



UIMAHYPYT

Harrastus nuoret

Nuorten harrastusryhmiä on keväällä kolme eri tasoa. Harrastusryhmiin voivat ilmoittautua vain hyppääjät, joille tätä tasoa on suositeltu.

Lasten harrastusryhmistä on erillinen tiedote.

HARRASTUS NUORET 1 (2008-2011 syntyneet)

Vaatimuksena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Hyppyt 1m: eteenpäin hyppy kerien 101c, sisäänpäin ja taaksepäin hyppyjen alkeisharjoitteet. Pää edellä veteenmeno 3m.

Tavoitteet: Sisäänpäin hypyn alkeisharjoitteet / sisäänpäin hyppy kerien 401c 1m, taaksepäin kaato / taaksepäin hyppy suorana 201a 1m, eteenpäin voltin alkeisharjoitteet. Pää edellä veteenmenojen monipuolistaminen 3m. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

Harjoitukset: Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa. Lisäharjoituksen voi valita jatko isot 2 -ryhmistä.

HARRASTUS NUORET 2 (2007-2009 -syntyneet)

Vaatimuksena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Veteen menot eteenpäin 3m, hyppyt 1m: eteenpäin hyppy kerien 101c, sisäänpäin hypyn lähtö/sisäänpäin hyppy kerien 401c, taaksepäin hyppy suorana 201a.

Tavoitteet: Taaksepäin veteen menot 3m, sisäänpäin hyppy kerien/taittaen 401c/b, taaksepäin hyppy kerien 201c, eteenpäin voltti/puolitoista volttia 102c/103c. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

Harjoitukset: Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa. Lisäharjoituksen voi valita temppuryhmästä.

HARRASTUS NUORET 3 (2008-syntyneet ja vanhemmat)

Vaatimuksena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Veteen menot eteenpäin ja taaksepäin 3m, hyppyt 1m: eteenpäin hyppy kerien 101c, taaksepäin hyppy suorana/kerien 201a/c, sisäänpäin hyppy kerien 401c.

Tavoitteet: Perushyppy ja voltit eri suuntiin. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

Harjoitukset: Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa. Lisäharjoituksen voi valita nuorten harrastus 2 -ryhmästä, mikäli ryhmässä on tilaa.

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom!
Harrastus nuoret 1	ti	17.15-18.30	Helmi	1m, 3m/krs	
	to	17.30-18.45	Helmi	krs, 1m	
Harrastus nuoret 2	ma	18.30-19.45	Ilona	3m, krs	alkaa vedestä
	ke	17.45-19	Ilona	1m/3m	
Harrastus nuoret 3	ti	18.15-19.30	Mikko	1m, 3m	alkaa vedestä
	to	18.30-19.45	Mikko	krs, 1m	alkaa vedestä

HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi alkaa: PE 13.1.2023

Kausi päättyy: TI 16.5.2023

Kullakin harjoituspäivällä on vähintään 15 harjoitusta kevään aikana.

HUOM!

Mikäli harjoituksia joudutaan perumaan, pyrimme järjestämään korvaavia harjoituksia ensisijaisesti kautta pidentämällä ja / tai lisäharjoituksia järjestämällä 15 harjoituskertaan saakka. Mikäli luvatuista 15:sta harjoituskerrasta osa jää silti pitämättä, palautetaan toteutumattomien harjoituskertojen osuus. Mahdolliset palautukset tehdään kauden päätteeksi, kun on selvillä toteutuneiden harjoitusten määrä.

HARJOITUKSIA EI OLE SEURAAVINA PÄIVINÄ:

- MA-SU 20-26.2.2023 Talviloma
- PE 24.3.2023 NSM-kilpailut

- TI	4.4.2023	Kevätkilpailu
- PE-MA	7-10.4.2023	Pääsiäinen
- MA	1.5.2023	Vappu
- KE	17.5.2023	Merkkikilpailut

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista, mm. koulutuspäivistä. Lomakausien aikana saatetaan tarjota erillisiä harjoituksia (leirejä / tiivispaketteja tms). Näistä tiedotetaan erikseen.

MAKSUT

45 minuutin harjoitus:

1 harjoitus viikossa	210 € / kevätkausi
2 harjoitusta viikossa	340 € / kevätkausi
Lisäharjoitus:	+130€

60 minuutin harjoitus:

1 harjoitus viikossa	225 € / kevätkausi
2 harjoitusta viikossa	355 € / kevätkausi
Lisäharjoitus	+130€

75 minuutin harjoitus:

1 harjoitus viikossa	240€ / kevätkausi
2 harjoitusta viikossa	370 € / kevätkausi
Lisäharjoitus	+130€

Jäsenmaksu: 20 €/kalenterivuosi.

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

Maksu sisältää ohjatun harjoituksen lisäksi sisäänpääsyn uimahalliin vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4 €).

ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN RYHMIIN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

Nuorten harrastusryhmät ilmoittautuvat valitsemansa ryhmän molempiin harjoituksiin yhdellä lomakkeella. Mahdolliseen kolmanteen harjoitukseen toisessa ryhmässä ilmoittaudutaan erikseen.

HUOM! Ilmoittautuminen rekisteröityy vain, kun HARJOITUSMAKSU MAKSETAAN VERKKOMAKSUNA HETI ILMOITTAUTUMISEN YHTEYDESSÄ. Onnistuneesta ilmoittautumisesta saat vahvistuksen sähköpostitse. Jos et saa vahvistusta, ole viipymättä yhteydessä toimistoon.

ILMOITTAUTUMINEN ON SITOVA ja peruutukset voi tehdä vain lääkärintodistusta vastaan.

VAKUUTUS

Osallistujilla tulee olla **joko oma vakuutus tai he voivat hankkia Uimaliiton Vesipetoharrastepassin**, joka sisältää vakuutuksen harjoitusten ajaksi (10€). Vesipetoharrastepassin voimassaolokausi on 1.9.2022-31.8.2023. Kertaalleen syyskaudella hankittu vesipeto on voimassa siis aina kesän 2023 loppuun.

Vesipetoharrastepassi ostetaan suoraan Uimaliiton nettisivujen kautta.

Lisätietoja vakuutuksesta: <https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2023/> ja https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/25188/vesipeto_ryhmavakuutukset.pdf

Suoralinkki vesipedon ostoon: <https://www.suomisport.fi/?sport=244>

SISÄÄNPÄÄSY UINTIKESKUKSEEN VESILIIKUNTAKORTILLA

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 ilmaiseksi sisään uimahalliin. Jos lapsi täyttää kesken harjoituskauden seitsemän vuotta, tilatkaa kortti jo ilmoittautumisen yhteydessä.
- Vesiliikuntakortti on henkilökohtainen ja pääset sisään **vain oman ryhmäsi harjoitusvuorolle**. Pukeutumaan voi tulla aikaisintaan puoli tuntia ennen oman harjoituksen alkamista.

Kortin saapuminen ja nouto

- Seura tilaa uusille jäsenilleen vesiliikuntakortin Helsingin liikuntavirastosta. Tiirat tiedottaa jäseniään sähköpostitse, kun kortit ovat haettavissa.
- Valmiit kortit haetaan ja maksetaan itse **henkilökohtaisesti** Liikuntaviraston uimahalleista: **Pirkkolasta, Itäkeskuksesta, Jakomäestä tai uimastadionilta**, 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

Vesiliikuntakorttinsa hävittänyt jäsen hakee uuden kortin yllä mainituista Liikuntaviraston uimahalleista. Uusi kortti maksaa 4 euroa.

PUKEUTUMINEN JA PESEYTYMINEN

Lasten ja nuorten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla.

TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

Harjoitukset alkavat Mäkelänrinteessä valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joista valmentaja hakee ryhmän. Kuivatilaan saa mennä vain valmentajan kanssa ohjatun harjoituksen aikana.

Huom. seuraavat harjoitukset alkavat vesiosuudella ja kuivalle mennään vasta allasharjoituksen perään:

- Harrastus nuoret 2 maanantain harjoitus
- Harrastus nuoret 3 tiistain ja torstain harjoitukset

Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

KILPAILUT

Harrastusryhmäläiset voivat halutessaan osallistua seuran sisäisiin merkkikilpailuihin. Seuran sisäisiin kilpailuihin ei tarvita Uimaliiton kilpailulisenssiä. Kevään merkkikilpailut pidetään ke 17.5. ja kutsu julkaistaan seuran nettisivuilla 2-3 viikkoa ennen kilpailua.

TURVALLISUUSOHJEITA

- Tulethan harjoituksiin vain terveenä!
- Pese tai desinfioi kätesi aina tarvittaessa
- Turvallisuusohjeita saatetaan päivittää tilanteen vaatiessa