



Tiirat
Helsinki Finland

UIMAHYPYT KESÄ 2022

ALKEET / JATKO

Kesäkuussa järjestetään Alkeet/Jatko - yhdistelmäryhmä, johon voi ilmoittautua sekä uudet harrastajat, että alkeis- ja jatkotasolla uimahyppäjä jo harjoitelleet. Harjoitusta eriytetään tarpeen mukaan. Elokuussa on isojen ja pienten alkeisryhmille omat tiivisviikot.

HARJOITUKSEN SISÄLTÖ

Harjoitusaikaan sisältyy aina kuivaharjoitus ja allastreeni.

Kuivaharjoittelussa verrytellään, voimistellaan, harjoitellaan uimahyppyjen lajitaitoja sekä mm. hypitään trampoliinilla.

Altaalla harjoitellaan uimahyppyjen perusteita monipuolisesti altaan reunalla, ponnahduslaudoilta ja kerrostasoilta.

PÄÄSYVAATIMUKSET JA TAVOITTEET

Pääsyvaatimus: vähintään 10 metrin uimataito, rohkeus hypätä altaan reunalta syvään hyppyaaltaan (syvyys 5m)

Tavoitteet kuivalla: Lajin perusasennot sekä kuperkeikkojen, päälläseisönnän ja kärrynpyörän perusharjoitteet

Tavoitteet vedessä: eteenpäin ja taaksepäin jalat edellä hypyt eri suoritusavoilla 1m, eteenpäin pää edellä veteenmeno reunalta/pikkulaudalta eri tavoin, taaksepäin pääedellä menon alkeisharjoitteet ja hyppy jalat edellä 3m

HARJOITUSAJAT

Kesäkuu:

Kausi	Päivä	Aika	Ryhmä	Valmentaja	Paikka
6.6-23.6.	ma	17-18	Alkeet / Jatko	Sofia	Mäkelänrinne
	ke	16.30-17.30	Alkeet / Jatko	Sofia	Mäkelänrinne

Elokuu / Tiivisviikot:

Kausi	Päivä	Aika	Ryhmä	Valmentaja	Paikka
15.-18.8.	ma-to	17-18	Alkeet 6-9v, tiivisviikko	Pinja	Mäkelänrinne
15.-18.8.	ma-to	18-19	Alkeet 10-14v, tiivisviikko	Pinja	Mäkelänrinne

HARJOITUSKAUSI

Kesäkuun kausi: 6.6 - 23.6

Elokuu/tiivisviikko: 15.-18.8.

Syyskausi alkaa pe 19.8. ja syksyn aikataulut julkaistaan heinä-elokuun vaihteessa.

TAPAAMINEN, SUIHKUT JA HARJOITUKSEN PÄÄTÖS

Mäkelänrinteen ryhmät tapaavat ison altaan puolella valvojankopin lähetyvillä valkoisilla penkeillä. Harjoitukset päättyvät altaalle eli lapset hoitavat pukeutumiset ja suihkut itsenäisesti tai vanhempien kanssa.

Tapaaminen kuivaharjoitusvaatteissa (esim. shortsit ja t-paita).

Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä lähtökohtaisesti itsenäisesti suihkussa. Ole erikseen yhteydessä, jos lapsesi tarvitsee apua suihkussa kuiva- ja allasharjoituksen välissä.

Ennen harjoitusta on hyvä käydä vessassa. Jos harjoituksen aikana tulee tarve mennä vessaan, lapsi käy siellä itsenäisesti.

MUKAAN

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

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

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

Harjoitusten hinta on:

Alkeet/jatko, kesäkuu 2x vk (60min)	95 €
Elokuun tiivisviikko (4* 60 min)	60 €

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 sisäänkäynnin ja alkeisryhmillä myös 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

Alkeisryhmillä ja alkeet/jatkoryhmillä harjoitusmaksuun sisältyy Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutus.

Jatkoryhmien ja muiden ryhmien osallistujilla tulee 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. Syys- tai kevätkaudella hankittu vesipeto on siis voimassa vielä kesän 2022 loppuun. Vesipetoharrastepassin voi ostaa täyttämällä Tiirujen ilmoittautumissivuilla Vesipeto-lomakkeen, minkä jälkeen seura hankkii vesipedot Olympiakomitean Suomisport.fi - palvelusta.

Alkeisryhmien vakuutuksen ja vesipetovakuutuksesta sisällöstä Pohjola Vakuutuksen esite:

https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/24808/pohjola_sporttiturva_ryhmavakuutukset.pdf