



UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2024

Alkeisryhmät

Alkeisryhmät on tarkoitettu kaikille uusille harrastajalle ja alkeistason harjoitteita kertaaville. Harjoitus kestää 45 minuuttia ja sisältää aina sekä kuivaharjoitusosuuden että allasharjoittelun. Alkeisryhmät harjoittelevat kerran viikossa, mutta halutessaan voi ilmoittautua useampaan eri ryhmään.

Kuivaharjoittelussa verrytellään, voimistellaan, harjoitellaan uimahyppyjen lajitaitoja sekä hypitään trampoliinilla.

Altaalla harjoitellaan monipuolisesti uimahyppyjen perusteita altaan reunalla, ponnahduslaudoilta ja kerrostasoilta. Kukin hyppääjä harjoittelee oman tasoisessa/ikäisessä ryhmässä, kunnes seuraavan tason pääsyaatimukset on saavutettu. Tämä vie yksilöllisesti n. 1-2 harjoitusvuotta.

ALKEET PIENET (6-8 -VUOTIAAT)

Pääsyaatimus: n. 10 metrin uimataito, rohkeus hypätä altaan reunalta syvään hyppyaltaaseen (syvyys 5m)

Tavoitteet kuivalla: Lajin perusasennot sekä kuperkeikkojen, päälläseisannon ja kärrynpyörän perusharjoitteet

Tavoitteet vedessä: eteenpäin ja taaksepäin jalat edellä hyppy eri suoritustavoilla 1m, eteenpäin pää edellä veteenmeno reunalta/pikkulaudalta, taaksepäin delfiini vedessä ja hyppy jalat edellä 3m

Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä itsenäisesti suihkussa. Kolmella ensimmäisellä kerralla valmentaja saattaa lapset suihkutilan eteen, minkä jälkeen lapset käyvät itse suihkussa ja palaavat hyppyaltaalle. Jos lapsesi tarvitsee apua suihkutilassa, niin vanhemman kannattaa tulla itse uimaan ja auttamaan suihkut. Vanhempi maksaa tällöin itse oman uintimaksunsa.

Vanhemmat voivat pyytää myös kassalta saattajakortin, jolla lasta pääsee auttamaan pukuhuoneessa ja saattamaan lapsen allastilaan / hakemaan lapsen harjoituksen jälkeen. Huomaattehan, että saattajakortilla ei voi jäädä allas/pukuhuonetiloihin harjoituksen ajaksi.

Ennen harjoitusta on hyvä käydä vessassa. Jos harjoituksen aikana tulee tarve mennä vessaan, lapsi käy siellä itsenäisesti.

ALKEET ISOT (9-12v.)

Pääsyaatimus: n. 25 metrin uimataito

Tavoitteet kuivalla: Lajin perusasennot sekä kuperkeikkojen, päälläseisannon ja kärrynpyörän perusharjoitteet

Tavoitteet vedessä: eteenpäin ja taaksepäin jalat edellä hyppyt eri suoritustavoilla 1m, eteenpäin ja taaksepäin pää edellä veteenmeno 1m, hyppy jalat edellä 3m

Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä itsenäisesti suihkussa.

ALKEET + JATKO -RYHMÄT

Alkeet + jatko -ryhmät ovat yhdistelmäryhmiä, joihin voivat ilmoittautua sekä uudet harrastajat että jatkotasolla uimahyppäjä jo harjoittelevat. Ryhmissä harjoitellaan alkeis- ja jatkotason harjoitteita osallistujien taidot huomioiden ja tarvittaessa harjoittelua eriyttäen.

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Paikka	Teline alustavasti
Alkeet pienet	Ti	18-18.45	Ada	Mäkelänrinne	pallit, pikkulauta
Alkeet pienet	Ke	18-18.45	Oliver	Mäkelänrinne	pallit, pikkulauta
Alkeet pienet	To	17.15-18	Olivia	Mäkelänrinne	pallit, pikkulauta
Alkeet + jatko pienet	La	9.00-9.45	Meri	Mäkelänrinne	1m/3m/krs
Alkeet + jatko pienet	Su	17.45-18.30	Ada	PIRKKOLA	1m/krs

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Paikka	Teline alustavasti
Alkeet isot	Ti	16.15-17	Meri	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet isot	To	16-16.45	Julia	Mäkelänrinne	pallit, pikkulauta
Alkeet + jatko isot	Pe	15.15-16	Julia	Mäkelänrinne	1/3/krs, pikkulauta
Alkeet + jatko isot	Su	16.45-17.30	Ada	PIRKKOLA	1m/3m

HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUUS

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus (ma-la ryhmät)
Pirkkolan uimahalli (sunnuntain ryhmät).

Kausi alkaa: **Mäkelänrinteen ryhmät** PE 23.8.2024
Pirkkolan ryhmät SU 8.9.2024

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 €) sekä alkeisryhmillä harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen.

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 SYKSYN RYHMIIN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

Jos haluat useamman harjoituksen viikossa, tee ilmoittautuminen erikseen kuhunkin valittuun harjoitusryhmään.

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

Alkeisryhmillä ja alkeet+jatkoryhmillä harjoitusmaksuun sisältyy Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutus.

Lisätietoa vakuutuksesta:

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

Jatkoryhmien ja muiden ryhmien 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.

TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

Mäkelänrinteessä harjoitukset alkavat valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joilta valmentaja hakee ryhmän. Kuivatilaan saa mennä vain valmentajan kanssa ohjatun harjoituksen aikana.

Pirkkolassa ryhmä kokoontuu uimahallin katsomoon, josta valmentaja hakee ryhmän. Tapaaminen on aina kuivaharjoitusvaatteissa (esim. t-paita ja shortsit) ja suihkuun mennään vasta kuivaharjoituksen jälkeen / valmentajan tullessa noutamaan ryhmän altaalle.

TURVALLISUUSOHJEITA

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