



# UIMAHYPYT KESÄ 2021

## ALKEET

Alkeisryhmät on tarkoitettu uusille harrastajille ja alkeistason harjoitteita kertaaville. Isojen alkeisryhmän harjoitus kestää 60 min (ei sisällä pukeutumisia). Pienten alkeiden harjoitus kestää 70 minuuttia ja sisältää valmentajan valvomat pukeutumisot.

Alkeisryhmille järjestetään kausiharjoituksia kesä- ja elokuussa (2 kertaa viikossa/ryhmä). Heinäkuussa on mahdollisuus osallistua tiivisviikolle.

### 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.

### ALKEET PIENET: 6-9 V

**Pääsyvaatimus:** n. 10 metrin uimataito, rohkeus hypätä altaan reunalta syvään hyppyaaltaan (syvyys 5m)

**Tavoitteet kuivalla:** Lajin perusasennot sekä kuperkeikkojen, päälläseisannon ja kärrynpyörän perusharjoitteet

**Tavoitteet vedessä:** eteenpäin ja taaksepäin jalat edellä hypyt eri suoritustavoilla 1m, eteenpäin pää edellä veteenmeno reunalta/pikkulaudalta, taaksepäin delfiini vedessä ja hyppy jalat edellä 3m

### ALKEET ISOT: 10-14 V

**Pääsyvaatimus:** n. 25 metrin uimataito

**Tavoitteet kuivalla:** Lajin perusasennot sekä kuperkeikkojen, päälläseisannon ja kärrynpyörän perusharjoitteet

**Tavoitteet vedessä:** eteenpäin ja taaksepäin jalat edellä hypyt eri suoritustavoilla 1m, eteenpäin ja taaksepäin pää edellä veteenmeno 1m, hyppy jalat edellä 3m

## LASTEN TIIVISVIIKKO, ALLE 10V.

Tiivisviikolla treenataan leirimäisesti 2,5 tuntia päivässä 4 päivän ajan. Taso on avoin ja harjoituksia eriytetään niin, että lapset 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).

Myös uudet harrastajat ovat tervetulleita tiivisviikolle. Huomaathan kuitenkin, että vesiliikuntakorttia ei ole mahdollista saada pelkkää tiivisviikkoa varten. Jos siis uusi jäsen ilmoittautuu kesällä ainoastaan tiivisviikolle, eikä sinulla ole entuudestaan Tiirujen harjoituskorttia, vastaat Uimastadionin sisäänpääsystä itse. Vesiliikuntakortin omistavat tulevat sillä Uimastadionille tiivarillekin. Kevään jäsenille on jo tilattu vesiliikuntakortit, vaikka niitä ei ole voinut kevään aikana noutaa.

## HARJOITUSAJAT

### Kesäkuu:

Kausi	Päivä	Aika	Ryhmä	Valmentaja	Paikka
7.6.-2.7.	ti	17.15-18.25	Alkeet pienet	Tea	Mäkelänrinne
	ke	17.15-18.25	Alkeet pienet	Tea	Mäkelänrinne
7.6.-2.7.	ti	16.45-17.55	Alkeet pienet	Julia	Mäkelänrinne
	to	17-18.10	Alkeet pienet	Julia	Mäkelänrinne
7.6.-2.7.	ti	18.30-19.30	Alkeet isot	Hilma	Mäkelänrinne
	to	16.30-17.30	Alkeet isot	Hilma	Mäkelänrinne

### Elokuu:

Kausi	Päivä	Aika	Ryhmä	Valmentaja	Paikka
9.8.-3.9	ma	16.45-17.55	Alkeet pienet	Tea	Mäkelänrinne
	ke	17-18.10	Alkeet pienet	Tea	Mäkelänrinne
9.8.-3.9	ti	17.30-18.40	Alkeet pienet	Ruska	Mäkelänrinne
	to	17.30-18.40	Alkeet pienet	Ruska	Mäkelänrinne
9.8.-3.9	ma	19-20	Alkeet isot	Juho	Mäkelänrinne
	ke	18-19	Alkeet isot	Juho	Mäkelänrinne
9.8.-3.9	ti	16.30-17.30	Alkeet isot	Tea	UIMASTADION
	to	16.30-17.30	Alkeet isot	Tea	UIMASTADION

## TIIVARIT

### Heinäkuu:

Kausi	Päivä	Aika	Ryhmä	Valmentaja	Paikka
12.-15.7.	ma-to	16.15-19	Harrasteryhmien tiivari	Juho	UIMASTADION
19.-22.7.	ma-to	16.15-19	Lasten tiivari (alle 10v)	Juho	UIMASTADION

## HARJOITUSKAUSI

**Kesäkuun kausi: 7.6. - 2.7.**

**Elokuun kausi: 9.8. - 3.9.**

Treenejä on kaksi kertaa viikossa harjoittelevilla ryhmillä 8 kpl kesäkuussa / elokuussa.

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

## TAPAAMINEN, SUIHKUT JA HARJOITUKSEN PÄÄTÖS

### PIENTEN ALKEET:

Ryhmä kokoontuu **uimahallin ulko-oville** ja valmentaja hakee ryhmän sisälle ilmoitettuna alkamisaikana. Pukeutumiset kuuluvat harjoitusaikaan ja osallistujat tulevat pääsääntöisesti valmentajan kanssa naisten pukuhuoneisiin vaihtamaan vaatteet. Jos mukana on isompia poikia, jotka pärjäävät itsenäisesti miesten pukkarissa, voivat he vaihtaa vaatteet siellä, mutta puku- ja suihkutiloja ei tällöin valvota.

Valmentaja saattaa ryhmän harjoituksen jälkeen uimahallin aulaan/ulko-oville. **VANHEMMAN TULEE OLLA AJOISSA HAKEMASSA LASTA**, sillä valmentajalla jatkuu seuraavat ryhmät. Lähtökohtaisesti siis valmentaja ei jää harjoitusajan päättymisen jälkeen lasten luokse aulaan.

### ISOJEN ALKEET:

**Uimastadionin** ryhmät tapaavat harjoituksen alkamisaikaan Uimastadionin sisällä **HYPYPALTAAN VIERELLÄ**, miesten pukuhuoneiden sisäänkäynnin lähetyvillä. Olethan **AJOISSA** paikalla, jotta löydät oman ryhmäsi.

**Mäkelänrinteen** ryhmät tapaavat ison altaan puolella valvojankopin lähettyvillä valkoisilla penkeillä.

Tapaaminen kuivaharjoitusvaatteissa, jollet ole erikseen saanut muuta ohjetta.

Isojen alkeissa lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset 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)

Alkeisryhmään ilmoittaudutaan kerralla kahteen harjoitukseen viikossa 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:**

Pienten alkeet, 2x vk (70 min)	126 € / kk
Isojen alkeet, 2x vk (60 min)	108 € / 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:**

Pienten alkeet, 2x vk (70 min)	101 € / kk
Isojen alkeet, 2x vk (60 min)	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 sisäänkäynnin vesiliikuntakortilla\* (kortin hinta 4€) sekä alkeisryhmille ja minareille myös harjoitusten aikaisen tapaturmavakuutuksen.

\*HUOM! Jos sinulla ei ole vesiliikuntakorttia, etkä ollut ilmoittautunut kevätkaudelle, vesiliikuntakorttia ei voi saada pelkästään tiivisviikkoa varten. Tällöin osallistuja vastaa itse uimahallin sisäänkäyntimaksuista. 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

Alkeisryhmillä harjoitusmaksuun sisältyy Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutus.

Vakuutuksen sisällöstä Pohjola Vakuutuksen esite:

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

Muiden ryhmien 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 syys- tai kevätkaudella hankittu vesipeto on voimassa siis 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.

## 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