



# UIMAHYPYT

## Harrastus nuoret

Nuorten harrastusryhmiä on syksyllä kaksi eri tasoa. Harrastusryhmiin voivat ilmoittautua vain hyppääjät, joille tätä tasoa on suositeltu.

Lasten harrastusryhmistä on erillinen tiedote.

### **HARRASTUS NUORET 1 (2009-2011 syntyneet)**

**Vaativuutena:** Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Hyppyt 1m: eteenpäin hyppy kerien 101c, sisäänpäin ja taaksepäin hyppyjen alkeisharjoitteet. Pää edellä veteenmeno 3m.

**Tavoitteet:** Sisäänpäin hypyn alkeisharjoitteet / sisäänpäin hyppy 401c/b 1m, taaksepäin hyppy 201a/c 1m, eteenpäin voltti. Pää edellä veteenmenojen monipuolistaminen 3m. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

**Harjoitukset:** Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa. Lisäharjoituksen voi valita temppuryhmistä.

### **HARRASTUS NUORET 2-3 (2009 syntyneet ja vanhemmat)**

**Vaativuutena:** Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Veteen menot eteenpäin ja taaksepäin 3m, hyppyt 1m: eteenpäin hyppy kerien 101c, taaksepäin hyppy suorana/kerien 201a/c, sisäänpäin hyppy kerien 401c.

**Tavoitteet:** Perushyppy ja voltit eri suuntiin. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

**Harjoitukset:** Ryhmällä on 3 harjoitusta viikossa, joista valitaan 2-3. Ilmoittautumisen yhteydessä tulee ilmoittaa omat treenipäivätoiveet. Pyrimme toteuttamaan päivätoiveet, mutta jos ryhmä jakautuu epätasaisesti, niin tasaamme eri päivien osallistujamääriä. Tällöin etusija on ensisijassa nopeasti ilmoittautuneilla.

## AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
Harrastus nuoret 1	ti	18-19.15	Helmi	3m, krs	Alkaa vedestä
	to	17.15-18.30	Helmi	1m	
Harrastus nuoret 2-3	ma	19.15-20.30	Ivana	krs, 1m	Alkaa vedestä
	ke	18.45-20	Ivana	1m, 3m	
	to	18.30-19.45	Mikko	3m/krs	

## HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUUS

**Paikka:** Mäkelänrinteen uintikeskus

**Kausi alkaa:** **MA 21.8.2023**

**Kausi päättyy:** **TO 14.12.2023**

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. 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 €).

## ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

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

Nuorten harrastus 1 ilmoittautuu ryhmän molempiin harjoituksiin yhdellä lomakkeella ja voi tehdä erikseen ilmoittautumisen kolmanteen harjoitukseen. Nuorten harrastus 2-3 ilmoittautuu ryhmän 2-3 harjoitukseen yhdellä lomakkeella.

**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.**

## VAKUUTUKSEN HANKKIMINEN

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** Tiirojen 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**

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

Tapaaminen on kuivaharjoitusvaatteissa. Ei suihkua ennen harjoitusta! Poikkeuksena kuitenkin seuraavat harjoitukset, jotka alkavat allasosuudella ja joissa kuivalle mennään vasta allasharjoituksen perään:

- Harrastus nuoret 1 tiistain harjoitus
- Harrastus nuoret 2-3 keskiviikon harjoitus

Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

## **KILPAILUT**

Harrastusryhmäläiset voivat halutessaan osallistua seuran sisäisiin merkkikilpailuihin. Seuran sisäisiin kilpailuihin ei tarvita Uimaliiton kilpailulisenssiä. Syksyn merkkikilpailut pidetään pe 15.12. ja kutsu julkaistaan seuran nettisivuilla 2-3 viikkoa ennen kilpailua.

## **TURVALLISUUSOHJEITA**

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