmestaruuskilpailuissa kilpailee 5–10 uimaria ja muut kilpailevat paikallisella tasolla. Kaikki kilpailut joihin Kajaanin Uimaseuran uimarit osallistuvat tapahtuvat kotimaassa. Paikalliset kilpailut ovat noin 300 kilometsin säteellä Kajaanista.

4.1 Nuori urheilijan polulla

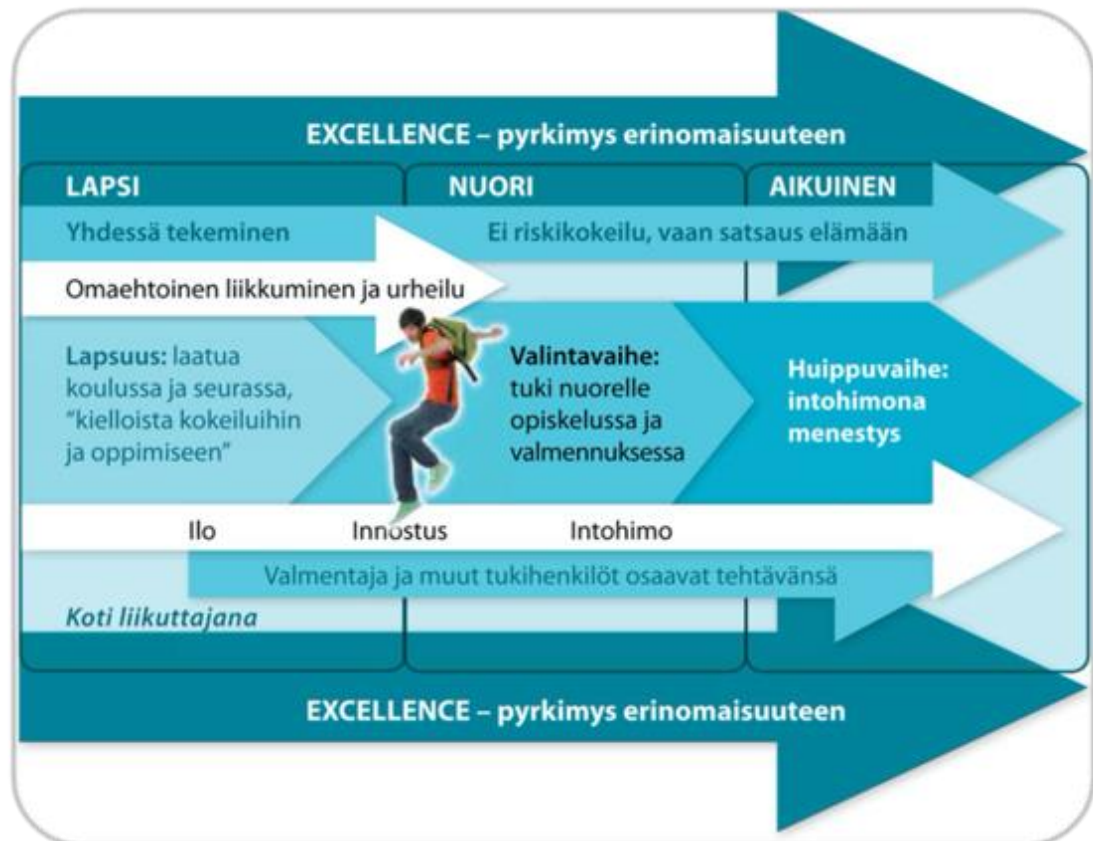
Kouluikäisiksi tai esimurrosikäisiksi kutsutaan 9–12-vuotiaita. He ovat liikunnallisesti aktiivisia ja usein harrastavat monipuolisesti. Uudet opitut taidot vahvistavat itsetuntoa. Harrastukset muuttuvat enemmän kilpailullisemmiksi. Tässä iässä esiintyy myös kömpelyyttä ja keskittymiskyvyn puutetta, mutta se on ohimenevää. (9–12-vuotiaan liikunnallinen kehitys 2019.)

Murrosikäisellä eli 12–15-vuotiaalla liikuntaharrastuksessa alkaa nousta pintaan kysymyksiä, onko tarkoitus vain kohottaa kuntoa ja pysyä liikunnallisena vai haluaako kilpailla ja panostaa tiettyyn lajiin. Tässä ikävaiheessa on tärkeää luoda perusta liikunnalliselle elämäntavalle, joka seuraa läpi elämän. Kilpailemisesta voi tulla koukuttavaa ja oma kehittyminen urheilussa on palkitsevaa. (Vanhemmat 12–15-vuotiaan liikunnallisen kehityksen tukena 2019.)

Keskinuoreksi kutsutaan 15–18-vuotiaita. Tässä iässä murrosiän tuomat hankaluudet ovat takana päin. Itsenäistyminen on tälle ikävuodelle tärkeää. Keskinuoruudessa urheilulaji on usein jo valikoitunut mielenkiintoisimpaan. Halu alkaa parantamaan ja kehittämään itseään paremmaksi tietyssä urheilulajissa on vahva. (15–18-vuotiaan fyysinen kehitys 2019.)

Urheilijan matkaa lapsuudesta huippuvaiheeseen kuvataan urheilijan polulla. Urheilijan polulla (Kuva 1) kuvataan koko polkua ja urheilijan kehittymiselle tärkeitä tekijöitä polun eri vaiheissa. Jokainen urheilija etenee omalla polullaan yksilöllisten taipumustensa ja harjoitustaustojensa mukaisesti. Urheilijan polusta on tehty myös eri lajien omia lajipolkuja. Näissä yksittäisten lajien lajipoluilla kerrotaan konkreettisesti, mitä taitoja, harjoitusmääriä ja valmennuksen sisällössä tulisi olla polun eri ikävaiheissa. (Hämäläinen, Danskanen, Hakkarainen, Lintunen, Forsblom, Pulkkinen, Jaakkola, Pasanen, Kalaja, Arajärvi, Lehtoviita & Riski 2015, 26.)

Urheilijan polun ymmärtäminen on tärkeää niin urheilijalle, huoltajalle ja valmentajalle. Urheilijan polun eri vaiheissa urheilijalla on hieman eri tavoitteita. Urheilijan polku auttaa selvittämään, mitä urheilijan elämässä ja kehityksessä tapahtuu vaiheittain. Kilpailujen kannalta valmentajan tulisikin olla tietoinen, milloin urheilijan on hyvä lähteä kilpailuihin ja millaisin tavoittein.



Kuva 1. Urheilijan polku. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU n.d.)

Ensimmäisenä urheilijan polulla (Kuva 1) tulee lapsuusvaihe. Lapset liikkuvat luontaisesti ja osana suomalaisuutta pidetäänkin liikunnan ja urheilun harrastamista. Kuitenkin viimeisten vuosikymmenten aikana on huomattu, että lasten liikkuminen on vähentynyt. Useimmiten lapsi ei ymmärrä olevansa osana urheilijan polkua, ennen kuin hän on tehnyt valintansa tähdätä urheilijaksi. Lapsen näkökulmasta lapsuusvaiheen urheilu on ad hoc -toimintaa eli lapsi urheilee, koska se on hauskaa ja lasta huvittaa urheilla. Lapsista on vaikea sanoa, kenestä olisi ainesta huippu urheilijaksi. Ainoa osoitin on, että lapsi on innostunut ja kiinnostunut harrastamastaan urheilusta. Tästä syystä on tärkeää tukea ja edesauttaa lapsen urheilua, sillä tuen avulla lapsen innostus muuttuu myöhemmin intohimoksi. (Hämäläinen ym. 2015, 27–28.)

On olemassa monia erilaisia reittejä kehittyä hyväksi urheilijaksi ja jokaisen urheilijan polku näyttää erilaiselta. Voidaankin sanoa, että hyvän urheilijan tunnusmerkkinä voidaan pitää lapsuuden monipuolisia harrastuksia. Suomalaiset huippu-urheilijat ovatkin harrastaneet

keskimäärin 4,3 lajia lapsuudessaan. Monilajisuuden avulla kehittyy kaikki kolme urheilijan osa-alueita: psyykinen, sosiaalinen sekä fyysismotorinen alue. (Hämäläinen ym. 2015, 29.) Laadukkaassa urheilutoiminnassa lapselle kehittyy myös muut edellytykset kuten taidot, harjoitettavuus sekä elämäntapa (Hämäläinen ym. 2015, 28). Lapsuuden urheilullisella elämäntavalla on suoria vaikutuksia lapsen urheilusuoritukseen ja kehitykseen (Hämäläinen ym. 2015, 30).

Eri tahojen yhteistyöllä on iso merkitys lapsen urheilullisessa kasvatuksessa. Lapsen kannalta tärkeimmät aikuiset ovat valmentaja ja omat vanhemmat. Valmentajan ja vanhempien välinen suhde tulee olla hyvä ja kannustava. Heidän yhteinen tavoitteensa on kuitenkin yhteinen: urheilun avulla lapsi kasvaa hyväksi ihmiseksi ja urheilijaksi. Molempien toiminta tukee lapsen tavoitteita. Toinen tärkeä yhteistyö pari on lapsen urheilu harrastus ja koulu. Fyysisellä aktiivisuudella on positiivinen vaikutus lapsen oppimiseen koulussa. (Hämäläinen ym. 2015, 31–33.)

Lapsuusvaiheen jälkeen urheilijan polulla tulee valintavaihe (Kuva 1). Valintavaiheessa lapset ovat ikävuodeltaan 13–19-vuotiaita. Urheilijan polut ja lajit ovat kuitenkin yksilöllisiä eikä valintavaihe aina osu näihin ikävuosiin. Tässä vaiheessa lapsi kehittyy nuoreksi aikuiseksi ja valintavaiheeseen kuuluu nuoren urheilijan valinta urheilu-uraan panostamisesta. Valintavaiheessa myös harjoittelusta tulee suunnitelmallista sekä harjoittelun määrä ja laatu kasvavat lajien vaatimusten mukaisesti. Siirryttäessä lapsuusvaiheesta valintavaiheeseen myös lapsuusvaiheen laatutekijät muuttuvat huippuvaiheen menestystekijöiksi: nuoren innostus kasvaa intohimoksi, aiemmista monipuolisista liikuntamuodoista kehittyy vahvat lajitaidot, harjoittelusta tulee systemaattista ja urheilijan elämäntavasta tulee terve urheilija. (Hämäläinen ym. 2015, 34–35.)

Nuoren innostusta ja halua kehittyä tuetaan kaikilla mahdollisilla tavoilla. Tämä mahdollistaa huippu-urheilijaksi kehittymisen. Innostuminen eli sisäinen motivaatio on yksi tärkeistä nuoresta itsestä lähtevästä tekijästä. Jotta sisäinen motivaatio pysyy yllä, on nuorella oltava tasolleen sopivaa tekemistä, mahdollisuus vaikuttaa asioihin, jotka koskevat urheilijaa itseään sekä tunne, että hän kuuluu yhteisöön. Nuorta urheilijaa motivoi eniten itsensä kehittäminen. Harjoittelun määrä ja laatu kasvavat valintavaiheessa, sillä nuori alkaa keskittyä päälajiinsa. Valintavaiheessa urheiluun alkaa kuulua kilpaileminen sekä lajitaitojen syventäminen ja vahvistaminen. Kilpaileminen ja niissä menestyminen lisäävät nuoren harjoittelumotivaatiota. Lajitaitoja pidetään yllä monipuolisilla tekniikoilla sekä systemaattisella ja tavoitteellisella harjoittelulla. Valintavaiheessa korostuu myös nuoren elämäntapa, joka on urheilullinen. Elämäntavalla

tarkoitetaan nuoren kokonaisvaltaisia terveystottumuksia eli ravintoa, lepoa, liikumista ja nautintoaineiden käyttöä. (Hämäläinen ym. 2015, 35–36.)

Valintavaiheen jälkeen päästään urheilijan polun viimeiseen vaiheeseen eli huippuvaiheeseen (Kuva 1). Huippuvaiheessa nuorella on suuri motivaatio ja tahto urheilla. Harjoittelu on hänelle sopivaa ja kilpailuissa tulee menestystä. Tämä pitää yllä nuoren sisäistä motivaatiota. Elämäntavat ovat sellaiset, jotka edistävät nuoren urheilijan suorituskykyä. Valintoja tehdään sen perusteella, mihin urheilussa halutaan tähdätä. (Hämäläinen ym. 2015, 27.)

Urheilijan polun eri vaiheet näkyvät ryhmässä, joka lähtee kilpailumatkalle Kajaanin Uimaseurasta. Vanhemmille ja valmentajille on tärkeää ymmärtää lapsen ja nuoren eri vaiheet, että osataan panostaa oikeaan kohtaan oikeana aikana. On tärkeää ymmärtää, miksi lapsi tai nuori haluaa käydä kilpailuissa. Kilpailut ja niissä onnistuminen ruokkivat motivaatiota. Motivaation kehittyminen taas auttaa lasta tai nuorta keskittymään ja harjoittelemaan entistä paremmin. Kilpaileminen tuo myös vaihtelua tavalliseen harjoitteluun. Kilpailuissa lapsi tai nuori pääsee kokeilemaan ehkä ensimmäisiä kertoja matkustamista ja olemista ilman vanhempia eli itsenäisyyttä.

4.2 Kajaanin Uimaseuran kilpailumatkat

Kilpailuihin lähtevien lasten ja nuorten ikäjakauma on suhteellisen suuri. Tästä syystä tulee ottaa huomioon jokaisen lapsen ja nuoren oma ikä. Valmentajan rooli kilpailuun lähtevän lapsen ja nuoren tuntemisessa on suuri. Valmentajan tulisi tietää fyysisiin ominaisuuksiin liittyvät herkkyyksikaudet ikävuosittain ja harjoittelun tulisi perustua siihen. Haasteen luo se, että saman ikäiset lapset ja nuoret eivät ole kaikki samanlaisia ja heidät tulisi huomioida yksilöinä. (Nuoren kasvu ja kehitys n.d.)

Matkailusta ja siihen liittyvät toiminnot on kehittyneet viime vuosikymmenten aikana tärkeäksi taloudelliseksi tekijäksi. Matkailu jaetaan kahteen eri kategoriaan: Vapaa-ajan matkailu eli turismi ja työmatkailu. Näillä molemmilla kategoriailla on yhtä suuri sija matkailun kokonaisuutta tarkastellessa. (Hemmi & Vuoristo 1993, 10.)

Matkailijoiden määrittely on hankalaa. On kuitenkin päästy käsitykseen, että matkailija on henkilö, joka vapaa-ajallaan tai ammatillisista syistä matkustaa tilapäisesti kotipaikkakuntansa ulkopuolelle. Matkan tarkoitus on jompikumpi:

- Vapaa-ajan vietto, johon lukeutuu esimerkiksi lomailu, opiskelu, urheilu
- Ammatilliset syyt kuten liiketoiminta, perheasioiden hoito, kokoukseen osallistuminen

Matkailijoita luokitellaan myös tilapäiskävijöiksi ja päiväkävijöiksi. Tilapäiskävijät viipyvät alueella vähintään 24 tuntia ja päiväkävijät taas alle. Matkailijat luokitellaan matkustusmotiivin perusteella. (Hemmi & Vuoristo 1993, 126.)

Matkailua, jonka motiivina on osallistuminen järjestettäviin tapahtumiin, kutsutaan tapahtumamatkailuksi. Tapahtumamatkailuun liitetään usein tapahtumat, jotka on luotu jotakin tarkoitusta varten. Näillä tapahtumilla on usein tarkoitus luoda asiakkaalle arjesta erottuvaa sosiaalista tai kulttuurista elämystä. Tapahtumat, kuten uintikilpailut järjestetään usein toistuvasti usean vuoden peräkkäin ja se lisää toistuvia käyntejä alueella. Paikallisille asukkaille tapahtumilla on myös suuri merkitys, sillä ne lisäävät esimerkiksi työpaikkoja ja vapaaehtoistoimintaa. (Edelheim & Ilola 2017, 120–121.)

Kajaanin Uimaseuran kilpailijat ja muut henkilöt, jotka osallistuvat kilpailumatkalle luokitellaan vapaa-ajan matkailijoihin sekä kilpailusta riippuen joko tilapäiskävijöiksi tai päiväkävijöiksi.

5 Turvallisuus ja riskinarviointi kilpailumatkoilla

Jokaisella ihmisellä on oikeus elämään, henkilökohtaiseen vapauteen, koskemattomuuteen ja turvallisuuteen. Tämä asia on määritelty Suomen perustuslaissa. Turvallisuus voidaan kokea psyykkisenä, fyysisenä, sosiaalisena tai oikeudellisena. Ihmisen näkökulmasta turvallisuus muodostuu tunnekokemuksen kautta. Jotta ihminen saavuttaa turvallisuuden tunteen, tulee hänen tietää ja kokea käytettävissä olevat hallintakeinot uhkia vastaan. Turvallinen ympäristö rakentuu hyvällä ja avoimella vuorovaikutuksella. Vuorovaikutus auttaa myös onnettomuusriskien havaitsemisessa ja ennaltaehkäisemisessä. (Käsitteet 2022.)

Matkailualalla ei toimita yksin. Kyseessä on useimmiten palveluketju, joka sisältää kuljetukset, opaspalvelut, ohjelmalvelut, tapahtumat sekä hotelli- ja ravintolapalvelut. Turvallisuusasioista huolehtiminen on tärkeää jokaisen ketjun vaiheessa. Jos yksi ketjun osista hoitaa huonosti turvallisuuteen liittyviä asioita, vaikuttaa se muihin ketjun osiin negatiivisesti. (Matkailualan turvallisuuspassi 2014, 8.)

Lainsäädäntö on isossa roolissa matkailualalla. Lakeja, erilaisia asetuksia ja pykälä on paljon. Matkailualalla työskentelevän ei tarvitse osata lakeja tai muita ulkoa. Hänen tulee toimia työssään turvallisesti, ajatella asiakkaita sekä työkavereita ja puuttua ongelmiin, mikäli niitä ilmenee. (Matkailualan turvallisuuspassi 2014, 16.)

Jokaisella yrityksellä, joka tarjoaa jotakin palvelua tai tuotetta tulisi olla turvallisuusasiakirja. Turvallisuusasiakirjasta löytyy kootusti yrityksen toimintaan ja turvallisuuteen liittyviä asioita. Näitä asioita ovat esimerkiksi henkilöstön tehtävien jako, riskien arviointi, turvallisuussuunnitelma ja avunhälytysjärjestelyt. Jokaisen työntekijän tulisi tietää, missä turvallisuusasiakirja sijaitsee. Se tulisi lukea ja allekirjoittaa paperille, että on lukenut ja sisäistänyt asiat. Turvallisuusasiakirjaa tulisi päivittää aika ajoin, ettei sen sisältö pääse vanhenemaan. (Matkailualan turvallisuuspassi 2014, 24–26.)

Kajaanin Uimaseuran kilpailuihin lähtevä joukkue riippuu kilpailuista. Kaikkiin kilpailuihin eivät osallistu kaiken ikäiset. Useimmiten kuitenkin kilpailuihin lähtevä joukkue on noin 20–30 henkilöä. Tämä sisältää 2–3 aikuista. Suositus on, että yhdellä aikuisella on kymmenen lasta huolehdittavana. Tämä määrä huolehdittavia takaa turvallisen ja helpon kilpailumatkan jokaiselle. Mikäli kilpailuihin matkustetaan yhteiskyydillä ja linja-autoa kuljettaa ammattikuski, on

hänen tehtävänsä huolehtia matkan aikana tapahtuvasta turvallisuudesta. (Linja-autonkuljettaja 2020).

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto (SUH) on koontanut koronavirukseen liittyviä ohjeita uimahallien ylläpitäjille koronaviruksen ehkäisemiseksi. Ohjeissa käytetään apuna Terveyden- ja Hyvinvointilaitoksen (THL) yleisiä ohjeita ja muiden viranomaislähteiden tietoja. Jokaisen uintikilpailut järjestävän seuran tulee lukea korona ohjeistus ja järjestää kilpailut turvallisesti. (Uimahallien turvallisuus koronavirusepidemian aikana n.d.)

Julkisen liikenteen koronaohjeistus on lieventynyt. Kasvomaskien käyttö on suositeltavaa, mutta pakkoa ei ole. Suurimmasta osasta kulkuneuvoja löytyy käsidesiä ja siisteydestä pidetään huolta. Matkustajille on nähtävillä ohjeistuksia koronavirukseen liittyen. On kuitenkin jokaisen liikenneyhtiön oman harkinnan takana, mitä toimia he järjestävät suojatakseen matkustajat koronavirukselta. (Tartuntatautilain henkilöliikennettä koskevien väliaikaisten pykäliden voimassaolo päättyy 30.6.2022 - eräiden pykäliden väliaikainen palauttaminen lausunnolla 2022.)

On monia tapoja pitää huolta siitä, miten yrityksen toiminta olisi mahdollisimman sujuvaa ja turhia riskejä tai vaaratilanteita ei syntyisi. Yksi tapa on tehdä riskikartoitus järjestettävästä toiminnasta. Jokainen ihminen arvioi tulevia riskejä ja säättää omaa toimintaansa sen mukaan. Töissä tätä samaa tehdään, mutta järjestelmällisesti ja tietoisesti. (Matkailualan turvallisuuspassi 2014, 30.)

Riskikartoitukseen liittyy kolme termiä: vaara, riski ja riskien hallinta. Vaara on tekijä tai olosuhde, joka aiheuttaa fyysisen, psyykkisen tai taloudellisen haitan. Riski on vaaran tai haitan todennäköisyyden seurausten vakavuus. Riskin hallinnalla tarkoitetaan vaarojen tunnistamista, niiden arviointia ja toimenpiteitä näiden vaarojen poistamiseksi tai niistä aiheutuvan riskin pienentämiseksi. (Matkailualan turvallisuuspassi 2014, 30.)

Kaikkia riskejä ei voi ikinä ennakoida, mutta on hyvä tietää millaisia riskejä ja miten niitä tulisi hallita, jos sellainen sattuu omalle kohdalle tapahtumaan. Riskikartoitus sisältää keskeiset riskit ja niitä ehkäisevät toimenpiteet. Riskianalyysia varten tulisikin kartoittaa, analysoida ja hallita yrityksen pysyviä toimintoja. (Matkailualan turvallisuuspassi 2014, 31–32.)

Riskianalyysi on helpoin tehdä esimerkiksi taulukkomuotoon (Kuva 3). Tällöin sen seuraaminen ja ymmärtäminen helpottuu. Taulukossa riskit on jaettu kolmeen luokkaan todennäköisyyden mukaan. Tapahtuman seuraukset ovat myös kolmessa luokassa haitallisuuden perusteella. Kertomalla riski ja seuraus saadaan selville riskikerroin. Mitä suurempi numero riskikertoimeen

tulee, sen suurempi on myös riski ja tästä syystä tärkeää on suunnitella toimenpiteet niiden varalle. Kertoimen ollessa yksi, tarkoittaa se merkityksetöntä riskiä ja se ei vaadi toimenpiteitä. Riskikerroin kaksi merkitsee vähäistä riskiä. Tämä ei vaadi välttämätöntä toimintaa, mutta tilannetta tulisi seurata. Kerroin kolme on kohtalainen ja asiaan tulee puuttua jossakin vaiheessa. Tässä tilanteessa olisi parempi toimia etukäteen kuin jälkikäteen. Kerroin 4–5 on merkittävä riski ja toimintaa on muutettava. Riskikertoimen suurin kerroin on 6–9 ja silloin toiminta on keskeytettävä. (Matkailualan turvallisuuspassi 2014, 33, 35.)

Palveluntarjoajan tulisi luoda asiakkaalle turvallinen tunne osallistua heidän toimintaansa. Riskit ja uhat tulee kertoa avoimesti, jotta asiakas voi varautua niihin itse etukäteen ja miettiä toimintansa aikana omaa käyttäytymistään. Riskikartoituksen ja palveluntarjoajan yhteinen tavoite on luoda asiakkaalle turvallista toimintaa ja asiakkaalle turvallinen olo, kun hän on mukana toiminnassa. Turvallisuus on myös tunne, ei pelkkä taulukko. (Matkailualan turvallisuuspassi 2014, 35.)

RISKI	T TODENNÄKÖISYYS	S SEURAUKSET	TxS RISKIKERROIN JA LUOKITTELU	HALLINTA- MENETELMÄ
Kylmettyminen matkalla ladulle	2	1	2	Varusteiden tarkistus
Liukastuminen monot jalassa	3	1	3	Kerrotaan asiakkaalle monojen liukkaudesta
Heikot jäät pettävät kuljettaessa joen yli hiihtoladulle	3	3	9	Reitin sulkeminen. Opetetaan asiakkaat toiselle reitille
Sohi seuralla toista	2	1	2	Varustaminen kantopidilökeillä
Auton alle jääminen	2	3	6	Ohjaaminen toiselle reitille
	TODENNÄKÖISYYS (T) 1 = epätodennäköinen 2 = mahdollinen 3 = todennäköinen	SEURAUKSET (S) 1 = lievästi haitallinen 2 = haitallinen 3 = erittäin haitallinen	RISKIKERROIN (TxS) JA LUOKITTELU 1 = merkityksetön 2 = vähäinen 3 = kohtalainen 4-5 = merkittävä 6-9 = sietämätön	

Kuva 3. Riskiarviointi taulukko. (Matkailualan turvallisuuspassi 2014, 34.)

Riskikartoitus tehdään Kajaanin Uimaseuralle kilpailumatkoista. Tämä riskianalyysi (Liite 1) on yleisellä tasolla. Asiat, jotka on huomioitu kartoituksessa ovat sellaisia, joita voi tapahtua jokaisella kilpailumatkalla. Riskianalyysi tulee luettavaksi valmentajille sekä ammattikuljettajille, jotka kuljettavat kilpailuun lähtevää joukkuetta. Näin kaikki ovat tietoisia kilpailumatkalla mahdollisesti sattuvista riskeistä. Riskianalyysia on helppo muokata ja päivittää mikäli sille on tarvetta tai siitä halutaan tehdä yksityiskohtaisempi tiettyyn kilpailuun.

6 Tuotteistaminen

Tuoteideoita voi syntyä kolmella eri tavalla. Ensimmäinen tapa on omaan oivallukseen perustava idea siitä, mitä markkinoilla tällä hetkellä on ja mitä ei. Toinen tapa idean syntymiselle on olemassa olevien markkinoiden systemaattinen tutkiminen. Kolmantena idean syttymiselle voidaan pitää teknologian tutkimista. Tällä tarkoitetaan, että tutkimus perustuu kaikkeen muuhun paitsi itse markkinoihin. Idean synnyttyä, sitä täytyy lähteä kehittämään. Tuotekehitys pohjautuu yrityksen omaan liiketoimintaan ja strategioihin. Yrityksellä tulee olla selkeä kuva, mitä he haluavat tuottaa ja onko se kannattavaa. (Sipilä 1999, 34–35.)

Asiakkaan ja palvelun tuottajan vuorovaikutus on tärkeää ja tästä vuorovaikutuksesta usein syntyy uudet ideat ja palvelut. Asiakkaan ostaessa tuotetta hän hakee tiedostettua tai tiedostamatonta hyötyä itselleen. (Sipilä 1999, 24, 62.)

Asiakkaalle tarjottavan asiantuntijapalvelun tuotteistus sisältää palvelun määrittelyn, suunnittelun, kehittämisen, kuvauksen ja tuottamisen niin, että palvelun asiakashyödyt ovat maksimit ja yrityksen tulostavoite on mahdollista saavuttaa. Tuotteistuksella tavoitellaan oman työn vaikuttavuuden parantamista sekä asiakashyötyjä. Kuitenkin varsinaisesta tuotteistuksesta on kyse siinä pisteessä, kun palvelusta tulee selkeä palvelukokonaisuus tai -prosessi. Näitä palvelukokonaisuuksia tai -prosesseja tarjotaan asiakkaalle sellaisenaan tai niistä tehdään kustomoituja tietyille asiakkaalle. Tuote, joka on saatu tavarana tai esimerkiksi atk-ohjelmiston muotoon on vasta täysin tuotteistettu palvelu. (Sipilä 1999, 12–13.)

Tuotteistaminen auttaa hahmottamaan oman organisaatiosi ydinosaamisen ja tällä tavalla otat asiakkaat huomioon heille parhaalla tavalla (Tuotteistaminen – itseäsi ja asiakkaitasi varten 2018).

6.1 Opas

Oppaita on paljon erilaisia ja ne on suunniteltu auttamaan tiettyä kohderyhmää tietynlaisissa tilanteissa. Hyvässä oppaassa on kerrottu heti alussa, mitä opas koskee ja kenelle se on tarkoitettu. (Ohjeen kirjoittaminen 2020). Kaikki tekstit ja oppaat vaativat kunnollista suunnittelua. Vaikka tietäisi kirjoittamastaan aiheesta paljon, on hyvä silti suunnitella oppaan sisältöä etukäteen. Hyvä suunnittelu auttaa myös siinä, että pääset haluamaasi tavoitteeseesi.

Oppaalla on hyvä pyrkiä johonkin, esimerkiksi antamaan ohjeita tai kertomaan jotakin. (Uimonen 2003, 9–10.)

Opasta tehdessä olisi hyvä tietää se, kenelle opas tulee luettavaksi. Näin opasta tehdessä pystytään miettimään oikeata sisältöä ja tyyliä. Opas on mielenkiintoisimmillaan silloin, kun sen sisältö vastaa lukijan odotuksia ja häntä kiinnostavia asioita. Opasta lukiessaan olisi hyvä, että lukijalle selviää uutta tietoa aiheesta. Itse oppaassa tulisi olla konkreettista sisältöä. Tällaista sisältöä voi olla esimerkiksi jonkin asian yksityiskohdat, kuvaukset, tarinat ja vertailut. (Uimonen 2003, 11–16.)

Tässä työssä oppaalla tarkoitetaan Kajaanin Uimaseuran kilpailumatkaohjeistusta. Opas toimii kilpailuihin lähtevien uimareiden ja heidän vanhempiansa infopakettina. Opas sisältää oleellisen tiedon kilpailumatkasta ja sinne lähtemisestä. Oppaan avulla uimarit ja vanhemmat pystyvät muistuttamaan itseään ja kertaamaan kilpailumatkaohjeistusta aina kun sille on tarvetta. Ohjeistuksen kertaaminen auttaa pitämään turvallisuuden ja selkeyden kilpailumatkoilla toivotulla tasolla.

6.2 Tuotteistamisen määritelmä ja tarkoitus

Tuotteistamiselle ei ole vain yhtä ja oikeaa määritelmää. Yhtenä määritelmänä voidaan pitää palvelujen tai tuotteiden ja asiantuntemuksen yhteistyötä. Tästä yhteistyöstä syntyy myyntikelpoinen palvelutuote. Useissa yrityksissä kuitenkin tuotteistaminen kuvitellaan toimivaksi kokonaisuudeksi, joka nitoo yhteen ohjelmisto, palvelun tai laitteen. Tuotteistamisessa tulisi muistaa tuotekehitys koko matkan ajan. Tuotteen tai palvelun kehittäminen ja ajan tasalla pitäminen auttaa erottumaan mahdollisten kilpailijoiden joukosta. (Parantainen 2007, 11, 47, 105–106.)

Tuotteistamisen ydintarkoitus on tuotteen ja palvelun paketointi kokonaisuudeksi. Tuotteistamisen prosessi sisältää seuraavia asioita:

- Nimen antaminen
- Markkinointi
- Internetsivut

- Hinnasto
- Mikä on osaamiseni ja mitä hyötyä siitä on käyttäjälle
- Miten palvelu tai tuote tullaan välittämään asiakkaille (Tuotteistaminen itseäsi ja asiakasta varten 2018).

Tuotteistamisessa organisaation tulee valita kohderyhmänsä. Organisaatio ei voi saada kaikkia maailman asiakkaita oman tuotteen tai palvelun ostajaksi. Kun kohderyhmä on tunnistettu, on organisaatiolla helpompi saada heidän kaltaisiaan asiakkaita lisää. Kohderyhmään kuuluvat asiakkaat vievät sanaa eteenpäin ja ne, jotka pitävät tietynlaisesta palvelutuotteesta todennäköisesti tulevat mukaan ostamaan palvelun tai tuotteen. Huomioitavaksi tulee palvelun tai tuotteen ongelmanratkaisukyky, hyödyllisyys, tuloksellisuus ja toimivuus. Kilpailijoita jokaiselta alalta löytyy ja tuotteistamisessa tulisikin verrata omaa palvelutuotetta kilpailijoiden vastaaviin tuotteisiin. (Parantainen 2007, 19, 51, 60.)

Tuotteistaessa palvelua tai tuotetta on dokumentointi tärkeää. Dokumentoinnin avulla uusien ihmisten on helpompi jatkaa palvelutuotteen tuottamista ja kehittämistä. Dokumentointiin tulisi sisällyttää suunnitelma, myyntimenettely, markkinointimateriaali, hinnoittelu ja muu olennainen materiaali. Dokumentoinnin voi tehdä kirjallisena tai sähköisenä (Parantainen 2007, 12.)

6.3 Testaus

Yksi tuotteistamisen tärkeimmistä vaiheista on testaus. Ilman tuotteen tai palvelun testausta voi organisaatio myydä tuotetta, joka ei toimi. Asiakkailta voi ja pitää pyytää palautetta. He ovat tuotteen tai palvelun kuluttajia. Heidän mielipiteensä tuotteen tai palvelun toimivuudesta ratkaisee ostopäätöksessä paljon. Asiakkaat antavat arvioita ja yksi tapa on seurata arvioiden muutoksia. Mikäli arviot pysyvät samoina, on tuote tai palvelu toimiva. Jos arviot alkavat heittelehtimään, olisi tuotetta tai palvelua hyvä muokata. (Parantainen 2007, 254–255.)

6.4 Onnistunut tuotteistaminen ja tuotteistamisen ongelmat

Hyvin tuotteistetun palvelun tai tuotteen tuntomerkkejä ovat: helppous ostamiseen, ominaisuudet ovat halvemmat, myynti ja markkinointi tehokasta sekä monistettavuuden

helppous. Hyvin tuotteistettu palvelu tai tuote tunnistetaan siitä, että asiakkaan on vaivatonta huomata tuote, ostaa se ja saada palvelun tarjoajan hyöty. Omalla tuotteistamisella tulisi erota kilpailijoiden vastaavista palveluista ja tuotteista. Eroavaisuudet voi tuoda asiakkaalle ilmi ja luvata sellaista, mitä kilpailijat eivät tarjoa. Onnistuneen tuotteistamisen kenties tärkein piirre on se, miten kohderyhmä käy ilmi ja minkä ongelman tuote tai palvelu ratkaisee. Parantainen (2007) mainitsee hyväksi tuotteistamisen esimerkiksi Applen iPod tuotteen. Tämä tuote kasvoi hittituotteeksi. Kukaan ei tarvitse sitä, mutta kaikki haluavat sen. (Parantainen 2007, 29, 38–41.)

Tuotteistamisen yleinen ongelma on pieni budjetti ja ajankäyttö. Tuotteistamiselle ei ole aikaa ja sitä tehdään silloin, kun keretään -periaatteella. Tuotteistaminen vaatii aikaa ja keskittymistä työhön. Mikäli halutaan onnistua tuotteistamisessa, tulisi siihen myös investoida kunnolla. Tuotteistajan tulee uskoa tuotteeseensa tai palveluunsa ja sen hyötyihin. (Parantainen 2007, 27–28.)

7 Kilpailumatkaohjeistuksen laatiminen

Kehittämishanke sisältää kuusi eri vaihetta: aloitus-, suunnittelu-, esi-, työstö-, tarkistus- ja viimeistelyvaihe. Näiden vaiheiden jälkeen lopullinen päämäärä on valmis tuotos. (Salonen, 2013, 17, 25.)

7.1 Lähtötilanne

Aloitusvaihe on toiminnallisen opinnäytetyön kehittämishankkeen liikkeelle paneva vaihe. Aloitusvaiheessa käydään läpi, mitä toimeksiantaja haluaa. Kerrotaan ja sovitaan, miten paljon molemmat osapuolet osallistuvat työskentelyyn. Aloitusvaiheessa puhutaan myös siitä, mihin ongelmaan lopullisen tuotoksen tulisi vastata. (Salonen, 2013, 17.)

Kajaanin Uimaseura antoi toimeksiannon opinnäytetyölle syksyllä 2021. Toimeksiantajan kanssa käytiin keskusteluja siitä, millaiselle tuotokselle heillä olisi tarve. Opinnäytetyön toiminnalliseksi osuudeksi päädyttiin suunnittelemaan ja tuottamaan kilpailumatkojen opas. Kohderyhmäksi valikoitui kilpauimarit ja heidän vanhempansa sillä he ovat suurin kohderyhmä Kajaanin Uimaseuran toiminnassa. Tällaista opasta ei toimeksiantajalla ole ja sille olisi tarve.

Kilpailumatkojen opas tulisi vastaamaan vanhempien ja uimareiden kysymyksiin. Toimeksiantajan kanssa mietimme, millaista tietoa oppaasta tulisi selvittää toiminnan selkeyttämiseksi. Toimeksiantaja kertoi uimareiden ja vanhempien yleisimpiä kysymyksiä, joita on herännyt ennen kilpailuun lähtöä. Kysymykset, joita vanhemmat ja uimarit ovat esittäneet ovat esimerkiksi: Mistä kuljetus lähtee, miten kilpailuiden omavastuu maksetaan, kenen vastuulla on kilpailuihin ilmoittautuminen? Valmentajan ei tarvitse kertoa ohjeita kaikille erikseen esimerkiksi sähköpostin avulla vaan vanhemmat ja uimarit pystyvät oppaasta lukemaan tarvittavan yleisen tiedon.

7.2 Oppaan suunnittelu ja kirjoittaminen

Suunnitteluvaiheessa päästään konkreettisesti tekemisen makuun. Tähän vaiheeseen kuuluu kirjallinen kehittämissuunnitelma. Tämä pitää sisällään esimerkiksi opinnäytetyösuunnitelman.

Suunnitelmasta käy ilmi esimerkiksi työn tavoitteet, vaiheet ja tiedonhankintamenetelmät. (Salonen, 2013, 17.)

Suunnitteluvaiheen jälkeen seuraa esivaihe. Esivaiheessa hankitut tiedot siirretään mahdollisesti oikean tuotoksen pohjaan ja muistutellaan mieleen, millaisin tavoittein ja vaihein on sovittu lähteä liikkeelle. Hankittua tietoa muutetaan tarvittaessa, kun prosessi etenee. (Salonen, 2013, 17.)

Opinnäytetyösuunnitelma valmistui pian aiheen valinnan ja toimeksiannon jälkeen. Suunnitelmassa esitellään keskeiset teoriat, joiden avulla työ tullaan toteuttamaan.

Opinnäytetyöprosessin alussa tapasimme toimeksiantajan kanssa muutaman kerran keskustelemaan oppaan sisällöstä ja ulkoisista asioista. Aihe rajattiin ja tiedonhankinnassa käytettiin sähköisiä tietokantoja.

Toimeksiantaja antoi suhteellisen vapaat kädet suunnitteluun. Pääsimme ymmärrykseen siitä, millaista sisältöä opas tulee pitämään sisällään. Oppaasta tehdään lyhyt ja helppolukuinen. Pyritään siihen, että kaikki kerrotaan ytimekkäästi ja selkeästi. Käytetään kirjoitettua tekstiä ja kuvia. Opas tulee olemaan sähköinen. Opas tullaan jakamaan uimareille ja vanhemmille sähköpostitse. Tällä tavoin sitä on helpompi jakaa useammalle ja sen muokattavuus onnistuu paremmin. Toimeksiantajan kanssa pidimme tiivistä yhteistyötä WhatsAppin välityksellä ja yhteydenpito oli vaivatonta.

Neljäntenä vaiheena on työstövaihe. Tässä päästään konkreettisesti viemään tietoa lopulliseen tuotokseen. Tietoa etsitään monista materiaaleista ja aineistoista. Työstövaiheessa päästään dokumentoimaan konkreettista tuotosta ja näkemään millainen lopullinen tuotos tulee olemaan. Työstövaihe on vaativin ja raskain vaihe, mutta ammatillisen oppimisen kannalta tärkein vaihe. (Salonen, 2013, 18.)

Hyvien alkukeskustelujen ja selkeiden ohjeiden perusteella oli vaivatonta aloittaa oppaan kirjoittaminen. Opasta kirjoitettiin suunniteltua kauemmin, sillä opinnäytetyön tekijän aikataulu viivästyi. Toimeksiantaja pidettiin ajan tasalla ja keskusteltiin työn mahdollisesta etenemisestä. Toimeksiantaja oli joustava ja ymmärtäväinen aikataulumuutoksiin.

Materiaali ja aineisto oppaaseen alkoi kuitenkin löytyä toimeksiantajan kanssa käydyistä keskusteluista ja sähköisistä tietokannoista. Opasta alettiin kirjoittaa kesällä ja alku syksystä 2022 se oli valmis. Opas tehtiin canva-alustalla. Canva-alusta on internetistä löytyvä

suunnitteluohjelma. Canvasta on ilmais-, pro-, ja tiimiversio. Canvalla voi suunnitella erilaisia mallipohjia ja esityksiä sen mukaan, mihin tarkoitukseen työ tulee. (Mitä aiot suunnitella tänään? 2022.) Oppaaseen käytettiin kirjoitettua tekstiä sekä kuvia. Canva-alustaan valikoiduttiin sen vuoksi, että siitä saa visuaalisesti eläväisemmän näköisen kuin esimerkiksi Word-ohjelmalla. Otsikkotasolla opas sisältää seuraavat asiat: alkusanat, urheilijan polku, kilpailukalenteri, kuljetukset kilpailuihin, startti ja muut maksut, 1 päivän kilpailut, useamman päivän kilpailut, uimarin vastuu, valmentajan vastuu, turvallisuus, riskinarviointi kilpailumatkalla sekä muuta huomioitavaa.

7.3 Oppaan esittely ja palaute

Tarkistusvaihe on toiseksi viimeinen vaihe. Tässä vaiheessa toimeksiantajan ja tekijän välillä käydään rakentavaa keskustelua sisällöstä ja tuotoksen ulkoisista seikoista. Yhdessä arvioidaan, onko työ jo valmis viimeistelyvaiheeseen vai tulisiko sitä vielä muokata. (Salonen, 2013, 18.)

Oppaan ensimmäinen versio valmistui syksyllä 2022. Opas lähetettiin toimeksiantajalle sähköpostitse ja siitä pyydettiin palautetta. Palaute oli kannustavaa ja visuaalisesta puolesta pidettiin. Sisällöllisesti toimeksiantaja oli tyytyväinen ensimmäiseen versioon, mutta uimarin ja valmentajan vastuista kaivattiin vielä lisää tietoa. Tämän palautteen perusteella opasta muokattiin sopivammaksi toimeksiantajan toiveisiin.

Toinen versio valmistui pian ensimmäisen jälkeen ja lähetettiin sähköpostilla toimeksiantajalle. Toinen versio hyvä ja toimeksiantaja piti lisätyistä vastuista. Toisen version jälkeen tapasimme kasvokkain ja keskustelimme oppaan käytöstä. Opas tullaan ensin testaamaan tuollaisenaan pienellä ryhmällä. Toimeksiantaja tulee kysymään tästä palautetta sekä muokkaamaan opasta lisää tarvittaessa. Keskustelimme myös turvallisuusasioiden lisäämisestä oppaaseen ja päädyimme lisäämään vielä ne viimeisimpään eli kolmanteen versioon. Vanhempien olisi hyvä tietää, millaisia turvallisuusriskejä kilpailumatkalla voi olla ja miten niihin valmistaudutaan sekä reagoidaan.

Ensimmäisen, toisen ja kolmannen version välissä keskusteltiin WhatsAppin välityksellä sekä nähtiin kasvokkain ja muutamia lisäkysymyksiä esitettiin, jotta oppaasta saadaan paras mahdollinen versio. Tekemistä auttoi palautteen saanti ja ajatukset kirkastuivat siitä, millainen opas palvelee kilpailuihin lähtevää uimaria ja hänen vanhempaansa. Kolmannen version jälkeen päädyttiin siihen, että opas on tältä osin valmis ja sitä voidaan käyttää.

7.4 Valmis opas ja jatkokäyttö

Kun päätös tuotoksen toimivuudesta ja näytävyydestä on tehty, päästään valmiiseen tuotokseen. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyy konkreettinen tuotos, joka on aikaisempaa parempi tai kokonaan uusi. Tuotos voi olla esimerkiksi malli, kuvaus, kirja, toimintapäivä tai opas. (Salonen, 2013, 19.)

Valmista opasta tullaan käyttämään yleisenä oppaana eri kilpailuihin valmistautuessa. Opasta tullaan päivittämään toiminnanjohtajan toimesta, mikäli sille tulee tarvetta. Opas on tämän opinnäytetyön liitteenä.

8 Pohdinta

Opinnäytetyöni aihe syntyi omasta mielenkiinnosta yhdistää opiskeltava matkailuala ja aiempi koulutus liikuntaneuvoja. Kiinnostus uinnista ja työskentely Kajaanin Uimaseurassa auttoi löytämään aiheen. Toimeksiantaja antoi aiheen: kilpailumatkaohjeistus.

Opinnäytetyötäni ohjasi kolme kysymystä: minkälainen on hyvä opas, mitä sisältöä kilpailumatkaoppaassa on, että se täyttäisi kohderyhmän tavoitteet sekä minkälaisia turvallisuusasioita tulisi ottaa huomioon opasta suunniteltaessa? Näihin kaikkiin kysymyksiin löytyi vastaukset. Joten opinnäytetyön tavoitteisiin on mielestäni vastattu.

Työn tavoitteena oli edistää Kajaanin Uimaseuran kilpailutoimintaa ja saada avattua kilpailutoimintaa huoltajille. Toimeksiantajan palautteen mukaan opas on hyvin kiteytetty ja avaa huoltajille juuri oikeat asiat. Tein opinnäytetyötäni yksin ja tämä mahdollisti kaiken tekemisen omassa aikataulussa. Toimeksiantajan kanssa olimme yhteydessä kasvokkain, sähköpostitse ja WhatsAppilla.

Toimeksiantaja oli koko opinnäytetyöprosessin ajan joustava, kannustava ja kuunteleva. Sain ehdottaa omia näkemyksiäni eri aiheisiin ja minulle tuli olo, että niitä kuunneltiin. Mielenkiintoista on myös nähdä tulevaisuudessa, tullaanko opasta muokkaamaan vai ei.

Opinnäytetyön aihe oli minulle osittain tuttu ja koen, että siitä oli apua työn aloituksessa. Omat kokemukseni uinnista, kilpailuista ja kilpailumatkoista auttoivat minua lähtemään liikkeelle toimeksiantajan kanssa.

8.1 Ammatillisen osaamisen kehittyminen

Opinnäytetyöprosessi ja uuden tuotoksen kehitys oli iso projekti. Tästä kaikesta päällimmäiseksi jäi kuitenkin positiivinen ja opettavainen olo.

Opinnäytetyöprosessi edisti tieteellisen kirjoittamisen ja tiedonhaun taitojani. Opin paljon erilaisista lähteistä ja siitä, miten ne ovat luotettavia. Onnistuin löytämään monipuolisesti lähteitä ja matkani aikana muokkaamaan tekstiä paremmaksi. Tiedon etsiminen oikeista paikoista ja oikeilla hakusanoilla oli aluksi hankalaa, mutta se kehittyi koko ajan parempaan suuntaan. Teoria, jonka valitsin opinnäytetyöhöni tuki oppaan sisältöä ja olen todella tyytyväinen näihin aiheisiin.

Vaikka työlläni oli toimeksiantaja, sain vapaat kädet suunnitteluun ja aikataulutukseen. Koen onnistuneeni työn suunnittelussa ja minulle oli pian selvää, millaista sisältöä haluan opinnäytetyöhöni sisällyttää.

Opinnäytetyön prosessin vaiheet ja aikataulu etenivät aluksi suunnitelman mukaisesti. Opiskelijavaihtoni keskeytti opinnäytetyöni tekemisen, sillä tehtäviä oli paljon ja materiaalin saaminen ei onnistunut niin kuin olin suunnitellut. Pidin kuitenkin toimeksiantajan ajan tasalla elämässäni tapahtuvista käännteistä ja aikataulun muutoksista. Vaikka alkuperäinen aikatauluni opinnäytetyöprosessin suhteen ei täysin pitänyt, olen huomannut itsestäni, kuinka mukautuvainen olen ja pystyn tsemppaamaan itseäni, vaikka jokin menisi hieman pieleen. En lannistunut tästä vaan jatkoin työskentelyä tavalla, joka sopi minulle. Tämä opetti myös olemaan armollinen itselleni. Vaikka jokin ei onnistu suunnitelman mukaan, siitä selvittää ja mahdollisuus onnistumiseen säilyy.

Opin itsestäni kirjoittajana paljon. Koen, että saan paljon aikaan, kunhan vain aloittaisin työskentelyn. Olen kehittänyt itseäni työn aloittamisen suhteen ja onnistunutkin siinä opinnäytetyöprosessin aikana. Olen onnistunut arvioimaan itseäni ja tiedän omat vahvuuteni ja heikkouteni. Osaan ottaa vastaan palautetta ja olen oppinut, että pystyn toimimaan vaativissa ja isoissa tehtävissä yksin.

Emme valitettavasti ehtineet testata opasta konkreettisesti kilpailumatalla muuttuneen aikataulun vuoksi. Koen, että toimeksiantajalta saaman palautteen mukaan olen onnistunut tekemään heille toiveiden mukaisen oppaan. Ajattelen kuitenkin, että oppaasta olisi testauksen kautta saatu paras versio aikaiseksi. Olisin voinut testauksen jälkeen muokata opasta kohderyhmän kommenttien perusteella. Testauksen avulla olisi saatu myös heti tietoon, mikäli oppaassa on jotain turhaa tietoa uimarin tai vanhemman näkökulmasta. Ilman testausta opas on kuitenkin mielestäni luotettava ja sitä voitaisiin käyttää kilpailumatalle lähdössä. Toimeksiantajan esitiedot siitä, millaista tietoa oppaasta pitäisi selvittää uimareille ja heidän vanhemmilleen löytyvät oppaasta.

Tällaisen konkreettisen tuotoksen suunnittelu ja teko oli minulle täysin uutta ja opin siitä paljon. Pidän siitä, että sain käyttää omaa visuaalista puoltani tuotoksen tekemiseen. Koen, että voisin tämän kokemuksen perusteella tehdä myöhemmin elämässäni samankaltaisen projektin.

8.2 Kehittämiskohteet

Jatkokehitysideoita itselläni on pari. Ensimmäiseksi voitaisiin liittää kilpailujen ilmoittautumisten aikataulut osaksi opasta. Näin jokaisella uimarilla ja vanhemmalla olisi tieto kilpailuiden ilmoittautumisista saatavilla helposti. Nyt tämä jää jokaisen omaksi katsottavaksi jokaisen järjestävän seuran internet sivuilta.

Toiseksi oppaasta voitaisiin kerätä tyytyväisyyskysely. Kun opasta on käytetty jonkin aikaa, toimeksiantaja voisi kerätä palautetta oppaan toimivuudesta. Näiden palautteiden mukaan voitaisiin sitten muokata opasta sopivammaksi.

Mitä koko opinnäytetyöprosessiin tulee, tekisin itse hieman muutoksia omaan tekemiseeni. Jos tekisin tämän kaiken uudestaan, yrittäisin pitää kiinni aikataulusta paremmin kuin nyt. Kaikki vaiheet paitsi testaus onnistuivat nytkin, mutta olisi ollut enemmän aikaa suunnitellun aikataulun mukaisesti. Jos saisin uuden tilaisuuden, tekisin opinnäytetyön yhdessä toisen opiskelijan kanssa. Jos olisi ollut toinen opiskelija tekemässä työtä kanssani, koen että olisin pysynyt paremmin aikataulussa koska en olisi voinut jättää toista pulaan.

Lähteet

Edelheim, J. & Ilola, H. (2017). *Matkailututkimuksen avainkäsitteet*. Turenki: Hansaprint Oy.

Harjoitusryhmät. (N.d.) Kajaanin Uimaseura. Viitattu 9.11.2021.
<https://www.kajaaninuumaseura.fi/kilparyhmat/>

Harrastuksena? (N.d.) Uimaliitto. Viitattu 12.4.2022.
<https://www.uimaliitto.fi/info/harrastuksena/>

Hemmi, K. & Vuoristo, K-V. (1993). *Matkailu*. Porvoo: WSOY:n graafiset laitokset.

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., & Riski, J. *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. (2015). Lahti: VK-Kustannus Oy.

Jäsenedut (N.d.) Uimaliitto. Viitattu 12.4.2022. <https://www.uimaliitto.fi/info/jasenseuraksi/>

Kaiken takana on suunnittelu – Vuosikello. (6.9.2022) juttahautanen.fi. Viitattu 17.10.2022.
<https://www.juttahautanen.fi/kaiken-takana-on-suunnittelu-vuosikello/>

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. (N.d.) Olympiakomitea. Viitattu 9.12.2021.
<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/02/urheilijan-polku-kaisu-mononen.pdf>

Kilpailujärjestelmä. (N.d.) Uimaliitto. Viitattu 18.1.2022.
<https://www.uimaliitto.fi/uinti/kilpailut/kilpailujarjestelma/>

Kilpailukalenteri. (N.d.) Kajaanin Uimaseura. Viitattu 17.10.2022.
<https://www.kajaaninuumaseura.fi/kilpailukalenteri/>

Käsitteet. (26.4.2022). eMateriaalit Ammatillisen opettajakorkeakoulun avoimet oppimisresurssit. Viitattu 30.10.2022. <https://www.oamk.fi/emateriaalit/osaamisen-kehittaminen/turvallisuusosaaminen/kasitteet/>

Lapset 0–7 vuotta. (N.d.) Harrastuksena? Uimaliitto. Viitattu 12.4.2022.
<https://www.uimaliitto.fi/info/harrastuksena/lapset-0-7/>

Lapset 7–15. (N.d.) Harrastuksena? Uimaliitto. Viitattu 12.4.2022.
<https://www.uimaliitto.fi/info/harrastuksena/lapset-7-15/>

Linja-autonkuljettaja. (9.1.2020). Viitattu 23.10.2022. <https://tyomarkkinatori.fi/amatit/linja-autonkuljettaja>

Materiaalia uintikilpailuiden järjestäjälle. (N.d.) Uimaliitto. Viitattu 28.10.2022. <https://www.uimaliitto.fi/uinti/kilpailut/jarjestajalle/>

Matkailualan turvallisuuspassi. (2014). *Turisti turvassa*. Painopaikka: Savion Kirjapaino.

Measure each stroke. Get results with precision. (N.d.) IC Control media & sport. Viitattu 28.10.2022. <https://www.iccm mediasport.com/en/swimming/>

Mitä aiot suunnitella tänään? (2022). Canva. Viitattu 30.10.2022. https://www.canva.com/fi_fi/

Nuoren kasvu ja kehitys. (N.d.) Terveurheilija. Viitattu 17.10.2022. <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/nuori-urheilija/>

Ohjeen kirjoittaminen. (2020). Arkisen asiakirjoittamisen opas. Viitattu 1.12.2021. <https://jkorpela.fi/kirj/7.7.html>

Parantainen, J. (2007). *Tuotteistaminen – Rakenna palvelusta tuote 10 päivässä*. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Salonen, K. (2013). *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Suomen yliopistopaino Tampere: Juvenes Print Oy.

Seura. (N.d.) Kajaanin Uimaseura. Viitattu 9.11.2021. <https://www.kajaaninuimaseura.fi/seura/>

Seurahaku. (N.d.) Uimaliitto. Viitattu 12.4.2022. <https://www.uimaliitto.fi/seurahaku/seuralistaus/>

Sipilä, J. (1999). *Asiantuntijapalvelujen tuotteistaminen*. Porvoo: WSOY – Kirjapainoyksikkö.

Strategia. (N.d.) Uimaliitto. Viitattu 17.10.2022. <https://www.uimaliitto.fi/info/uimaliitto/strategia/>

Tartuntatautilain henkilöliikennettä koskevien väliaikaisten pykäliden voimassaolo päättyy 30.6.2022 - eräiden pykäliden väliaikainen palauttaminen lausunnolla. (29.6.2022). Traficom Liikenne- ja viestintävirasto. Viitattu 19.10.2022. <https://www.traficom.fi/fi/ajankohtaista/tartuntatautilain-henkiloliikennetta-koskevien-valiaikaisten-pykalien-voimassaolo>

Tuotteistaminen – itseäsi ja asiakkaitasi varten. (16.4.2018). Omapaja. Viitattu 19.10.2022.
<https://www.omapaja.fi/blogi/tuotteistaminen-itseasi-ja-asiakkaitasi-varten>

Uimahallien turvallisuus koronavirusepidemian aikana. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. (N.d.) Viitattu 19.10.2022.
https://www.suh.fi/toiminta/allasturvallisuus/covid-19_ja_uimahallien_turvallisuus

Uimakoulut. (N.d.) Kajaanin Uimaseura. Viitattu 12.4.2022.
<https://www.kajaaninuimaseura.fi/uimakoulut/>

Uimonen, T. (2003). *Taitoa tekijälle tehoa teksteihin*. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Uintiliikuntaa aikuisille. (N.d.) Harrastuksena? Uimaliitto. Viitattu 12.4.2022.
<https://www.uimaliitto.fi/info/harrastuksena/aikuiset/>

Vanhemmat 12–15-vuotiaan liikunnallisen kehityksen tukena. (1.8.2019). Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 17.10.2022. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/vanhemmat-12-15-vuotiaan-liikunnallisen-kehityksen-tukena/>

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen Opinnäytetyö*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuosikello. (N.d.) Inno Kylä. Viitattu 17.10.2022. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/vuosikello>

What is FINA? (9.6.2011). Simplyswim. Viitattu 29.10.2022.
<https://www.simplyswim.com/blogs/blog/what-is-fina>

9–12-vuotiaan liikunnallinen kehitys (18.2.2019). Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 17.10.2022. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

15–18-vuotiaan fyysinen kehitys. (21.2.2019). Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 17.10.2022. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>

Liitteet

Riskikartoitus

Riski	T Todennäköisyys	S Seuraukset	T x S Riskikerroin ja luokittelu	Hallintamenetelmä
Ilmoittautuminen kilpailuihin myöhästyy	1	3	3	Valmentajat muistuttavat ajoissa ilmoittamaan lajit
Kipeäksi tuleminen	2	2	4	Vältetään ylimääräisiä kontakteja tai muita tilanteita, joissa tartunnan voi saada ennen kilpailuja
Myöhästyminen kyydityksestä	1	3	3	Herätään ajoissa ja muistetaan kyydin kellonaika
Matkapahoinvointi	2	1	2	Istutaan mahdollisimman edessä, matkapahoinvointilääkkeen otto
Uintitarvikkeiden unohtaminen	2	3	6	Pakataan hyvissä ajoin
Liikennevahinko (kolari/ajoneuvon rikkoutuminen)	1	3	3	Auton vuosittaiset katsastukset ja muut osat kunnossa, ajetaan liikennesääntöjen mukaan
Uimahallissa liukastuminen	3	2	6	Kävellään liukkaissa tiloissa
Pienet haavat	2	1	2	Varotaan teräviä kohtia
Myöhästyminen startista	2	2	4	Oman startin kellonaika tiedossa, ajoissa valmiina
Syömisestä unohtaminen	1	3	3	Syödään säännöllisesti
	Todennäköisyys (T) 1 = epätodennäköinen 2 = mahdollinen 3 = todennäköinen	Seuraukset (S) 1 = lievästi haitallinen 2 = haitallinen 3 = erittäin haitallinen	Riskikerroin (T x S) ja luokittelu 1 = merkityksetön 2 = vähäinen 3 = kohtalainen 4-5 = merkittävä 6-9 = sietämätön	

Kisamatkaopas

Kisamatkaopas

Kajaanin Uimaseura



SISÄLLYSLUETTELO

1	Alkusanat
2	Urheilijan polku
3	Kilpailukalenteri
4	Kuljetukset kilpailuihin
5	Startti ja muut maksut
6	Yhden päivän kilpailumatka
7	Useamman päivän kilpailumatka
8	Uimarin vastuu
9	Valmentajan vastuu
10	Turvallisuus
11	Riskinarviointi kilpailumatkalla
12	Muuta huomioitavaa



Alkusanat

Kilpailumatkaopas on tehty kilpailuihin lähtevien uimareiden vanhemmille sekä uimarille.

Jokaisen kilpailumatkalle lähtevän uimarin ja uimarin vanhemman tulisi lukea kilpailumatkaopas ennen kilpailuja, muistuttaakseen mieleen kilpailumatkojen asioita.

Huoltajien ja urheilijoiden tulisi lukea opas etukäteen, jotta matkan turvallisuus ja sujuvuus säilyy toivotulla tasolla. Huoltajat sekä urheilijat ymmärtävät, mitkä ovat heidän vastuunsa sekä mikä on valmentajien vastuulla.

Opas on toteutettu osana Kajaanin Ammattikorkeakoulun opiskelijan Saija Riipin opinnäytetyötä. Opasta tullaan muokkaamaan tarvittaessa toiminnanjohtajan toimesta.



Urheilijan polku

On tärkeää ymmärtää, miksi lapsi tai nuori haluaa käydä kilpailuissa.

Kilpailut ja niissä onnistuminen ruokkivat motivaatiota.

Motivaation kehittyminen taas auttaa lasta tai nuorta keskittymään ja harjoittelemaan entistä paremmin.

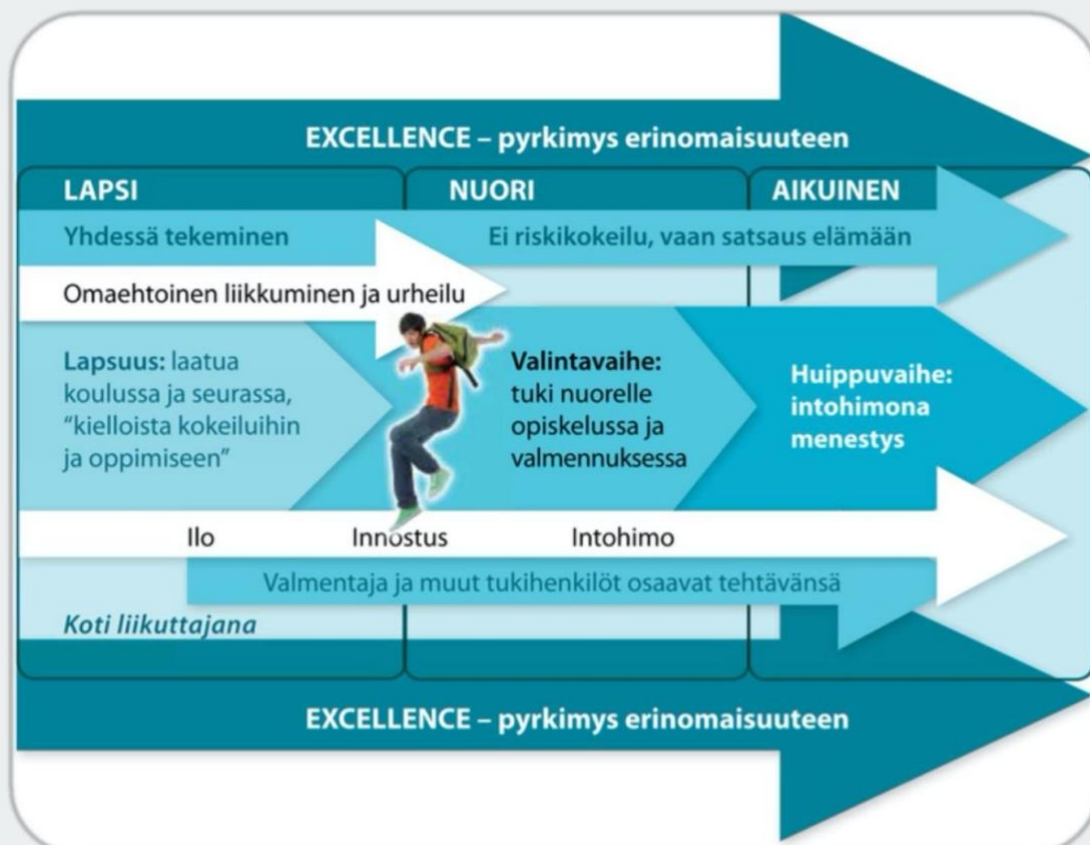
Kilpaileminen tuo myös vaihtelua tavalliseen harjoitteluun.

Urheilijan matkaa lapsuudesta huippuvaiheeseen kuvataan urheilijan polulla.

Urheilijan polun ymmärtäminen on tärkeää niin urheilijalle, huoltajalle ja valmentajalle.

- Urheilijan polku auttaa selvittämään, mitä urheilijan elämässä ja kehityksessä tapahtuu vaiheittain.

Kuva: Urheilijan polku



Lähde: Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. (2015). Lahti: VK-Kustannus Oy.

Kilpailukalenteri

Kilpailukalenteri syksy 2022

3.9 Kainuun Alueuinnit, Kajaani.

17.9 Prisma-uinnit, Joensuu.

1.10 Kuopion Syysuinnit, Kuopio.

22.10 Kainuun Alueuinnit, Kajaani.

28.-30.10 IKM-aluekilpailut, Kemi.

18.-20.11 Mastersmestaruusuinnit, Vantaa.

19.11 Kaukaveden Syysprintit, Kajaani.

25.-27.11 IKM-finaalit, Raisio.

17.12 Tekniikkaryhmien kilpailuharjoitukset (Kainuun Alueuinnit), Kajaani.

15.-18.12 Lyhyen Radan SM- uinnit, Vaasa. [Aikarajat 2022-2024](#)

Kilpailukalenteri kevät 2023

24.-26.3.2023 Lyhyen radan mastersmestaruusuinnit, Lappeenranta.

9.-14.6 Rollo-tapahtuma, Turku. [Aikarajat 2022-2024](#)

15.-18.6 SM-uinnit, Pori. [Aikarajat 2022-2024](#)

30.6-2.7 Ikkäkausimestaruusuinnit, Vaasa. [Aikarajat 2022-2024](#)

Kajaanin Uimaseura järjestää kilpailukalenterissa oleviin kilpailuihin yhteisreissun

Kilpailukalenterin ulkopuolisiin kilpailuihin uimari voi halutessaan osallistua omatoimisesti

Kuljetukset kilpailuihin

- Lähtö ja paluu tapahtuu Kajaanin Uimahalli Kaukaveden pihalta.
- Kilpailuihin kuljetaan pääsääntöisesti linja-autolla. Mikäli kilpailuihin osallistuva ryhmä on pieni, voidaan kulkea myös henkilöautoilla tai junalla
 - Kuljetuksen tapahtuessa henkilöautoilla, tulee uimarin maksaa tankkaus rahaa 5€/kyyti.
- Kuljetuksen maksun uimari maksaa molempiin suuntiin .
- Uimarin halutessa matkustaa omatoimisesti kilpailut järjestettävälle paikkakunnalla, tulee urheilijan itse maksaa matka.



Startti ja muut maksut

- Kilpailukalenterissa oleviin kilpailuihin eli yhteisreissuihin Kajaanin Uimaseura järjestää kaiken etukäteen. He varaavat kuljetuksen, majoituksen (useamman päivän kilpailut) ja ruokailun.
- Ruokailu varataan sellaisesta paikasta, joihin ryhmävaraukset ovat mahdollisia.
- Kajaanin Uimaseurassa starttimaksut jokainen uimari maksaa itse.
- Jotkin käytänteet vaihtelevat kilpailuista riippuen, esimerkiksi ruokailut. Joissakin kilpailuissa Kajaanin Uimaseura maksaa yhteisen ruokailun ja joissakin ei. Tästä ilmoitetaan etukäteen, kummalla tavalla yhteisen ruokailun maksu toimii.
- Kajaanin Uimaseura laskuttaa kilpailukalenterissa olevien sekä omatoimisten kilpailuiden jälkeen uimareiden kilpailumatkan omavastuu osuuden.



Yhden päivän kilpailumatka

- Ilmoittautuminen tapahtuu ryhmän vastuvalmentajalle.
- Kaikki kilpailuihin osallistujat matkustavat seuran kuljetuksella meno- ja tulomatkan kilpailupaikalle. Muutoksesta kulkemiseen keskustellaan aina valmentajan kanssa.
- Urheilija maksaa omat eväät ja ruokailut, jos seura käy syömässä kilpailuiden jälkeen.
- Kilpailuihin osallistuu noin 20-30 uimaria ja 2-3 valmentajaa.



Useamman päivän kilpailumatka

- Ilmoittautuminen tapahtuu ryhmän vastuuvallmentajalle.
- Kaikki kilpailuihin osallistujat matkustavat seuran kuljetuksella meno- ja tulomatkan kilpailupaikalle. Muutoksesta kulkemiseen keskustellaan aina valmentajan kanssa.
- Lähtökohtaisesti kaikki kulkevat, syövät ja majoittuvat seuran kanssa.
- Seura on järjestänyt ruokailut ja majoitukset sovitusta paikasta ja urheilija maksaa näistä sovitun summan jälkikäteen laskutettuna.
- Urheilija maksaa omat eväät ja ruokailut, jos seura käy syömässä kilpailuiden jälkeen.



Uimarin vastuu

- Uimari on kilpailuihin ilmoittautuessaan sitoutunut lähtemään kilpailuihin, mikäli uimari joutuu perumaan matkansa, Kajaanin Uimaseura perii osallistujalta startit sekä matkat
- Uimarin osallistuessa kilpailukalenterin ulkopuolisiin kilpailuihin tulee valitut lajit ilmoittaa vastuuvallmentajalle ennen viimeistä ilmoittautumispäivää ja vastuuvallmentaja ilmoittaa ne eteenpäin järjestävälle seuralle.
- Uimarin tulee huolehtia, että hänellä on mukana tarvittavat varusteet kilpailumatkalle lähtöä varten.
- Sairastuessa uimarin tulee ilmoittaa siitä vastuuvallmentajalleen.



Valmentajan vastuu



- Vastuuvalmentaja ilmoittaa uimarit kilpailuihin hänelle annettuna aikatauluna. Kilpailuihin ilmoittautumisen viimeinen päivä on määritelty sen seuran internet sivuilla, joka kilpailut järjestää.
- Kajaanin Uimaseura maksaa valmentajien kilpailumatkan.
- Vastuuvalmentaja kysyy uimareilta ennen yhteisen ruokailun varaamista allergiat ja ilmoittaa ne kyseiseen ravintolaan.
- Vastuuvalmentaja sopii kuljetukset, varaa majoituksen sekä ruokailun hyvissä ajoin ennen kilpailumatkalle lähtöä.
- Vastuuvalmentaja tiedottaa uimareille lähempänä kilpailuja, monelta lähtö tapahtuu ja millä.



Turvallisuus

Turvallisuus voidaan kokea psyykkisenä, fyysisenä, sosiaalisena tai oikeudellisena. Ihmisen näkökulmasta turvallisuus muodostuu tunnekokemuksen kautta.

Jotta ihminen saavuttaa turvallisuuden tunteen, tulee hänen tietää ja kokea käytettävissä olevat hallintakeinot uhkia vastaan. Turvallinen ympäristö rakentuu hyvällä ja avoimella vuorovaikutuksella

Kilpailuihin lähtevä joukkue on noin 20–30 henkilöä. Tämä sisältää 2–3 aikuista. Suositus on, että yhdellä aikuisella on kymmenen lasta huolehdittavana.


- Tämä määrä huolehdittavia takaa turvallisen ja helpon kilpailumatkan jokaiselle.

Koronavirusohjeistus

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto (SUH) on koonnut koronavirukseen liittyviä ohjeita uimahallien ylläpitäjille koronaviruksen ehkäisemiseksi. Jokaisen uintikilpailut järjestävän seuran tulee lukea koronaohjeistus ja järjestää kilpailut turvallisesti.

Julkisen liikenteen koronaohjeistus on lieventynyt. Kasvomaskien käyttö on suositeltavaa, mutta pakkoa ei ole. Suurimmasta osasta kulkuneuvoja löytyy käsidesiä ja siisteydestä pidetään huolta.

On kuitenkin jokaisen liikenneyhtiön oman harkinnan takana, mitä toimia he järjestävät suojatakseen matkustajat koronavirukselta.



Riskinarviointi kilpailumatkalla


On monia tapoja pitää huolta siitä, miten yrityksen toiminta olisi mahdollisimman sujuvaa ja turhia riskejä tai vaaratilanteita ei syntyisi.

Yksi tapa on tehdä riskikartoitus järjestettävästä toiminnasta.

Riskikartoitukseen liittyy kolme termiä: vaara, riski ja riskien hallinta.

1. Vaara on tekijä tai olosuhde, joka aiheuttaa fyysisen, psyykkisen tai taloudellisen haitan.
2. Riski on vaaran tai haitan todennäköisyyden seurausten vakavuus.
3. Riskin hallinnalla tarkoitetaan vaarojen tunnistamista, niiden arviointia ja toimenpiteitä näiden vaarojen poistamiseksi tai niistä aiheutuvan riskin pienentämiseksi.

Kajaanin Uimaseuran kilpailumatkojen riskikartoitus on tehty yleisellä tasolla.

- Asiat, jotka on huomioitu kartoituksessa ovat sellaisia, joita voi tapahtua jokaisella kilpailumatkalla.
 - Riskinarviointi auttaa kaikkia olemaan tietoisia kilpailumatkalla mahdollisesti sattuvista riskeistä.
- 

Riski	T Todennäköisyys	S Seuraukset	T x S Riskikerroin ja luokittelu	Hallintamenetelmä
Ilmoittautuminen kilpailuihin myöhästyy	1	3	3	Valmentajat muistuttavat ajoissa ilmoittamaan lajit
Kipeäksi tuleminen	2	2	4	Vältetään ylimääräisiä kontakteja tai muita tilanteita, joissa tartunnan voi saada ennen kilpailuja
Myöhästyminen kyädityksestä	1	3	3	Herätään ajoissa ja muistetaan kyydin kellonaika
Matkapahoinvointi	2	1	2	Istutaan mahdollisimman edessä, matkapahoinvointilääkkeen otto
Uintitarvikkeiden unohtaminen	2	3	6	Pakataan hyvissä ajoin
Liikennevahinko (kolari/ajoneuvon rikkoutuminen)	1	3	3	Auton vuosittaiset katsastukset ja muut osat kunnossa, ajetaan liikennesääntöjen mukaan
Uimahallissa liukastuminen	3	2	6	Kävellään liukkaissa tiloissa
Pienet haavat	2	1	2	Varotaan teräviä kohtia
Myöhästyminen startista	2	2	4	Oman startin kellonaika tiedossa, ajoissa valmiina
Syömisen unohtaminen	1	3	3	Syödään säännöllisesti
	Todennäköisyys (T) 1 = epätodennäköinen 2 = mahdollinen 3 = todennäköinen	Seuraukset (S) 1 = lievästi haitallinen 2 = haitallinen 3 = erittäin haitallinen	Riskikerroin (T x S) ja luokittelu 1 = merkityksetön 2 = vähäinen 3 = kohtalainen 4-5 = merkittävä 6-9 = sietämätön	

Muuta huomioitavaa

- Uimari edustaa kilpailuissa Kajaanin Uimaseuraa, joten käytämme seuran edustusvaatteita.
- Uimarin ollessa kipeä, kun ilmoittautuminen päättyy, ei häntä ilmoiteta kilpailuihin.
- Kilpailumatkoilla uimari on vakuutettu Kajaanin Uimaseuran puolesta siltä varalta, jos jotain sattuu.
- Kajaanin Uimaseura julkaisee kilpailuista erilaista materiaalia sosiaaliseen mediaan. Näiden julkaisuun on kysytty luvat niiltä, jotka niissä näkyvät.

