



# UIMAHYPYT KESÄ 2022

## AIKUISTEN RYHMÄT

Aikuisten ryhmät on tarkoitettu alkeiskurssin suorittaneille tai vastaavat taidot muutoin omaaville. Ryhmässä jatketaan perushyppyjen opettelua ja edetään osallistujan valmiuksien mukaan vaikeampiin liikkeisiin. Harjoitukseen kuuluu kuivaharjoitus / alkuverryttely sekä allastreeni.

**Pääsyvaatimuksena:** uimataito, 1 metristä pääedellä kaato tai hyppy eteenpäin. Rohkeus hypätä 3 metristä vähintään jalat edellä.

Aikuiset ilmoittautuvat yhdellä ilmoittautumisella saman päivän harjoitukseen kesä- ja elokuussa.

### HARJOITUSAJAT

RYHMÄ	KAUSI	PÄIVÄ	KLO	PAIKKA	VALMENTAJA
Aikuiset	6.6.-23.6	ma	19.30-21	Mäkelänrinne	Veera
	8.-18.8.	ma	18.45-20.15	Mäkelänrinne	Sofia
Aikuiset	6.6.-23.6	ti	18.30-20	Mäkelänrinne	Mikko
	8.-18.8.	ti	18.30-20	Mäkelänrinne	Mikko
Aikuiset	6.6.-23.6	ke	18.30-20	Mäkelänrinne	Juho
	8.-18.8.	ke	19-20.30	Mäkelänrinne	SatuP
Aikuiset	6.6.-23.6	to	19.30-21	Mäkelänrinne	Veera
	8.-18.8.	to	18.45-20.15	Mäkelänrinne	Sofia

### HARJOITUSKAUSI

Kesäkuun kausi: 6.6 - 23.6.  
Elokuun kausi: 8-18.8.

## MUKAAN

- Uima-asu ja pyyhe
- Kuivaharjoitusvaatteet: Mäkelänrinteessä kevyet sisäliikuntavaatteet, kuten trikoot / shortsit ja t-paita.
- Juomapullo
- Hiuslenksu pitkähiuksisilla

## TAPAAMINEN

**Mäkelänrinteen** ryhmät tapaavat ison altaan puolella valvojankopin lähetyvillä valkoisilla penkeillä. Harjoitukset päättyvät altaalle.

## ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

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

Jos haluat osallistua useampaan ryhmään, tee ilmoittautuminen erikseen kuhunkin valittuun harjoitusryhmään.

**HUOM! Ilmoittautuminen rekisteröityy vain, kun kurssimaksu maksetaan verkkomaksuna heti ilmoittautumisen yhteydessä.** Muista maksun jälkeen palata myyjän palveluun, jotta maksusuorituksesi kirjautuu. Saatte vahvistuksen sähköpostitse kustakin harjoitusryhmästä, johon ilmoittaudutte. Ota viipymättä toimistoon yhteyttä, jos et saa vahvistusviestiä.

**ILMOITTAUTUMINEN ON SITOVA** ja peruutukset voi tehdä vain lääkärintodistusta vastaan.

## MAKSUT

### **Kesäkauden harjoitusten yhteishinta:**

Aikuiset 1x vko (90min)	112,5 €
Aikuiset 2x vko (90 + 90min)	202,5 € / kevätkausi
Lisäharjoitukset +90€	

Harjoitusmaksu tulee suorittaa välittömästi ilmoittautumisen yhteydessä verkkomaksuna tai muutoin ilmoittautuminen ei rekisteröidy.

**Mikäli harjoitukset koronatilanteen vuoksi peruuntuisivat, Tiirat järjestää korvaavan harjoituksen tai palauttaa kesäkauden harjoitusmaksusta peruutuksia vastaavan osuuden. Palautus ei koske jäsenmaksua.**

Maksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänpääsyn vesiliikuntakortilla ja ei kilpaileville yli 18-vuotiaille harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen.

## JÄSENMAKSU

15 €/kalenterivuosi.

Toimintaan voivat osallistua vain Tiirujen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään kurssimaksuun vuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä. Jos olet jo keväällä maksanut jäsenmaksun, sitä ei tarvitse maksaa uudestaan.

## VAKUUTUS / KILPAILULISENSSI / VESIPETO

Aikuisten ryhmien harjoitusmaksu sisältää harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen yli 18-vuotiaille. Vakuutus on Uimaliiton aikuisten kuntoliikuntaan kohdistuva ryhmätapaturmavakuutus, **ei kilpaileville, yli 18-vuotiaille** aikuisharrastajille.

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

Jos mukana on alle 18-vuotiaita ei kilpailevia, tulee osallistujalla 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 syys- tai kevätkaudella hankittu vesipeto on voimassa siis kesän 2022 loppuun.

<https://www.uimaliitto.fi/info/blue-card-lisenssi-2/#vesipeto>

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

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 / VESILIIKUNTAKORTIT

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 uimahalliin ilmaiseksi.

Jos lapsi täyttää kesken harjoituskauden seitsemän vuotta, tilatkaa kortti jo ilmoittautumisen yhteydessä.

- Vesiliikuntakortti on henkilökohtainen ja pääset sisään **vain oman ryhmäsi harjoitusvuorolle**.

- Ennen kortin saamista varaudu maksamaan uimahallin sisäänpääsy / kerro kassalla oma nimesi ja harjoitus, johon olet tulossa.

### **Kortin saaminen**

- Seura tilaa uusille jäsenelle vesiliikuntakortin Helsingin liikuntavirastosta. Tiirat tiedottaa jäseniä sähköpostitse, kun kortit on haettavissa.
- Valmiit kortit haetaan itse **henkilökohtaisesti** Liikuntaviraston uimahalleista: **Uimastadionilta, Pirkkolasta, Itäkeskuksesta tai Jakomäestä**, 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**

Voit hakea uuden kortin yllä mainituista uimahalleista.

## **TURVALLISUUSOHJEET**

Tulethan harjoitukseen vain terveenä ja muista huolehtia hyvästä käsihygieniasta.