



UIMAHYPYT KESÄ 2024

KEHITYSRYHMÄ 1-2

Kehitysr ryhmä 1 ja 2 harjoittelevat kesällä yhdessä. Kilpailuihin valmistavien ryhmien jäsenille suositellaan aktiivista osallistumista myös kesäkaudelle ja kesän harjoittelulla voi olla vaikutus myös syyskauden ryhmäsuositukseen.

Ryhmälle tarjotaan kolme viikkoharjoitusta, joista perhe voi valita 2-3 harjoitusta. Ilmoittautumisen yhteydessä hyppääjä esittää toiveen omista harjoituspäivistään. Pyrimme toteuttamaan päivätoiveet, mutta jos ryhmä jakautuu epätasaisesti, olemme perheisiin yhteydessä.

Kehitysr ryhmään voivat ilmoittautua vain lapset, joille ko. tasoa on suositeltu.

HARJOITUSAJAT

KAUSI	PÄIVÄ	KLO	RYHMÄ	VALMENTAJA
3.-20.6. ja 5.-22.8.	ma	17.45-19.15	KR 1-2	Julia
	ke	17.45-19.15	KR 1-2	Julia
	to	16.15-17.45	KR 1-2	Julia

HARJOITUSKAUSI JA PAIKKA

Kesäkuun harjoitukset: 3.6 - 20.6.

JA

Elokuun harjoitukset: 5.8 - 22.8.

Kaikki kesän harjoitukset pidetään Mäkelänrinteen uimahallissa.

Syyskauden harjoitukset alkavat pe 23.8. ja niiden aikataulut tiedotetaan elokuun alussa.

Tiedossa olevat harjoitusten peruutukset:

- pe 9.8. Urheiluhallien uimahallit kiinni koulutuspäivän vuoksi

Valmentaja tiedottaa tarvittaessa muista mahdollisista peruutuksista / poikkeustapauksista.

TAPAAMINEN JA HARJOITUKSEN PÄÄTÖS

Ryhmä tapaa ison altaan puolella valvojankopin lähettyvillä valkoisilla penkeillä. Harjoitukset päättyvät altaalle eli lapset hoitavat pukeutumiset ja suihkut itsenäisesti tai vanhempiensa kanssa.

Tapaaminen kuivaharjoitusvaatteissa. Torstain harjoitus alkaa vedestä, mutta suihkuun mennään vasta kun valmentaja on paikalla.

MUKAAN

- Uima-asu ja pyyhe
- Kuivaharjoitusvaatteet
- Vesiliikuntakortti
- Juomapullo
- Hiuslenksu pitkähiuksisilla

HARJOITUSMAKSUT

Kehitysryhmä 1-2, 2x vk (90min)	165 €
Kehitysryhmä 1-2, 3x vk (90min)	215 €

Jäsenmaksu:

20 €/kalenterivuosi

Toimintaan voivat osallistua vain Tiirojen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään harjoitusmaksuun kalenterivuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä.

VAKUUTUS / KILPAILULISENSSI

Osallistujilla tulee olla **joko kilpailulisenssi, oma vakuutus tai he voivat hankkia Uimaliiton Vesipetoharrastepassin**, joka sisältää vakuutuksen harjoitusten ajaksi (10€). Vesipetoharrastepassin voimassaolokausi on 1.9.2023-31.7.2024. Kevät- tai syyskaudelle hankittu vesipetopassi on siis voimassa heinäkuun 2024 loppuun. **Huom!** Tarvitset elokuulle seuraavan kauden vesipetopassin.

Vesipetoharrastepassi ostetaan suoraan Uimaliitton nettisivujen kautta.

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

Lisätietoja vesipedosta ja vakuutuksesta:

<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 1.9.2023-31.7.2024

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

Lisätietoa kilpailulisenssin vakuutuksesta:

https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26616/lisenssin_vakuutuseloste_23-24.pdf

SISÄÄNPÄÄSY UINTIKESKUKSEEN VESILIIKUNTAKORTILLA

Uimahalliin sisäänpääsy tapahtuu henkilökohtaisella vesiliikuntakortilla (4 €). 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.

Vesiliikuntakorttinsa hävittänyt jäsen hakee uuden kortin yllä mainituista Liikuntaviraston uimahalleista (**Pirkkolasta, Itäkeskuksesta, Jakomäestä tai Uimastadionilta**) niiden aukioloaikojen puitteissa. Uusi kortti maksaa 4 euroa.

TURVALLISUUSOHJEITA

Tulethan harjoitukseen vain terveenä ja muista huolehtia hyvästä käsihygieniasta.