



# UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2024

## Kehitysryhmä 1

**Kehitysryhmä 1 on** pienille, alkeistaidot omaaville lapsille tarkoitettu kilpailemiseen valmistava ryhmä. Kehitysryhmiin suositellaan liikunnallisia lapsia, joilla on motoriset edellytykset edistyä harrastuksessaan hivenen tavallista nopeampaa tahtia. Ryhmässä vahvistetaan perusliikuntataitoja ja jatketaan uimahyppyjen perusteiden monipuolista opettelua. Osallistujilta edellytetään omaa halua oppia uutta, pientä kipinää kilpailemiseen ja sitoutumista harjoitteluun.

Keväälle 2024 kehitysryhmä 1 jatkaviin on suositeltu pääosin jo syksyllä 2023 kehitysryhmässä harjoitelleita lapsia. Kehitysryhmä 1 uusiin on suositeltu pääosin lapsia syksyn 2023 alkeista ja jatkoista. Kehitysryhmiin voivat ilmoittautua vain lapset, joille ko. tasoa on suositeltu.

**Kehitysryhmä 1 jatkavissa** harjoitellaan lähtökohtaisesti kahdesti viikossa, mutta pienimmät v. 2017-2018 -syntyneet voivat halutessaan harjoitella vielä kerran viikossa. Ryhmälle tarjotaan kolme viikkoharjoitusta, joista valitaan siis iän ja oman innostuksen mukaan 1-2 harjoitusta. Ilmoittaudu jokaiseen valitsemaasi treenipäivään erikseen.

**Kehitysryhmä 1 uudet** -ryhmällä on yksi oma viikkoharjoitus. Mikäli päivä ei sovi tai haluat toisen viikkoharjoituksen, sopiva ryhmätaso on pienten jatko. Ilmoittaudu jokaiseen valitsemaasi treenipäivään erikseen.

Kehitysryhmässä kilpailemista harjoitellaan seuran sisäisissä kisoissa ja myöhemmin taitojen karttuessa pienemmissä kansallisissa kisoissa. Kehitysryhmien kautta voi olla mahdollista edetä myöhemmin esikilpa- / kilparyhmiin. Osa jatkaa kehitysryhmistä jatko- ja harrasteryhmiin.

### AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
Kehitysryhmä 1 uudet	ti	18-19	Ella	pikkulauta/kerros	Treeniaika korjattu!
Kehitysryhmä 1 jatkavat	ti	17.45-18.45	Julia	1m, pikkulauta/krs	
	ke	18.30-19.30	Julia	pikkulauta, krs/3m	Alkaa vedestä
	pe	17.45-18.45	Hannah	3m/krs, pikkulauta	

## HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

**Paikka:** Mäkelänrinteen uintikeskus

**Kausi alkaa:** MA 8.1.2024

**Kausi päättyy:** PE 31.5.2024

Jokaisena harjoituspäivänä on **vähintään 15 harjoitusta**. Kehitysryhmien kausi on tilanteen salliessa pidempi kuin perusryhmillä. Jos harjoituksia joudutaan perumaan, niin harjoitusmaksuja palautetaan vain siltä osin, kun harjoituskertoja on alle 15 per harjoituspäivä, eikä korvaavaa harjoitusta ole pystytty järjestämään. Palautukset tehdään siten samalla periaatteella kuin muillekin Tiirujen ryhmille. 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 uimahallin sisäänkäynnin vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4 €).

**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 KEVÄÄN RYHMIIN**

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

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

Kehitysryhmäläiset ilmoittautuvat yhdellä erikseen jokaiseen valittuun harjoituspäivään.

**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**

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)

## KILPAILUT

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

- Kevätkilpailu ma 25.3.2024
- Merkkkilpailu ke 15.5.2024

Seurakilpailut ovat matalan kynnyksen kivoja tapahtumia. Alimmilla tasoilla kaikki palkitaan ja suoritettavat hyppyt ovat niin helppoja, että pienimmätkin pääsevät mukaan.

## 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 pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä itsenäisesti suihkussa. Ennen harjoitusta pienimpien on hyvä käydä vessassa. Harjoituksen aikana lapsi käy tarvittaessa itsenäisesti vessassa.

### **TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA**

Harjoitukset alkavat Mäkelänrinteessä valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joista 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.

Huom. seuraavat harjoitukset alkavat vesiosuudella ja kuivalle mennään vasta allasharjoituksen perään:

- KR1 jatkavat keskiviikko

Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

### **TURVALLISUUSOHJEITA**

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