



# UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2024

## Kehitysryhmä 4

Kehitysryhmä 4:ssä jatkavat pääasiassa viime kauden kr3-ryhmäläiset. Kehitysryhmä 4 on kilpailamiseen tähtäävä ryhmä, joissa harjoitellaan ahkerasti ja tavoitteellisesti, mutta iloisella mielellä. Kehitysryhmä 4:ssä osallistujalta edellytetään rohkeutta kokeilla uutta sekä omaa intoa oppia uutta sekä sitoutumista harjoitteluun. Ryhmän lapset kilpailevat seuratasolla ja helpoissa kansallisen tason kisoissa oman taitotasonsa mukaan.

Ryhmä harjoittelee kolme kertaa viikossa.

### AIKATAULUT

Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti
Ma	17.45-19	Julia	1m/3m/kr3
To	17-18.15	Julia	pikkulauta, 3m/kr3
Pe	16-17.15	Julia	1m, pikkulauta

### HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

**Paikka:** Mäkelänrinteen uintikeskus

**Kausi alkaa:** PE 23.8.2024

**Kausi päättyy:** SU 22.12.2024

### 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

Lisäksi harjoitukset voidaan perua maanantain osalta yksipäiväisten (la/su) kilpailujen jälksen ja

ma-ti osalta koko viikonlopun kisojen jälkeen. Tämä koskee vain niitä kilpailuja, joihin ryhmä osallistuu.

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista.

## **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 maajoukkueeryhmään. 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.

### **Lopettaminen / harjoitusmäärän vähentäminen:**

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. Mikäli vuosimaksulla harjoitteleva hyppääjä lopettaa tai vähentää harjoitusmäärää, maksaa hän harjoitusmaksun siltä kuukaudelta kun lopettamis/vähentämispäätös on ilmoitettu seuralle ja lisäksi vielä ilmoitusta seuraavan kuukauden ajalta. Jos harjoitusmaksua on ehditty maksaa pidempi aika, tehdään vastaavasti palautus. Lopettamisesta / harjoitusmäärän vähentämisestä tulee ilmoittaa sähköpostitse osoitteeseen [uimahyppyseuraTiirat@gmail.com](mailto:uimahyppyseuraTiirat@gmail.com).

### **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 RYHMÄÄN:

Vuosimaksua maksavaan ryhmään ilmoitaudutaan yhden kerran ryhmään tullessa. 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 yltä).

Ilmoitathan mikäli huoltajien yhteystietoihin on tullut muutoksia edellisestä kaudesta.

## 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.
- (Halli-SM ja Halli-NSM Helsinki 15.-17.11.)
- FC4 Helsinki 30.11.

Vuoden 2024 kisakalenteri päivittyy Uimaliiton kisakalenteriin:

<https://www.uimaliitto.fi/tapahtumat/?text=&startdate=&enddate=&lajit%5B%5D=uimahypyt&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** 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. 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.

## **TURVALLISUUSOHJEITA**

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