



UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2023

Esikilparyhmä

Esikilparyhmä on kilpailemiseen tähtäävä ryhmä, joissa harjoitellaan ahkerasti ja tavoitteellisesti, mutta iloisella mielellä. Esikilvassa osallistujalta edellytetään rohkeutta kokeilla uutta sekä omaa intoa oppia uutta sekä sitoutumista harjoitteluun. Ryhmässä kilpaillaan sekä seuratasolla että kansallisella tasolla. Tavoitteena on aloittaa kilpaileminen myös NSM-tasolla vuoden 2023 aikana.

Ryhmässä harjoitellaan 3-4 kertaa viikossa. Esikilvalla on kolme omaa viikkoharjoitusta. Neljäs viikkoharjoitus toteutetaan joko pienten kilpan harjoituksissa tai kehitysryhmissä. Lisätietoja ryhmän vastuuvallmentajalta.

AIKATAULUT

Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
ti	16.30-18.15	SatuU	1m, 3m, krs	
to	17.30-19.15	SatuU	krs, 3m	alkaa vedestä
pe	16-17.45	SatuU	krs, 1m	

HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi alkaa: **MA 9.1.2023**

Kausi päättyy: **KE 31.5.2023**

Kullakin harjoituspäivällä on vähintään 15 harjoitusta kevään aikana.

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	Merkkilpailut

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

MAKSUT

Vuosimaksu:

3-4 kertaa viikossa harjoittelevat kehitys-, esikilpa- ja kilpaharrastusryhmät maksavat vuosimaksua.

Vuosimaksu jaetaan laskennallisesti 11 kuukaudelle, sillä heinäkuuta ei laskuteta. Heinäkuussa ryhmillä on pidempi loma. Muut lyhyemmän lomat tai peruutukset, mukaan lukien talvi-, syys- ja joululoma, eivät vaikuta laskutettavaan määrään.

Vuosimaksun määrä:

3 x viikossa:	1276€ / vuosi (11 kuukaudelle jaettuna 116€/kk)
4 x viikossa:	1595€ / vuosi (11 kuukaudelle jaettuna 145€/kk)
5 x viikossa tai enemmän	1991€ / vuosi (11 kuukaudelle jaettuna 181€/kk)

Korkeimmasta, 5x viikossa maksusta, on mahdollista saada n. 20% alennus, jos hyppääjä kuuluu Uimaliiton aikuisten tai nuorten maajoukkue ryhmään. Kevään ajan, seuraaviin uimaliiton talent/maajoukkuevalintoihin saakka alennus koskee myös Uimaliiton PM- tai Talent-ryhmää, mutta jatkossa vain aikuisten ja nuorten maajoukkueita. Alennettu maksu on sama kuin 4x viikossa harjoittelevilla.

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 jatkossa 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:

20 €/kalenterivuosi

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

ILMOITTAUTUMINEN RYHMÄÄN:

Vuosimaksua maksavaan ryhmään ilmoitaudutaan yhden kerran ryhmään tultaessa. Sen jälkeen perhe saa kausittain tiedoksi harjoitusajat, mutta ilmoittautumista ei tehdä joka kaudelle uudestaan. Perheen tulee sen sijaan ilmoittaa, jos hyppääjä lopettaa Tiirroissa (ks. maksut yllä) tai jos treenimäärään tulee muutoksia.

Ilmoitathan mikäli huoltajien yhteystietoihin on tullut muutoksia edellisestä kaudesta.

VAKUUTUS

Esikilparyhmäläisillä tulee olla voimassaoleva kilpailulisenssi:

<https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2023/>

Lisenssikausi on 1.9.2022-31.8.2023. Kilpailulisenssiin voi sisällyttää oston yhteydessä Sporttiturva-tapaturmavakuutuksen, joka kattaa harjoitukset, kilpailut ja leirit. Jos lisenssin ostaa ilman vakuutusta, tulee hyppääjällä olla oma kilpaurheilun kattava vakuutus. Suosittelemme, että kilparyhmäläisillä on lisäksi oma sairausvakuutus.

Lisätietoja lisenssi- ja vakuutusasioista Uimaliitosta ja oheisesta linkistä:

<https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/25187/kilpailulisenssit.pdf>

KILPAILUT

Esikilvan hyppääjät osallistuvat lähtökohtaisesti seurakisoihin, FC-kisoihin sekä taitojen riittäessä myös NSM-kilpailuihin. Kansallisen tason kilpailuista tiedotetaan aina erikseen kilpailukohtaisesti kauden aikana. Kilpailujen kulut laskutetaan osallistujalta (kilpailumaksu sekä matka- ja majoituskulut yms.).

Seurakilpailut keväällä:

- Kevätkilpailu ti 4.4.2023
- Merkkkilpailu ke 17.5.2023

Tiedoksi Uimaliiton **alustava** kilpailukalenteri keväälle:

- FC1 28.1.2023 / Kokkola
- FC2 18.3.2023 / Tampere
- NSM Tiirat / Mäkelänrinne 24-26.3.2023
- FC3 27.5.2023 / Vantaa (HUOM! Päiväys korjattu!)

Linkki Uimaliiton kisakalenteriin:

<https://www.uimaliitto.fi/tapahtumat/?text=&startdate=&enddate=&lajit%5B%5D=uimahypyt&n=e>

VANHEMPAINILTA

Valmentaja tiedottaa erikseen vanhempainillasta.

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 pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä itsenäisesti suihkussa. Ennen harjoitusta pienimpien on hyvä käydä vessassa. Harjoituksen aikana lapsi käy tarvittaessa itsenäisesti vessassa.

TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

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

Huom. Torstain harjoitus alkaa vedestä. Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

TURVALLISUUSOHJEITA

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