



UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2016

Alkeisryhmät ja minarit

Alkeisryhmät on tarkoitettu kaikille uusille harrastajalle ja alkeistason harjoitteita kertaaville. Harjoitus kestää 45 minuuttia ja sisältää aina sekä kuivaharjoitusosuuden että allasharjoittelun. Alkeistason hyppyrhyhmät harjoittelevat kerran viikossa, mutta halutessaan voi ilmoittautua useampaan eri ryhmään.

Kuivaharjoittelussa verrytellään, tehdään voimistelun tyyppistä akrobatiaa, hypitään trampoliinilla sekä tehdään liikkuvuus- ja voimaharjoituksia oman kehon painolla.

Altaalla harjoitellaan uimahyppyjen perusteita monipuolisesti altaan reunalla, ponnahduslaudoilta ja kerrostasoilta. Kukin hyppääjä harjoittelee oman tasoisessa/ikäisessä ryhmässä, kunnes seuraavan tason pääsyaatimukset on saavutettu. Tämä vie yksilöllisesti n. 1-2 harjoitusvuotta.

MINARIT (4-5v.)

Minari-ryhmä on 4–5-vuotiaille uimahyppijästä ja jumpan tyyppisestä liikunnasta kiinnostuneille. Ryhmässä liikutaan leikin kautta ja saadaan ensikosketus uimahyppyihin. Pääosa harjoituksesta ollaan kuivaharjoitustilassa, jossa käytössä on mattojen lisäksi mm. iso trampoliini. Minarit käyvät myös hyppyaaltaalla, mutta hyppäävät lähinnä reunalta tai reunan vieressä olevalta matalimmalta laudalta (korkeus 60 cm).

Pääsyaatimuksena on alkeisuimataito sekä rohkeus hypätä reunalta syvään hyppyaaltaaseen (syvyys 5m).

HUOM! LASTEN PUKEUTUMINEN JA PESEYTYMINEN ENNEN JA JÄLKEEN HARJOITUSAJAN ON VANHEMPIEN VASTUULLA. Ryhmä tapaa kuivaharjoitteluväestössä allastilassa: valvojakopin vieressä 50 metrin altaan sivulla menevillä penkeillä, josta valmentaja hakee ryhmän.

Osallistujien tulee siis pukeutua itse tai vanhempien kanssa. Kuivaharjoituksen ja allasharjoituksen välissä ohjaaja tulee yhdessä osallistujien kanssa naisten puolelle suihkutilaan. Harjoitus päättyy hyppyaaltaalle, minkä jälkeen lapset hoitavat suihkun ja pukeutumisen itse tai vanhempien kanssa.

PIENTEN ALKEET (6-8v.)

Pääsyaatimus: n. 10 metrin uimataito

Tavoitteet kuivalla: kuperkeikka eteenpäin ja taaksepäin, kärrynpyörä.

Tavoitteet vedessä: eteenpäin pää edellä veteenmeno 1m ja hyppy jalat edellä 3m.

Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä itsenäisesti suihkussa, mutta pienten alkeissa ohjaaja tulee 3 ensimmäisen harjoituksen ajan auttamaan pienimpiä naisten puolelle.

ISOJEN ALKEET (9-12v.)

Pääsyvaatimus: n. 25 metrin uimataito

Tavoitteet kuivalla: kuperkeikka eteenpäin ja taaksepäin, kärrynpyörä, päälläseisonta

Tavoitteet vedessä: hyppy jalat edellä 3m, eteenpäin ja taaksepäin pää edellä veteenmeno 1m

Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Isojen alkeissa lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä itsenäisesti suihkussa.

AIKATAULUT

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi: To 21.1. - pe 13.5.2016

Ryhmä	Aika	Ohjaaja	Teline alustavasti	Paikka
Minarit	Ti 17.15-18	Leena S	pikkulauta	Mäkelänrinne
Minarit	To 17.30-18.15	Alma	pikkulauta	Mäkelänrinne
Alkeet isot	Ti 18.45-19.30	Leena S	pikkulauta	Mäkelänrinne
Alkeet isot	Ke 15.15-16	Eveliina	pikkulauta	Mäkelänrinne
Alkeet pienet	Ma 18-18.45	EllaM	pikkulauta	Mäkelänrinne
Alkeet pienet	Ti 18-18.45	Leena S	pikkulauta	Mäkelänrinne
Alkeet pienet	Ke 17.30-18.15	Noora	kerros+pikkulauta	Mäkelänrinne
Alkeet pienet	Ke 18.15-19	Noora	1m/lähtöpallit	Mäkelänrinne
Alkeet pienet	To 18-18.45	LauraM	pikkulauta/lähtöpallit	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, jatkuu ryhmä omalla ajallaan vastaavasti pidempään.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen 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. Saatte vahvistuksen sähköpostitse kustakin harjoituspäivästä, johon ilmoittaudutte. **ILMOITTAUTUMINEN ON SITOVA ja peruutukset voi tehdä vain lääkärintodistusta vastaan.**

MAKSUT

1 kerran viikossa 160 € / kevätkausi
2 kertaa viikossa 260 € / kevätkausi
3 kertaa viikossa 360 € / 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.

Maksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänkäynnin sekä alkeistason ryhmällä harjoituksen aikaisen vakuutuksen.

Mahdollinen sisarale 20 €/lapsi

Sisaralen saa yhden kerran / harjoituskausi / lapsi.

VAKUUTUS

Minareilla ja alkeisryhmillä harjoitusmaksuun sisältyy Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutus.

Muiden ryhmien osallistujilla tulee olla joko oma vakuutus tai he voivat hankkia seuran kautta Uimaliiton Vesipetolisenssin, joka sisältää vakuutuksen harjoitusten ajaksi (7€). Vesipetolisenssin voimassaolokausi on 1.9.2015-31.8.2016. Kertaalleen syys- tai kevätkaudella hankittu vesipeto on voimassa siis vielä kesän 2016.

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: uimahyppyseuratiirat@gmail.com. Toimistolta tilaamme sinulle uuden vesiliikuntakortin. Vesiliikuntakorttinsa hävittänyt jäsen joutuu itse maksamaan uuden kortin sekä hakemaan sen yllä mainituista uimahalleista.