



UIMAHYPYT KESÄ 2021

JATKO ISOT 1-2, 10-14v

Isojen jatko 1-2 harjoittelee kesällä yhdessä. Harjoituksia varioidaan niin, että osallistujat pääsevät tekemään tasolleen sopivia liikkeitä.

Isojen jatkotasolle järjestetään kausiharjoituksia kesäkuussa ja elokuussa. Kukin ryhmä harjoittelee 1 kerran viikossa, mutta voit hyvin ilmoittautua useampaan ryhmään, jos haluat harjoitella useammin.

Pääsyvaatimus: taittokaato 1m, hyppy jalat edellä 3m, delfiini vedessä.

Tavoitteet kuivalla: esiponnistus/vauhti, kuperkeikkojen, päälläseisannon ja kärrynpyörän edelleen kehittäminen, käsinseisannon harjoittelua

Tavoitteet vedessä: 1m: pääedellä hyppy suorana / kerien (101a/c), taaksepäin kaato/taaksepäin hyppy pääedellä (201a), sisäänpäin hypyn alkeisharjoitteet tai sisäänpäin hyppy (401c), 3m: eteenpäin pääedellä veteenmeno ja sen edelleen kehittäminen.

HARJOITUKSEN SISÄLTÖ

Harjoitusaikaan sisältyy aina kuivaharjoitus ja allastreeni.

Kuivaharjoittelussa verrytellään, voimistellaan, harjoitellaan uimahyppyjen lajitaitoja sekä Mäkelänrinteessä hypitään trampoliinilla.

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

HARRASTUSRYHMIEN TIIVISVIIKKO

Isojen jatkotason hyppääjät voivat osallistua harrastusryhmien tiivisviikolle. Tiivisviikolla treenataan leirimäisesti 2,5 tuntia päivässä 4 päivän ajan. Harrastusryhmien tiivisviikolla harjoituksia eriytetään niin, että osallistujat pääsevät harjoittelemaan itselleen sopivia liikkeitä. Tiivareilla tehdään monipuolisesti uimahyppyjen perusharjoitteita ja hypitään eri korkeuksilta. Tiivaripäivään kuuluu aina verryttelyä / kuivaharjoittelua, allasharjoittelua ja lyhyt evästauko (omat terveelliset eväät).

HARJOITUSAJAT

Kesäkuu:

| Kausi | Päivä | Aika | Ryhmä | Valmentaja | Paikka |
|-----------|-------|-------------|------------|------------|--------------|
| 7.6.-2.7. | ti | 16.45-17.45 | Jatko isot | Inka | Mäkelänrinne |
| 7.6.-2.7. | ke | 18-19 | Jatko isot | Ruska | Mäkelänrinne |

Elokuu:

| Kausi | Päivä | Aika | Ryhmä | Valmentaja | Paikka |
|----------|-------|-------|------------|------------|--------------|
| 9.8.-3.9 | ti | 19-20 | Jatko isot | Juho | Mäkelänrinne |
| 9.8.-3.9 | to | 19-20 | Jatko isot | Juho | Mäkelänrinne |
| 9.8.-3.9 | pe | 16-17 | Jatko isot | Satu P | Mäkelänrinne |

HARJOITUSKAUSI

Kesäkuun kausi: 7.6 - 2.7.
Elokuun kausi: 9.8.-3.9.

Treenejä on kerran viikossa harjoittelevilla ryhmillä 4 kpl kesäkuussa / elokuussa.

Jos harjoituksia joudutaan koronatilanteen vuoksi perumaan, Tiirat järjestää korvaavan harjoituksen tai palauttaa harjoitusmaksusta vastaavan osuuden. Jäsenmaksun osuutta ei palauteta.

PUKEUTUMINEN JA PESEYTYMINEN

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

TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

Harjoitukset alkavat Mäkelänrinteen uimahallin valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joilta valmentaja hakee ryhmän. Kuivatilaan saa mennä vain valmentajan kanssa ohjatun harjoituksen aikana.

Tapaaminen on aina kuivaharjoitusvaatteissa ja ja suihkuun mennään vasta kuivaharjoituksen jälkeen, jollei muuta ole ilmoitettu. Kuivaharjoitusvaatteiksi sopii esim. t-paita ja shortsit.

MUKAAN

- **Uima-asu ja pyyhe**
- **Kuivaharjoitusvaatteet:** Mäkelänrinteessä kevyet sisäliikuntavaatteet, kuten trikoot / shortsit ja t-paita. Uimastadionille sään mukaiset ulkoliikuntavaatteet ja lenkkarit.
- Juomapullo
- käsidesi, jos haluat käyttää henkilökohtaista pulloa
- hiuslenksu pitkähiuksisilla

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

Jatkoryhmiin ilmoittautudutaan yhteen viikkoharjoitukseen kerrallaan joko kesäkuulle tai elokuulle. Jos haluat osallistua useampaan ryhmään, tee ilmoittautuminen erikseen kuhunkin valittuun harjoitusryhmään.

HUOM! Ilmoittautuminen rekisteröityy vain, kun kurssimaksu maksetaan verkkomaksuna heti ilmoittautumisen yhteydessä. Varaa pankkitunnukset esille. Muista maksun jälkeen palata myyjän palveluun, jotta maksusuorituksesi kirjautuu. Saatte vahvistuksen sähköpostitse kustakin harjoitusryhmästä, johon ilmoittaudutte. Ota viipymättä toimistoon yhteyttä, jos et saa vahvistusviestiä.

ILMOITTAUTUMINEN ON SITOVA ja peruutukset voi tehdä vain lääkärintodistusta vastaan.

MAKSUT

Ensimmäisen ilmoittautumisen hinta on:

| | |
|---------------------------|-----------|
| Jatko isot 1x vko (60min) | 60 € / kk |
| Tiivisviikko (4* 165 min) | 125 € |

Jos sama osallistuja ilmoittautuu useampaan saman ryhmän kesä- tai elokuun kausiharjoitukseen, saat toisesta ryhmästä alkaen n. 20 % alennuksen (ei koske tiivisviikkoja, eikä perheryhmää): Alennetut hinnat ovat:

Jatko isot 1x vko (60min)

48 € / kk

Harjoitusmaksu tulee suorittaa välittömästi ilmoittautumisen yhteydessä verkkomaksuna tai muutoin ilmoittautuminen ei rekisteröidy.

Mikäli harjoitukset koronatilanteen vuoksi peruuntuisivat, Tiirat järjestää korvaavan harjoituksen tai palauttaa kesäkauden harjoitusmaksusta peruutuksia vastaavan osuuden. Palautus ei koske jäsenmaksua.

Maksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänkäynnin vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4€). HUOM! Jos sinulla ei ole vesiliikuntakorttia, etkä ollu ilmoittautunut kevätkaudelle, vesiliikuntakorttia ei voi saada pelkästään tiivisviikkoa varten. Tällöin osallistuja vastaa itse uimahallin sisäänkäsymaksuista. Kevään jäsenille on kuitenkin jo tilattu harjoituskortit, vaikka niitä ei keväällä voinut koronan vuoksi hakea.

JÄSENMAKSU

15 €/kalenterivuosi.

Toimintaan voivat osallistua vain Tiirujen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään kurssimaksuun vuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä. Jos olet jo keväällä maksanut jäsenmaksun, sitä ei tarvitse maksaa uudestaan.

VAKUUTUS

Osallistujilla tulee olla joko oma vakuutus tai he voivat hankkia seuran kautta Uimaliiton Vesipetoharrastepassin, joka sisältää vakuutuksen harjoitusten ajaksi (7€). Vesipetoharrastepassin voimassaolokausi on 1.9.2020-31.8.2021. Kertaalleen kevät- tai syyskaudella hankittu vesipeto on voimassa siis aina kesän 2021 loppuun.

<https://www.uimaliitto.fi/info/blue-card-lisenssi/#vesipeto>

Vesipetoharrastepassin voi ostaa täyttämällä Tiirujen ilmoittautumissivuilla Vesipeto-lomakkeen, minkä jälkeen seura hankkii vesipedot Uimaliitosta.

Vesipetovakuutuksen sisällöstä Pohjola Vakuutuksen esite:

https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/23210/seurojen_ryhmavakuutukset.pdf

SISÄÄNPÄÄSY / VESILIIKUNTAKORTIT

Uimahalliin sisäänpääsy tapahtuu henkilökohtaisella vesiliikuntakortilla * (4 €). Ilmoittautumisen yhteydessä sinun tulee kertoa, omistatko vesiliikuntakortin jo entuudestaan, vai tilataanko sinulle uusi kortti.

- **Yli 7-vuotiaat** Tiirujen jäsenet pääsevät uimahalliin sisään vesiliikuntakortilla.
- **Alle 7-vuotiaille** ei tilata korttia, koska alle 7-vuotiaat pääsevät uimahalliin ilmaiseksi. Jos lapsi täyttää kesken harjoituskauden seitsemän vuotta, tilatkaa kortti jo ilmoittautumisen yhteydessä.
- Vesiliikuntakortti on henkilökohtainen ja pääset sisään **vain oman ryhmäsi harjoitusvuorolle**.
- Ennen kortin saamista varaudu maksamaan uimahallin sisäänpääsy / kerro kassalla oma nimesi ja harjoitus, johon olet tulossa.

* **Pelkkää tiivisviikkoa** varten ei voi saada harjoituskorttia, jos et ollut ilmoittautunut kevätkaudelle. **Jos sinulla ei ole harjoituskorttia, tulee sisäänpääsy tiivisviikolla maksaa itse.** Kevään jäsenille on kuitenkin jo tilattu harjoituskortit, vaikka niitä ei keväällä voinut koronan vuoksi hakea.

Kortin saaminen

- Seura tilaa uusille jäsenelle vesiliikuntakortin Helsingin liikuntavirastosta. Tiirat tiedottaa jäseniä sähköpostitse, kun kortit on haettavissa.
- Valmiit kortit haetaan itse **henkilökohtaisesti** Liikuntaviraston uimahalleista: **Uimastadionilta, Pirkkolasta, Itäkeskuksesta tai Jakomäestä**, niiden aukioloaikojen puitteissa. Alaikäiselle kortin hakee huoltaja. Huomaathan, että korttia EI SAA MÄKELÄNRINTEEN UINTIKESKUKSESTA tai muista Urheiluhallit Oy:n halleista!
- Vesiliikuntakortti maksetaan samalla, kun haet sen Liikuntaviraston uimahallista (4 €).
- 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

Voit hakea uuden kortin yllä mainituista uimahalleista.

TURVALLISUUSOHJEITA

- Pienessäkin nuhassa tai flunssassa ei voi tulla harjoitukseen
- Turvaväli: Omaa ryhmää odotellessa ja kaikkialla uimahallin tiloissa on pidettävä 2 m turvaväli.
- Kädet on pestävä saippualla tai desinfioitava:
 - o Aina uimahalliin tullessa
 - o Uimahallilta lähtiessä
 - o WC-käynnin jälkeen

- o Niistämisen, yskimisen tai aivastamisen jälkeen
- o Jos olet koskettanut likaisia pintoja