



UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2021

Nuorten harrastusryhmät

Nuorten harrastusryhmiä on kolmea eri tasoa. Harrastusryhmiin voivat ilmoittautua vain hyppääjät, joille tätä tasoa on suositeltu.

HARRASTUS NUORET 1 (2007-2009 syntyneet)

Vaatimuksena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Hyppyt 1m: eteenpäin hyppy kerien 101c, sisäänpäin ja taaksepäin hyppyjen alkeisharjoitteet. Pää edellä veteenmeno 3m.

Tavoitteet: Sisäänpäin hypyn alkeisharjoitteet / sisäänpäin hyppy kerien 401c 1m, taaksepäin kaato / taaksepäin hyppy suorana 201a 1m, eteenpäin voltin alkeisharjoitteet. Pää edellä veteenmenojen monipuolistaminen 3m. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

Harjoitukset: Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa. Lisäharjoituksen voi valita esim. tempuryhmästä.

HARRASTUS NUORET 2 (2006-2008 syntyneet)

Vaatimuksena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Veteen menot eteenpäin 3m, hyppyt 1m: eteenpäin hyppy kerien 101c, sisäänpäin hypyn lähtö/sisäänpäin hyppy kerien 401c, taaksepäin hyppy suorana 201a.

Tavoitteet: Taaksepäin veteen menot 3m, sisäänpäin hyppy kerien/taittaen 401c/b, taaksepäin hyppy kerien 201c, eteenpäin voltti/puolitoista volttia 102c/103c. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

Harjoitukset: Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa. Lisäharjoituksen voi valita esim. isojen jatko 2:n tai harrastus nuoret 1:n mukana, mikäli ryhmissä on tilaa.

HARRASTUS NUORET 3 (2004-2006 syntyneet)

Vaatimuksena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Veteen menot eteenpäin ja taaksepäin 3m, hyppyt 1m: eteenpäin hyppy kerien 101s, taaksepäin hyppy suorana/kerien 201a/c, sisäänpäin hyppy kerien 401c.

Tavoitteet: Perushyppyt ja voltit eri suuntiin. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

Harjoitukset: Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa. Lisäharjoituksen voi valita esim. tempuryhmästä.

HARRASTUS NUORET 4 (2007 ja vanhemmat)

Vaatimuksena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Veteen menot eteenpäin ja taaksepäin 3m, hyyt 1m: eteenpäin hyppy kerien 101c, taaksepäin hyppy suorana/kerien 201a/c, sisäänpäin hyppy kerien 401c.

Tavoitteet: Perushyyt ja voltit eri suuntiin. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

Harjoitukset Ryhmä harjoittelee 2-3 kertaa viikossa. Ryhmälle järjestetään 3 harjoitusta ja ilmoittautumisen yhteydessä hyppääjä esittää toiveen omista harjoituspäivistään. Pyrimme toteuttamaan päivätoiveet, mutta jos ryhmä jakautuu epätasaisesti, niin tasaamme eri päivien osallistujamääriä. Tällöin etusija on nopeasti ilmoittautuneilla ja niillä, joilla on pakottava este tietylle päivälle esim. koulun vuoksi.

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom!
Harrastus nuoret 1	ma	18.30-19.45	Friida	kerros, 3m	
	ke	17.15-18.30	Friida	1m	
Harrastus nuoret 2	ti	18.45-20	Ilona	3m/kerros	
	pe	16.15-17.30	Ilona	1m	Alussa vesi
Harrastus nuoret 3	ma	17.45-19	Minni	kerros, 1m	
	ke	18.15-19.30	Minni	1m/3m/kerros	Alussa vesi
Harrastus nuoret 4	ti	18.35-20	SatuP	3m, 1m	
	to	18.20-19.45	Mikko	3m/kerros	
	pe	17.30-19	Mikko	1m, kerros	

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 per harjoituspäivä.

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

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista.

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

MAKSUT

2 harjoitusta viikossa 300 € / syyskausi

3 harjoitusta viikossa 410 € / 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 €).

ILMOITTAUTUMINEN SYKSYN RYHMIIN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

Nuorten harrastusryhmät ilmoittautuvat valitsemansa ryhmän molempiin harjoituksiin yhdellä lomakkeella. Mikäli haluat lisäksi kolmannen viikkoharjoituksen toisesta ryhmästä, tulee sinun tehdä erillinen ilmoittautuminen lisäharjoitukseen.

HUOM! Ilmoittautuminen rekisteröityy 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

Osallistujilla tulee olla joko oma vakuutus tai he voivat hankkia seuran kautta Uimaliiton Vesipetoharrastepassin, joka sisältää vakuutuksen harjoitusten ajaksi (7€). Vesipetoharrastepassin voimassaolokausi on 1.9.2021-31.8.2022. Kertaalleen syyskaudella hankittu vesipeto on voimassa siis aina kesän 2022 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

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** Tiirujen 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 JA PESEYTYMINEN

Lasten ja nuorten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla.

TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

Harjoitukset alkavat Mäkelänrinteessä valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joista valmentaja hakee ryhmän. Nuorten harrastusryhmät tapaavat **penkkien puolivälissä**. Kuivatilaan saa mennä vain valmentajan kanssa ohjatun harjoituksen aikana.

TURVALLISUUSOHJEITA

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