



UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2021

Kehitysryhmä 2

Kehitysryhmä 2 on kilpailemiseen tähtäävä ryhmä, joissa harjoitellaan ahkerasti ja tavoitteellisesti, mutta iloisella mielellä. Kehitysryhmä 2:ssa osallistujalta edellytetään rohkeutta kokeilla uutta sekä omaa intoa oppia uutta sekä sitoutumista harjoitteluun.

Ryhmä on jaettu kahteen osaan (2A ja 2B) lasten ikä ja taidot huomioiden. Kehitysryhmä 2A:lle ja 2B:lle järjestetään kesä- ja elokuussa kausiharjoitukset 3 kertaa viikossa. Heinäkuussa on myös mahdollista osallistua lasten tiivisviikolle, jossa harjoitellaan leirimäisesti neljän päivän ajan.

AIKATAULUT

Kesäkuu:

Kausi	Päivä	Aika	Ryhmä	Valmentaja	Paikka
7.6.-2.7.	ma	17.30-18.45	Kr 2A	Hilma	Mäkelänrinne
	ti	16-17.15	Kr 2A	Hilma	Mäkelänrinne
	to	18.45-20	Kr 2A	Hilma	Mäkelänrinne
7.6.-2.7.	ma	16.15-17.30	Kr 2B	Hilma	Mäkelänrinne
	ti	17.15-18.30	Kr 2B	Hilma	Mäkelänrinne
	to	17.30-18.45	Kr 2B	Hilma	Mäkelänrinne

Elokuu:

Kausi	Päivä	Aika	Ryhmä	Valmentaja	Paikka
9.8.-3.9	ma	17.15-18.30	Kr 2A	Jouni	Mäkelänrinne
	ti	16.45-18	Kr 2A	Jouni	Mäkelänrinne
	to	16-17.15	Kr 2A	Jouni	Mäkelänrinne
9.8.-3.9	ma	16-17.15	Kr 2B	Jouni	Mäkelänrinne
	ke	17.30-18.45	Kr 2B	Jouni	Mäkelänrinne
	to	17.45-19	Kr 2B	Jouni	Mäkelänrinne

LASTEN TIIVISVIIKKO

Heinäkuu:

Kausi	Päivä	Aika	Ryhmä	Valmentaja	Paikka
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 kolme kertaa viikossa harjoittelevilla ryhmillä 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

Ryhmä tapaa ison altaan puolella valvojankopin lähettyvillä valkoisilla penkeillä. Harjoitukset päättyvät altaalle eli lapset hoitavat pukeutumiset ja suihkut itsenäisesti.

Tapaaminen kuivaharjoitusvaatteissa. **Poikkeuksena** KR2 A:n harjoitukset kesäkuussa maanantaisin, jotka alkavat vedestä eli tapaaminen uimapuku päällä suihkussa käyneenä.

PUKEUTUMINEN JA PESEYTYMINEN

Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä itsenäisesti suihkussa. Ennen harjoitusta pienimpien on hyvä käydä vessassa. Harjoituksen aikana lapsi käy tarvittaessa itsenäisesti vessassa.

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

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:

Kehitysryhmä 2A / 2B (75min), 3x vk	190€ / 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:

Kehitysryhmä 2A / 2B (75min), 3x vk	152€ / 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€).

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 voimassaoloaika 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

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.

TURVALLISUUSOHJEITA

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