



# UIMAHYPYT KESÄ 2022

## HARRASTUS NUORET

Nuorten harrastusryhmien kesätreenit on tarkoitettu kaikille Tiirujen nuorten harrastusryhmäläisille sekä yli 12 -vuotiaille isojen jatko 2:n ja tempuryhmien harrastajille.

Nuorten harrastus harjoittelee kahdesti viikossa ja yhdellä ilmoittautumisella ilmoitaudutaan kaikkiin alla näkyviin harjoituksiin.

Osallistujan tulee osata vähintäänkin eteenpäin ja taaksepäin pääedellä hypyt ja sisäänpäin hypyn alkeet.

### HARJOITUSAJAT

Kausi	Päivä	Aika	Ryhmä	Valmentaja	Paikka	Huom!
6.6.-23.6.	ma	16.15-17.30	Harrastus nuoret	Veera	Mäkelänrinne	
	ke	18.30-19.45	Harrastus nuoret	Veera	Mäkelänrinne	Ensin vesi!
8.-18.8.	ma	16.15-17.30	Harrastus nuoret	Inka	Mäkelänrinne	
	to	16.15-17.30	Harrastus nuoret	Inka	Mäkelänrinne	

### HARJOITUSKAUSI

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

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

### TAPAAMINEN 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. **Poikkeuksena kesäkuun keskiviikon treeni, joka alkaa allasosuudella.** Varaa silloinkin erikseen kuivaharjoitusvaatteet mukaan, sillä allastreenin jälkeen on vielä kuivaharjoitus.

## 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](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:

Nuorten harrastus, 2x vk (75min) 150 €

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 vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4€).

## 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

Osallistujalla 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. Kertaalleen syys- tai kevätkaudella hankittu vesipeto on voimassa siis kesän 2022 loppuun.

Vesipetoharrastepassin voi ostaa täyttämällä Tiirujen ilmoittautumissivuilla Vesipeto-lomakkeen, minkä jälkeen seura hankkii vesipedot Olympiakomitean Suomisport.fi - palvelusta.

Vesipetovakuutuksesta sisällöstä Pohjola Vakuutuksen esite:

[https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/23210/seurojen\\_rhmvakuutukset.pdf](https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/23210/seurojen_rhmvakuutukset.pdf)

Kilpailevat hyppääjät on harjoituksen ajalta tapaturmavakuutettu, kun he ovat hankkineet [Uimaliiton Blue Card -kilpailulisenssin](#).

## 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 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.