



UIMAHYPYT KESÄ 2021

LASTEN TREENI

Lasten treeni on tarkoitettu 10-vuotialle ja nuoremmille alkeis- ja jatkotasolla tai lasten harrastetasolla harjoitelleille. Pääsyedellytyksenä on, että lapsi osaa vähintään pääedellä menon pikkulaudalta.

Harjoituksiin kuuluu allasharjoituksen lisäksi kuivaharjoitus, jossa harjoitellaan perusliikuntataitoja, voimistelun kaltaista akrobatiaa sekä voima- ja liikkuvuusharjoittelua. Mukana on myös pelejä ja leikkejä. Altaalla harjoitellaan uimahyppyjen perustekniikkaa ja helppoja perushyppyjä eri suuntiin ja eri korkeuksilta. Vaikeampiin liikkeisiin edetään hyppääjän taitojen mukaan.

Lasten treeniryhmät harjoittelevat 2 kertaa viikossa kesäkuussa ja/tai elokuussa. Lisäksi on mahdollista osallistua lasten tiivisviikolle heinäkuussa.

HARJOITUSAJAT

Kausi	Päivä	Aika	Ryhmä	Valmentaja	Paikka
7.6.-2.7.	ma	18.45-19.45	lasten treeni	Hilma	Mäkelänrinne
	ke	16.30-17.30	lasten treeni	Hilma	UIMASTADION
7.6.-2.7.	ti	18-19	lasten treeni	Julia	Mäkelänrinne
	to	18.15-19.15	lasten treeni	Julia	Mäkelänrinne

Elokuu:

Kausi	Päivä	Aika	Ryhmä	Valmentaja	Paikka
9.8.-3.9	ma	18.30-19.30	lasten treeni	Helmi	Mäkelänrinne
	ke	18.30-19.30	lasten treeni	Helmi	Mäkelänrinne
9.8.-3.9	ti	17.25-18.30	lasten treeni	Hilma	Mäkelänrinne
	to	16.45-17.45	lasten treeni	Hilma	Mäkelänrinne

TIIVARIT 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 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 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 tai vanhempien kanssa.

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 kuivaharjoitusvaatteet päällä. **Poikkeuksena** tästä kesäkuun lasten treenit torstaisin, jotka alkavat allasharjoituksella eli tapaaminen kesäkuussa torstaisin uimapuku päällä suihkussa käyneenä.

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:

Lasten treeni 2x vk (60min)	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:

Lasten treeni 2x vk (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€). 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

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