



# UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2015

## Aikuisten alkeis- ja harrasteryhmät

**AIKUISTEN ALKEISRYHMISSÄ** opetellaan uimahyppyjen oikeata perustekniikkaa ja helppoja perushyppyjä kuivaharjoittelun ja allasharjoittelun kautta. Altaalla tehdään monipuolisia harjoitteita eri suuntiin lähteville hypyille reunalta, kerrostasolta ja ponnahduslaudoilta.

**Pääsyvaatimuksena on uimataito.**

**AIKUISTEN HARRASTETASON RYHMÄT** on tarkoitettu alkeiskurssin suorittaneille lajin harrastajille. Harrastetason ryhmässä jatketaan perushyppyjen opettelua ja edetään osallistujan valmiuksien mukaan vaikeampiin liikkeisiin.

**Pääsyvaatimuksena uimahyppyjen perusteiden hallinta:** jalat edellä hypyt eri suoritustavoilla, esiponnistus, pää edellä meno veteen eteen ja taakse.

### AIKATAULUT

**Paikka:** Mäkelänrinteen uintikeskus: ma, to ja pe  
Vuosaaren uimahalli: tiistain ryhmä

**Kausi:** Pe 4.9. - to 17.12.2015

Ryhmä	Aika	Ohjaaja	Paikka
Aikuisten alkeet/harraste	Ma 20.30-21.30	LauraS	Mäkelänrinne
Aikuisten harraste	Ti 19.45-21	Lena	Vuosaari
Aikuisten harraste	To 20-21.30	Mikko	Mäkelänrinne
Aikuisten harraste	Pe 19-20.30	Mikko	Mäkelänrinne

### HARJOITUKSIA EI OLE:

- ma 12.10 - su 18.10. (syysloma)
- ke 11.11. (valmentajien koulutuspäivä)

Lomakausien aikana saatetaan tarjotaan erillisiä harjoituksia (leirejä / tiivispaketteja tms). Näistä tiedotetaan erikseen.

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista. Harjoituksia per harjoituspäivä on vähintään 13. Jos peruutukset pudottaisivat harjoitusmäärän alle sen, jatkaa ryhmä omalla ajallaan vastaavasti pidempään.

### ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta [www.Tiirat.fi](http://www.Tiirat.fi) kohdasta Ilmoittaudu. Jos haluat useamman harjoituksen viikossa, tee ilmoittautuminen erikseen kuhunkin valittuun harjoitusryhmään.

**HUOM!** Ilmoittautuminen rekisteröityy vain, kun HARJOITUSMAKSU MAKSETAAN VERKKOMAKSUNA HETI ILMOITTAUTUMISEN YHTEYDESSÄ. Varaa pankkitunnukset

esille. **Ilmoittautuminen on sitova ja harjoitusmaksu palautetaan vain lääkärintodistusta vastaan.**

## **MAKSUT**

1 kerran viikossa 60/75 min 170 € / syyskausi

1 kerran viikossa 90 min 230 € / syyskausi

Lisäharjoitukset aikuisilla: toinen, kolmas jne viikkoharjoitus:

+125 € /60-75min ryhmä/ syyskausi

+185 € /90min ryhmä/ syyskausi

Jäsenmaksu: 10 €/kalenterivuosi.

Toimintaan voivat osallistua vain Tiirujen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään harjoitusmaksuun kalenterivuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä. Jos olet jo maksanut jäsenmaksun kevät- tai kesäkauden yhteydessä, se on voimassa kalenterivuoden loppuun saakka.

Mahdollinen sisarale 20 €/hlö

Sisaralen saa yhden kerran / harjoituskausi / hlö.

Harjoitusmaksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksun ja harjoituksen aikaisen vakuutuksen. Vakuutus on Uimaliiton aikuisten kuntoliikuntaan kohdistuva ryhmätapaturmavakuutus, **ei kilpaileville** aikuisharrastajille. Kilpailevien hyppääjien tulee hankkia BlueCard-kilpailulisenssi, joka sisältää vakuutuksen.

## **SISÄÄNPÄÄSY / VESILIIKUNTAKORTIT**

- Yli 7-vuotiaat Tiirujen jäsenet pääsevät uimahalliin sisään vesiliikuntakortilla. Alle 7-vuotiaille ei tilata korttia, koska alle 7-vuotiaat pääsevät uimahalliin ilmaiseksi.

- Vesiliikuntakortti on henkilökohtainen ja pääset sisään **vain oman ryhmäsi harjoitusvuorolle**. Pukeutumaan voi tulla aikaisintaan puoli tuntia ennen oman harjoituksen alkamista.

## **Kortin saaminen**

- Seura tilaa uusille jäsenelle vesiliikuntakortin Helsingin liikuntavirastosta. Tiirat tiedottaa jäseniä sähköpostitse, kun kortit on haettavissa.

- Valmiit kortit haetaan itse **henkilökohtaisesti** Liikuntaviraston uimahalleista: **Pirkkolasta, Itäkeskuksesta, Jakomäestä tai uimastadionilta**, niiden aukioloaikojen puitteissa. Alaikäiselle kortin hakee huoltaja. Huomaathan, että korttia ei saa Urheiluhallit Oy:n halleista!

- 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**

Ota pikimmiten yhteyttä Tiirujen toimistoon: [uimahyppyseuratiiirat@gmail.com](mailto:uimahyppyseuratiiirat@gmail.com).

Toimistolta tilaamme sinulle uuden vesiliikuntakortin. Vesiliikuntakorttinsa hävittänyt jäsen joutuu itse maksamaan uuden kortin sekä hakemaan sen yllä mainituista uimahalleista.