



# UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2024

## Kehitysryhmä 2 ja 3

Kehitysryhmä 2 ja Kehitysryhmä 3 ovat kilpailemiseen tähtääviä ryhmiä, joissa harjoitellaan ahkerasti ja tavoitteellisesti, mutta iloisella mielellä. Osallistujalta edellytetään rohkeutta kokeilla uutta sekä omaa intoa oppia uutta sekä sitoutumista harjoitteluun. Ryhmien lapset kilpailevat seuratasolla ja myöhemmässä vaiheessa myös kansallisella tasolla oman taitotasonsa mukaan.

**Kehitysryhmä 2:een** on suositeltu syksyille 2024 pääosin keväällä kr2 uusissa ja kr1 jatkavissa hypänneitä lapsia. Kr 2-ryhmässä harjoitellaan kahdesti viikossa. Jos haluat harjoitella useammin viikossa, voit ilmoittautua lisäksi lauantain lisäharjoitukseen tai olla yhteydessä toimistoon.

**Kehitysryhmä 3:een** on suositeltu pääosin keväällä kr 2 jatkavissa harjoitelleita lapsia. KR3 -ryhmäläisille järjestetään 3 harjoitusta, joista voi valita 2-3. Ilmoittautumisen yhteydessä hyppääjä esittää toiveen omista harjoituspäivistään. 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.

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.

Kehitysryhmiin voivat ilmoittautua vain lapset, joille ko. tasoa on suositeltu.

### AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
Kehitysryhmä 2	Ma	17.45-19	Saara	1m/3m/pikkulauta	
	Ke	17-18.15	Saara	pikkulauta, krs	Alkaa vedestä
Kehitysryhmä 3	Ti	18.30-19.45	Eerika	1m, 3m	Alkaa vedestä
	Ke	17-18.15	Eerika	1, (3m/krs)	
	Pe	17.15-18.30	Eerika	1, 3m/krs	
Lauantain lisätreeni/HI3	La	9.45-11	Meri	1m/3m/krs	Alkaa vedestä

## 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 Tiiojen 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](http://www.tiirat.fi/ilmoittautuminen)

Kehitysryhmäläiset ilmoittautuvat yhdellä lomakkeella kaikkiin oman ryhmänsä harjoituksiinsa. 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.**

## KILPAILULISENSSI / VAKUUTUS

**KANSALLISELLA TASOLLA KILPAILEVILLA** tulee olla voimassa Uimaliiton -kilpailulisenssi <https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2025/>. 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. Lisenssikausi on 1.8.2024-31.7.2025. Suosittelemme, että kilparyhmäläisillä on lisäksi oma sairausvakuutus.

Lisätietoja lisenssi- ja vakuutusasioista Uimaliitosta ja oheisesta linkistä:

<https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/28128/lisenssivakuutus.pdf>

**JOS LAPSI EI VIELÄ KILPAILE SEURAN ULKOPUOLISISSA KISOISSA**, 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.

Kansallisen tason kilpailemisen aloittaminen riippuu hyppääjän taitotasosta ja valmentajat ilmoittavat kilpailukohtaisesti, jos kisaan on tarkoitus osallistua. Mahdollisia kansallisen tason kilpailuita syksyllä ovat:

- FC3 Tampere 5.10.
- FC4 Helsinki 30.11.

Vuoden 2024 kisakalenteri päivittyy Uimaliiton kisakalenteriin:

<https://www.uimaliitto.fi/tapahtumat/?text=&startdate=&enddate=&lajit%5B%5D=uimahyppy&n=e>

FC-kilpailuihin tarvitaan aina Uimaliiton kilpailulisenssi (ks. yllä).

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

## 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 **henkilöllisyydistus** (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 kuivana. Jos harjoitus alkaa allasosuudella, niin tavataan kuivalla uikkarilla ja valmentaja lähettää lapset suihkuun. Jos harjoitus alkaa kuivatreenillä, niin tapaaminen on kuivaharjoitusvaatteissa.

Seuraavat harjoitukset alkavat vesiosuudella ja kuivalle mennään allasharjoituksen perään:

- KR2 keskiviikko
- KR3 tiistai
- Lauantain lisätreeni

Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

### **TURVALLISUUSOHJEITA**

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