



# UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2021

## Lasten harrastusryhmät

Lasten harrastusryhmissä on syksyllä kolme eri tasoa. Lasten harrastusryhmiin voivat ilmoittautua vain hyppääjät, joille tätä tasoa on suositeltu ilmoittautumisten infoviestissä.

Nuorten harrastusryhmistä on erillinen tiedote.

### HARRASTUS LAPSET 1 (2013-2011 syntyneet)

**Vaatimuksena:** Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Taittokaato 1m, pääedellä hyppy reuna / pikkulauta, delfiini tai taaksepäin kaato avulla.

**Tavoitteet:** 1m: Pääedellä hyppy suorana/kerien (101a/c), taaksepäin kaato/taaksepäin hyppy suorana (201a), sisäänpäin hypyn alkeisharjoitteet. 3m: pää edellä veteenmenot eteenpäin.

**Harjoitukset:** Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa. Kolmannen harjoituksen voi halutessaan ottaa pienten / isojen jatkoryhmistä.

### HARRASTUS LAPSET 2 (2012-2009 syntyneet)

**Vaatimuksena:** Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Pääedellä hyppy kerien pikkulaudalta/metristä, taaksepäin kaato tai hyppy pääedellä (201a), sisäänpäin hypyn alkeisharjoitteet/sisäänpäin hyppy. Jalat edellä hyppy ja eteenpäin veteenmeno 3m.

**Tavoitteet:** 1m: taaksepäin hyppy suorana/kerien (201a/c), sisäänpäin hyppy (401c), eteenpäin voltin harjoitteet. 3m: pää edellä veteenmenot eteenpäin/taaksepäin, pääedellä hyppy kerien (101c). 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.

## HARRASTUS LAPSET 3 (2011-2009 syntyneet)

**Vaatimuksena:** Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Veteen menot eteenpäin 3 m, hyppy 1m: eteenpäin hyppy kerien (101c), taaksepäin hyppy pääedellä (201a), sisäänpäin hypyn alkeisharjoitteet/sisäänpäin hyppy (401c).

**Tavoitteet:** Eteenpäin voltti/puolitoista volttia (102c/103c), taaksepäin hyppy kerien (201c), sisäänpäin hyppy (401c), ulospäin hypyn alkeisharjoitteet/ulospäin hyppy (301c). Monipuoliset veteenmenot ja perushyppy eri korkeuksilta. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

**Harjoitukset:** Ryhmässä harjoitellaan 2 kertaa viikossa.

Kolmannen harjoituksen voi valita lasten harrastus kakkosen mukana, jos ryhmässä on tilaa.

## AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom!
Harrastus lapset 1	ti	17-18	Ilona	kerros/3m, pikkulauta	
	pe	18.15-19.15	Ilona	pikkulauta	
Harrastus lapset 2	ma	16.30-17.45	Julia	kerros, pikkulauta	
	ti	16.15-17.30	Julia	3m/kerros	
	pe	16.45-18	Julia	1m	Alussa vesi
Harrastus lapset 3	ti	18.30-19.45	Helmi	1m, 3m/kerros	Alussa vesi
	to	17.45-19	Helmi	3m	Alussa vesi, aika korjattu

## 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

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

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista.

### 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

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

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

Lasten harrastusryhmät ilmoittautuvat valitsemansa ryhmän molempiin harjoituksiin yhdellä lomakkeella. Mahdolliseen kolmanteen harjoitukseen toisessa ryhmässä 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 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 voimassaoloaika 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](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 pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla.

### **TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA**

Harjoitukset alkavat Mäkelänrinteessä pääsääntöisesti valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joista valmentaja hakee ryhmän. Ryhmät tapaavat penkkien puolivälissä. Poikkeuksena Harrastus lapset 3:n tiistain harjoitus, jolloin kokoonnutaan hyppyaltaan sivuun pallien lähelle. 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