



UIMAHYPYT KESÄLLÄ 2021

Temppuryhmät

TEMPPURYHMÄSSÄ rohkeat huimapäät pääsevät haastamaan itseään huimilla tempuilla, mutta turvallisesti. Ryhmässä harjoitellaan monipuolisesti erilaisia temppeja osallistujien iän ja taitojen mukaan. Harjoitteet rakennetaan vaiheittain, mutta vaativampiin liikkeisiin edetään nopeasti, kun valmentaja katsoo sen turvallisiksi. Tässä ryhmässä tärkeintä on olla kokeilunhaluinen - suorituspuhtaus, nilkkojen ja polvien ojentelu ei ole pääosassa. Treenaaminen on siis vähän vapaampaa kuin tavanomaisissa uimahyppyrhymissä. Ryhmä on 9-15-vuotiaille.

Pääsyedellytykset temppuryhmään:

- Eteenpäin pääedellä kaato 3 metristä
- Eteenpäin voltti 1 metristä
- Rohkeus ja halu kokeilla uusia temppeja
- Lisäksi perustiedot lajista (alkeiskurssia vastaavat tiedot)

Temppuryhmään treeniin sisältyy sekä kuiva- että allasharjoittelua.

Temppuryhmälle järjestetään kausiharjoittelua kesäkuussa ja elokuussa. Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa. Temppuryhmäläisille sopii myös heinäkuun Harrastustason tiivisviikko.

AIKATAULUT

Kesäkuu:

Kausi	Päivä	Aika	Ryhmä	Valmentaja	Paikka
7.6.-2.7.	ma	16-17	Temppuryhmä	Juho	Mäkelänrinne
	ke	17.45-18.45	Temppuryhmä	Juho	Mäkelänrinne

Elokuu:

Kausi	Päivä	Aika	Ryhmä	Valmentaja	Paikka
9.8.-3.9.	ti	18.30-19.30	Temppuryhmä	Jouni	Mäkelänrinne
	ke	18.45-19.45	Temppuryhmä	Jouni	Mäkelänrinne

HARJOITUSKAUSI

Kesäkuun kausi: 7.6 - 2.7.

Elokuun kausi: 9.8.-3.9.

Harjoituksia on kaksi kertaa viikossa treenaavilla ryhmillä 8 kpl / kuukausi.

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

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:

Temppuryhmä 2x vko (60min) 108 € / 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:

Temppuryhmä 2x vko (60min) 86,5 € / 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€).

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.

TURVALLISUUSOHJEET

- 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