



UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2016

Vuosaaren iltapäivähypyt

VUOSAAREN ILTAPÄIVÄHYPYT ovat uimahyppyjen alkeet/jatko-ryhmiä, jotka on tarkoitettu sekä uusille harrastajille sekä ryhmissä jo syksyllä mukana olleille. Harjoitus kestää 50 minuuttia ja sisältää aina sekä kuivaharjoitusosuuden että allasharjoittelun. Vuosaaren iltapäivähyperryhmät harjoittelevat kerran viikossa, mutta halutessaan voi ilmoittautua useampaan ryhmään.

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

Altaalla harjoitellaan uimahyppyjen perusteita monipuolisesti altaan reunalla, ponnahduslaudoilta ja kerrostasoilta.

HYPPYRYHMÄT

PIENET (1-3 luokkalaiset)

Pääsyaatimus: n. 10 metrin uimataito sekä rohkeus hypätä reunalta syvään hyppyaaltaan

Tavoitteet kuivalla: kuperkeikka eteenpäin ja taaksepäin, käärynpöytä.

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

ISOT (4-6 luokkalaiset)

Pääsyaatimus: n. 25 metrin uimataito

Tavoitteet kuivalla: kuperkeikka eteenpäin ja taaksepäin, käärynpöytä, päälläseisonta

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

AIKATAULUT

Paikka: Vuosaaren uimahalli

Kausi: Pe 22.1. – pe 13.5.2016

Ryhmä	Aika	Ohjaaja	Paikka
IP-hyppy / Pienet	Ma 14-14.50	Kirsi	Vuosaaren uimahalli
	Ke 14-14.50	Kirsi	Vuosaaren uimahalli
	Pe 14-14.50	Kirsi	Vuosaaren uimahalli
IP-hyppy / Isot	Ma 15-15.50	Kirsi	Vuosaaren uimahalli
	Ke 15-15.50	Kirsi	Vuosaaren uimahalli
	Pe 15-15.50	Kirsi	Vuosaaren uimahalli

HARJOITUKSIA EI OLE:

pe 29.1 - su 31.1. (HSM-kilpailut)

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 12. 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 120 € / kevätkausi
- 2 kertaa viikossa 180 € / kevätkausi
- 3 kertaa viikossa 240 € / 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 sekä alkeistason ryhmällä harjoituksen aikaisen vakuutuksen.

Mahdollinen sisarale 10 €/lapsi

Sisaralen saa yhden kerran / harjoituskausi / lapsi.

VAKUUTUS

Vuosaaren iltapäivän alkeishyppyrhmien harjoitusmaksuun sisältyy Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutus.

VESILIIKUNTAKORTIT JA VANHEMPIEN VASTUU

- **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 Vuosaaren uimahallista!*
- 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 Tiirajen toimistoon: uimahyppyseuratiirat@gmail.com.

Toimistolta tilaamme sinulle uuden vesiliikuntakortin. Vesiliikuntakorttinsa hävittänyt jäsen joutuu

HUOM! LASTEN PUKEUTUMINEN JA PESEYTYMINEN ENNEN JA JÄLKEEN HARJOITUSAJAN ON VANHEMPIEN VASTUULLA. Ryhmä tapaa kuivaharjoitteluvaatteissa allastilassa: Kokoontuminen hyppytornin alle hyppyaltaan reunalle, josta valmentaja hakee ryhmän. Kuivaharjoitteluvaatteiksi sopii kevyet sisäliikuntavaatteet, esim. shortsit ja t-paita.

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

LISÄTIETOA

www.tiirat.fi
uimahyppyseuratiirat@gmail.com
Laura Haarala / 0405398103



TERVETULOA HUIPPUSEURAAAN!