



UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2023

Kilpaharrastus

Kilpaharrastusryhmät on tarkoitettu lapsille ja nuorille, joilla on halua kehittyä lajissa perustasoa pidemmälle ja intoa kilpailla kansallisella tasolla. Ryhmässä edellytetään hyvää treeniasennetta sekä aktiivista osallistumista treeneihin ja kisoihin.

Lasten kilpaharrastusryhmään on valittu 2010-2012 syntyneitä hyppääjiä ja ryhmä harjoittelee 3 kertaa viikossa. Ryhmälle järjestetään 4 harjoitusta ja ilmoittautumisen yhteydessä hyppääjä esittää toiveen omista harjoituspäivistään. Pyrimme toteuttamaan päivätoiveet, mutta jos ryhmä jakautuu epätasaisesti, niin tasaamme eri päivien osallistujamääriä. Tällöin etusija on nopeasti ilmoittautuneilla ja niillä, joilla on pakottava este tietylle päivälle esim. koulun vuoksi.

Nuorten kilpaharrastusryhmässä on yli 14-vuotiaita kilpailuihin tähtääviä hyppääjiä. Nuorten kilpaharrastuksessa harjoitellaan 3-4 kertaa viikossa. Ryhmällä on neljä omaa viikkoharjoitusta. Mikäli harjoittelet kolme kertaa viikossa, kerrothan harjoituspäivätoiveesi keväälle seurameiliin (uimahyppyseuratiirat@gmail.com).

Kilpaharrastusryhmiin voivat ilmoittautua vain hyppääjät, joille tätä tasoa on suositeltu.

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom!
KH lapset	ma	16-17.30	Helmi	1m, 3m	
	ti	18.30-20	Helmi	3m/krs, 1m	
	ke	17.15-18.45	Helmi	1m, 3m	
	to	18.45-20.15	Helmi	pikkulauta/krs, 3m	alkaa vedestä
KH nuoret	ti	18.30-20	Hilma	1m, 3m	alkaa vedestä
	ke	15.45-17.15	Helmi	krs, 1m	
	to	18.45-20.15	Hilma	3m/krs, 1m	
	pe	18-19.30	Hilma	krs, 1m	

ITSENÄISET OSUUDET HARJOITUKSISSA

Itsenäisiä verryttelyjä saatetaan lisätä nuorten kilpaharrastuksen ohjelmaan kauden aikana. Ryhmän valmentaja antaa tarvittaessa ohjeita itsenäisen verryttelyn suhteen.

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.

MAKSUT

Vuosimaksu:

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

Vuosimaksu jaetaan laskennallisesti 11 kuukaudelle, sillä heinäkuuta ei laskuteta. Heinäkuussa ryhmällä 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 maajoukkueeryhmään. 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 RYHMIIN

Vuosimaksua maksavaan ryhmään ilmoittaudutaan yhden kerran ryhmään tullessa. 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 yltä) tai jos treenimäärään tulee muutoksia.

Ilmoitathan mikäli huoltajien yhteystietoihin on tullut muutoksia edellisestä kaudesta.

KILPAILULISENSSI / VAKUUTUS

Osallistujilla tulee olla **joko kilpailulisenssi, 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>

Kansallisella tasolla kilpailevilla tulee olla voimassa Uimaliiton -kilpailulisenssi (<https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2023/>). 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. Lisenssikausi on 1.9.2022-31.8.2023.

Lisätietoa lisenssin vakuutuksesta:

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

KILPAILUT

Kilpaharrastusryhmäläisillä on mahdollisuus osallistua kausittain seuran sisäisiin kilpailuihin. Seuran sisäiseen kilpailuun ei tarvita Uimaliiton kilpailulisenssiä. Seurakilpailut ovat keväällä:

- Kevätkilpailu ti 4.4.2023
- Merkkkilpailu ke 17.5.2023

Kansallisen tason kilpaileminen riippuu hyppääjän taitotasosta. Kansallisen tason kilpailuista tiedotetaan aina erikseen kilpailukohtaisesti kauden aikana. Kilpailujen kulut laskutetaan osallistujalta (kilpailumaksu sekä matka- ja majoituskulut yms.). Mahdollisia kansallisen tason kilpailuita ovat keväällä:

- FC1 28.1.2023 / Kokkola
- FC2 18.3.2023 / Tampere
- NSM 24-26.3.2023 / Tiirat, Mäkelänrinne
- FC3 20.5.2023 / Vantaa (HUOM! Päiväys korjattu!)

Näihin kilpailuihin tarvitaan aina Uimaliiton kilpailulisenssi (ks. yllä).

Linkki Uimaliiton kisakalenteriin:

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

SISÄÄNPÄÄSY UINTIKESKUKSEEN VESILIIKUNTAKORTILLA

Uimahalliin sisäänpääsy tapahtuu henkilökohtaisella vesiliikuntakortilla (4 €). Ilmoittautumisen yhteydessä sinun tulee kertoa, omistatko vesiliikuntakortin jo entuudestaan, vai tilaanko 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

Lasten kilpaharrastusryhmän harjoitukset alkavat Mäkelänrinteen uimahallin valvojankopin viereisiltä penkeiltä. Tapaaminen on kuivaharjoitusvaatteissa.

Huom. Torstain harjoitus alkaa vesiosuudella ja kuivalle mennään vasta allasharjoituksen jälkeen. Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

Nuorten kilpaharrastusryhmän tapaaminen katsomossa kuivaharjoitusvaatteissa. Poikkeuksena tiistai, jolloin harjoitus alkaa vesiosuudella ja kuivalle mennään vasta allasharjoituksen jälkeen. Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

TURVALLISUUSOHJEITA

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