



UIMAHYPYT KESÄ 2022

LASTEN TREENI

Lasten treeni on tarkoitettu alle 10-vuotiaille uimahyppäjä jo harrastaville. Ryhmää on suositeltu keväällä alkeis- ja jatkotasoilla sekä kehitysryhmä 1A/1B:ssä harjoitelleille. Lasten treeneihin voidaan ottaa myös uusia harrastajia, mikäli lapsi osaa jo hyvin pääedellä menon pikkulaudalta.

Harjoituksiin kuuluu allasharjoituksen lisäksi kuivaharjoitus, jossa harjoitellaan perusliikuntataitoja, voimistelun kaltaista akrobatiaa sekä voima- ja liikkuvuusharjoittelua. Mukana on myös pelejä ja leikkejä. Altaalla harjoitellaan uimahyppäjien perustekniikkaa ja helppoja perushyppyjä eri suuntiin ja eri korkeuksilta. Vaikeampiin liikkeisiin edetään hyppääjän taitojen mukaan.

Lasten treeniryhmät harjoittelevat 2 kertaa viikossa kesäkuussa. Lisäksi on mahdollista osallistua lasten tiivisviikolle elokuussa.

HARJOITUSAJAT

Kesäkuu:

Kausi	Päivä	Aika	Ryhmä	Valmentaja	Paikka
6.6.-23.6	ti	17.45-19	Lasten treeni	Helmi	Mäkelänrinne
	to	17.45-19	Lasten treeni	Helmi	Mäkelänrinne

Elokuu / tiivisviikko:

Kausi	Päivä	Aika	Ryhmä	Valmentaja	Paikka
8-11.8.	ma-to	17-18	Lasten tiivari (alle 10v)	Pinja	Mäkelänrinne

HARJOITUSKAUSI

Kesäkuun kausi: 6.6 - 23.6.

Elokuu / Tiivisviikko: 8.-18.8.

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

TAPAAMINEN JA HARJOITUKSEN PÄÄTÖS

Ryhmä tapaa ison altaan puolella valvojankopin lähettyvillä valkoisilla penkeillä. Harjoitukset päättyvät altaalle eli lapset hoitavat pukeutumiset ja suihkut itsenäisesti.

Tapaaminen kuivaharjoitusvaatteissa.

Huomioithan, että elokuussa uimahalli on yleisöltä suljettuna. Huoltajat pääsevät kuitenkin tarvittaessa saattamaan lapsensa pukuhuoneisiin (pyydä kassalta saattajakortti).

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:

Lasten treenit, kesäkuu 2x vk (75min)	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 sisäänkäsyn vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4€). HUOM! Jos sinulla ei ole vesiliikuntakorttia, etkä ollut ilmoittautunut kevätkaudelle, vesiliikuntakorttia ei voi saada pelkästään tiivisviikkoa varten.

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 voimassaoloaika 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

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

SISÄÄNPÄÄSY / VESILIIKUNTAKORTIT

Uimahalliin sisäänkäsy tapahtuu henkilökohtaisella vesiliikuntakortilla (4 €). Ilmoittautumisen yhteydessä sinun tulee kertoa, omistatko vesiliikuntakortin jo entuudestaan, vai tilataanko sinulle uusi kortti. **Pelkkää tiivisviikkoa** varten ei voi saada harjoituskorttia.

- **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 harjoituksiin vain terveenä ja muista huolehtia hyvästä käsihygieniasta.