Tiirat
Helsinki Finland

# HIIHTOLOMAN
# TRAMPPAPAINOTTEISET UIMAHYPPYLEIRIT

Hiihtolomaviikolla Tiirojen tavalliset harjoitukset ovat tauolla, mutta silloin on mahdollisuus ilmoittautua uimahyppyleireille. Leirit pidetään Mäkelänrinteessä viikolla 8: ma 20.2, ke 22.2. ja to 23.2. Leirit on tarkoitettu ensi sijassa nykyisille harrastajille, mutta uudetkin jäsenet ovat tervetulleita. Leiriläiset jaetaan iän ja tason perusteella sopiviin harjoitteluryhmiin. Myös kehitys- ja kilpaharrastusryhmien hyppääjät saavat leiriviikosta tehokkaan ja monipuolisen harjoitteluviikon.

Uimahyppyleireihin sisältyy kuivaharjoittelua ja allasharjoittelua monipuolisesti eri telineiltä. Hiihtolomaleirien kuiva painottuu tällä kertaa trampoliinihyppyihin, mutta sisältää myös voimistelunomaista oheisharjoittelua. Kuivalla harjoitellaan kehonhallintaa ja akrobatiataitoja sekä kehitetään nopeus-, voima- ja liikkuvuusominaisuuksia. Harjoituksen tarkempi sisältö riippuu hyppääjien taitotasosta ja harjoitteluvuosien määrästä.

**UIMAHYPPYLEIRI 6-9v.**

Ma klo 17-18.30
Ke 16.30-18
To klo 17-18.30
Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kuivaharjoituksissa pääpaino on trampoliinihypyissä, mutta kuivatreeni sisältää myös muita oheisharjoituksia. Suuntaa antavasti noin puolet harjoituksesta ollaan kuivalla ja puolet altaalla. Altaalla edetään lasten taitotason mukaan.

Huom: Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä itsenäisesti suihkussa.

**UIMAHYPPYLEIRI 10-14v**

Ma klo 18.30-20
Ke 18-19.30
To klo 18.30-20
Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kuivaharjoituksissa pääpaino on trampoliinihypyissä, mutta kuivatreeni sisältää myös muita oheisharjoituksia. Suuntaa antavasti noin puolet harjoituksesta on kuivalla ja puolet altaalla.

Altaalla edetään lasten taitotason mukaan.

Huom: Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä itsenäisesti suihkussa.

**UIMAHYPPYLEIRI AIKUISET**

Ma 20-21.30
Ke 19.30-21,
To 20-21.30
Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kuivaharjoituksissa pääpaino on trampoliinihypyissä, mutta kuivatreeni sisältää myös muita oheisharjoituksia. Suuntaa antavasti kuivaharjoitus on 30 min ja allasharjoitus 60 min / päivä. Altaalla edetään osallistujien taitotason mukaan, mutta leiri on ensisijassa tarkoitettu harrastetasolle eli uimahyppyjen perusteet jo hallitseville.

**VAKUUTUS**

Osallistujilla tulee olla oma vakuutus tai he voivat hankkia seuran kautta Uimaliiton Vesipetolisenssin, joka sisältää vakuutuksen harjoitusten ajaksi (7€). Vesipetolisenssin voimassaolokausi on 1.9.2016-31.8.2017. Kertaalleen syys- tai kevätkaudella hankittu vesipeto on voimassa siis aina kesän 2017 loppuun.

**ILMOITTAUTUMINEN**

Ilmoittautuminen Tiirojen kotisivuilta www.Tiirat.fi kohdasta Ilmoittautuminen. 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**

70 euroa / 3 päivän leiri
50 euroa / 2 päivän leiri (jos haluat harjoitella vain kahtena päivänä)

Jäsenmaksu: 10 €/kalenterivuosi.

Toimintaan voivat osallistua vain Tiirojen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään harjoitusmaksuun vain kalenterivuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä. Jos olet jo maksanut kevätkaudella jäsenmaksun, se on voimassa kalenterivuoden 2017 loppuun saakka.

Sisäänpääsy uimahalliin kuuluu **harjoitusmaksuun vain vesiliikuntakortin omistaville** ja niille, joille kortti on tilattu kevään muita harjoituksia varten.

**SISÄÄNPÄÄSY / VESILIIKUNTAKORTIT**

Leirit on tarkoitettu ensisijassa Tiirojen pysyville harrastajille. Heidän sisäänpääsynsä tapahtuu henkilökohtaisella **vesiliikuntakortilla**, kuten muihinkin harjoituksiin.

**Pelkkää leiriä varten ei voi tilata vesiliikuntakorttia, sillä liikuntaviraston vesiliikuntakortti myönnetään vain jatkuvaan harjoitteluun**. Jos hyppääjä osallistuu vain hiihtolomaleirille, eikä muutoin Tiirojen harjoituksiin, tulee osallistujan **maksaa oma uintimaksu**.

Lue lisää vesiliikuntakortista:
http://tiirat.sporttisaitti.com/hyva-tietaa/vesiliikuntakortit/

**Mikäli vesiliikuntakorttisi häviää**
Ota pikimmiten yhteyttä Tiirojen toimistoon: uimahyppyseuratiirat@gmail.com.
Toimistolta tilaamme sinulle uuden vesiliikuntakortin. Vesiliikuntakorttinsa hävittänyt jäsen joutuu itse maksamaan uuden kortin sekä hakemaan sen yllä mainituista uimahalleista.