



Tiirat
Helsinki Finland

KILPA KESÄ 2021

Kilparyhmässä tavoitellaan menestystä NSM/SM-tasolla ja mahdollisuuksien mukaan myös NPM/PM-tasolla.

Ryhmässä harjoitellaan kesällä 4-5 kertaa viikossa. Mäkelänrinteen harjoituksissa 4 kertaa viikossa käyvät harjoittelevat ma-to. Perjantain harjoitus on 5 kertaa viikossa treenaaville. Uimastadionin harjoituksissa 4x käyvät voivat valita, mikä päivän jättävät pois.

Välillä osa harjoituksesta voi olla itsenäistä tekemistä. Ryhmän urheilijoilta edellytetään kykyä mm. itsenäiseen alkuverryttelyyn ja venyttelyyn valmentajan antamien ohjeiden mukaisesti. Itsenäisten osuusten aikana uimahallilla on aina paikalla Tiirujen valmentajia, joilta voi tarvittaessa kysyä neuvoa.

HARJOITUSAJAT

KAUSI	PÄIVÄ	KLO	PAIKKA	VALMENTAJA	
1.-3.6.	ke-pe	17.30-19.30	Mäkelänrinne	Hilma	itsenäinen verra 15 min ennen, ohjattu alkaa vedestä
6.6.-23.6	ma	12-14	Mäkelänrinne	SatuU	itsenäinen verra 15 min ennen, ohjattu alkaa vedestä
	ti	18-20	Mäkelänrinne	Hilma	itsenäinen verra 15 min ennen, ohjattu alkaa vedestä
	ke	12-14	Mäkelänrinne	SatuU	itsenäinen verra 15 min ennen, ohjattu alkaa vedestä
	to	18-20	Mäkelänrinne	Hilma	
	pe	12.30-14.30	Mäkelänrinne	SatuU	5x viikossa käyvät! Ei harkkaa vk 25 (juhannus). Kilpa ja PK yhdessä
27.6.-1.7.	ma	17.45-19.30	UIMASTADION	Roosa	itsenäinen verra 15 min ennen, ohjattu alkaa vedestä. Kilpa ja khn yhdessä
	ti	9-11	UIMASTADION	Roosa	Kilpa ja khn yhdessä
	ke	17.15-18.45	UIMASTADION	Sofia	Kuivaharjoitus
	to	9-11	UIMASTADION	Roosa	Ensin vesi, mutta tapaaminen kuivana! Kilpa ja khn yhdessä
	pe	17-19	UIMASTADION	Roosa	Ensin vesi, mutta tapaaminen kuivana! Kilpa ja khn yhdessä

1.-5.8.	ma	18-19.30	UIMASTADION	Helmi	Kuivaharjoitus. Kilpa ja PK yhdessä. AJOISSA SISÄÄN STADIKALLE!
	ti	10.15-12	UIMASTADION	Veera	itsenäinen verra 15 min ennen, ohjattu alkaa vedestä
	ke	17.30-19	UIMASTADION	Veera	Kuivaharjoitus. Kilpa ja PK yhdessä. AJOISSA SISÄÄN STADIKALLE!
	to	10.15-12	UIMASTADION	Veera	itsenäinen verra 15 min ennen, ohjattu alkaa vedestä
	pe	15.15-17.15	UIMASTADION	Veera	TAPAAMINEN STADIKAN PORTEILLA KUIVAVAAATTEISSA!
8.-18.8.	ma	17.15-19.15	Mäkelänrinne	SatuU	
	ti	18-20	Mäkelänrinne	Hilma	
	ke	17.30-19.30	Mäkelänrinne	Hilma	
	to	17.15-19.15	Mäkelänrinne	SatuU	
	pe	15.30-17.30	Mäkelänrinne	SatuP	5x viikossa käyvät! Kilpa ja PK yhdessä

HARJOITUSKAUSI

Kesäkuun kausi: 6.6 - 1.7.

Elokuun kausi: 1.8.-18.8.

Syyskauden harjoitusajat alkavat pe 19.8. ja niiden aikataulut saatte heinä-elokuun vaihteessa..

Tiedossa olevat harjoitusten peruutukset:

- pe 24.6. juhannusaatto

Valmentaja tiedottaa tarvittaessa muista mahdollisista peruutuksista / poikkeustapauksista.

KILPAILUT

Osa ryhmästä osallistuu aikuisten SM:iin 10-12.6.

TAPAAMINEN JA HARJOITUKSEN PÄÄTÖS

UIMASTADIONILLA kilpa- ja kilpaharrasteryhmät tapaavat harjoituksen alkamisaikaan Uimastadionin sisällä HYPPYALTAAN VIERELLÄ, miesten pukuhuoneiden sisäänkäynnin lähetyvillä. **POIKKEUKSENA PE 5.8.**, jolloin tavataan Uimastadionin ulkopuolella porteilla kuivaharkkavaatteissa.

Mäkelänrinteen kilparyhmä tapaa sinisillä penkeillä katsomossa.

Tapaaminen kuivaharjoitusvaatteissa, jollei muuta ole ilmoitettu.

MUKAAN

- UIMASTADIONILLA SÄÄN MUKAISET ULKOLIIKUNTAVAATTEET JA LENKKARIT
- Uimastadionilla: 50 sentin kolikko kaapin lukitsemista varten (kolikon saa avatessa takaisin)
- Vesiliikuntakortti

MAKSUT

Vuosimaksu:

3-4 kertaa viikossa harjoittelevat kehitys-, esikilpa- ja kilpaharrastus- ja kilparyhmät maksavat vuosimaksua. Vuosimaksu on jaettu laskennallisesti 11 kuukaudelle, sillä heinäkuuta ei laskuteta. Heinäkuussa ryhmällä on pidempi loma. Muut lyhyemmät lomat tai peruutukset, mukaanlukien talvi-, syys- ja joululoma, eivät vaikuta laskutettavaan määrään.

Vuosimaksun määrä:

4 x viikossa: 1500€/ vuosi (11 kuukaudelle jaettuna 136,36€/kk)
5 x viikossa tai enemmän 1879€/ vuosi (11 kuukaudelle jaettuna 170€/kk)

Korkeimmasta, 5x viikossa maksusta, on mahdollista saada n. 20% alennus, jos hyppääjä kuuluu Uimaliiton Maajoukkue-, PM- tai Talent-ryhmään. Maksu silloin on 1500€/vuosi.

Vuosimaksu laskutetaan 3 erässä seuraavasti:

Joulu/tammikuussa 4kk (tammi-huhtikuu)

Huhti/toukokuussa 3kk (touko-elokuu)

Elo/syyskuussa 4kk (syys-joulukuu)

Mikäli haluat maksaa kuukausittain, ole yhteydessä toimistoon.

Laskut lähetetään Ropo Capitalin kautta sähköpostitse.

Lopettaminen:

Vuosimaksua maksaville ryhmille ilmoitetaan aina seuraavan kauden harjoitusajat sähköpostitse, eikä ilmoittautumista tarvitse tehdä enää kausittain. Perheen tulee sen sijaan ilmoittaa, jos hyppääjä ei enää jatka uimahyppyjä Tiirroissa. Mikäli vuosimaksulla harjoitteleva hyppääjä lopettaa, maksaa hän harjoitusmaksun siltä kuukaudelta kun lopettamispäätös on ilmoitettu seuralle ja lisäksi vielä ilmoitusta seuraavan kuukauden ajalta. Jos harjoitusmaksua on ehditty maksaa pidempi aika, tehdään vastaavasti palautus. Lopettamisesta tulee ilmoittaa sähköpostitse osoitteeseen uimahyppyseuraTiirat@gmail.com.

Jäsenmaksu:

15 €/kalenterivuosi

Toimintaan voivat osallistua vain Tiirujen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään harjoitusmaksuun kalenterivuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä.

KILPAILULISENSSI / VAKUUTUS

Kansallisella tasolla kilpailevilla tulee olla voimassa Uimaliiton Blue Card -kilpailulisenssi (<https://www.uimaliitto.fi/info/blue-card-lisenssi-2/>). Kilpahyppääjät on tapaturmavakuutettu harjoituksissa ja kilpailuissa, kun he ovat hankkineet kyseisen kilpailulisenssin. Kilpailulisenssin voimassaolokausi on 1.9.2021-31.8.2022.

Kilpailulisenssin Pohjola Vakuutuksen esite:

https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/24008/451592f_uimaliitto.pdf

Muilla osallistujilla tulee olla joko oma tapaturmavakuutus tai he voivat hankkia seuran kautta Uimaliiton Vesipetoharrastepassin, joka sisältää vakuutuksen harjoitusten ajaksi (7€). Vesipetoharrastepassin voimassaolokausi on 1.9.2021-31.8.2022. Kertaalleen kevät- tai syyskaudella hankittu vesipeto on voimassa siis aina kesän 2022 loppuun.

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

Vesipetovakuutuksen sisällöstä Pohjola Vakuutuksen esite:

https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/23210/seurojen_ryhmavakuutukset.pdf

SISÄÄNPÄÄSY VESILIIKUNTAKORTILLA

Sisäänpääsy sekä Mäkelänrinteeseen että Uimastadionille tapahtuu samalla henkilökohtaisella vesiliikuntakortilla (4 €), joka seuran nykyisillä jäsenillä on jo entuudestaan.

PIDÄ VESILIIKUNTAKORTTI AINA MUKANA! Erityisesti Stadionilla voi olla pitkä jonoja ja ilman vesiliikuntakorttia odotuksesta voi tulla pitkä. Vesiliikuntakortin kanssa voit ohittaa jonon ja näyttää korttia lukijaan.

Vesiliikuntakortti on henkilökohtainen ja sillä voi tulla vain oman ryhmäsi harjoitusvuorolle.

Jos vesiliikuntakortti katoaa, sen voi hakea Liikuntaviraston uimahalleista (**Pirkkola, Itäkeskus, Jakomäki, Uimastadion**) niiden aukioloaikojen puitteissa. Uusi kortti maksaa 4 euroa. Katoamisesta ei tarvitse erikseen ilmoittaa seuralle, vaan liikuntaviraston uimahallien kassat tekevät kortin järjestelmästä jo löytyvien tietojen pohjalta.

TURVALLISUUSOHJEITA

Tulethan harjoituksiin vain terveenä ja muista huolehtia hyvästä käsihygieniasta.