



UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2024

Kehitysryhmä 1

Kehitysryhmä 1 on pienille, alkeistaidot omaaville lapsille tarkoitettu kilpailemiseen 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.

Syksyille 2024 kehitysryhmä 1 jatkaviin on suositeltu pääosin jo keväällä 2024 kehitysryhmässä harjoitelleita lapsia. Kehitysryhmä 1 uusiin on suositeltu pääosin lapsia syksyn 2024 alkeista ja jatkoista. Kehitysryhmiin voivat ilmoittautua vain lapset, joille ko. tasoa on suositeltu.

Kehitysryhmä 1 jatkavissa harjoitellaan lähtökohtaisesti kahdesti viikossa, mutta pienimmät v. 2017-2018 -syntyneet voivat halutessaan harjoitella vielä kerran viikossa. Ryhmälle tarjotaan kolme viikkoharjoitusta, joista valitaan siis iän ja oman innostuksen mukaan 1-3 harjoitusta. Ilmoittautuminen valittuihin harjoituksiin tehdään yhdellä lomalkkeella.

Kehitysryhmä 1 uudet -tasolla on kolme harjoitusta, joista valitaan 1-3. Pienimmät 2017-2018 syntyneet voivat hyvin tulla mukaan yhdellä viikkoharjoituksella, mutta isompien 2015-2016 syntyneiden tulisi kehitysryhmätasolla ottaa vähintään 2 viikkoharjoitusta. Jos haluatte vain kerran viikossa, sopiva taso on jatko pienet (erillinen tiedote). 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

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
Kr1 uudet	Ma	17-18	Hannah	pikkulauta	
Kr1 uudet	Ke	17-18	Oliver	pikkulauta	
Kr1 uudet	Pe	18.15-19.15	Hannah	pikkulauta	

Kr1 jatkavat	Ti	17.45-18.45	Ronja	pikkulauta/3m	
Kr1 jatkavat	Ke	18-19	Ronja	pikkulauta, 1m	Alkaa vedestä
Kr1 jatkavat	To	16.15-17.15	Ronja	pikkulauta	

HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUUS

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi alkaa: PE 23.8.2024

Kausi päättyy: SU 22.12.2024

Jokaisena harjoituspäivänä on **vähintään 15 harjoitusta**. Kehitysryhmien kausi on tilanteen salliessa pidempi kuin perusryhmillä. Jos 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-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 € / kevätkausi
2 harjoitusta viikossa	340 € / kevätkausi
Lisäharjoitus:	+130€

60 minuutin harjoitus:

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

75 minuutin harjoitus:

1 harjoitus viikossa	240€ / kevätkausi
2 harjoitusta viikossa	370 € / kevätkausi
Lisäharjoitus	+130€

Maksu sisältää ohjatun harjoituksen lisäksi uimahallin sisäänkäynnin 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 KEVÄÄN RYHMIIN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

Kehitysryhmä 1 uudet ilmoittautuvat jokaiseen valitsemaansa päivään erillisellä lomakkeella. Kehitysryhmä jatkavat ilmoittautuvat yhdellä lomakkeella valittuihin harjoituspäiviin.

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>

KILPAILUT

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

Seurakilpailut syksyllä:

- Syyskilpailu ti 5.11.
- Merkkikilpailu ke 18.12.

Seurakilpailut ovat matalan kynnyksen kivoja tapahtumia. Alimmilla tasoilla kaikki palkitaan ja suoritettavat hyppyt ovat niin helppoja, että pienimmätkin pääsevät mukaan.

Jos hyppääjä alkaa kilpailla kansallisissa kisoissa (esim. FinnCup), tulee hankkia uimaliiton kilpailulisenssi. <https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2025/>

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 aina kuivaharjoitusvaatteissa (esim. t-paita ja shortsit) ja suihkuun mennään vasta kuivaharjoituksen jälkeen.

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

- KR1 jatkavat keskiviikko

Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

TURVALLISUUSOHJEITA

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