



# UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2024

## Harrastus lapset

Lasten harrastusryhmissä on keväällä kolme eri tasoa. Ryhmät 3 ja 4 on yhdistetty keväälle. Lasten harrastusryhmiin voivat ilmoittautua vain hyppääjät, joille tätä tasoa on suositeltu ilmoittautumisten infoviestissä.

Harrastus lapset 5 on yhdistetty keväällä Kilpapaaharrastus nuoret 1 ryhmään ja siitä on erillinen tiedote.

Nuorten harrastusryhmistä on erillinen tiedote.

### HARRASTUS LAPSET 1 (2012-2015 -syntyneet)

**Vaativuutena:** Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Taittokaato 1m, pääedellä hyppy reuna / pikkulauta, delfiini tai taaksepäin kaato avulla.

**Tavoitteet:** 1m: Pääedellä hyppy suorana/kerien (101a/c), taaksepäin kaato/taaksepäin hyppy suorana (201a), sisäänpäin hypyn ja voltin alkeisharjoitteet. 3m: pääedellä veteenmenot eteenpäin

**Harjoitukset:** Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa.

### HARRASTUS LAPSET 2 (2011-2014 -syntyneet)

**Vaativuutena:** Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Eteenpäin pääedellä hyppy pikkulaudalta, taaksepäin kaato pikkulaudalta.

**Tavoitteet:** 1m: Eteenpäin hyppy pääedellä kerien (101c), taaksepäin hyppy suorana (201a), sisäänpäin hypyn ja voltin alkeisharjoitteet, 102c. 3m: monipuoliset pääedellä veteenmenot eteenpäin

**Harjoitukset:** Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa. Lisäharjoituksen voi halutessaan valita lauaintain lisätreenistä.

## HARRASTUS LAPSET 3-4 (2011-2013 -syntyneet)

Harrastus lapset 3 ja 4 on yhdistetty kevääksi yhdeksi ryhmäksi. Kukin jatkaa harjoittelua omalla tasollaan.

**Vaativuksena:** Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. 1m: Pääedellä hyppy kerien (101c), taaksepäin suorakaato / hyppy pääedellä (201a/c), sisäänpäin hypyn alkeisharjoitteet/sisäänpäin hyppy (401c). Eteenpäin veteenmeno 3m.

**Tavoitteet:** 1m: 101b, 201a/c, 401c/b, eteenpäin voltti / puolitoista voltia 102c/103c. 3m ja 5m: monipuoliset veteenmenot eteenpäin/taaksepäin, 101c, 401c, 103c. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

**Harjoitukset:** Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa. Lisäharjoituksen voi halutessaan valita lauantain lisätreenistä.

## AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
Harrastus lapset 1	ma	16.15-17.15	Inka	pikkulauta	
	ke	17.15-18.15	Inka	3m/1m	
Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom!
Harrastus lapset 2	ma	17.30-18.30	Inka	pikkulauta, krs	
	to	18-19	Inka	krs/1m, 3m	
Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom!
Harrastus lapset 3-4	ma	18.45-20	Helmi	krs, 3m	
	to	16-17.15	Helmi	1m, pikkulauta	
Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline	Huom!
Lauantain lisäharjoitus	la	9.45-11	Meri	1m/3m/krs	Alkaa vedestä

## 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. 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

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**

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

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

Lasten harrastusryhmät ilmoittautuvat valitsemansa ryhmän molempiin harjoituksiin yhdellä lomakkeella. Mahdolliseen kolmanteen harjoitukseen toisessa ryhmässä ilmoitaudutaan 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 peruutukset voi tehdä vain lääkärintodistusta vastaan.**

**VAKUUTUS**

Osallistujilla tulee olla **joko oma vakuutus tai he voivat hankkia Uimaliiton Vesipetoharrastepassin**, joka sisältää vakuutuksen harjoitusten ajaksi (10€). Vesipetoharrastepassin voimassaolokausi on 1.8.2023-31.7.2024.

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](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** Tiirujen 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.

## PUKEUTUMINEN JA PESEYTYMINEN

Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla.

## TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

Harjoitukset alkavat Mäkelänrinteessä pääsääntöisesti valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joista valmentaja hakee ryhmän. Kuivatilaan saa mennä vain valmentajan kanssa ohjatun harjoituksen aikana.

Huom. seuraavat harjoitukset alkavat vesiosuudella ja kuivalle mennään vasta allasharjoituksen

perään:

- Lisätreeni lauantai

Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

## **KILPAILUT**

Harrastusryhmäläiset voivat halutessaan osallistua seuran sisäisiin merkkikilpailuihin. Seuran sisäisiin kilpailuihin ei tarvita Uimaliiton kilpailulisenssiä. Kevään merkkikilpailut pidetään ke 15.5. ja kutsu julkaistaan seuran nettisivuilla 2-3 viikkoa ennen kilpailua.

## **TURVALLISUUSOHJEITA**

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