



UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2024

Kilpaharrastus

Kilpaharrastusryhmät on tarkoitettu lapsille ja nuorille, joilla on halua kehittyä lajissa perustasoa pidemmälle ja intoa kilpailla kansallisella tasolla. Ryhmässä edellytetään hyvää treeniasennetta sekä aktiivista osallistumista treeneihin ja kisoihin.

KILPAHARRASTUS LAPSET -ryhmässä jatkavat viime syksyn lasten kilpaharrastus 1:ssä hypänneet. Ryhmä harjoittelee 3 kertaa viikossa.

KILPAHARRASTUS NUORET 1-ryhmässä jatkavat viime syksyn lasten kilpaharrastus 2:ssa hypänneet ja lisäksi ryhmään on suositeltu nuoria viime syksyn lasten harrastus 5:stä. Ryhmä harjoittelee 3 kertaa viikossa.

KILPAHARRASTUS NUORET 2-ryhmässä jatkavat pääosin viime syksyn KHN:n hyppääjät. Nuorten kilpaharrastuksessa voit kevätkaudella harjoitella 3-5 kertaa viikossa. Täytä omat päivätoiveet alla olevaan linkkiin. Pyrimme toteuttamaan päivätoiveet, mutta jos ryhmä jakautuu epätasaisesti, niin tasaamme eri päivien osallistujamääriä. Tällöin etusija on nopeasti ilmoittautuneilla ja niillä, joilla on pakottava este tietylle päivälle esim. koulun vuoksi. Ilmoita valitut päivät:

<https://www.ilmari.fi/tietoverkko/isoilmari.nsf/ilmoittautuminens?openform&s=n&id=AB636DF9DE154B59C2258A7200342048>

Kilpaharrastusryhmiin voivat ilmoittautua vain hyppääjät, joille tätä tasoa on suositeltu.

AIKATAULUT

KILPAHARRASTUS LAPSET:

Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
ma	16.15-17.30	Ilona	1m, krs, pallit	Alkaa vedestä
ke	16.15-17.30	Julia	3m, pikkulauta, pallit	Alkaa vedestä
pe	17.45-19	Julia	krs/3m, 1m	

KILPAHARRASTUS NUORET 1:

Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
ma	17.15-18.45	Helmi	1m, 3m	
ti	16.30-18	Helmi	1m, 3m	Alkaa vedestä
to	18.30-20	Helmi	1m/krs, 3m	Alkaa vedestä

KILPAHARRASTUS NUORET 2:

Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
ma	18-19.45	Jouni	3m, krs	
ti	18.15-20	Hilma	1m, 3m	Itsenäinen verra 18.15-18.30
ke	15.15-17	Jouni	1m, 3m	Itsenäinen verra 15.15-15.30
to	19-20.30	Hilma	3/k, 1m	
pe	18.15-20	Hilma	krs, 1m	

ITSENÄISET OSUUKSET HARJOITUKSISSA

Kilpaharrastus nuoret 2 -ryhmällä on tiistaisin itsenäinen verryttely klo 18:15-18:30 ja keskiviikkoisin klo 15:15-15:30. Ryhmän valmentaja antaa tarvittaessa ohjeita itsenäisen verryttelyn suhteen.

HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi alkaa: MA 8.1.2024

Kausi päättyy: PE 31.5.2024

Kullakin harjoituspäivällä on vähintään 15 harjoitusta kevään aikana.

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

Vuosimaksu:

3-4 kertaa viikossa harjoittelevat kehitys-, esikilpa- ja kilpaharrastusryhmät maksavat vuosimaksua.

Vuosimaksu jaetaan laskennallisesti 11 kuukaudelle, sillä heinäkuuta ei laskuteta. Heinäkuussa ryhmällä on pidempi loma. Muut lyhyemmän lomat tai peruutukset, mukaan lukien talvi-, syys- ja joululoma, eivät vaikuta laskutettavaan määrään.

Vuosimaksun määrä:

3 x viikossa:	1276€ / vuosi (11 kuukaudelle jaettuna 116€/kk)
4 x viikossa:	1595€/ vuosi (11 kuukaudelle jaettuna 145€/kk)
5 x viikossa tai enemmän	1991€/ vuosi (11 kuukaudelle jaettuna 181€/kk)

Korkeimmasta, 5x viikossa maksusta, on mahdollista saada n. 20% alennus, jos hyppääjä kuuluu Uimaliiton aikuisten tai nuorten maajoukkueryhmään. Alennettu maksu on sama kuin 4x viikossa harjoittelevilla.

Vuosimaksu laskutetaan 3 erässä seuraavasti:

Joulu/tammikuussa 4kk (tammi-huhtikuu)
 Huhti/toukokuussa 3kk (touko-elokuu)
 Elo/syyskuussa 4kk (syys-joulukuu)

Mikäli haluat maksaa kuukausittain, ole yhteydessä toimistoon.
 Laskut lähetetään Ropo Capitalin kautta sähköpostitse.

Lopettaminen:

Vuosimaksua maksaville ryhmille ilmoitetaan jatkossa seuraavan kauden harjoitusajat sähköpostitse, eikä ilmoittautumista tarvitse tehdä enää kausittain. Perheen tulee sen sijaan ilmoittaa, jos hyppääjä ei enää jatka uimahyppyjä Tiirroissa. Mikäli vuosimaksulla harjoitteleva hyppääjä lopettaa, maksaa hän harjoitusmaksun siltä kuukaudelta kun lopettamispäätös on ilmoitettu seuralle ja lisäksi vielä ilmoitusta seuraavan kuukauden ajalta. Jos harjoitusmaksua on ehditty maksaa pidempi aika, tehdään vastaavasti palautus. Lopettamisesta tulee ilmoittaa sähköpostitse osoitteeseen uimahyppyseuraTiirat@gmail.com.

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. Vuosikokouksen päättämä jäsenmaksu laskutetaan kalenterivuoden ensimmäisen harjoitusmaksun yhteydessä.

ILMOITTAUTUMINEN RYHMIIN

Vuosimaksua maksavaan ryhmään ilmoittaudutaan yhden kerran ryhmään tultaessa. Sen jälkeen perhe saa kausittain tiedoksi harjoitusajat, mutta ilmoittautumista ei tehdä joka kaudelle uudestaan. Perheen tulee sen sijaan ilmoittaa, jos hyppääjä lopettaa Tiirroissa (ks. maksut yltä) tai jos treenimäärään tulee muutoksia.

Ilmoitathan mikäli huoltajien yhteystietoihin on tullut muutoksia edellisestä kaudesta.

KILPAILULISENSSI / 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

Kansallisella tasolla kilpailevilla tulee olla voimassa Uimaliiton -kilpailulisenssi (<https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2024/>). 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. Lisenssikausi on 1.8.2023-31.7.2024.

Lisätietoa kilpailulisenssin vakuutuksesta:

https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26616/lisenssin_vakuutusseloste_23-24.pdf

KILPAILUT

Kilpaharrastusryhmäläisillä on mahdollisuus osallistua kausittain seuran sisäisiin kilpailuihin. Seuran sisäiseen kilpailuun ei tarvita Uimaliiton kilpailulisenssiä. Seurakilpailut ovat keväällä:

- Kevätkilpailu ma 25.3.
- Merkkkilpailu ke 15.5.

Kansallisen tason kilpaileminen riippuu hyppääjän taitotasosta. Kansallisen tason kilpailuista tiedotetaan aina erikseen kilpailukohtaisesti kauden aikana. Mahdollisia kansallisen tason kilpailuita ovat:

- FC1 Kokkola 3.2.
- SM Helsinki 15.-17.3.
- NSM Helsinki 12.-14.4.
- FC2 aika ja paikka vielä avoin
- FC3 Vantaa 25.5.

Näihin kilpailuihin tarvitaan aina Uimaliiton kilpailulisenssi (ks. yllä).

Kilpailujen kulut laskutetaan osallistujalta (kilpailumaksu sekä matka- ja majoituskulut yms.).

Linkki Uimaliiton kisakalenteriin:

<https://www.uimaliitto.fi/tapahtumat/?text=&startdate=&enddate=&lajit%5B%5D=uimahypyt&n=e>

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.

PUKEUTUMINEN JA PESEYTYMINEN

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

TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

Lasten kilpaharrastusryhmän harjoitukset alkavat Mäkelänrinteen uimahallin valvojankopin viereisiltä penkeiltä. Tapaaminen on kuivaharjoitusvaatteissa.

Huom. Maanantain ja keskiviikon harjoitukset alkavat vesiosuudella ja kuivalle mennään vasta allasharjoituksen jälkeen. Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

Nuorten kilpaharrastusryhmä 1:n harjoitukset alkavat Mäkelänrinteen uimahallin valvojankopin viereisiltä penkeiltä. Tapaaminen on kuivaharjoitusvaatteissa.

Huom. Tiistain ja torstain harjoitukset alkavat vesiosuudella ja kuivalle mennään vasta allasharjoituksen jälkeen. Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

Nuorten kilpaharrastusryhmä 2:n tapaaminen katsomossa kuivaharjoitusvaatteissa. Muistathan, että ylätasanteella saa tehdä itsenäisesti vain valmentajan kanssa sovitut verryttelyt/oheisharjoitukset.

TURVALLISUUSOHJEITA

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