



# UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 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 pääsyvaatimukset on saavutettu. Tämä vie yksilöllisesti n. 1-2 harjoitusvuotta.

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

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

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

**Tavoitteet vedessä:** eteenpäin ja taaksepäin jalat edellä hyppy eri suoritustavoilla 1m, eteenpäin pää edellä vedenmeno 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.) ja ALKEET NUORET (yli 13v.)**

**Pääsyvaatimus:** n. 25 metrin uimataito

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

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

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	ti	17.30-18.15	Ronja	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet pienet	ke	17.30-18.15	Julia	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet pienet	to	18.15-19	Meri	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet pienet	pe	18.45-19.30	Hannah	Mäkelänrinne	pikkulauta, pallit
Alkeet pienet	pe	19.15-20	Ronja	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet pienet	la	9.00-9.45	Meri	Mäkelänrinne	1m/3m/kerros
Alkeet+jatko pienet	su	17.45-18.30	Ronja	<b>PIRKKOLA</b>	1m, krs

<b>Ryhmä</b>	<b>Päivä</b>	<b>Klo</b>	<b>Valmentaja</b>	<b>Paikka</b>	<b>Teline alustavasti</b>
Alkeet isot	ti	15.30-16.15	Helmi	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet+jatko isot	ke	16.30-17.15	Ivana	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet isot	pe	16.15-17	Inka	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet+jatko isot	su	16.45-17.30	Ronja	<b>PIRKKOLA</b>	1m/3m/kerros

<b>Ryhmä</b>	<b>Päivä</b>	<b>Klo</b>	<b>Valmentaja</b>	<b>Paikka</b>	<b>Teline alustavasti</b>
Alkeet nuoret yli 13v	to	19.45-20.30	Ada	Mäkelänrinne	pikkulauta

## HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

**Paikka:** Mäkelänrinteen uintikeskus (ma-pe ryhmät)  
Pirkkolan uimahalli (sunnuntain ryhmät.) Huomaa eri harjoituskausi!

### MÄKELÄNRINTEEN ryhmät:

**Kausi alkaa:** MA 21.8.2023  
**Kausi päättyy:** TO 14.12.2023

### PIRKKOLAN ryhmät:

**Kausi alkaa:** SU 3.9.2023  
**Kausi päättyy:** SU 17.12.2023

Kullakin harjoituspäivällä on vähintään 15 harjoitusta syksyn aikana.

### HUOM!

Mikäli harjoituksia joudutaan perumaan, pyrimme järjestämään korvaavia harjoituksia ensisijaisesti kautta pidentämällä ja / tai lisäharjoituksia järjestämällä 15 harjoituskertaan saakka. Poikkeustilanteessa korvausharjoitus voi olla myös eri harjoituspäivällä ja sunnuntain ryhmien osalta myös Mäkelänrinteessä. 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	2.10.2023	Syyskilpailu
- MA-SU	16-22.10.2023	Syysloma
- TI-KE	5-6.12.2023	Itsenäisyyspäivä
- PE	15.12.2023	Merkkilpailut

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 € / syyskausi  
2 harjoitusta viikossa 340 € / syyskausi  
Lisäharjoitus: +130€

### **60 minuutin harjoitus:**

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

### **75 minuutin harjoitus:**

1 harjoitus viikossa	240€ / syyskausi
2 harjoitusta viikossa	370 € / syyskausi
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 €). Alkeis-, minari- ja alkeet+jatko -yhdistelmäryhmillä maksu sisältää myös harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen. Muilla ryhmillä tulee olla oma vakuutus/Uimaliiton vesipetovakuutus.

## **ILMOITTAUTUMINEN**

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 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**

**Alkeisryhmillä ja alkeet+jatko -yhdistelmäryhmillä** harjoitusmaksuun sisältyy Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutus:

[https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26618/ryhmavakuutusten\\_tuoteseloste.pdf](https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26618/ryhmavakuutusten_tuoteseloste.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 1.9.2023-31.7.2024. Uimaliiton tarjoamien

vakuutusten vakuutuskausi on muuttumassa ja nyt voimassa olevat vesipetovakuutukset ovat voimassa elokuun loppuun. Jos kuitenkin tarvitset vakuutuksen erikseen elokuulle, asiaa voi tiedustella uimaliitosta.

Vesipetoharrastepassi ostetaan suoraan Suomisport.fi -nettisivujen kautta:

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

Lisätietoja vesipetovakuutuksesta:

<https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2024/>

[https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26618/ryhmavakuutusten\\_tuoteseloste.pdf](https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26618/ryhmavakuutusten_tuoteseloste.pdf)

## 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.

## **TURVALLISUUSOHJEITA**

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