



UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2021

Kilpaharrastus

Kilpaharrastusryhmät on tarkoitettu lapsille ja nuorille, joilla on halua kehittyä lajissa perustasoa pidemmälle ja intoa kilpailla kansallisella tasolla. Ryhmässä edellytetään hyvää treeniasennetta sekä aktiivista osallistumista treeneihin ja kisoihin.

Lasten kilpaharrastusryhmään on valittu 2011-2009 syntyneitä hyppääjiä ja ryhmä harjoittelee 3 kertaa viikossa.

Nuorten kilpaharrastusryhmässä on yli 13-vuotiaita kilpailuihin tähtääviä hyppääjiä. Nuorten kilpaharrastuksessa harjoitellaan 3 kertaa viikossa.

Kilpaharrastusryhmään voivat ilmoittautua vain hyppääjät, joille tätä tasoa on suositeltu.

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom!
KH lapset	ma	18-19.30	Tea	1m, kerros	Pikaverra+vesi alussa
	ke	16.15-17.45	Tea	3m	Kellonaika korjattu!
	to	16.30-18	Tea	kerros, 1m	
KH nuoret	ke	17.30-19	Juho	kerros, 3m	Alussa vesi
	to	19-20.30	Juho	1/3/k	
	la	9-11.00	Juho	1/3/k	

ITSENÄISET OSUUEDET HARJOITUKSISSA

Itsenäisiä verryttelyjä saatetaan lisätä nuorten kilpaharrastuksen ohjelmaan kauden aikana koronatilanteen salliessa. Ryhmän valmentaja antaa tarvittaessa ohjeita itsenäisen verryttelyn suhteen.

HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi alkaa: LA 4.9.2021

Kausi päättyy: TI 21.12.2021

Arkipäivinä järjestetään **vähintään 13 harjoitusta**. Lauantain harjoituksia pidetään syyskaudella **vähintään 10** (huom! lauantaisin pidempi harjoitusaika). Kehitys- ja kilpaharrastusryhmien kausi on tilanteen salliessa pidempi kuin perusryhmillä. Jos kuitenkin koronatilanteen tai muun syyn vuoksi harjoituksia joudutaan perumaan, niin harjoitusmaksuja palautetaan vain siltä osin, kun harjoituskerrat jäävät yllä mainittujen alle, eikä korvaavaa harjoitusta ole pystytty järjestämään. Palautukset tehdään siten samalla periaatteella kuin muillekin Tiirujen ryhmille. 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
- TO-SU 16.-19.12.2021 Pohjoismaiden mestaruuskilpailut
- Lauantain harjoitukset pääsääntöisesti peruuntuvat kisaviikonloppuina.

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

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista.

MAKSUT

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 uimahallin sisäänpääsyn vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4 €).

ILMOITTAUTUMINEN SYKSYN RYHMIIN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

Kilpaharrastusryhmäläiset ilmoittautuvat kerralla kaikkiin kolmeen harjoitukseen.

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.

KILPAILULISENSSI / VAKUUTUS

Kansallisella tasolla kilpailevilla kilpaharrastusryhmäläisillä tulee olla voimassa Uimaliiton Blue Card -kilpailulisenssi (<https://www.uimaliitto.fi/info/blue-card-lisenssi/>). Seuran sisäisiin kilpailuihin eli merkkikisoihin ja kevät/syyskisoihin saa osallistua ilman kilpailulisenssiä.

Kansallisella tasolla kilpailevat hyppääjät on tapaturmavakuutettu harjoituksissa ja kilpailuissa, kun he ovat hankkineet Uimaliiton Blue Card -kilpailulisenssin. Muilla kilpaharrastusryhmäläisillä tulee olla joko oma vakuutus tai he voivat hankkia seuran kautta Uimaliiton Vesipetolisenssin (7 €), jolloin heillä on tapaturmavakuutus harjoituksen ajalle. Sekä kilpailulisenssin että vesipetolisenssin 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>

Vesipetoharrastepassin voi ostaa täyttämällä Tiirujen ilmoittautumissivuilla Vesipeto-lomakkeen, jonka jälkeen seura hankkii vesipedot Uimaliitosta.

KILPAILUT

Syksyn 2021 kilpaileminen riippuu koronatilanteesta. Syksyn seurakilpailu pidetään tiistaina 19.10.2021.

Kansallista kilpailukalenteria ei ole vielä päätetty, mutta Uimaliiton alustavan aikataulun mukaan FC-kilpailut pidetään la 2.10, la 13.11 ja la 11.12.

Kilpailujen kulut laskutetaan osallistujalta (kilpailumaksu sekä matka- ja majoituskulut yms.).

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 pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla.

TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

Harjoitukset alkavat Mäkelänrinteen uimahallin valvojankopin viereisiltä penkeiltä. Kilpaharrastusryhmät tapaa **penkkien puolivälissä**.

Lasten kilpaharrastus tapaa aina kuivaharjoitusvaatteissa. Huomatkaa, että maanantaina tullaan vielä uudestaan vesitreenin jälkeen kuivalle

Nuorten kilpaharrastus tapaa keskiviikkona valmiiksi suihussa käyneenä ja muina päivinä kuivaharjoitusvaatteissa.

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