



# UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2023

## Alkeisryhmät

**Alkeisryhmät on tarkoitettu kaikille uusille harrastajalle ja alkeistason harjoitteita kertaaville.** Harjoitus kestää 45 minuuttia ja sisältää aina sekä kuivaharjoitusosuuden että allasharjoittelun. Alkeisryhmät harjoittelevat kerran viikossa, mutta halutessaan voi ilmoittautua useampaan eri ryhmään.

**Kuivaharjoittelussa** verrytellään, voimistellaan, harjoitellaan uimahyppyjen lajitaitoja sekä hypitään trampoliinilla.

**Altaalla harjoitellaan monipuolisesti uimahyppyjen perusteita** altaan reunalla, ponnahduslaudoilta ja kerrostasoilta. Kukin hyppääjä harjoittelee oman tasoissa/ikäisessä ryhmässä, kunnes seuraavan tason pääsyaatimukset on saavutettu. Tämä vie yksilöllisesti n. 1-2 harjoitusvuotta.

### **ALKEET PIENET (6-8v.)**

**Pääsyaatimus:** n. 10 metrin uimataito, rohkeus hypätä altaan reunalta syvään hyppyaltaaseen (syvyys 5m)

**Tavoitteet kuivalla:** Lajin perusasennot sekä kuperkeikkojen, päälläseisannon ja kärrynpyörän perusharjoitteet

**Tavoitteet vedessä:** eteenpäin ja taaksepäin jalat edellä hyppy eri suoritustavoilla 1m, eteenpäin pää edellä veteenmeno reunalta/pikkulaudalta, taaksepäin delfiini vedessä ja hyppy jalat edellä 3m

Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä itsenäisesti suihkussa. Kolmella ensimmäisellä kerralla valmentaja saattaa lapset suihkutilan eteen, minkä jälkeen lapset käyvät itse suihkussa ja palaavat hyppyaltaalle. Jos lapsesi tarvitsee apua suihkutilassa, niin vanhemman kannattaa tulla itse uimaan ja auttamaan suihkut. Vanhempi maksaa tällöin itse oman uintimaksunsa.

Ennen harjoitusta on hyvä käydä vessassa. Jos harjoituksen aikana tulee tarve mennä vessaan, lapsi käy siellä itsenäisesti.

### **ALKEET ISOT (9-12v.)**

**Pääsyaatimus:** n. 25 metrin uimataito

**Tavoitteet kuivalla:** Lajin perusasennot sekä kuperkeikkojen, päälläseisannon ja kärrynpyörän perusharjoitteet

**Tavoitteet vedessä:** eteenpäin ja taaksepäin jalat edellä hyppy eri suoritustavoilla 1m, eteenpäin ja taaksepäin pää edellä veteenmeno 1m, hyppy jalat edellä 3m

Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä itsenäisesti suihkussa.

## **ALKEET + JATKO -RYHMÄT**

Alkeet + jatko -ryhmät ovat yhdistelmäryhmiä, joihin voivat ilmoittautua sekä uudet harrastajat että jatkotasolla uimahyppyjä jo harjoittelevat. Ryhmissä harjoitellaan alkeis- ja jatkotason harjoitteita osallistujien taidot huomioiden ja tarvittaessa harjoittelua eriyttäen.

## **AIKATAULUT**

<b>Ryhmä</b>	<b>Päivä</b>	<b>Klo</b>	<b>Valmentaja</b>	<b>Paikka</b>	<b>Teline alustavasti</b>
Alkeet pienet	ma	17.45-18.30	Helmi	Mäkelänrinne	pikkulauta, pallit
Alkeet+jatko pienet	ti	17.30-18.15	Hilma	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet pienet	ti	18.30-19.15	Anna L	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet pienet	ke	18.15-19	Anna L	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet pienet	pe	17-17.45	Hilma	Mäkelänrinne	3m/reuna, pl
Alkeet+jatko pienet	su	17.45-18.30	Pinja	<b>PIRKKOLA</b>	1/3/krs

<b>Ryhmä</b>	<b>Päivä</b>	<b>Klo</b>	<b>Valmentaja</b>	<b>Paikka</b>	<b>Teline alustavasti</b>
Alkeet isot	ma	16.30-17.15	Ilona	Mäkelänrinne	pikkulauta, 3m/reuna
Alkeet isot	ti	15.15-16	Helmi	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet+jatko isot	to	15.15-16	Julia	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet isot	ke	15.45-16.30	Ilona	Mäkelänrinne	pikkulauta, pallit
Alkeet+jatko isot	pe	15.15-16	Julia	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet+jatko isot	su	16.45-17.30	Pinja	<b>PIRKKOLA</b>	1/3/krs

## **HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS**

**Paikka:** Mäkelänrinteen uintikeskus (ma-pe ryhmät)  
Pirkkolan uimahalli (sunnuntain ryhmät)

**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
- SU-MA	30.4.-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 €) sekä alkeisryhmillä harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen.

## **ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN RYHMIIN**

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

[www.tiirat.fi/ilmoittautuminen](http://www.tiirat.fi/ilmoittautuminen)

Jos haluat useamman harjoituksen viikossa, tee ilmoittautuminen erikseen kuhunkin valittuun harjoitusryhmään.

**HUOM!** Ilmoittautuminen rekisteröity 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**

Alkeisryhmillä ja alkeet+jatkoryhmillä harjoitusmaksuun sisältyy Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutus:

[https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/25188/vesipeto\\_ryhmavakuutukset.pdf](https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/25188/vesipeto_ryhmavakuutukset.pdf)

Jatkoryhmien ja muiden ryhmien 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 vesipetovakuutuksesta: <https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2023/> ja [https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/25188/vesipeto\\_ryhmavakuutukset.pdf](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.

### **TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA**

**Mäkelänrinteessä** harjoitukset alkavat valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joilta valmentaja hakee ryhmän. Kuivatilaan saa mennä vain valmentajan kanssa ohjatun harjoituksen aikana.

**Pirkkolassa** ryhmä kokoontuu uimahallin katsomoon, josta valmentaja hakee ryhmän.

Tapaaminen on aina kuivaharjoitusvaatteissa (esim. t-paita ja shortsit) ja suihkuun mennään vasta kuivaharjoituksen jälkeen / valmentajan tullessa noutamaan ryhmän altaalle.

### **TURVALLISUUSOHJEITA**

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