



# UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2021

## Aikuisten harrasteryhmät

**AIKUISTEN ALKEIS/JATKORYHMÄ** on tarkoitettu uusille harrastajille ja alkeistaitoja kertaaville. Alkeisryhmässä opetellaan uimahyppyjen perusteita, kuten jalat edellä hyppyjä ja pääedellä menoja eteen ja taakse. Perusteiden jälkeen edetään osallistujien taitojen mukaan.

**Alkeisryhmän pääsyvaatimus: uimataito**

**AIKUISTEN HARRASTETASON RYHMÄT** on tarkoitettu alkeiskurssin suorittaneille tai vastaavat taidot muutoin omaaville. Harrastetason ryhmässä jatketaan perushyppyjen opettelua ja edetään osallistujan valmiuksien mukaan vaikeampiin liikkeisiin.

**Harrasteryhmän pääsyvaatimuksena:** uimataito, 1 metristä pääedellä hyppy eteenpäin ja taaksepäin kaato, mielellään 3 metristä eteenpäin veteenmeno.

Aikuisten ryhmiin ilmoittaudutaan kuhunkin harjoituspäivään erikseen.

### AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline
Aikuiset alkeet/jatko	ma	19.15-20.30	Minni	1m/3m/kerros
Aikuiset harraste	ma	20-21.30	SatuP	1m/3m/kerros
Aikuiset harraste	ti	19.30-21	Jouni	<b>3m / kerros</b>
Aikuiset harraste	ke	19.30-21	Minni	1m/3m/kerros
Aikuiset harraste	to	20-21.30	Mikko	1m/3m/kerros
Aikuiset harraste	pe	19-20.30	Mikko	1m/3m/kerros

Huomaathan, että tiistain harjoituksessa käytetään vain 3m lautoja ja/tai kerroksia, ei metrin lautoja.

## 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

### MAKSUT

Aikuisten alkeet/jatko:

1 kerran viikossa 75 min 220€ / syyskausi

Aikuisten harrastus:

1 kerran viikossa 90 min 265 € / syyskausi

2 kertaa viikossa 90 min 477 € / syyskausi

Lisäharjoitukset aikuisten harrastuksessa: toinen, kolmas jne. viikkoharjoitus:

+212 € / 90min ryhmä / syyskausi

Jäsenmaksu: 15 €/kalenterivuosi.

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

### ILMOITTAUTUMINEN SYKSYN RYHMIIN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

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

Lähtökohtaisesti jokaiseen haluttuun harjoituspäivään ilmoittaudutaan erikseen.

**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 harjoitusmaksu palautetaan vain lääkärintodistusta vastaan.**

## KILPAILULISENSSI / VAKUUTUS

Harjoitusmaksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänkäsyn vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4 €) ja harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen. Vakuutus on Uimaliiton aikuisten kuntoliikuntaan kohdistuva ryhmätapaturmavakuutus, **ei kilpaileville** aikuisharrastajille.

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

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

## MERKKIKILPAILUT

Seuran sisäisen merkkikilpailun toteutuminen syksyllä 2021 on vielä avoinna. Mikäli kilpailu järjestetään, tiedotetaan siitä erikseen syksyn aikana. Seuran sisäiseen kilpailuun ei tarvita kilpailulisenssiä.

## SISÄÄNPÄÄSY / VESILIIKUNTAKORTIT

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

### 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. 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.

### **TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA**

Mäkelänrinteessä harjoitukset alkavat valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joilta valmentaja hakee ryhmän. Perjantain ryhmä kokoontuu penkkien puolivälissä, muina päivinä voi kokoontua penkkien valvojankopin puoleiseen pätyyn.

### **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