



UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2024

Alkeisryhmät

Alkeisryhmät on tarkoitettu kaikille uusille harrastajalle ja alkeistason harjoitteita kertaaville. Harjoitus kestää 45 minuuttia ja sisältää aina sekä kuivaharjoitusosuuden että allasharjoittelun. Alkeisryhmät harjoittelevat kerran viikossa, mutta halutessaan voi ilmoittautua useampaan eri ryhmään.

Kuivaharjoittelussa verrytellään, voimistellaan, harjoitellaan uimahyppyjen lajitaitoja sekä hypitään trampoliinilla.

Altaalla harjoitellaan monipuolisesti uimahyppyjen perusteita altaan reunalla, ponnahduslaudoilta ja kerrostasoilta. Kukin hyppääjä harjoittelee oman tasoissa/ikäisessä ryhmässä, kunnes seuraavan tason pääsyaatimukset on saavutettu. Tämä vie yksilöllisesti n. 1-2 harjoitusvuotta.

ALKEET PIENET (6-8 -VUOTIAAT)

Pääsyaatimus: n. 10 metrin uimataito, rohkeus hypätä altaan reunalta syvään hyppyaltaaseen (syvyys 5m)

Tavoitteet kuivalla: Lajin perusasennot sekä kuperkeikkojen, päälläseisönnän ja kärrynpyörän perusharjoitteet

Tavoitteet vedessä: eteenpäin ja taaksepäin jalat edellä hyppy eri suoritustavoilla 1m, eteenpäin pää edellä veteenmeno reunalta/pikkulaudalta, taaksepäin delfiini vedessä ja hyppy jalat edellä 3m

Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä itsenäisesti suihkussa. Kolmella ensimmäisellä kerralla valmentaja saattaa lapset suihkutilan eteen, minkä jälkeen lapset käyvät itse suihkussa ja palaavat hyppyaltaalle. Jos lapsesi tarvitsee apua suihkutilassa, niin vanhemman kannattaa tulla itse uimaan ja auttamaan suihkut. Vanhempi maksaa tällöin itse oman uintimaksunsa.

Vanhemmat voivat pyytää myös kassalta saattajakortin, jolla lasta pääsee auttamaan pukuhuoneessa ja saattamaan lapsen allastilaan / hakemaan lapsen harjoituksen jälkeen. Huomaattehan, että saattajakortilla ei voi jäädä allas/pukuhuonetiloihin harjoituksen ajaksi.

Ennen harjoitusta on hyvä käydä vessassa. Jos harjoituksen aikana tulee tarve mennä vessaan, lapsi käy siellä itsenäisesti.

ALKEET ISOT (9-12v.) ja ALKEET NUORET (yli 13v.)

Pääsyvaatimus: n. 25 metrin uimataito

Tavoitteet kuivalla: Lajin perusasennot sekä kuperkeikkojen, päälläseisannon ja kärrynpyörän perusharjoitteet

Tavoitteet vedessä: eteenpäin ja taaksepäin jalat edellä hyppyt eri suoritustavoilla 1m, eteenpäin ja taaksepäin pää edellä veteenmeno 1m, hyppy jalat edellä 3m

Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä itsenäisesti suihkussa.

ALKEET + JATKO -RYHMÄT

Alkeet + jatko -ryhmät ovat yhdistelmäryhmiä, joihin voivat ilmoittautua sekä uudet harrastajat että jatkotasolla uimahyppäjä jo harjoittelevat. Ryhmissä harjoitellaan alkeis- ja jatkotason harjoitteita osallistujien taidot huomioiden ja tarvittaessa harjoittelua eriyttäen.

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Paikka	Teline alustavasti
Alkeet pienet	ti	17.15-18	Ilona	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet pienet	ke	17.30-18.15	Julia	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet pienet	to	18.15-19	Meri	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet pienet	pe	19-19.45	Ilona	Mäkelänrinne	pikkulauta, pallit
Alkeet+jatko pienet	la	9.00-9.45	Meri	Mäkelänrinne	1m/3m/kerros
Alkeet+jatko pienet	su	17.45-18.30	Ronja	PIRKKOLA	1m, krs

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Paikka	Teline alustavasti
Alkeet isot	ti	15.30-16.15	Ilona	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet + Jatko isot	ti	17.30-18.15	Meri	Mäkelänrinne	3m, pikkulauta
Alkeet+jatko isot	ke	16.30-17.15	Ilona	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet isot	pe	16.15-17	Inka	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet+jatko isot	su	16.45-17.30	Ronja	PIRKKOLA	1m/3m/kerros

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Paikka	Teline alustavasti
Alkeet/jatko nuoret yli 13v	to	19.45-20.30	Ada	Mäkelänrinne	pikkulauta

HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus (ma-pe ryhmät)
Pirkkolan uimahalli (sunnuntain ryhmät).

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.

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista, mm. koulutuspäivistä. Lomakausien aikana saatetaan tarjota erillisiä harjoituksia (leirejä / tiivispaketteja tms). Näistä tiedotetaan erikseen.

MAKSUT

45 minuutin harjoitus:

1 harjoitus viikossa 210 € / kevätkausi

2 harjoitusta viikossa 340 € / kevätkausi

Lisäharjoitus: +130€

60 minuutin harjoitus:

1 harjoitus viikossa	225 € / kevätkausi
2 harjoitusta viikossa	355 € / kevätkausi
Lisäharjoitus	+130€

75 minuutin harjoitus:

1 harjoitus viikossa	240€ / kevätkausi
2 harjoitusta viikossa	370 € / kevätkausi
Lisäharjoitus	+130€

Maksu sisältää ohjatun harjoituksen lisäksi sisäänpääsyn uimahalliin vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4 €) sekä alkeisryhmillä harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen.

Jäsenmaksu: esitys vuosikokoukselle 20€/kalenterivuosi

Toimintaan voivat osallistua vain Tiirujen jäsenet. 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

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

Jos haluat useamman harjoituksen viikossa, tee ilmoittautuminen erikseen kuhunkin valittuun harjoitusryhmään.

HUOM! Ilmoittautuminen rekisteröity 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 peruutukset voi tehdä vain lääkärintodistusta vastaan.

VAKUUTUS

Alkeisryhmillä ja alkeet+jatko -yhdistelmäryhmillä harjoitusmaksuun sisältyy Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutus:

https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26618/ryhmavakuutusten_tuoteseloste.pdf

Jatkoryhmien ja muiden ryhmien osallistujilla tulee olla joko oma vakuutus tai he voivat hankkia Uimaliiton Vesipetoharrastepassin, joka sisältää vakuutuksen harjoitusten ajaksi (10€). Vesipetoharrastepassin voimassaolokausi on 1.9.2023-31.7.2024.

Vesipetoharrastepassi ostetaan suoraan Suomisport.fi -nettisivujen kautta:

<https://www.suomisport.fi/?sport=244>

Lisätietoja vesipetovakuutuksesta:

<https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2024/>

https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26618/ryhmavakuutusten_tuoteseloste.pdf

SISÄÄNPÄÄSY UINTIKESKUKSEEN VESILIIKUNTAKORTILLA

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

- **Yli 7-vuotiaat** Tiirojen jäsenet pääsevät uimahalliin sisään vesiliikuntakortilla.
- **Alle 7-vuotiaille** ei tilata korttia, koska alle 7-vuotiaat pääsevät ilmaiseksi sisään uimahalliin. Jos lapsi täyttää kesken harjoituskauden seitsemän vuotta, tilatkaa kortti jo ilmoittautumisen yhteydessä.
- Vesiliikuntakortti on henkilökohtainen ja pääset sisään **vain oman ryhmäsi harjoitusvuorolle**. Pukeutumaan voi tulla aikaisintaan puoli tuntia ennen oman harjoituksen alkamista.

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. Alaikäiselle kortin hakee huoltaja. 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. Uusi kortti maksaa 4 euroa.

TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

Mäkelänrinteessä harjoitukset alkavat valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joilta valmentaja hakee ryhmän. Kuivatilaan saa mennä vain valmentajan kanssa ohjatun harjoituksen aikana.

Pirkkolassa ryhmä kokoontuu uimahallin katsomoon, josta valmentaja hakee ryhmän.

Tapaaminen on aina kuivaharjoitusvaatteissa (esim. t-paita ja shortsit) ja suihkuun mennään vasta kuivaharjoituksen jälkeen / valmentajan tullessa noutamaan ryhmän altaalle.

TURVALLISUUSOHJEITA

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