



# UIMAHYPYT KESÄ 2021

## AIKUISTEN RYHMÄT

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

Aikuisten ryhmät on tarkoitettu alkeiskurssin suorittaneille tai vastaavat taidot muutoin omaaville. Ryhmässä jatketaan perushyppyjen opettelua ja edetään osallistujan valmiuksien mukaan vaikeampiin liikkeisiin. Harjoitukseen kuuluu kuivaharjoitus / alkuverryttely sekä allastreeni. Poikkeuksena kesäkuun tiistain 60 min harjoitus, joka aloitetaan suoraan altaalla.

**Pääsyvaatimuksena:** uimataito, 1 metristä pääedellä kaato tai hyppy eteenpäin. Rohkeus hypätä 3 metristä vähintään jalat edellä.

Aikuiset ilmoittautuvat kesän kuhunkin harjoitukseen erikseen.

Huomaattehan, että kesäkuussa Uimastadion maanantain ja keskiviikon harjoituksessa ollaan pääasiassa 3 metrin laudalla ja kerroksella. Muissa harjoituksissa päästään myös metrin laudalle.

### TIIVARI, AIKUISET

Aikuisten tiivisviikolla treenataan 1,5 tuntia päivässä 4 päivän ajan. Taso on avoin ja harjoituksia eriytetään niin, että osallistujat pääsevät harjoittelemaan itselleen sopivia liikkeitä. Tiivareilla tehdään monipuolisesti uimahyppyjen perusharjoitteita ja hypitään eri korkeuksilta.

Myös uudet harrastajat ovat tervetulleita tiivisviikolle. Huomaathan kuitenkin, että vesiliikuntakorttia ei ole mahdollista saada pelkkää tiivisviikkoa varten, jos et ollut ilmoittautunut kevätkaudelle. Jos siis muut kuin kevään jäsenet ilmoittautuvat kesällä ainoastaan tiivisviikolle, eikä sinulla ole entuudestaan Tiirujen harjoituskorttia, vastaat Uimastadionin sisäänpääsystä itse. Vesiliikuntakortin omistavat tulevat sillä Uimastadionille tiivarillekin.

## HARJOITUSAJAT

### Kesäkuu:

Kausi	Päivä	Aika	Ryhmä	Valmentaja	Paikka	Teline alustavasti
7.6.-2.7.	ma	17.30-19	Aikuiset	Tea	UIMASTADION	<b>3m/kerros</b>
7.6.-2.7.	ti	18-19	Aikuiset	Juho	UIMASTADION	1m/3m/kerros
7.6.-2.7.	ke	17.30-19	Aikuiset	Hilma	UIMASTADION	<b>3m/kerros</b>
7.6.-2.7.	to	17.30-19	Aikuiset	Tea	UIMASTADION	1m/3m/kerros

### Elokuu:

Kausi	Päivä	Aika	Ryhmä	Valmentaja	Paikka	Teline alustavasti
9.8.-3.9	ma	20-21.30	Aikuiset	Hilma	Mäkelänrinne	1m/3m/kerros
9.8.-3.9	ti	19.30-21	Aikuiset	Jouni	Mäkelänrinne	1m/3m/kerros
9.8.-3.9	ke	19.30-21	Aikuiset	Satu P	Mäkelänrinne	1m/3m/kerros
9.8.-3.9	to	20-21.30	Aikuiset	Hilma	Mäkelänrinne	1m/3m/kerros

## TIIVISVIIKKO

### Heinäkuu:

Kausi	Päivä	Aika	Ryhmä	Valmentaja	Paikka
5.-8.7.	ma-to	17.30-19	Aikuiset	Juho	UIMASTADION

## HARJOITUSKAUSI

**Kesäkuun kausi: 7.6 - 2.7.**

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

Treenejä on kerran viikossa harjoittelevilla ryhmillä 4 kpl kesäkuussa / elokuussa.

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

## 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

## TAPAAMINEN

**Uimastadionin** ryhmät tapaavat harjoituksen alkamisaikaan Uimastadionin sisällä HYPPYALTAAN VIERELLÄ, miesten pukuhuoneiden sisäänkäynnin lähetyvillä. Harjoitukset päättyvät altaalle.

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 lähetyvillä valkoisilla penkeillä. Harjoitukset päättyvät altaalle.

## 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:**

Aikuiset 1x vko (90min)	90 € / kk
Aikuiset 1x vko (60min)	60 € / kk
Tiivisviikko (4*90min)	100€

**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:**

Aikuiset 1x vko (90min)	72 € / kk
Aikuiset 1x vko (60min)	48 € / 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 ja ei kilpaileville yli 18-vuotiaille harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen. HUOM! Pelkkää tiivisviikkoa varten ei voi saada vesiliikuntakorttia, jos et ollut ilmoittautunut kevätkaudella. Tällöin osallistuja vastaa itse uimahallin sisäänkäsymaksuista. 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 / KILPAILULISENSSI / VESIPETO

Aikuisten ryhmien harjoitusmaksu sisältää harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen. Vakuutus on Uimaliiton aikuisten kuntoliikuntaan kohdistuva ryhmätapaturmavakuutus, **ei kilpaileville, yli 18-vuotiaille** aikuisharrastajille.

**Kilpailevien hyppääjien** tulee hankkia [Uimaliiton Blue Card kilpailulisenssi](#), joka sisältää vakuutuksen.

Jos mukana on alle 18-vuotiaita ei kilpailevia, tulee osallistujalla 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.

Vesipetovakuutuksen ja aikuisten ryhmätapaturmavakuutuksesta Pohjola Vakuutuksen esite:

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

## SISÄÄNPÄÄSY / VESILIIKUNTAKORTIT

Uimahalliin sisäänkäynti 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 sisäänkäynti / 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 sisäänkäynti 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