



# UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2021

## Perhe- ja tempuryhmät

**TEMPPURYHMISSÄ** rohkeat 9-14 -vuotiaat huimapäät pääsevät haastamaan itseään huimilla tempuilla, mutta turvallisesti. Ryhmässä harjoitellaan monipuolisesti erilaisia tempuja osallistujien iän ja taitojen mukaan. Harjoitteet rakennetaan vaiheittain, mutta vaativampiin liikkeisiin edetään nopeasti, kun valmentaja katsoo sen turvallisiksi. Tässä ryhmässä tärkeintä on olla kokeilunhaluinen - suorituspuhtaus, nilkkojen ja polvien ojentelu ei ole pääosassa. Treenaaminen on siis vähän vapaampaa kuin tavanomaisissa uimahyppuryhmissä.

### **Pääsyedellytykset tempuryhmään:**

- Rohkeus ja halu kokeilla uusia tempuja
- Pääedellä hyppy 1m ja vähintään jalat edellä hyppy 3m
- Lisäksi perustiedot uimahypyistä (alkeiskurssia vastaavat tiedot)

Ryhmässä edetään osallistujien taitojen ja toiveiden mukaan, ja harjoitellaan mm. seuraavia tempuja:

- Eteenpäin pääedellä menot eri tavoin 3 m
- Eteenpäin voltti / voltin alkeisharjoitteet 1 m
- Taaksepäin pääedellä meno 1 m

Allasharjoituksen lisäksi tempuryhmä harjoittelee kuivalla mm. matoilla, trampoliinilla ja kuivalaudalla.

**PERHERYHMÄSSÄ** vanhempi ja lapsi pääsevät liikkumaan yhdessä. Perheryhmässä harjoitellaan osallistujien taustan ja taitotason mukaisesti uimahyppyjen perusteita altaalla sekä lajitaitoja, kehohallintaa ja akrobatiaa kuivalla. Ohjaaja antaa vinkkejä ja opastaa liikkeiden tekemisessä, mutta vanhemmat osallistuvat tuntiin omien lastensa kanssa. Yksi aikuinen voi ottaa mukaan 1-2 saman perheen 6-12 -vuotiasta lasta.

Pääsyedellytys: Sekä aikuisten että lasten tulee osata uida (lapsilla riittää noin 10 uimataito). Lisäksi edellytetään rohkeutta hypätä syvään hyppyaltaaseen (syvyys 5m).

Perheryhmä alkaa kuivaharjoituksella, jonka jälkeen siirrytään altaalle.

## AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti
Perheryhmä	pe	17.15-18.15	SatuP	kerros, 1m
Tempuryhmä	ti	17.30-18.30	Helmi	3m, 1m

## 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 korvaavia 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.

## ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

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

Jos haluat useamman harjoituksen viikossa, tee ilmoittautuminen erikseen kuhunkin valittuun harjoitusryhmään.

**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.**

## MAKSUT

### Temppuryhmä:

1 harjoitus viikossa 190 € / syyskausi

### Perheryhmä:

230 € / syyskausi / 1 aikuinen ja 1 lapsi

75€ / syyskausi / toinen sisarus samasta perheestä

Jäsenmaksu: 15 €/kalenterivuosi / hlö.

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

Maksu sisältää ohjatun harjoituksen lisäksi uimahallin sisäänpääsyn vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4 €) sekä perheryhmällä harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen.

## VAKUUTUS

TEMPPURYHMÄN 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>

PERHERYHMÄN osallistujilla harjoitusmaksuun sisältyy Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutus.

Ryhmätapaturmavakuutuksen ja Vesipetovakuutuksen sisällöstä Pohjola Vakuutuksen esite:

[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 JA PESEYTYMINEN**

Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä itsenäisesti suihkussa.

## **TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA**

Harjoitukset alkavat Mäkelänrinteen uimahallin valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joilta valmentaja hakee ryhmän. **Temppuryhmä** tapaa penkkien valvojankopin puoleisessa päädyssä, **perheryhmä** penkkien puolivälissä. Kuivatilaan saa mennä vain valmentajan kanssa ohjatun harjoituksen aikana.

Tapaaminen on aina kuivaharjoitusvaatteissa (esim. t-paita ja shortsit) ja suihkuun mennään vasta kuivaharjoituksen jälkeen.

## **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