



SYSSLLOMAN TRAMPPATREENIT

SYKSY 2015

Tiirat järjestää syyslomalla tramppatreenejä nykyisille jäsenilleen. Harjoitukset ovat kuivatreenejä, joissa hypitään trampalla ja omaa vuoroa odotellessa tehdään muita kuivaharjoituksia (esim. voima-, notkeus ja akrobatiaharjoituksia). Tavoitteena on tukea uimahyppyjen lajitreeniä trampoliinihyppyjen kautta, mutta mukana voi olla myös varsinaisen trampoliinivoimistelun harjoitteita.

Kukin trampoliinitreeni on kohdennettu tietyille Tiirujen ryhmätasolle. Varmista ennen ilmoittautumista, mikä on syksyn ryhmäsi nimi, jotta ilmoittaudut sopivan tasoisen tramppatreeniin.

AIKATAULU

Ti 13.10.2015

Isojen alkeis- ja jatkoryhmien tramppa	17-18.15	Laura
Aikuisten tramppa	18.15-19.45	Laura

Ke 14.10.2015

Pienten alkeis- ja jatkoryhmien tramppa	17-18.15	Laura/Kirsi
Kilpaharrastusten, kr3:n ja esikilvan tramppa	18.15-19.45	Laura/Kirsi

To 15.10.2015

Kilpaharrastusten, kr3:n ja esikilvan tramppa	17-18.30	Kirsi
Harrastusryhmien tramppa	18.30-20	Kirsi

Pe 16.10.2015

Kehitysryhmä 1-2:n tramppa	17-18.30	Kirsi
Aikuisten tramppa	18.45-20.15	Kirsi

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta www.Tiirat.fi kohdasta Ilmoittaudu.

HUOM! Ilmoittautuminen rekisteröityy vain, kun HARJOITUSMAKSU MAKSETAAN VERKKOMAKSUNA HETI ILMOITTAUTUMISEN YHTEYDESSÄ. Varaa pankkitunnukset esille. Saatte vahvistuksen sähköpostitse kustakin harjoituspäivästä, johon ilmoittaudutte.

ILMOITTAUTUMINEN ON SITOVA ja peruutukset voi tehdä vain lääkärintodistusta vastaan.

Ryhmän maksimikoko on 5-6 hyppääjää, joten varaa paikkasi nopeasti.

MAKSUT

20 euroa / hlö / tramppatreeni

Huom:

Toimintaan voivat osallistua vain Tiirujen jäsenet ja jäsenmaksu, 10 e, lisätään harjoitusmaksuun kalenterivuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä. Jos olet jo maksanut jäsenmaksun kevät- tai kesäkauden yhteydessä, se on voimassa kalenterivuoden loppuun saakka. Maksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänkäynnin.

TAPAAMISPAIKKA

Trampoliiniharjoitukseen tullaan sisään omalla vesiliikuntakortilla ja vaihdetaan ennen harjoituksen alkua kuivaharjoitusvaatteisiin. Valmentaja hakee ryhmän alkamisaikaan valvojankopin viereisiltä penkeiltä, kuten kaikissa muissakin harjoituksissa. Mukaan kuivaharjoitusvaatteet ja vesipullo. Pitkät hiukset tulee laittaa kiinni.

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: uimahyppyseuratiirat@gmail.com.

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