



# UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2024

## Aikuisten harrasteryhmät

**AIKUISTEN HARRASTETASON RYHMÄT** on tarkoitettu alkeiskurssin suorittaneille tai vastaavat taidot muutoin omaaville. Harrastetason ryhmässä jatketaan perushyppyjen opettelua ja edetään osallistujan valmiuksien mukaan vaikeampiin liikkeisiin.

**Pääsyvaatimuksena:** uimataito, 1 metristä pääedellä hyppy eteenpäin. Tiistain ryhmässä ei hypätä ollenkaan 1 metristä, joten tiistai on tarkoitettu kokeneemmille harrastajille, joilla on vähintään pääedellä kaadot kolmesta metristä.

Harrasteryhmässä voit harjoitella kerran viikossa tai useammin. Ilmoittautuminen kuhunkin valittuun ryhmään tehdään erikseen.

Aikuisten alkeisryhmää ei järjestetä keväällä 2024. Harrasteryhmiin voivat ilmoittautua myös uudet harrastajat mikäli yllämainitut pääsyvaatimukset täyttyvät.

### AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti
Aikuisten harraste	ma	20-21.30	Jouni / Helmi	1m/3m/krs
Aikuisten harraste	ti	19.30-21	Ilona	<b>VAIN 3m/krs</b>
Aikuisten harraste	ke	19.30-21	Inka	1m/3m/krs
Aikuisten harraste	to	20-21.30	Mikko, Inka	1m/3m/krs
Aikuisten harraste	pe	19-20.30	Julia	1m/3m/krs

Huomaathan, että tiistain harjoituksessa käytetään vain 3m lautoja ja/tai kerroksia, ei metrin lautoja.

### HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

**Paikka:** Mäkelänrinteen uintikeskus

**Kausi alkaa:** PE 19.1.2024

**Kausi päättyy:** LA 25.5.2024

Kullakin harjoituspäivällä on vähintään 15 harjoitusta kevään aikana.

### **HUOM!**

Mikäli harjoituksia joudutaan perumaan, pyrimme järjestämään korvaavia harjoituksia ensisijaisesti kautta pidentämällä ja / tai lisäharjoituksia järjestämällä 15 harjoituskertaan saakka. Mikäli luvatuista 15:sta harjoituskerrasta osa jää silti pitämättä, palautetaan toteutumattomien harjoituskertojen osuus. Mahdolliset palautukset tehdään kauden päätteeksi, kun on selvillä toteutuneiden harjoitusten määrä.

### **HARJOITUKSIA EI OLE SEURAAVINA PÄIVINÄ:**

- MA-SU	19.-25.2.2024	Talviloma
- PE-LA	15.-16.3.2024	SM-kisa
- MA	25.3.2024	Kevätkilpailu
- TO-MA	28.3.-1.4.2024	Pääsiäinen
- PE-LA	12.-13.4.2024	NSM-kisa
- TI-KE	30.4.-1.5.2024	Vappu
- TO	9.5.2024	Helatorstai
- KE	15.5.2024	Merkkikilpailut

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista, mm. koulutuspäivistä.

### **MAKSUT**

#### **Aikuisten hyppyrhyhmät:**

1 kerran viikossa 90 min                      295€ / kevätkausi

Lisäharjoitus 90 min                              230€ / kevätkausi

Jäsenmaksu: esitys vuosikokoukselle 20€

Jäsenmaksun määrä kalenterivuodelle 2024 päätetään yhdistyslain mukaisesti vuosikokouksessa, joka pidetään 14.12.2023. Johtokunta esittää jäsenmaksun määrän pysyvän samana eli 20 €/kalenterivuosi.

Osallistuja maksaa kalenterivuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä 20€ jäsenmaksua varten. Mikäli vuosikokous poikkeuksellisesti päättäisi johtokunnan esityksen vastaisesti nostaa tai laskea jäsenmaksua, laskutetaan / hyvitetään osallistujaa vastaavasti.

## ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN RYHMIIN

### **AIKUISTEN RYHMIEN ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN 30.11. SAAKKA:**

Aikuisten ryhmät jatkavat samoilla harjoitusajoilla kuin syyskaudella. Syksyn aikuisharrastajille on lähetetty ryhmäkohtaiset ohjeet, joilla paikan voi varata samalta harjoituspäivältä kuin syyskaudella. Jos paikkoja jää vapaaksi, ne avataan Tiirujen nykyisille jäsenille normaalisti ilmoittautumisten alkaessa ma 4.12. klo 12 yhteisellä salasanalla ja kaikille avoimeksi ilman salasanaa to 7.12. klo 12.

Huom! Ennakkovarausmahdollisuus koskee vain aikuisten ryhmiä, joilla aikataulut pysyvät samoina kaudesta toiseen. Kaikkien muiden ryhmien ilmoittautuminen alkaa vasta maanantaina 4.12.

Ennakkoilmoittautuminen 30.11. saakka:

Sähköpostitse saadulla ryhmäkohtaisella linkillä ja salasanalla.

Ilmoittautuminen 4.12. klo 12 alkaen Tiirujen kotisivuilta:

[www.tiirat.fi/ilmoittautuminen](http://www.tiirat.fi/ilmoittautuminen)

Jokaiseen haluttuun harjoituspäivään ilmoittaudutaan erikseen.

**HUOM!** Ilmoittautuminen rekisteröityy vain, kun HARJOITUSMAKSU MAKSETAAN VERKKOMAKSUNA HETI ILMOITTAUTUMISEN YHTEYDESSÄ. Onnistuneesta ilmoittautumisesta saat vahvistuksen sähköpostitse. Jos et saa vahvistusta, ole viipymättä yhteydessä toimistoon.

**Ilmoittautuminen on sitova ja harjoitusmaksu palautetaan vain lääkärintodistusta vastaan.**

## KILPAILULISENSSI / VAKUUTUS

Harjoitusmaksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänkäynnin vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4 €) ja harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen. Vakuutus on Uimaliiton aikuisten kuntoliikuntaan kohdistuva ryhmätapaturmavakuutus, **EI KILPAILEVILLE** aikuisharrastajille.  
[https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26618/ryhmavakuutusten\\_tuoteseloste.pdf](https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26618/ryhmavakuutusten_tuoteseloste.pdf)

**KILPAILEVIEN HYPPÄÄJIEN** tulee hankkia [Uimaliiton lisenssi](#),. Kilpailulisenssiin voi sisällyttää oston yhteydessä Sporttiturva-tapaturmavakuutuksen, joka kattaa harjoitukset, kilpailut ja leirit. Jos lisenssin ostaa ilman vakuutusta, tulee hyppääjällä olla oma kilpaurheilun kattava vakuutus.  
[https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26616/lisenssin\\_vakuutusseloste\\_23-24.pdf](https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26616/lisenssin_vakuutusseloste_23-24.pdf)

## SEURAN MERKKIKILPAILUT

Aikuiset voivat halutessaan osallistua seuran sisäisiin merkkikilpailuihin. Seuran sisäisiin kilpailuihin ei tarvita Uimaliiton kilpailulisenssiä. Kevään merkkikilpailut pidetään ke 15.5. ja kutsu julkaistaan seuran nettisivuilla pari viikkoa ennen kilpailua.

## SISÄÄNPÄÄSY / VESILIIKUNTAKORTIT

Uimahalliin sisäänkäynti tapahtuu henkilökohtaisella vesiliikuntakortilla (4 €). Ilmoittautumisen yhteydessä sinun tulee kertoa, omistatko vesiliikuntakortin jo entuudestaan, vai tilataanko sinulle uusi kortti.

### Kortin saapuminen ja nouto

- Seura tilaa uusille jäsenilleen vesiliikuntakortin Helsingin liikuntavirastosta. Tiirat tiedottaa jäseniään sähköpostitse, kun kortit ovat haettavissa.
- Valmiit kortit haetaan ja maksetaan itse **henkilökohtaisesti** Liikuntaviraston uimahalleista: **Pirkkolasta, Itäkeskuksesta, Jakomäestä tai Uimastadionilta**, niiden aukioloaikojen puitteissa. Huomaathan, että korttia EI SAA MÄKELÄNRINTEEN UINTIKESKUKSESTA tai muista Urheiluhallit Oy:n halleista!
- Vesiliikuntakortti maksetaan samalla, kun haet sen Liikuntaviraston uimahallista (4 €).
- Korttia haettaessa täysi-ikäisen on esitettävä kuvallinen **henkilöllisyystodistus** (ajokortti, passi tai poliisin myöntämä henkilökortti).
- Seuran nykyisillä jäsenillä on muoviset vesiliikuntakortit jo olemassa. Niille liikuntavirasto lataa uudet harjoitusajat seuraavaa kautta varten. Korttia ei tarvitse siis hakea mistään vaan kortti on suoraan käyttövalmis.

### Mikäli vesiliikuntakorttisi häviää

Vesiliikuntakorttinsa hävittänyt jäsen hakee uuden kortin yllä mainituista Liikuntaviraston uimahalleista, eikä asiasta ole tarpeen ilmoittaa seuralle. Uusi kortti maksaa 4 euroa.

## TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

Aikuisten ryhmät saavat tulla kuivaharjoitusvaatteissa suoraan Mäkelänrinteen ylätasanteelle ja odottaa ryhmän alkamista sinisillä penkeillä. Huomaattehan, että ylätasanne on vain ohjattuun harjoitteluun, eikä aluetta tai mitään välineitä saa käyttää ohjattujen harjoitusten ulkopuolella.

Ylätasanteelle tullaan allastilan läpi metrin laudan vierestä lähteviä portaita pitkin.

## TURVALLISUUSOHJEITA

- Tulethan harjoitukseen vain terveenä!
- Pese tai desinfioi kätesi aina tarvittaessa
- Turvallisuusohjeita saatetaan päivittää tilanteen vaatiessa