



## UUTISKIRJE 1/2015 30.4.2015

### PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

#### LIIKUNTA ON KAIKKIEN LASTEN OIKEUS

Suomessa eletään hyvinvointiyhteiskunnassa. Monimutkainen sana tarkoittaa eri ihmisille erilaisia asioita ja saapa siitä helposti aikaan mehevän väittelynkin. Meille tiiroissa on kuitenkin selvää, että hyvinvointiyhteiskunnassa elää hyvinvoivia ihmisiä, joiden sekä fyysiset että henkiset ominaisuudet mahdollistavat tasapainoisen ja onnellisen elämän. Näemme, että varhaisiällä aloitettu ja aikuisuuteen saakka ulottuva liikunnallisuus on yksi tärkeä hyvinvoinnin kulmakivi. Tutkitusti se auttaa ehkäisemään monia elämänlaatua mahdollisesti heikentäviä sairauksia, mutta samaan aikaan liikunta on myös mitä parhaita lääkettä rentoutumiseen ja mielen hallinnan kehittämiseen.

Tiirat haluaa olla mukana rakentamassa Suomesta hyvinvointiyhteiskuntaa, kirjaimellisesti. Uimahypyt on hauska ja koukuttava laji, jonka soisi saavan pariinsa yhä useampia lapsia ja nuoria. Siksi laajennamme toimintaamme syksyllä myös Itä-Helsinkiin, Vuosaaren uimahalliin. Tarkoituksenamme on yhdessä Vuosaaren peruskoulun vanhempainyhdistyksen ja uimahallin kanssa järjestää ala-asteikäisille lapsille suunnattua iltapäiväkerhotoimintaa uimahyppyjen parissa.

Uusissa ryhmissä, kuten kaikessa Tiirujen toiminnassa, aloittamisen kynnyks pidetään matalana. Sitä tukeaksemme kohdistamme erilliset ryhmät sekä maahanmuuttajalapsille että pojille. Altaan reunalle mahtuvat ja veden äärellä viihtyvät kaikki. Aloitteemme on herättänyt kiinnostusta myös valtion taholta, josta osoituksena Opetus- ja kulttuuriministeriö on myöntänyt Tiiruille vuodeksi seuratuksena uuden toiminnan aloittamiseen. Olemme tästä erittäin kiitollisia ja haluamme laadukkaalla toiminnalla osoittaa olevamme luottamuksen arvoisia.

Terve sielu terveessä ruumiissa. Vanha viisaus on ehkä ajankohtaisempi kuin koskaan. Tiirouissa tämä yhteiskunnallinen haaste on otettu ilolla vastaan. Osaamisemme ja panoksemme lasten ja nuorten liikuttamisen ja liikunnalliselle elämäntilalle johdattamisen parissa on yhteiskunnallisestikin merkittävä. Jo nyt meitä tiiralaisia on yli puoli tuhatta ja ensi syksynä vielä aiempaa enemmän. Me

kaikki seurassa toimivat haluamme työllämme varmistaa, että Tiirroissa kaikilla on hyvä ja hauska olla ja että liikunnan parissa viihdytään, kukin omien kykyjemme mukaisesti.

Liikuntaterveisin,

Toni Paloheimo  
Puheenjohtaja, Tiirat ry

## TOIMISTON TURINAT

Kesä tulee! Näin jo leskenlehden ja toissapäivänä valkovuokon. Kesän tulo tarkoittaa myös kevätkauden loppumista ja näin onkin tullut aika kiittää kaikkia harrastajiamme koko menneestä kaudesta. Kevätkausi on ollut täynnä tohinaa, kilpailumenestystä ja ahkeraa harjoittelua. Ylpeänä olemme saaneet seurata TOP-ryhmän kasvattiemme menestystä Amsterdamissa ja Dresdenissä. Myös nuoremmat hyppääjämme ovat menestyneet upeasti FC-kisoissa. Seuraavaksi jännitetään merkkikisoja, jotka pidetään tiistaina 5.5.2015!

Viime vuosi oli Tiirroille tapahtumarikas. Saimme seurata kuinka Iira ponkasi Suomen uimahyppöhistorian ensimmäisen naisten GB-mitalin, ja kuinka Iira yhdessä Tiian kanssa loisti EM-kisoissa. Heidän menestystään juhlittiin koko seuran yhteisellä onnittelutilaisuudella viime syksynä. Muihin viime vuoden tapahtumiin voitte tutustua [vuosikertomuksessamme](#). Kilpailuhurmoksesta puolestaan vähän käytännöllisempiin asioihin. Tiirujen monttu purettiin viime kesänä. Suuri investointi lankesi tälle vuodelle ja valmennuspäällikkömme Satu Pirhonen on tehnyt uskomattoman paljon työtä, jotta Tiirat saisivat mahdollisimman hyvän uuden montun. Monttu tulee korvautumaan kuivalaudalla ja se on käyttökunnossa ensi syksynä.

### ASIAKASTYYTYVÄISYYSKYSELY

Seuramme on kasvanut jäsenmäärältään yli 500 hengen seuraksi ja näin lähes kaksinkertaistanut jäsenmääränsä muutamassa vuodessa. Tämän vuoksi seuran rakenteet vaativat uudistuksia ja vanhat tottumukset uudenlaista asennoitumista. Tähän pyysimme teidän apuanne, kun vuosi sitten teimme ensimmäistä kertaa Tiirujen historiassa asiakastyytyväisyyskyselyn. Kyselystä saamiemme vastausten pohjalta lähdimme kehittämään niitä asioita, joissa te näitte kehittämisen varaa.

Suuri osa viime keväänä kerätystä palautteesta oli positiivista: Tiirujen arvot näkyvät toiminnassa ja lapset ovat aina yhtä innoissaan tulossa harjoituksiin. Tiirujen toimintaa kuvattiin sanoin laadukas, houkutteleva, vastuuntuntoinen sekä positiivinen. Tiirujen valmentajien tasoa keuhuttiin kovasti kuin myös heidän tinkimätöntä osaamistaan.

Suurimman osa risuista sai maksujärjestelmämme. Se ei ole taipunut osamaksujärjestelyihin, emme ole pystyneet myöskään ottamaan liikuntaseteleitä kurssimaksua vastaan. Edellä mainittuihin asioihin emme valitettavasti edelleenkään kykene vastaamaan. Lisäksi risuja sai verkkosivumme. Olemme nyt muokanneet verkkosivujamme niin, että ajankohtaista -osiosta löytyy pitkälle kaikki se, mitä seuran sivuilta nopeasti tulisi löytää (esimerkiksi kausien pituudet, kuka valmentaa ryhmääni sekä vesiliikuntakorttien hakuohje). Suurimpana puutteena asiakastytyväisyyskyselyssä nousi esiin ilmoittautumisten liian myöhäinen ajankohta. Tähän on tartuttu ja tämän kevätkauden ilmoittautuminen alkoi jo joulukuun alkupuolella. Valitettavasti kesän ilmoittautumiset jäävät Tiirroista johtumattomista syistä vuosi toisensa jälkeen viime tinkaen. Syksyn ilmoittautumiset tulevat tulevaisuudessakin aukeamaan vasta elokuun alkupuolella. Ymmärrämme, että joka syksyinen perheen sisäinen palapeli harrastuksineen ja kouluineen on haastava, jonka takia haluamme saada ryhmäsuositukset sekä aikataulut perheille kuitenkin jo selvästi ennen ilmoittautumisten alkamista.

Kyselyn perusteella lisäsimme viime syksyn alusta sekä aikuisten ryhmiä että alkeisryhmiä. Lisäksi viestintää on yritetty parantaa huomattavasti. Verkkosivumme ovat nyt selkeämmät ja valmentajat ovat entistä enemmän yhteydessä koteihin. Tätä tulemme vielä parantamaan entisestään seuraavan kauden aikana.

Jotta saisimme jälleen mahdollisuuden parantaa toimintaamme, pyytäisin teitä vastaamaan tämän keväiseen asiakastytyväisyyskyselyyn. [Kyselyyn pääset tästä](#) ja siihen vastaaminen vie noin viisi minuuttia. Vastaukset voi jättää halutessaan nimettöminä ja niitä käytetään ainoastaan seuran sisällä parantamaan nykyistä toimintaamme. Suurkiitos jo etukäteen vastauksistanne!

## **TIEDOKSI**

### **Seuravaatteet**

Seuravaatteet saapuivat noin kaksi viikkoa myöhässä. Pahoitteluni vaatteiden myöhästymisestä. Vaatteita tilanneet ovat saaneet sähköpostia alkuviikestavaatteiden hakuohjeista. Mikäli ette sähköpostia ole saaneet, olkaa yhteydessä toimistoon: [uimahyppyseuratiirat@gmail.com](mailto:uimahyppyseuratiirat@gmail.com)

### **Kesäkauden ilmoittautumiset**

Kesän ilmoittautumiset aukeavat nykyisille jäsenille maanantaina 4.5.2015 klo 12. Ryhmäsuositukset sekä kesän tiedotteet lähetettiin nykyisille jäsenillemme sähköposteihin eilen 29.4.2015. Ilmoittautumiset ei-jäsenille aukeaa keskiviikkona 6.5.2015 klo 12.

Lopuksi haluan kiittää harrastajiemme lisäksi myös valmentajia, johtokuntaa sekä aktiivisia vanhempia upeasta kaudesta! Lisäksi haluan toivottaa kaikille OIKEIN MUKAVAA VAPPUA! Nähdään kesällä tai viimeistään syksyllä harkkojen merkeissä!

Laura Haarala  
Toiminnanjohtaja

## VALOKEILASSA RIIKKA HOLOPAINEN

(haastattelu Laura Haarala)



### KUKA ON RIIKKA?

Terveystieteiden maisteri, fysioterapeutti Riikka Holopainen aloitti yhteistyön Tiirujen kanssa 7-8 vuotta sitten. MM-tasolla Savatessa kilpaileva Riikka ymmärtää fysiikan, taidon ja monipuolisen harjoittelun merkityksen huippu-urheilussa. ”Jotta päästään huipulle, laadukkaan lajiharjoittelun osuus on suhteellisen pieni, vain 18%. Muita vaikuttavia asioita ovat muun muassa älykkyys, kyvykkyys, työmuisti, persoonallisuuspiirteet ja sattuma”, kertoo Riikka ja jatkaa ”uimahypyt on todella monipuolinen laji, jossa kokonaisuutta voi harjoittaa usealla eri tavalla.”

”Uimahypyissä on tärkeää kehittää voimaa ja erityisesti nuorilla kasvuiässä olevilla lapsilla koordinaatiota. Lisäksi uimahyppyjen kaltaisen taitolajin kehittämiseen kuuluu räjähtävän ponnistusnopeuden harjoittaminen ja reaktio- sekä hahmotuskyvyn kehittäminen”, kertoo Riikka. Hahmotuskykyä Riikka harjoittaa esimerkiksi katseen avulla. Lapsen tehdessä kuperkeikkoja Riikka näyttää hänelle sormilla kesken suorituksen kuinka monta sormea on ylhäällä ja lapsen tulee kertoa luku liikkeen aikana.

Mitä taitovalmennus pitää sitten sisällään? ”Muisti ja sen rakenteet ovat keskeinen osa taidon oppimista ja taitovalmennusta. Tavoitteena on tuottaa pysyviä muutoksia urheilijan kyvyssä tuottaa liikettä. Taitoharjoittelua voi olla esimerkiksi liikkeen tekeminen kaverin kanssa peilikuvana tai liikkeen häiritseminen etukäteen sovituilla ärsykeillä. Harjoittelua voidaan puolestaan monipuolistaa muuttamalla nopeutta, vaihtamalla alustaa tai sääntöjä. Kun perusmotorisaitaitoja, kuten tasapainoa, reaktioita, suunnanmuutosta, heittämistä ja käsi-jalka -yhteistyötä kehitetään, vaikuttaa se positiivisesti lajiharjoitteluun. Aina pitää kuitenkin tiedostaa, miten juuri tämä harjoitus vaikuttaa positiivisesti juuri uimahyppyihin”, kertoo Riikka.

Tällä hetkellä Riikka vetää Tiirroissa harjoituksia kilparyhmille muutaman kerran viikossa. Lisäksi hän on aiemmin ohjannut Tiira-valmentajia sekä fysiologisen valmentamisen että urheiluteippauksen saloihin. Riikka painottaa valmentajakoulutuksissaan, mitä valmentajan tulee huomioida lapsen kasvaessa ja miten lasta tulee ohjata, jotta hän oppii tekemään liikkeitä alusta asti oikein. Tyypillisiä vammoja kasvuikäisellä nuorella on polviin kohdistuvat ongelmat. Tutkimusnäyttöä ei ole, että joku tietty harjoittelu estäisi urheiluvammoja, mutta ainakin voidaan tehdä jotain ennaltaehkäisevää, kuten harjoittaa keho luodinkestäväään kuntoon. Kasvuikäisillä lapsilla luusto kehittyy kovin eri tahtia ja Riikka painottaakin monipuolisen liikunnan sekä ravitsevan ruuan, D-vitamiinin ja kalkan saannin merkitystä. Lasten kehittyessä yksilöllisesti Riikka näkee tärkeänä rakentaa jokaiselle lapselle yksilön kehitystä tukevan kunto-ohjelman. Se voi pitää sisällään muun muassa voima- ja liikeketjuharjoittelua sekä liikkuvuusharjoittelua.



Näköalapaikka maamme uimahyppyjen karkiseurassa on opettanut Riikkaa näkemään uimahyppy kokonaisuutena, keksimään jatkuvasti haastavampia liikkeitä, etsimään uutta tietoa ja kehittämään omaa osaamistaan. ”Mahtavaa, että seurassa ollaan kiinnostuneita ottamaan vastaan muutakin kuin vain omaa lajiharjoittelua. Oheisharjoittelu on tärkeä tuki vesiharjoittelulle. On myös todella hienoa, että valmentajat haluavat jatkuvasti kehittää itseään”, Riikka kiittelee.

## VIERASKYNÄ

### KUN LAPSI HYPPÄÄ

Lasten kasvattaminen reippaaksi, vastuuntuntoisiksi ja yhteiskuntakelpoisiksi yksilöiksi lienee vanhemmuuden tarkoitus pelkistettynä – tai niin minä ainakin sen olen mieltänyt. Ruokaa, Rakkautta ja Rajoja sopivassa suhteessa annostelemalla tästä tehtävästä sitten tulisi selvitä. Osallistuminen ja yhdessä tekeminen ovat hyvä lisä perusohjeeseen. Miten sitä muutoin pystyisi tarkkailemaan suuntaa ja luontevasti keskustelemaan matkan varrelle osuvista sattumista. Näin meillä on teoriassa toimittu ja useimmiten osattu käytäntöönkin soveltaa. Ei näiden elämänohjeiden laatija täysin metsään ole mennyt, kun kohtalaisesti on meilläkin luovittu kahden nuoren kasvaessa.

Taisi olla 2009 keväällä kun kotonamme lasten kanssa pohdimme heidän harrastuspalettiaan ja tuumittiin ovatko palikat sopivasti järjestyksessä syksyllä jatkuvaa harrastuskombinaatiota ajatellen. Lapsistamme vanhempi, Osku, oli siirtymässä kesän jälkeen kolmannelle luokalle. Tuntui ihan sopivalta hetkeltä lisätä viikoittaisten harrastuskertojen määrää. Osku viihtyi vedessä ja oli mielellään hyppimässä hallilla. Telinevoimistelua muutaman vuoden harrastaneena hänellä oli kehohallinta ikäisekseen ihan kelvollisella tasolla, joten tiedustelin, olisiko kiinnostusta aloittaa

uimahyppyharrastus. *”Ei kiinnosta. Jos alkaisin harrastamaan uimahyppäjä, en pystyisi enää hyppimään huvikseni.”* Vastaus oli selkeä ja perusteltu, joten asia jäi sillä kertaa siihen. Muutamia kuukausia myöhemmin Hesarissa sattumalta havaittiin, että Tiirat järjestävät kokeiluharjoitukset uimahypyistä kiinnostuneille. Osku houkuteltiin osallistumaan ja kokeilukierroksen jälkeen pojalle oli selvää, että tätä pitää saada lisää. Ilmoitaututtiin isojen alkeet -ryhmään.

Kulkeminen Märskyyn on meiltä hyvien julkisten yhteyksien päässä, joka tietysti helpotti perheen logistiikan junailua. Tosin Mäkelänrinne on lapsia kускаavalle aikuiselle hyvin virikkeellinen kohde, joten aika usein huomasin junailevani omia aikataulujani siten, että pääsin kускаamaan Oskua hallille ja takaisin. Tuolloin neljänkympin virstanpylvästä lähestyvänä, uimahyppääjän alun isänä, sain Oskun hyppyharjoituksista melkoisen boostin oman kunnon ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Tunnin harjoitusten aikana ehti mainiosti uimaan reilun kilometrin ja katselemaan hetken lasten touhuilua. Myöhemmin, Oskun harjoitusmäärien kasvaessa myös oma uimakunto kehittyi. Saan olla Tiiroille ainakin välillisesti kiitollinen myös omasta puolestani.

Harrastusten ja viikoittaisten harjoituskertojen lisääntyessä kuvioihin tuli kaksi kertaa vuodessa logistiikkapalapeli, kun viikko-ohjelmaan piti saada kaikki harrastukset ja koulu sopimaan. Perheen näkökulmasta tilanne oli tietysti astetta haastavampi, kun yksilöiden aikataulut vielä piti sovittaa yhteen toimivaksi kokonaisuudeksi. Aina se ei ensimmäisellä kerralla onnistunut, jonka jälkeen lähdettiin sovittelukierroksille eri suuntiin etsimään luovia ratkaisuja. Tämä ei varmaan ole uusi eikä yllättävä asia kenellekään, joka siihen on jostain suunnasta joutunut osallistumaan. Mielenkiinnolla odotan millaiseen tilanteeseen ensi syksynä pääsemme tutustumaan, kun Oskun koulu siirtyy kahden jakson lukuvuodesta neljän jakson malliin. Pienen innovointipalkinnon voisi myöntää, jos joku keksii toimivan ratkaisun tähän eri tahojen aikataulujen yhteensovittamisen haasteeseen.

Kilpaileminen tuli mukaan kuvioon 2012 syksyllä. Muistan hyvin Oskun ensimmäiset FC kisat Mäkelänrinteessä. Tulosta hieman rokotti yksi hyppy jossa kesken ilmalennon muistettiin että nyt ei ollutkaan tämän hypyn vuoro. Seurasi sarja korjaavia toimenpiteitä ja laskeutuminen kyljelleen vedenpintaan. Asenne oli kuitenkin hyppääjällä kohdallaan, koska kisan jälkeen oltiin tyytyväisiä tuloksesta, jota seuraavalla kerralla voi lähteä parantamaan. Varsinaisen suorituksen ympäröivä kisapäivä on hyppääjille mieluinen. Alkuverryttelyä, hyppyharjoituksia sekä paljon hallilla odottelua, kavereiden kanssa hengailua ja eväiden syöntiä. Myös aikuisen silmin katsottuna kisapäivä ja myöhemmin kisamatkat ovat osoittautuneet paljon hyppysuoritusta suuremmaksi tapahtumaksi, josta hyppääjät itse nauttivat.

Voisi kuvitella, että vanhemmille kisapäivät ovat hieman puuduttavia. Ensin matkustetaan jopa 5 tuntia kisapaikalle. Etsitään kahvio ja odotellaan, kun hyppääjät lämmittelevät ja harjoittelevat. Sitten seuraa päivän kohokohta – muutama kisa hyppy ja tulosten lukeminen. Taas odottelua ja lopuksi matka kotiin. Näin voisi olla, mutta todellisuus on tarua ihmeellisempää. Varsinkin Märskyssä

kotikisojen aikaan monet hallilla tapahtuvat toiminnot ovat aktiivisten vanhempien kontolla. Hyvä niin. On luontevaa että Tiirujen valmentajat keskittyvät valmentamiseen. Vanhemmat puolestaan ovat hyviä ja joutilaita apukäsiä, missä ikinä tarvitaan ja meidän olemmekin jo luontevasti paikalla. Ainakin omalta kohdaltani olen onnistuneesti tehnyt kilpailupäivien sisällöstä mielekkäitä osallistumalla vapaaehtoiseen toimintaan. Tutustuu muihin vanhempiin, valmentajiin, hyppääjiin sekä välttää kuoliaaksi tylsistymisen odotellessa jotain tapahtuvaksi. Fakta on, että suomalainen junioriharrastustoiminta pyörii aktiivisten vanhempien varassa. Menestyjiä tulevat olemaan seurat, jotka onnistuvat aktivoimaan vanhemmat ja jakamaan vapaaehtoistyön kuormaa mahdollisimman monen kannettavaksi. Subjektiiivinen näkemykseni on, että me vanhemmat olemme halukkaita ja valmiita osallistumaan, mutta tarvitsemme aktiivista ohjausta, kannustusta, velvoittamista ja patistusta, jotta ymmärrämme tarjota apuamme sopivaan tehtävään oikealla hetkellä.

Sivullisen silmin uimahyppäminen on rankkaa puuhaa. Hyppääjän kehoon kohdistuu hetkellisesti suuria voimia ja niiden seurauksena urheiluvammatkaan eivät ole ihan tuntemattomia. Milloin on varvas, polvi tai selkä jumissa tai pahemmin kipeänä. Vanhemman roolissa on syytä uhrata hetki urheilijan vakuutusturvan pohtimiseen. Tapaturmat ovat yksi asia, mutta myös erilaiset voimantuottamisesta aiheutuvat vammat ovat osa urheilevan nuoren elämää. Sopivalla hoitovakuutuksella varustautuneena on akuutissa tilanteessa ollut helpompi ajatella urheilijan parasta hoitoon hakeutuessa. Tiirujen nuoret hyppääjät ovat kasvamisen kannalta herkässä vaiheessa. Kehossa kovat ja pehmeät kudokset eivät ehkä pysy aivan toistensa kasvutahdissa, mikä aiheuttaa erilaisia jännitystiloja kehossa. Tiedämme kokemuksesta ja tuloksetkin sen kertovat, että lajivalmentaminen Tiirroissa on erittäin korkeatasoista. Oskun harjoittelua ja oireilua seuranneena olemme fysioterapeutinkin kanssa pohdiskelleet, olisiko Tiirujen valmentajilla mahdollisuus hyötyä valmentajille suunnatusta fysiologisesti oikein tapahtuvan harjoittelun ohjauksesta. Ja sitten vielä kun pienet hyppääjät saataisiin harjoittelemaan niin kuin oikein on näytetty.

Uimahyppy on hidas laji. Kehittyminen tapahtuu äärimmäisen pienin askelin eikä etenemistä huomaa kuin tarkastelemalla pidemmän aikavälin aikana tapahtunutta muutosta. Toisaalta uimahyppy on räjähtävän nopea laji. Suoritus on ohi muutamassa sekunnissa ja sen aikana luultavasti kromon jokainen lihas on tehnyt oman osuutensa onnistuneen suorituksen eteen. Hitaus ja räjähtävyys samassa paketissa vaikuttavat kasvattajan näkökulmasta hyvältä yhdistelmältä. Hitaus vaatii kärsivällisyyden ja pitkäjänteisyyden kehittymistä vastaavasti räjähtävyys ja siihen liittyvät adrenaliiniryöpyt ylläpitävät mielenkiintoa ja motivaatiota. Vastaavasti uimahyppy ovat kaksijakoinen toisellakin asteikoilla: yksilö ja joukkuelaji. Yksilösuoritus, joka tehdään vahvasti yhteisöllisessä harjoitteluympäristössä, opettaa ottamaan vastuuta itsestään ja tekemisistään toisten tukemana ja kavereita kannustaen. Paljon hyviä ominaisuuksia, jotka auttavat meitä vanhempia mielenkiintoisen haastavassa kasvatus tehtävässämme.

Harri Sirpoma

(Kirjoittaja on Tiirujen kilpaharrastus-ryhmässä hyppäävän nuoren isä)

**Linkit:**

Asiakastytyväisyyskysely

<https://fi.surveymonkey.com/r/5B6H6Y9>

Vuosikertomus

[https://tiirat-sporttisaitti-com-](https://tiirat-sporttisaitti-com-bin_directo.fi/@Bin/f4893d94b50eb1dad4787b4aef1e6e0b/1430071352/application/pdf/303948/Vuosikertomus%202014_Uimahyppyseura%20Tiirat%20ry.pdf)

[bin\\_directo.fi/@Bin/f4893d94b50eb1dad4787b4aef1e6e0b/1430071352/application/pdf/303948/Vuosikertomus%202014\\_Uimahyppyseura%20Tiirat%20ry.pdf](https://tiirat-sporttisaitti-com-bin_directo.fi/@Bin/f4893d94b50eb1dad4787b4aef1e6e0b/1430071352/application/pdf/303948/Vuosikertomus%202014_Uimahyppyseura%20Tiirat%20ry.pdf)