



# UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2021

## Minarit 4-6v.

Minarit-ryhmä on 4-6-vuotiaille uimahypyistä ja jumpan tyyppisestä liikunnasta kiinnostuneille lapsille. Ryhmässä liikutaan leikin kautta ja saadaan ensikosketus uimahyppyihin. Pääosa harjoituksesta ollaan kuivaharjoitustilassa, jossa käytössä on mattojen lisäksi mm. iso trampoliini.

Minarit käyvät myös hyppyaaltaalla, mutta hyppäävät lähinnä reunalta tai reunan vieressä olevalta matalimmalta laudalta (korkeus 60 cm).

**Pääsyaatimuksena on alkeisuimataito sekä rohkeus hypätä reunalta syvään hyppyaaltaaseen** (syvyys 5m). Lapsen tulee pystyä uimaan itse hypyn jälkeen portaille.

### AIKATAULU

| Ryhmä   | Päivä | Klo         | Ohjaaja | Paikka       | Teline alustavasti |
|---------|-------|-------------|---------|--------------|--------------------|
| Minarit | ke    | 17.30-18.15 | Minni   | Mäkelänrinne | pikkulauta         |

### HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

**Paikka:** Mäkelänrinteen uintikeskus

**Kausi alkaa:** LA 4.9.2021

**Kausi päättyy:** KE 15.12.2021

Kullakin harjoitusryhmällä on vähintään 13 harjoitusta

### HUOM!

Mikäli harjoituksia joudutaan perumaan koronatilanteen vuoksi, pyrimme järjestämään korvaavia harjoituksia ensisijaisesti kautta pidentämällä ja / tai lisäharjoituksia järjestämällä. Mikäli luvatuista 13:sta harjoituskerrasta osa jää silti pitämättä, palautetaan toteutumattomien harjoituskertojen osuus. Mahdolliset palautukset tehdään kauden päätteeksi, kun on selvillä toteutuneiden harjoitusten määrä.

## HARJOITUKSIA EI OLE SEURAAVINA PÄIVINÄ:

- TI 19.10.2021 Seurakisa
- KE 20.10.2021 Valmentajien koulutuspäivä
- SU-MA 5-6.12.2021 Itsenäisyyspäivä

Lomakausien aikana saatetaan tarjota erillisiä harjoituksia (leirejä / tiivispaketteja tms). Näistä tiedotetaan erikseen.

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista.

## MAKSUT

1 harjoitus viikossa 190 € / syyskausi

Jäsenmaksu: 15 €/kalenterivuosi.

Toimintaan voivat osallistua vain Tiirujen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään harjoitusmaksuun kalenterivuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä.

Maksu sisältää ohjatun harjoituksen lisäksi sisäänpääsyn uimahalliin vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4 €) sekä minareilla ja alkeisryhmillä harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen.

## ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

[www.tiirat.fi/ilmoittautuminen](http://www.tiirat.fi/ilmoittautuminen)

**HUOM!** Ilmoittautuminen rekisteröity vain, kun HARJOITUSMAKSU MAKSETAAN VERKKOMAKSUNA HETI ILMOITTAUTUMISEN YHTEYDESSÄ. Varaa pankkitunnukset esille. Onnistuneesta ilmoittautumisesta saat vahvistuksen sähköpostitse. Jos et saa vahvistusta, ole viipymättä yhteydessä toimistoon.

**ILMOITTAUTUMINEN ON SITOVA ja peruutukset voi tehdä vain lääkärintodistusta vastaan.**

## VAKUUTUS

Minareilla ja alkeisryhmillä harjoitusmaksuun sisältyy Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutus.

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

## SISÄÄNPÄÄSY UINTIKESKUKSEEN VESILIIKUNTAKORTILLA

Uimahalliin sisäänpääsy tapahtuu henkilökohtaisella vesiliikuntakortilla (4 €). Ilmoittautumisen yhteydessä sinun tulee kertoa, omistatko vesiliikuntakortin jo entuudestaan, vai tilataanko sinulle uusi kortti.

- **Yli 7-vuotiaat** Tiirojen jäsenet pääsevät uimahalliin sisään vesiliikuntakortilla.
- **Alle 7-vuotiaille** ei tilata korttia, koska alle 7-vuotiaat pääsevät ilmaiseksi sisään uimahalliin. Jos lapsi täyttää kesken harjoituskauden seitsemän vuotta, tilatkaa kortti jo ilmoittautumisen yhteydessä.
- Vesiliikuntakortti on henkilökohtainen ja pääset sisään **vain oman ryhmäsi harjoitusvuorolle**. Pukeutumaan voi tulla aikaisintaan puoli tuntia ennen oman harjoituksen alkamista.

### Kortin saapuminen ja nouto

- Seura tilaa uusille jäsenilleen vesiliikuntakortin Helsingin liikuntavirastosta. Tiirat tiedottaa jäseniään sähköpostitse, kun kortit ovat haettavissa.
- Valmiit kortit haetaan ja maksetaan itse **henkilökohtaisesti** Liikuntaviraston uimahalleista: **Pirkkolasta, Itäkeskuksesta, Jakomäestä tai uimastadionilta**, 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

Vesiliikuntakorttinsa hävittänyt jäsen hakee uuden kortin yllä mainituista Liikuntaviraston uimahalleista. Uusi kortti maksaa 4 euroa.

## PUKEUTUMINEN, SUIHKUT JA TAPAAMISPAIKKA

Ennen harjoitusta ja sen jälkeen lapset hoitavat pukeutumiset ja suihkut vanhempiensa kanssa. Vanhemmat voivat pyytää kassalta saattajakortin, jolla pääsee auttamaan lasta pukuhuoneessa ja saattamaan lapsen allastilaan / hakemaan lapsen harjoituksen jälkeen. Huomaattehan, että allastilaan ei saa jäädä odottamaan harjoituksen ajaksi, ellei itse tule uimaan ja maksa normaalia uintimaksua. Allastilaan ei myöskään saa tulla ulkovaatteilla, joten saattajan tulee jättää kengät ja takki pukuhuoneeseen.

Käytähän lapsen vessassa ennen harjoituksen alkua.

Ryhmä tapaa uimahallin sisällä kuivaharjoitteluvaatteissa (esim. t-paita ja shortsit). Tapaaminen on valvojakopin vieressä 50 metrin altaan sivulla menevillä valkoisilla penkeillä, josta valmentaja hakee ryhmän. Harjoituksen päättyessä valmentaja saattaa ryhmän samaan paikkaan penkeille. Kuivaharjoituksen ja allasharjoituksen välissä ohjaaja tulee ryhmän kanssa naisten puolelle suihkutilaan.

## **TURVALLISUUSOHJEITA**

- Mukaan voi tulla vain terveenä
- Pese tai desinfioi kätesi aina uimahalliin tullessa ja sieltä poistuessasi
- Pese tai desinfioi kätesi aina niistämisen, aivastamisen tai yskimisen perään ja WC-käynnin jälkeen
- Pidä turvaväli harjoituksissa, suihku- ja pukeutumistiloissa sekä harjoituksia odottaessasi
- Muita turvallisuusohjeita päivitetään tilanteen mukaan