



# UIMAHYPYT KESÄ 2021

## HARRASTUS NUORET

Nuorten harrastusryhmille järjestetään kausiharjoituksia kesä- ja elokuussa. Heinäkuussa on mahdollisuus osallistua tiivisviikolle. Kesäkuussa tarjotaan yhteiset harjoitukset nuorten harrastus- ja kilpaharrastusryhmäläisille. Elokuussa on omat harjoitukset nuorten harrastusryhmälle.

Kesäkuun ryhmä harjoittelee kolme kertaa viikossa, mutta voit ilmoittautua myös vain kahteen viikkoharkkaan. Elokuun ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa.

Osallistujan tulee osata vähintäänkin eteenpäin ja taaksepäin pääedellä hypyt ja sisäänpäin hypyn alkeet.

### HARRASTUSRYHMIEN TIIVISVIIKKO

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.	ma	19-20.30	Harrastus ja kilpaharrastus nuoret	Juho	Mäkelänrinne
	ke	18.45-20.15	Harrastus ja kilpaharrastus nuoret	Juho	Mäkelänrinne
	to	18.45-20.15	Harrastus ja kilpaharrastus nuoret	Juho	Mäkelänrinne

#### Elokuu:

Kausi	Päivä	Aika	Ryhmä	Valmentaja	Paikka
9.8.-3.9	ma	17.15-18.45	Harrastus nuoret	Juho	Mäkelänrinne
	ke	19-20.30	Harrastus nuoret	Juho	Mäkelänrinne

## TIIVISVIIKKO

Heinäkuu:

Kausi	Päivä	Aika	Ryhmä	Valmentaja	Paikka
12.-15.7.	ma-to	16.15-19	Harrasteryhmien tiivari	Juho	UIMASTADION

## HARJOITUSKAUSI

**Kesäkuun kausi: 7.6 - 2.7.**

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

Treenejä on kaksi kertaa viikossa harjoittelevilla ryhmillä 8 kpl ja kolmesti viikossa harjoittelevilla 12 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

**Uimastadionin** ryhmät tapaavat harjoituksen alkamisaikaan Uimastadionin sisällä HYPPYALTAAN VIERELLÄ, miesten pukuhuoneiden sisäänkäynnin lähetyillä. Harjoitukset päättyvät altaalle eli lapset hoitavat pukeutumiset ja suihkut itsenäisesti.

Olethan AJOISSA paikalla, jotta löydät oman ryhmäsi. (Jos myöhästyit, etkä löydä ryhmääsi, voit pyytää valvojaa kuuluttamaan Tiirujen valmentajaa.)

**Mäkelänrinteen** ryhmät tapaavat ison altaan puolella valvojankopin lähetyillä valkoisilla penkeillä. Harjoitukset päättyvät altaalle eli lapset hoitavat pukeutumiset ja suihkut itsenäisesti tai vanhempien kanssa.

Tapaaminen kuivaharjoitusvaatteissa, jollet ole erikseen saanut muuta ohjetta.

## MUKAAN

- **Uima-asu ja pyyhe**
- **Kuivaharjoitusvaatteet:** Mäkelänrinteessä kevyet sisäliikuntavaatteet, kuten trikoot / shortsit ja t-paita.
- 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

### Ensimmäisen ilmoittautumisen hinta on:

Harrastus- ja kilpaharrastus nuoret 3x vk (90 min)	205 € / kk
Harrastus- ja kilpaharrastus nuoret 2x vk (90 min)	162 € / kk
Harrastus nuoret 2x vk (90 min)	162 € / 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:**

Harrastus- ja kilpaharrastus nuoret 3x vk (90 min)	164 € / kk
Harrastus- ja kilpaharrastus nuoret 2x vk (90 min)	130 € / kk
Harrastus nuoret 2x vk (90 min)	130 € / 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€). HUOM! Jos sinulla ei ole vesiliikuntakorttia, etkä ollut ilmoittautunut kevätkaudelle, vesiliikuntakorttia ei voi saada pelkästään tiivisviikkoa varten. Tällöin osallistuja vastaa itse uimahallin sisäänpääsymaksuista. 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

Kilpailevat hyppääjät on harjoituksen ajalta tapaturmavakuutettu, kun he ovat hankkineet [Uimaliiton Blue Card -kilpailulisenssin](#).

Muilla hyppääjillä 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>

Vesipetovakuutuksen sisällöstä Pohjola Vakuutuksen esite:

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

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