



# UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2023

## Kehitysryhmä 1

**Kehitysryhmä 1** on pienille, alkeistaidot omaaville lapsille tarkoitettu kilpailuihin valmistava ryhmä. Kehitysryhmiin suositellaan liikunnallisia lapsia, joilla on motoriset edellytykset edistyä harrastuksessaan hivenen tavallista nopeampaa tahtia. Ryhmässä vahvistetaan perusliikuntataitoja ja jatketaan uimahyppyjen perusteiden monipuolista opettelua. Osallistujilta edellytetään omaa halua oppia uutta, pientä kipinää kilpailemiseen ja sitoutumista harjoitteluun.

Syksylle 2023 kehitysryhmä 1:seen on suositeltu 2015-2018 -syntyneitä lapsia. Kehitysryhmään voi ilmoittautua vain lapset, joille ko. tasoa on suositeltu.

Kehitysryhmä 1:n lapsille suositellaan harjoittelemista 2 kertaa viikossa, mutta voit valita 1-3 viikkotreeniä. Ilmoittaudu jokaiseen valitsemaasi treenipäivään erikseen.

Kehitysryhmässä kilpailemista harjoitellaan seuran sisäisissä kisoissa ja myöhemmin taitojen karttuessa pienemmissä kansallisissa kisoissa. Kehitysryhmien kautta voi olla mahdollista edetä myöhemmin esikilpa- / kilparyhmiin. Osa jatkaa kehitysryhmistä jatko- ja harrasteryhmiin.

### AIKATAULUT

Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
ti	17.45-18.45	Julia	1m, pikkulauta	
ke	18.30-19.30	Julia	pikkulauta, krs/3m	Alkaa vedestä
pe	17.45-18.45	Hannah	3m/krs, pikkulauta	

### HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUUS

**Paikka:** Mäkelänrinteen uintikeskus

**Kausi alkaa:** MA 21.8.2023

**Kausi päättyy:** KE 20.12.2023

Jokaisena harjoituspäivänä on **vähintään 15 harjoitusta**. Kehitysryhmien kausi on tilanteen salliessa pidempi kuin perusryhmillä. Jos kuitenkin poikkeuksellisesti harjoituksia joudutaan perumaan, niin harjoitusmaksuja palautetaan vain siltä osin, kun harjoituskertoja on alle 15 per harjoituspäivä, eikä korvaavaa harjoitusta ole pystytty järjestämään. Palautukset tehdään siten

samalla periaatteella kuin muillekin Tiirujen ryhmille. 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 uimahallin sisäänkäynnin vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4 €).

#### **ILMOITTAUTUMINEN**

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

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

Kehitysryhmä 1:n tekee erillisen ilmoittautumisen kaikkiin valitsemiinsa harjoituksiin.

**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)

## KILPAILUT

Kehitysryhmäläisillä on mahdollisuus osallistua kausittain seuran sisäisiin kilpailuihin. Seuran sisäiseen kilpailuun ei tarvita Uimaliiton kilpailulisenssiä. Seurakilpailut syksyllä :

- Syyskilpailu ma 2.10.2023
- Merkkikilpailu pe 15.12.2023

## 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** 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 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.

Tapaaminen on kuivaharjoitusvaatteissa. Ei suihkua ennen harjoitusta! Poikkeuksena kuitenkin keskiviikon harjoitus, jotka alkaa allasosuudella ja joissa kuivalle mennään vasta allasharjoituksen perään. Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

## **TURVALLISUUSOHJEITA**

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

