



UIMAHYPYT KESÄLLÄ 2021

Minarit 4-5v

Minari-ryhmä on 4–5-vuotiaille uimahypyistä ja jumpan tyyppisestä liikunnasta kiinnostuneille. Ryhmässä liikutaan leikin kautta ja saadaan ensikosketus uimahyppyihin. Pääosa harjoituksesta ollaan kuivaharjoitustilassa, jossa käytössä on mattojen lisäksi mm. iso trampoliini. Minarit käyvät myös hyppyaaltaalla, mutta hyppäävät lähinnä reunalta tai reunan vieressä olevalta matalimmalta laudalta (korkeus 60 cm).

Pääsyaatimuksena on alkeisuimataito sekä rohkeus hypätä reunalta syvään hyppyaaltaaseen (syvyys 5m). Lapsen tulee pystyä uimaan itse hypyn jälkeen portaille.

Minareille järjestetään kausiharjoituksia kesäkuussa ja elokuussa. Kesäkaudella minareiden harjoitusaika (60 min) sisältää valmentajan valvomat pukeutumiset ja peseytymiset. Lapset haetaan ulko-ovilta ja valmentaja saattaa lapset ulko-oville harjoituksen päätösaikaan.

HARJOITUSAJAT

Kesäkuu:

Kausi	Päivä	Aika	Ryhmä	Valmentaja	Paikka
7.6.-2.7.	ke	16.15-17.15	Minarit	Tea	Mäkelänrinne

Elokuu:

9.8.-3.9	ti	16.15-17.15	Minarit	Hilma	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.

TAPAAMINEN JA HARJOITUKSEN PÄÄTÖS

Ryhmä kokoontuu **uimahallin ulko-oville** ja valmentaja hakee ryhmän sisälle ilmoitettuna alkamisaikana. Pukeutumiset kuuluvat harjoitusaikaan ja osallistujat tulevat valmentajan kanssa naisten pukuhuoneisiin vaihtamaan vaatteet. Kuivaharjoitusvaatteet voi hyvin olla tullessa jo valmiiksi päällä.

Valmentaja saattaa ryhmän harjoituksen uimahallin aulaan/ulko-oville. Vanhemman tulee olla ajoissa hakemassa lasta!

MUKAAN

- **Uima-asu ja pyyhe**
- **Kuivaharjoitusvaatteet:** Mäkelänrinteessä kevyet sisäliikuntavaatteet, kuten shortsit/trikoot ja t-paita.
- Hiuslenksu pitkähiuksisilla (pitkät hiukset kiinni)

Uimahypyissä ei käytetä uimalaseja.

SISÄÄNPÄÄSY / VESILIIKUNTAKORTIT

Alle 7-vuotiaat pääsevät uimahalliin ilmaiseksi eikä heille siis tilata vesiliikuntakorttia.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

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:

Minarit 1x vko (60min) 60 € / kk

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:

Minarit 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 sisäänpääsyn sekä alkeisryhmille ja minareille myös harjoitusten aikaisen tapaturmavakuutuksen.

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

Minareilla ja alkeisryhmillä harjoitusmaksuun sisältyy Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutus.

Vakuutuksen sisällöstä Pohjola Vakuutuksen esite:

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

TURVALLISUUSOHJEITA

- Pienessäkin nuhassa tai flunssassa ei voi tulla harjoitukseen
- Turvaväli: Oma ryhmä 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