



UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 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 kilpaharrastus 1 -ryhmään on valittu 2012-2014 syntyneitä hyppääjiä ja ryhmä harjoittelee 3 kertaa viikossa.

Lasten kilpaharrastus 2-ryhmässä jatkavat viime kevään lasten kilpaharrastusryhmäläiset (2010-2012 syntyneiden ryhmä). Ryhmä harjoittelee 3 kertaa viikossa.

Nuorten kilpaharrastusryhmässä jatkavat viime kevään KHN:n hyppääjät. Nuorten kilpaharrastukseen siirtyy syksyksi myös muutamia kilparyhmäläisiä, minkä vuoksi syyskauden treenit ovat vähän pidempiä. Nuorten kilpaharrastuksessa voit syyskaudella harjoitella 3-5 kertaa viikossa. Täytä omat päivätoiveet alla olevaan linkkiin. 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. Ilmoita valitut päivät:

<https://www.ilmari.fi/tietoverkko/isoilmari.nsf/ilmoittautuminens?openform&s=n&id=77E9FD8988515DE4C22589E200516EC8>

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

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
KH lapset 1	ma	16.15-17.30	Ivana	1m, krs, pallit	Alkaa vedestä
	ke	16.15-17.30	Julia	3m, pallit	Alkaa vedestä
	pe	17.45-19	Julia	krs/3m, 1m	

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
KH lapset 2	ma	17.15-18.45	Helmi	1m, 3m	
	ti	16.30-18	Helmi	1m, 3m	Alkaa vedestä
	to	18.30-20	Helmi	1m/krs, 3m	Alkaa vedestä

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
KH nuoret	ma	18-19.45	Jouni	3m, krs	
	ti	18.15-20	Hilma	1m, 3m	Itsenäinen verra 18.15-18.30
	ke	15.30-17.15	Jouni	1m, 3m	Itsenäinen verra 15.30-15.45
	to	19-20.30	Hilma	3/k, 1m	
	pe	18.15-20	Hilma	krs, 1m	

ITSENÄISET OSUUDET HARJOITUKSISSA

Nuorten kilpaharrastuksella harjoitukseen kuuluu itsenäisiä verryttelyjä. Valmentaja antaa ohjeet näihin. Kuivaharjoitustilaan voi tulla vain itsenäisen verryttelyajan ajaksi ja siellä saa tehdä vain valmentajan ohjeiden mukaisia liikkeitä. Kuivalaudalle tai trampoliinille ei saa ikinä mennä ilman valmentajaa. Mikäli osallistuja ei noudata ohjeita, hän ei voi osallistua itsenäisiin verryttelyihin.

HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi alkaa: MA 21.8.2023

Kausi päättyy: KE 20.12.2023

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 Merkkikilpailut

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 maajoukkueryhmään. Alennus ei koske enää Uimaliiton PM- tai Talent-ryhmää. 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. Tallenna omaan sähköpostiohjelmaasi luotetuksi lähettäjäksi Ropon osoite (laskutuspalvelu@ropocapital.fi), jotta laskut eivät mene roskapostiin.

Lopettaminen / harjoitusmäärän laskeminen:

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 tai halua vähentää harjoitusmäärää. Mikäli vuosimaksulla harjoitteleva hyppääjä lopettaa/vähentää harjoituksia, maksaa hän harjoitusmaksun siltä kuukaudelta kun asia on ilmoitettu seuralle ja lisäksi vielä ilmoitusta seuraavan kuukauden ajalta. Jos harjoitusmaksua on ehditty maksaa pidempi aika, tehdään vastaavasti palautus. Asiasta 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 RYHMÄÄN

Vuosimaksua maksavaan ryhmään ilmoittaudutaan yhden kerran ryhmään tultaessa. 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 yllä) tai jos treenimäärään tulee muutoksia.

Ilmoitathan mikäli huoltajien yhteystietoihin on tullut muutoksia edellisestä kaudesta.

Nuorten kilpaharrastuksen osalta ilmoita valitut treenipäivät:

<https://www.ilmarix.fi/tietoverkko/isoilmari.nsf/ilmoittautuminens?openform&s=n&id=77E9FD8988515DE4C22589E200516EC8>

KILPAILULISENSSIN / VAKUUTUKSEN HANKKIMINEN

Osallistujilla tulee olla **joko kilpailulisenssi, 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>

https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26618/ryhmavakuutusten_tuoteseloste.pdf

Kansallisella tasolla kilpailevalla tulee olla voimassaoleva kilpailulisenssi:

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

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. Suosittelemme, että kilpailuihin tähtäävillä ryhmillä on lisäksi oma sairausvakuutus.

Lisenssikausi on 1.8.2023-31.7.2024, mutta johtuen Uimaliiton vakuutusten lisenssikauden muutoksesta kilpailulisenssin Sporttiturvan vakuutus on voimassa 1.9.2023-31.7.2024. Nykyiset vakuutukset ovat voimassa vielä elokuun, mutta jos ostat lisenssiä ensimmäistä kertaa ja tarvitset vakuutuksen elokuuksi, ole yhteydessä Uimaliittoon.

Lisätietoja lisenssi- ja vakuutusasioista Uimaliitosta ja oheisesta linkistä:

https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26616/lisenssin_vakuutuseloste_23-24.pdf

KILPAILUT

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

- Syyskilpailu ma 2.10.2023
- Merkkkilpailu pe 15.12.2023

Kansallisen tason kilpaileminen riippuu hyppääjän taitotasosta. Kansallisen tason kilpailuista tiedotetaan aina erikseen kilpailukohtaisesti kauden aikana. Mahdollisia kansallisen tason kilpailuita ovat:

- FC 4 la 14.10. / Vantaa

- HSM pe-su 20-22.10. / Mäkelänrinne (Tiirat järjestää)
- FC 5-6 la 2.12. / Mäkelänrinne (Tiirat järjestää)

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

Kilpailujen kulut laskutetaan osallistujalta (kilpailumaksu sekä matka- ja majoituskulut yms.).

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 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

Lasten kilpaharrastus 1-ryhmän harjoitukset alkavat Mäkelänrinteen uimahallin valvojankopin viereisiltä penkeiltä. Valmentaja hakee ryhmän. Tapaaminen:

- Perjantaisin kuivaharjoitusvaatteissa.
- MA ja KE harjoitus alkaa vesiosuudella ja kuivalle mennään vasta allasharjoituksen jälkeen. Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

Lasten kilpaharrastus 2-ryhmän harjoitukset alkavat Mäkelänrinteen uimahallin valvojankopin viereisiltä penkeiltä. Valmentaja hakee ryhmän. Tapaaminen:

- Maanantaisin kuivaharjoitusvaatteissa.
- TI ja TO harjoitus alkaa vesiosuudella ja kuivalle mennään vasta allasharjoituksen jälkeen. Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

Nuorten kilpaharrastusryhmän tapaaminen katsomossa kuivaharjoitusvaatteissa. Ti, Ke ja Pe nopean verryttelyn / itsenäisen verryttelyn jälkeen on allasharjoitus ja kuivalle mennään allasharjoituksen jälkeen. Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

TURVALLISUUSOHJEITA

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