



UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2024

Perhe- ja tempuryhmät

TEMPPURYHMISSÄ rohkeat huimapäät pääsevät haastamaan itseään huimilla tempuilla, mutta turvallisesti. Ryhmissä harjoitellaan monipuolisesti erilaisia tempuja osallistujien iän ja taitojen mukaan. Harjoitteet rakennetaan vaiheittain, mutta vaativampiin liikkeisiin edetään nopeasti, kun valmentaja katsoo sen turvallisiksi. Tässä ryhmässä tärkeintä on olla kokeilunhaluinen - suorituspuhtaus, nilkkojen ja polvien ojentelu ei ole pääosassa. Treenaaminen on siis vähän vapaamuotoisempaa kuin tavanomaisissa uimahyppyrhythmissä.

Allasharjoituksen lisäksi tempuryhmät harjoittelevat kuivalla mm. matoilla, trampoliinilla ja kuivalaudalla.

TEMPPU PIENET (alle 10v)

Pääsyedellytykset:

- Rohkeus ja halu kokeilla uusia tempuja
- Pääedellä meno 1m
- Lisäksi perustiedot uimahypyistä (alkeiskurssia vastaavat tiedot)

Ryhmässä edetään osallistujien taitojen ja toiveiden mukaan, ja harjoitellaan mm. seuraavia tempuja pikkulaudalta:

- Eteenpäin pääedellä menot eri tavoin
- Eteenpäin voltin alkeisharjoitteet
- Taaksepäin pääedellä meno
- Kartsa
- Kierrehyppyjä

TEMPPU ISOT (yli 10v)

Pääsyedellytykset:

- Rohkeus ja halu kokeilla uusia tempuja
- Pääedellä hyppy 1m ja vähintään jalat edellä hyppy 3m
- Lisäksi perustiedot uimahypyistä (alkeiskurssia vastaavat tiedot)

Ryhmässä edetään osallistujien taitojen ja toiveiden mukaan, ja harjoitellaan mm. seuraavia tempuja:

- Eteenpäin pääedellä menot eri tavoin 3m
- Eteenpäin voltti / voltin alkeisharjoitteet 1m, eteenpäin puolitoista volttia 1m
- Taaksepäin pääedellä meno 1m
- Taaksepäin bakkari 1m
- Kierrevoltteja 1m

PERHERYHMÄ

PERHERYHMÄSSÄ vanhempi ja lapsi pääsevät liikkumaan yhdessä. Perheryhmässä harjoitellaan osallistujien taustan ja taitotason mukaisesti uimahyppyjen perusteita altaalla sekä lajitaitoja, kehonhallintaa ja akrobatiaa kuivalla. Ohjaaja antaa vinkkejä ja opastaa liikkeiden tekemisessä, mutta vanhemmat osallistuvat tuntiin omien lastensa kanssa. Yksi aikuinen voi ottaa mukaan 1-2 saman perheen 6-12 -vuotiasta lasta.

Pääsyedellytys: Sekä aikuisten että lasten tulee osata uida (lapsilla riittää noin 10 uimataito). Lisäksi edellytetään rohkeutta hypätä syvään hyppyaltaaseen (syvyys 5m).

Perheryhmä alkaa kuivaharjoituksella, jonka jälkeen siirrytään altaalle.

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti
Perheryhmä	ti	16.45-17.45	Julia	krs, 1m
Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti
Tempuryhmä pienet	ti	16.15-17	Ilona	pikkulauta
Tempuryhmä isot	ma	16-17	Helmi	1m, krs
Tempuryhmä isot	ke	19-20	Jouni	1m

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 koronatilanteen vuoksi, pyrimme järjestämään korvaavia harjoituksia ensisijaisesti kautta pidentämällä ja / tai korvaavia lisäharjoituksia järjestämällä. 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.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

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

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.

MAKSUT

Perheryhmä:

310 € / kevätkausi / 1 aikuinen ja 1 lapsi

110 € / kevätkausi / toinen sisarus samasta perheestä

Muut ryhmät:

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 uimahallin sisäänpääsyn vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4 €) sekä perheryhmällä harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen.

Jäsenmaksu: esitys vuosikokoukselle 20€ / hlö / 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.

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

VAKUUTUS

TEMPPURYHMÄN 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

PERHERYHMÄN osallistujilla harjoitusmaksuun sisältyy Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutus.

Ryhmätapaturmavakuutuksen ja Vesipetovakuutuksen sisällöstä Pohjola Vakuutuksen esite:

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. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä itsenäisesti suihkussa.

TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

Harjoitukset alkavat Mäkelänrinteen uimahallin valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joilta valmentaja hakee ryhmän. Kuivatilaan saa mennä vain valmentajan kanssa ohjatun harjoituksen aikana.

Tapaaminen on aina kuivaharjoitusvaatteissa (esim. t-paita ja shortsit) ja suihkuun mennään vasta kuivaharjoituksen jälkeen.

TURVALLISUUSOHJEITA

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