



# UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2021

## Pienten ja isojen jatkoryhmät

Jatkoryhmät on tarkoitettu alkeistason suorittaneille harrastajille, joille on suositeltu jatkotaso. Jatkoryhmät harjoittelevat kerran viikossa, mutta halutessaan voi ilmoittautua useampaan eri ryhmään. Harjoitus kestää 45-60 min ryhmästä riippuen ja sisältää aina sekä kuivaharjoitusosuuden että allasharjoittelun.

Jatkotason ryhmissä voi harrastaa uimahyppyjä pidempäänkin, jos haluaa harjoitella vain kerran viikossa. Jatkotason ryhmistä voi myös iän ja taitojen karttuessa edetä pienten jatkosta isojen jatsoon sekä esimerkiksi harraste- tai kilpaharrasteryhmiin.

**Kuivaharjoittelussa** verrytellään, voimistellaan, harjoitellaan uimahyppyjen lajitaitoja sekä hypitään trampoliinilla. **Altaalla harjoitellaan monipuolisesti uimahyppyjen perusteita** altaan reunalla, ponnahduslaudoilta ja kerrostasoilta.

### PIENTEN JATKO (6–9-v)

**Pääsyvaatimus:** kuivalla uimahyppyjen perusasennot sekä kuperkeikan, päälläseisannon ja kärrynpyörän perustaidot. **Altaalla** pää edellä veteenmeno pikkulaudalta, delfiini vedessä ja mielellään hyppy jalat edellä 3m

**Tavoitteet kuivalla:** esiponnistuksen ja vauhdin perusharjoitteet, kuperkeikkojen, päälläseisannon ja kärrynpyörän edelleen kehittäminen

**Tavoitteet vedessä:** taaksepäin pää edellä kaato 1m, taittokaato 1m, eteenpäin pää edellä hyppy reunalta/laudalta

### ISOJEN JATKO 1 (10–14-v)

**Pääsyvaatimus:** Kuivalla kuperkeikka eteenpäin ja taaksepäin, päälläseisannon ja kärrynpyörän perustaidot. **Altaalla** taittokaato 1m, hyppy jalat edellä 3m, delfiini vedessä.

**Tavoitteet kuivalla:** esiponnistus/vauhti, kuperkeikkojen, päälläseisannon ja kärrynpyörän edelleen kehittäminen, käsinseisannon harjoittelua

**Tavoitteet vedessä:** 1m: pääedellä hyppy suorana / kerien (101a/c), taaksepäin kaato/taaksepäin hyppy pääedellä (201a), sisäänpäin hypyn alkeisharjoitteet, 3m: eteenpäin pääedellä veteenmeno

### ISOJEN JATKO 2 (10-14-v)

**Pääsyvaatimus:** Kuivalla kuperkeikka eteenpäin ja taaksepäin, kärrynpyörä, päälläseisonta. **Altaalla** taittokaato 3m, taaksepäin pää edellä kaato 1m, eteenpäin pääedellä hyppy kerien (101c), sisäänpäin hypyn alkeisharjoitteet.

**Tavoitteet kuivalla:** esiponnistus/vauhti, kuperkeikkojen, päälläseisannon ja kärrynpyörän edelleen kehittäminen, käsinseisannon ja voltin harjoittelua

**Tavoitteet vedessä:** 1m: sisäänpäin hyppy kerien (401c), taaksepäin hyppy suorana (201a), eteenpäin voltti (102c). 3m: erilaisia veteenmenoja eteenpäin 3m

Isojen jatko 2 -tasolla suostellaan kahta viikkoharjoitusta.

### ALKEET/JATKO-RYHMÄT

Alkeet/jatko-ryhmät ovat yhdistelmäryhmiä, joihin voi ilmoittautua sekä uudet harrastajat että jatkotasolla uimahyppyjä jo harjoittelevat. Ryhmissä harjoitellaan alkeis- ja jatkotason harjoitteita osallistujien taidot huomioiden.

### AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Paikka
Alkeet/jatko pienet	ma	15.30-16.15	Julia	pikkulauta	Mäkelänrinne
Jatko pienet	ma	17.45-18.30	Friida	pikkulauta, kerros	Mäkelänrinne
Jatko pienet	ti	16.15-17	Ilona	kerros	Mäkelänrinne
Jatko pienet	to	17.30-18.15	Ada	pikkulauta	Mäkelänrinne
Jatko pienet	to	18.15-19	Inka	pikkulauta	Mäkelänrinne
Jatko pienet	pe	17.15-18	Sofia	pikkulauta, 1m	Mäkelänrinne
Alkeet/jatko pienet	su	17.45-18.30	Roosa	1m/3m/kerros	<b>PIRKKOLA</b>

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Paikka
Jatko isot 1	ma	17.15-18	Ruska	kerros, pikkulauta	Mäkelänrinne
Alkeet/Jatko isot	ti	15.30-16.15	Julia	pikkulauta	Mäkelänrinne
Jatko isot 1	ti	19.15-20	Julia	pikkulauta	Mäkelänrinne
Jatko isot 1	ke	16.15-17	Friida	kerros/3m	Mäkelänrinne
Alkeet / jatko isot 1	pe	15.30-16.15	Julia	pikkulauta	Mäkelänrinne
Jatko isot 1	pe	19-19.45	Julia	1m, pikkulauta	Mäkelänrinne
Alkeet/jatko isot	su	17-17.45	Roosa	1m/3m/kerros	<b>PIRKKOLA, aika muutettu!</b>

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Paikka	Huom!
Jatko isot 2	ma	18.30-19.30	Julia	3m/kerros	Mäkelänrinne	
Jatko isot 2	to	16.30-17.30	Helmi	pikkulauta	Mäkelänrinne	Alussa vesi
Jatko isot 2	pe	16-17	SatuP	pikkulauta, kerros	Mäkelänrinne	

## HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

**Paikka:** Mäkelänrinteen uintikeskus (ma-la ryhmät)  
Pirkkolan uimahalli (sunnuntain ryhmät)

**Kausi alkaa:** LA 4.9.2021

**Kausi päättyy:** SU 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

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

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista.

### MAKSUT

- 1 harjoitus viikossa 190 € / syyskausi
- 2 harjoitusta viikossa 300 € / syyskausi

Lisäharjoitukset: toinen, kolmas jne. viikkoharjoitus: +110€ / 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€) sekä alkeisryhmillä harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen.

## ILMOITTAUTUMINEN SYKSYN RYHMIIN

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.**

## 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>

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

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. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä itsenäisesti suihkussa. Ennen harjoitusta pienimpien on hyvä käydä vessassa. Harjoituksen aikana lapsi käy tarvittaessa itsenäisesti vessassa.

### **TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA**

**Mäkelänrinteessä** harjoitukset alkavat valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joilta valmentaja hakee ryhmän. Jatkoryhmät kokoontuvat penkkien valvojankopin puoleiseen päättyyn. Poikkeuksena kuitenkin jatko isot 1 ma 17.15, joka kokoontuu penkkien puolivälissä. Kuivatilaan saa mennä vain valmentajan kanssa ohjatun harjoituksen aikana.

**Pirkkolassa** ryhmä kokoontuu uimahallin katsomoon, josta valmentaja hakee ryhmän.

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 niistämisestä, aivastamisesta tai yskimisestä perään ja WC-käynnin jälkeen
- Pidä turvaväli harjoituksissa, suihku- ja pukeutumistiloissa sekä harjoituksia odottaessasi
- Muita turvallisuusohjeita päivitetään tilanteen mukaan