



UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2024

Harrastus lapset

Lasten harrastusryhmissä on syksyille kolme eri tasoa. Lasten harrastusryhmiin voivat ilmoittautua vain hyppääjät, joille tätä tasoa on suositeltu.

Nuorten harrastusryhmistä on erillinen tiedote.

HARRASTUS LAPSET 1 (2015-2016 -syntyneet)

Vaativuutena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Taittokaato 1m, pääedellä hyppy reuna / pikkulauta, delfiini tai taaksepäin kaato avulla.

Tavoitteet: 1m: Pääedellä hyppy suorana/kerien (101a/c), taaksepäin kaato/taaksepäin hyppy suorana (201a), sisäänpäin hypyn ja voltin alkeisharjoitteet. 3m: pääedellä veteenmenot eteenpäin.

Harjoitukset: Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa. Lisäharjoituksen voi halutessaan valita lauantain treenistä (HI3 / lauantain lisätreeni).

HARRASTUS LAPSET 2 (2012-2014 -syntyneet)

Vaativuutena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Eteenpäin pääedellä hyppy pikkulaudalta, taaksepäin kaato/ taaksepäin hyppy pikkulaudalta.

Tavoitteet: 1m: Eteenpäin hyppy pääedellä kerien (101c), taaksepäin hyppy suorana/kerien (201a/c), sisäänpäin hypyn ja voltin alkeisharjoitteet, 102c. 3m: monipuoliset pääedellä veteenmenot eteenpäin.

Harjoitukset: Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa. Lisäharjoituksen voi halutessaan valita lauantain treenistä (HI3 / lauantain lisätreeni).

HARRASTUS LAPSET 3 (2011-2014 -syntyneet)

Vaatimuksena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. 1m: Pääedellä hyppy kerien (101c), taaksepäin suorakaato / hyppy pääedellä (201a/c), sisäänpäin hypyn alkeisharjoitteet/sisäänpäin hyppy (401c). Eteenpäin veteenmeno 3m.

Tavoitteet: 1m: 101b, 201a/c, 401c/b, eteenpäin voltti / puolitoista volttia 102c/103c. 3m ja 5m: monipuoliset veteenmenot eteenpäin/taaksepäin, 101c, 401c, 103c. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

Harjoitukset: Ryhmällä on 3 harjoitusta, joista osallistuja voi valita 2-3 kertaa.

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
Harrastus lapset 1	Ma	17.30-18.30	Olivia	pikkulauta, 1/3m	
	To	18-19	Olivia	pikkulauta	
Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom!
Harrastus lapset 2	Ti	17.30-18.30	Saara	pikkulauta,3m	Alkaa vedestä
	Pe	16.30-17.30	Saara	pikkulauta	Alkaa vedestä
Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom!
Harrastus lapset 3	Ti	16.30-17.45	Eerika	pikkulauta, 3m/krs	
	Ke	17.15-18.30	Meri	pallit/1m/3m/krs	Alkaa vedestä
	La	9.45-11	Meri	1m/3m/krs	Alkaa vedestä
Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline	Huom!
HL3 / Lauantain lisäharjoitus	La	9.45-11	Meri	1m/3m/krs	Alkaa vedestä

HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi alkaa: PE 23.8.2024

Kausi päättyy: SU 22.12.2024

Kullakin harjoituspäivällä on vähintään 15 harjoitusta kevään 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-SU 14.-20.10. Syysloma
- TI 5.11. Syyskilpailu
- LA 16.11. Halli-SM- ja Halli-NSM-kisa
- TO-PE 5-6.12. Itsenäisyyspäivä
- KE 18.12. Merkkikilpailu

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista.

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€

Maksu sisältää ohjatun harjoituksen lisäksi sisäänpääsyn uimahalliin 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.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

Lasten harrastusryhmät ilmoittautuvat valitsemansa ryhmän molempiin harjoituksiin yhdellä lomakkeella. Mahdolliseen kolmanteen harjoitukseen toisessa ryhmässä ilmoitaudutaan erikseen.

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

Osallistujilla tulee olla **joko oma vakuutus tai he voivat hankkia Uimaliiton Vesipetoharrastepassin**, joka sisältää vakuutuksen harjoitusten ajaksi (10€). Vesipetoharrastepassin voimassaolokausi on 1.8.2024–31.7.2025.

Vesipetoharrastepassi ostetaan suoraan Suomisport.fi -nettisivujen kautta:

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

Lisätietoja vesipetovakuutuksesta:

<https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2025/>

<https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/28126/ryhmavakuutus.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.

PUKEUTUMINEN JA PESEYTYMINEN

Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla.

TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

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

Huom. seuraavat harjoitukset alkavat vesiosuudella ja kuivalle mennään vasta allasharjoituksen perään:

- Harrastus lapset 2 tiistai ja perjantai
- Harrastus lapset 3 keskiviikko ja lauantai
- H13 / Lauantain lisätreeni

Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

KILPAILUT

Harrastusryhmäläiset voivat halutessaan osallistua seuran sisäisiin merkkikilpailuihin. Seuran sisäisiin kilpailuihin ei tarvita Uimaliiton kilpailulisenssiä. Syksyn merkkikilpailut pidetään ke 18.12. ja kutsu julkaistaan seuran nettisivuilla 2-3 viikkoa ennen kilpailua.

TURVALLISUUSOHJEITA

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