



PIENTEN KILPA KESÄ 2021

Pienten kilparyhmässä tavoitellaan menestystä NSM-tasolla ja mahdollisuuksien mukaan tulevaisuudessa myös kansainvälisellä tasolla.

Ryhmä harjoittelee kesällä 4-5 kertaa viikossa. Mäkelänrinteen harjoituksissa 4 kertaa viikossa harjoittelevien treenit on ma-to. Perjantain harjoitus on 5 kertaa viikossa treenaaville. Uimastadionin harjoituksissa 4x käyvät voivat valita, mikä päivän jättävät pois.

HARJOITUSAJAT

KAUSI	PÄIVÄ	KLO	PAIKKA	VALMENTAJA	HUOM!
1.-3.6.	ke-pe	15.30-17.30	Mäkelänrinne	SatuP	
6.6.-23.6	ma	16.30-18.30	Mäkelänrinne	Roosa	
	ti	15.45-17.45	Mäkelänrinne	Roosa	
	ke	16.30-18.30	Mäkelänrinne	Roosa	Pk ja Ek yhdessä
	to	16.30-18.30	Mäkelänrinne	Roosa	Ensin vesi!
	pe	12.30-14.30	Mäkelänrinne	SatuU	5x viikossa käyvät! Ei harkkaa vk 25 (juhannus). Kilpa ja PK yhdessä
27.6.-1.7.	ma	17.45-19.15	UIMASTADION	Sofia	Kuivaharjoitus
	ti	9-11	UIMASTADION	Helmi	Ensin vesi, mutta tapaaminen kuivana! Pk ja khl yhdessä
	ke	17.15-19	UIMASTADION	Helmi	Ensin vesi, mutta tapaaminen kuivana! Pk ja khl yhdessä
	to	9-11	UIMASTADION	Helmi	Pk ja khl yhdessä
	pe	17-19	UIMASTADION	Helmi	Pk ja khl yhdessä
1.-5.8.	ma	18-19.30	UIMASTADION	Helmi	Kuivaharjoitus. Kilpa ja PK yhdessä. AJOISSA SISÄÄN STADIKALLE!
	ti	8.45-10.45	UIMASTADION	Helmi	
	ke	17.30-19	UIMASTADION	Veera	Kuivaharjoitus. Kilpa ja PK yhdessä. AJOISSA SISÄÄN STADIKALLE!
	to	8.45-10.45	UIMASTADION	Helmi	
	pe	17.45-19.45	UIMASTADION	Helmi	

8.-18.8.	ma	16-18	Mäkelänrinne	SatuP	
	ti	15.15-17.15	Mäkelänrinne	SatuP	
	ke	15.15-17.15	Mäkelänrinne	SatuP	
	to	16-18	Mäkelänrinne	SatuP	
	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 harjoitukset alkavat pe 19.8. ja niiden aikataulut tiedotetaan heinä-elokuun vaihteessa.

Tiedossa olevat harjoitusten peruutukset:

- pe 24.6. juhannusaatto

Valmentaja tiedottaa tarvittaessa muista mahdollisista peruutuksista / poikkeustapauksista.

TAPAAMINEN JA HARJOITUKSEN PÄÄTÖS

UIMASTADIONILLA kilpa- ja kilpaharrasteryhmät tapaavat harjoituksen alkamisaikaan Uimastadionin sisällä HYPPYALTAAN VIERELLÄ, miesten pukuhuoneiden sisäänkäynnin lähetyvillä. Harjoitukset päättyvät altaalle eli lapset hoitavat pukeutumiset ja suihkut itsenäisesti.

Olethan AJOISSA paikalla, jotta löydät oman ryhmäsi. (Jos myöhästyit, etkä löydä ryhmääsi, voit pyytää valvojaa kuuluttamaan Tiirojen valmentajaa.)

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, jollei muuta ole ilmoitettu.

MUKAAN

- Uima-asu ja pyyhe
- Kuivaharjoitusvaatteet. UIMASTADIONILLA SÄÄN MUKAISET ULKOLIIKUNTAVAATTEET JA LENKKARIT
- Uimastadionilla: 50 sentin kolikko kaapin lukitsemista varten (kolikon saa avatessa takaisin)
- Vesiliikuntakortti
- Juomapullo
- käsidesi, jos haluat käyttää henkilökohtaista pulloa
- hiuslenksu pitkähiuksisilla

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 ryhmillä 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.