



UIMAHYPYT KESÄ 2023

LASTEN TREENI

Lasten kesätreeni on tarkoitettu alle 10-vuotiaille uimahyppäjä jo harrastaville. Ryhmää on suositeltu keväällä pienten alkeis- ja jatkotasoilla sekä kehitysryhmä 1:ssä ja 2:ssa hypänneille. Lasten treeneihin voidaan ottaa myös uusia harrastajia, mikäli lapsi osaa jo pääedellä veteenmenon pikkulaudalta.

Harjoituksiin kuuluu allasharjoituksen lisäksi kuivaharjoitus, jossa harjoitellaan perusliikuntataitoja, voimistelun kaltaista akrobatiaa sekä voima- ja liikkuvuusharjoittelua. Mukana on myös pelejä ja leikkejä. Altaalla harjoitellaan uimahyppäjien perustekniikkaa ja helppoja perushyppyjä eri suuntiin ja eri korkeuksilta. Vaikeampiin liikkeisiin edetään hyppääjän taitojen mukaan.

Ryhmä harjoittelee kahdesti viikossa ja yhdellä ilmoittautumisella ilmoitaudutaan kaikkiin alla näkyviin harjoituksiin sekä kesäkuussa että elokuussa.

HARJOITUSAJAT

KAUSI	PÄIVÄ	KLO	RYHMÄ	VALMENTAJA
1.-30.6. ja 7.-18.8.	ti	16.45-18	Lasten treeni	Ada
	to	17-18.15	Lasten treeni	Ada
1.-30.6. ja 7.-18.8.	ma ja ke	17.15-18.30	Lasten treeni, LISÄRYHMÄ	Ada/Hannah

HARJOITUSKAUSI JA PAIKKA

Kesäkuun harjoitukset: 1.6 - 30.6.

JA

Elokuun harjoitukset: 7.8-18.8.

Kaikki kesän harjoitukset pidetään Mäkelänrinteen uimahallissa.

Syyskauden harjoitukset alkavat ma 21.8. ja niiden aikataulut tiedotetaan heinäkuussa.

Tiedossa olevat harjoitusten peruutukset:

- pe 23.6. juhannusaatto
- pe 11.8. Urheiluhallien uimahallit kiinni koulutuspäivän vuoksi

Valmentaja tiedottaa tarvittaessa muista mahdollisista peruutuksista / poikkeustapauksista.

TAPAAMINEN JA HARJOITUKSEN PÄÄTÖS

Mäkelänrinteen ryhmät tapaavat ison altaan puolella valvojankopin lähettyvillä valkoisilla penkeillä. Harjoitukset päättyvät altaalle eli lapset hoitavat pukeutumiset ja suihkut itsenäisesti tai vanhempien kanssa.

Tapaaminen kuivaharjoitusvaatteissa (esim. shortsit ja t-paita).

Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä lähtökohtaisesti itsenäisesti suihkussa. Ole erikseen yhteydessä, jos lapsesi tarvitsee apua suihkussa kuiva- ja allasharjoituksen välissä.

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

MUKAAN

- Uima-asu ja pyyhe
- Kuivaharjoitusvaatteet: kevyet sisäliikuntavaatteet, kuten trikoot / shortsit ja t-paita.
- Vesiliikuntakortti yli 7-vuotiaille
- Juomapullo
- Hiuslenksu pitkähiuksisilla

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

HUOM! Ilmoittautuminen rekisteröityy vain, kun kurssimaksu maksetaan verkkomaksuna heti ilmoittautumisen yhteydessä. Muista maksun jälkeen palata myyjän palveluun, jotta maksusuorituksesi kirjautuu. Saatte vahvistuksen sähköpostitse kustakin harjoitusryhmästä, johon ilmoittaudutte. Ota viipymättä toimistoon yhteyttä, jos et saa vahvistusviestiä.

ILMOITTAUTUMINEN ON SITOVA ja peruutukset voi tehdä vain lääkärintodistusta vastaan.

MAKSUT

Harjoitusten hinta on:

Lasten treenit 2x vk (75min) 155 €

Harjoitusmaksu tulee suorittaa välittömästi ilmoittautumisen yhteydessä verkkomaksuna tai muutoin ilmoittautuminen ei rekisteröidy.

Maksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänpääsyn vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4€).

JÄSENMAKSU

20€/kalenterivuosi.

Toimintaan voivat osallistua vain Tiirujen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään kurssimaksuun vuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä. Jos olet jo keväällä maksanut jäsenmaksun, sitä ei tarvitse maksaa uudestaan.

VAKUUTUS

Osallistujilla tulee olla **joko oma tapaturmavakuutus 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.

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

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

SISÄÄNPÄÄSY / VESILIIKUNTAKORTIT

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 uimahalliin ilmaiseksi. Jos lapsi täyttää kesken harjoituskauden seitsemän vuotta, tilatkaa kortti jo ilmoittautumisen yhteydessä.
- Vesiliikuntakortti on henkilökohtainen ja pääset sisään **vain oman ryhmäsi harjoitusvuorolle**.
- Ennen kortin saamista kerro kassalla oma nimesi ja harjoitus, johon olet tulossa.

Kortin saaminen

- 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.
- Uusille jäsenille seura tilaa vesiliikuntakortin Helsingin liikuntavirastosta. Tiirat tiedottaa jäseniä sähköpostitse, kun kortit on haettavissa.
- Valmiit kortit haetaan itse **henkilökohtaisesti** Liikuntaviraston uimahalleista: **Uimastadionilta, Pirkkolasta, Itäkeskuksesta tai Jakomäestä**, 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).

Mikäli vesiliikuntakorttisi häviää

Voit hakea uuden kortin yllä mainituista uimahalleista.

TURVALLISUUSOHJEET

Tulethan harjoituksiin vain terveenä ja muista huolehtia hyvästä käsihygieniasta.