



UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2016

Nuorten harrastusryhmät

Harrastusryhmiin voivat ilmoittautua lapset ja nuoret, joille tätä tasoa on suositeltu.

HARRASTUS NUORET 1 (10-14v.)

Vaatimuksena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Veteen menot eteenpäin 3 m, hyppyt 1m: 101C, sisäänpäin hypyn lähtö/401C, 201A.

Tavoitteet: Taaksepäin veteen menot 3m, 401C, 201C, 102C/103C. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

Harjoitukset: Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa.

HARRASTUS NUORET 2 (12-16v.)

Vaatimuksena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Veteen menot eteenpäin ja taaksepäin 3m, hyppyt 1m: 101C, 201A/C, 401C.

Tavoitteet: Perushyppyt ja voltit eri suuntiin. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

Harjoitukset: Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa. Valittavissa on kaksi eri ryhmää tällä tasolla.

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

AIKATAULUT

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus ti, to, pe

Pirkkolan uimahalli: su

Kausi: **MÄKELÄNRINNE To 21.1. - pe 13.5.2016**
PIRKKOLA SU 10.1. - 24.4.

Ryhmä	Aika	Ohjaaja	Teline alustavasti	Paikka	Huom
Harrastus nuoret 1	Ti 16.45-18	Nea	3m+1m	Mäkelänrinne	
Harrastus nuoret 1	To 16.30-17.45	Nea	krs	Mäkelänrinne	
Harrastus nuoret 2	Ti 18.45-20	Juho	3m/krs (1m)	Mäkelänrinne	
Harrastus nuoret 2	Su 17.45-19	Alma, Cecilia	1m/3m/krs	PIRKKOLA	alussa vesi
Harrastus nuoret 2	To 18.45-20	Mikko	3m/krs	Mäkelänrinne	
Harrastus nuoret 2	Pe 17.45-19	Mikko	1m	Mäkelänrinne	

HARJOITUKSIA EI OLE:

- pe 29.1 - su 31.1. (HSM-kilpailut Mäkelänrinteessä. PIRKKOLAN HARKAT NORMAALISTI)
- 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 voimassaolokausi 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 kohdasta Ilmoittaudu. Nuorten harrastusryhmä ilmoittautuu valitsemansa ryhmän kaikkiin harjoituksiin yhdellä lomakkeella.

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

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.

Maksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänkäynnin.

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.

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