



# UIMAHYPYT KESÄLLÄ 2021

## Perheryhmät

**Perheryhmän toteutuminen riippuu pääkaupunkiseudun koronakoordinaatioryhmän päätöksistä. On vielä epävarmaa, pääseekö aikuiset elokuussa harjoittelemaan sisälle. Harjoitusmaksut palautetaan, mikäli ryhmäsi ei pystytä järjestämään (palautus ei koske jäsenmaksua).**

**PERHERYHMÄSSÄ** vanhempi ja lapsi pääsevät yhdessä ja tutustumaan uimahyppyihin yhdessä. Perheryhmässä harjoitellaan osallistujien taustan ja taitotason mukaisesti uimahyppyjen perustekniikkaa altaalla sekä kehonhallintaa, akrobatiaa, voimaa ja liikkuvuutta kuivalla. Ohjaaja antaa vinkkejä ja opastaa liikkeiden tekemisessä, mutta vanhemmat osallistuvat tuntiin omien lastensa kanssa. Yksi aikuinen voi ottaa mukaan 1-2 saman perheen 6-12 -vuotiasta lasta.

Perheryhmä alkaa kuivaharjoituksella, jonka jälkeen siirrytään altaalle.

Pääsyedellytys: Sekä aikuisten että lasten tulee osata uida (lapsilla riittää noin 10 uimataito). Lisäksi edellytetään rohkeutta hypätä syvään hyppyaltaaseen (syvyys 5m).

Kesän perheryhmä harjoittelee kerran viikossa elokuun ajan.

### AIKATAULUT

| Kausi    | Päivä | Aika        | Ryhmä      | Valmentaja | Paikka       |
|----------|-------|-------------|------------|------------|--------------|
| 9.8.-3.9 | ke    | 18.15-19.15 | perheryhmä | Tea        | Mäkelänrinne |

### HARJOITUSKAUSI JA POIKKEUSAJAT

Kausi / elokuu: ma 9.8.- pe 3.9

Harjoituksia on kerran viikossa treenaavilla ryhmillä 4 kpl / kuukausi.

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

## TAPAAMINEN JA HARJOITUKSEN PÄÄTÖS

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.

## PUKEUTUMINEN JA PESEYTYMINEN

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

## 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](http://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

|   |            |
|---|------------|
| Perheryhmä:                               |            |
| 1x vko (60min) sis. 1 aikuinen ja 1 lapsi | 90 € / kk  |
| Toinen sisarus                            | +30 € / 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 vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4€) ja perheryhmällä harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen.

## JÄSENMAKSU

15 €/kalenterivuosi.

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

## VAKUUTUS

Perheryhmällä harjoitusmaksuun sisältyy Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutus.

Ryhmätapaturmavakuutuksen esitteeseen voit tutustua Uimaliiton sivuilla:

[https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/23210/seurojen\\_ryhmavakuutukset.pdf](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.

## **TURVALLISUUSOHJEET**

- Pienessäkään 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