



# UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2016

## Lasten harrastusryhmät

Harrastusryhmiin voivat ilmoittautua hyppääjät, joille tätä tasoa on suositeltu ilmoittautumisten infoviestissä. Nuorten harrastusryhmistä on erillinen tiedote.

### HARRASTUS LAPSET 1 (9-11v.)

**Vaativuutena:** Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. 1m: 101A, avustuksella taakse kaato, eteenpäin lehmähyppy.

**Tavoitteet:** 1m: 101C, taakse kaato itsenäisesti / 201A, sisäänhypyn alkeisharjoitteet. 3m: pää edellä veteenmenot eteenpäin.

**Harjoitukset:** Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa.

### HARRASTUS LAPSET 2 (8-11v.)

**Vaativuutena:** Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Veteen menot eteenpäin 3 m, hyyt 1m: eteenpäin hyppy suorana/kerien (101A/C), taaksekaato / taaksepäin hyppy pääedellä (201A), eteenpäin lehmähyppy.

**Tavoitteet:** 1m: 101C, 201A. Sisäänpäin hypyn ja eteenpäin vltin harjoitteet. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

**Harjoitukset:** Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa. Ole yhteydessä Tiirujen toimistoon, mikäli olet kiinnostunut kolmannesta harjoituksesta.

### HARRASTUS LAPSET 3 (9-12v.)

**Vaativuutena:** Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Veteenmenot eteenpäin 3m, hyyt 1m: eteenpäin hyppy suorana/kerien (101A/C), taaksekaato / taaksepäin hyppy pääedellä (201A), sisäänpäin hypyn alkeisharjoitteet.

**Tavoitteet:** 101C, 201A, sisäänpäin lehmähyppy / sisäänpäin hyppy pääedellä (401c), eteenpäin vltin harjoitteet. Monipuoliset veteenmenot 3m. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

**Harjoitukset:** Ryhmällä on 3 harjoitusta viikossa. Jos haluat harjoitella vain 2 kertaa viikossa, esitä ilmoittautumisen yhteydessä toiveesi harjoituspäivistä.

HUOM! Harjoitukset alkavat Mäkelänrinteessä valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joista valmentaja hakee ryhmän. Kuivatilaan saa mennä vain valmentajan kanssa, eikä kuivatilan välineitä saa käyttää yksin.

## AIKATAULUT

**Paikka:** Mäkelänrinteen uintikeskus  
**Kausi:** To 21.1. - pe 13.5.2016

<b>Ryhmä</b>	<b>Aika</b>	<b>Ohjaaja</b>	<b>Teline alustavasti</b>	<b>Paikka</b>	<b>Huom</b>
Harrastus lapset 1	Ti 16-17.15	Hilma	pikkulauta	Mäkelänrinne	alussa vesi
Harrastus lapset 1	To 16.30-17.45	Hilma	pikkulauta+3m	Mäkelänrinne	alussa vesi
Harrastus lapset 2	Ti 18-19.15	Nea	3m+1m	Mäkelänrinne	
Harrastus lapset 2	To 17.45-19	Nea	m	Mäkelänrinne	
Harrastus lapset 3	Ti 17.15-18.30	Hilma	3m	Mäkelänrinne	
Harrastus lapset 3	To 18-19.15	Hilma	1m/krs	Mäkelänrinne	alussa vesi
Harrastus lapset 3	Pe 16.30-17.45	Hilma	pikkulauta/krs	Mäkelänrinne	alussa vesi

### HARJOITUKSIA EI OLE:

- pe 29.1 - su 31.1. (HSM-kilpailut Mäkelänrinteessä)
- ma 22.2 - su 28.2. (talviloma)
- ti 16.2. (vanhempainillat)
- 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.

### VANHEMPAINILTA

Harrastusryhmien yhteinen vanhempainilta pidetään ti 16.2. klo 17.45-18.45 Mäkelänrinteen uintikeskuksen kahviossa.

### KILPAILUT

Halukkaat voivat osallistua kausittain seuran merkkikilpailuihin ja valmentajan arvioidessa taidot riittäviksi myös mm. Finn Cup -kilpailuihin. Kilpailujen kulut laskutetaan osallistujalta (kilpailumaksu, matka- ja majoituskulut yms.)

Merkkikilpailut hypätään pe 20.5. Mäkelänrinteessä

## VAKUUTUS

Kilpailevat harrastusryhmäläiset on vakuutettu, kun he ovat hankkineet Uimaliiton Blue Card kilpailulisenssin. Muilla hyppääjillä tulee olla joko oma vakuutus, tai he voivat hankkia seuran kautta Uimaliiton Vesipetolisenssin (7 €), jolloin heidät on vakuutettu harjoituksen ajan. Sekä kilpailulisenssin että vesipetolisenssin voimassaoloaika on 1.9.2015-31.8.2016. Kertaalleen syys- tai kevätkaudella hankittu lisenssi/vesipeto on voimassa siis vielä kesän 2016. Seuran sisäisiin kilpailuihin eli merkkikisoihin saa osallistua ilman kilpailulisenssiä.

## ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta [www.Tiirat.fi](http://www.Tiirat.fi) kohdasta Ilmoittaudu. Lasten harrastusryhmä ilmoittautuu valitsemansa ryhmän kaikkiin harjoituksiin yhdellä lomakkeella. Jos lasten harrastus 3-ryhmässä haluat harjoitella vain 2 kertaa viikossa, esitä ilmoittautumisen yhteydessä toiveesi harjoituspäivistä.

**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

2 kertaa viikossa 270 € / kevätkausi  
3 kertaa viikossa 370 € / 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 sisäänpääsyn.  
Mahdollinen sisarale 20 €/lapsi

## 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](mailto:uimahyppyseuratiirat@gmail.com).

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