



UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2016

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, kerrostaolta ja ponnahduslaudoilta.

Pääsyaatimuksena on uimataito.

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

Pääsyaatimuksena 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: To 21.1. - pe 13.5.2016

Ryhmä	Aika	Ohjaaja	Teline alustavasti	Paikka
Aikuisten harraste	Ma 20.30-21.30	Seela	1/3/krs	Mäkelänrinne
Aikuisten harraste	Ti 19.45-21	Lena	1/3/krs	Vuosaari
Aikuisten harraste	To 20-21.30	Mikko	1/3/krs	Mäkelänrinne
Aikuisten alkeet/harraste	Pe 19-20.30	Mikko, Laura S	1/3/krs	Mäkelänrinne

HARJOITUKSIA EI OLE:

- pe 29.1 - su 31.1. (HSM-kilpailut Mäkelänrinteessä)
- ma 22.2 - su 28.2. (talviloma)
- ti 15.3. (kevätkisa)
- ke 6.4. (valmentajien koulutuspäivä)
- to 24.3. - ma 28.3. (pääsiäisloma)
- la 30.4. - su 1.5. (vappu)
- to 5.5. - su 8.5. (Härveli Diving Cup)
- pe 20.5. (merkkikilpailut)

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 Tiirajien kotisivuilta 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 € / kevätkausi

1 kerran viikossa 90 min 230 € / kevätkausi

Lisäharjoitukset aikuisilla: toinen, kolmas jne viikkoharjoitus:

+125 € /60-75min ryhmä/ kevätkausi

+185 € /90min ryhmä/ kevätkausi

Jäsenmaksu: 10 €/kalenterivuosi.

Toimintaan voivat osallistua vain Tiirujen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään harjoitusmaksuun kalenterivuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä. Kaikkien tulee siis maksaa kevätkauden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä jäsenmaksu.

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.

MÄKELÄNRINTEEN UINTIKESKUKSEN REMONTTI 29.3 ALKAEN

Mäkelänrinteen uintikeskuksessa tehdään keväällä puku-, sauna- ja suihkutilojen remontti.

Uimahalli sulkeutuu remontin vuoksi yleisöltä 22.3. Seurat saavat jatkaa harjoittelua uimahallissa.

Huomaattehan, että remontin aikana:

- Käytössä on vain ryhmäpukuhuoneet ja niiden yhteydessä olevat suihkut. Saunat eivät ole käytössä ja suihkuja on rajoitetusti.
- Ryhmäpukuhuoneissa ei riitä kaappeja kaikille, joten hallille ei kannata ottaa arvoesineitä mukaan.
- Remontista voi tulla melu-, haju- ja pölyhaittaa tms, johon Tiirat ei voi vaikuttaa.

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: uimahyppyseurat@tiirat.fi.

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