



# UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2024

## Kilpaharrastus

Kilpaharrastusryhmät on tarkoitettu lapsille ja nuorille, joilla on halua kehittyä lajissa perustasoa pidemmälle ja intoa kilpailla kansallisella tasolla. Ryhmässä edellytetään hyvää treeniasennetta sekä aktiivista osallistumista treeneihin ja kisoihin.

**KILPAHARRASTUS LAPSET -ryhmä** jatkaa pääosin kevään kokoonpanolla. Ryhmä harjoittelee 3 kertaa viikossa.

**KILPAHARRASTUS NUORET 1-ryhmässä** jatkavat viime kauden hyppääjät ja mukaan on suositeltu muutamia uusia nuoria kevään lasten harrastus 4 -tasolta. Ryhmä harjoittelee 3 kertaa viikossa.

**KILPAHARRASTUS NUORET 2 -ryhmä** jatkaa kevään kokoonpanolla. KHN2:ssa voit syyskaudella harjoitella 3-5 kertaa viikossa. Lähtökohtaisesti harjoituspäivät ovat samat kuin keväällä. Jos toivotte päivän vaihtoa, olkaa yhteydessä toimistoon, [uimahyppyseuratiirat@gmail.com](mailto:uimahyppyseuratiirat@gmail.com).

Kilpaharrastusryhmiin voivat ilmoittautua vain hyppääjät, joille tätä tasoa on suositeltu.

### AIKATAULUT

#### KILPAHARRASTUS LAPSET:

Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
Ma	16.30-17.45	Julia	3m, pikkulauta	Alkaa vedestä
To	18.15-19.30	Julia	krs, 1m	Alkaa vedestä
Pe	17.45-19	Julia	krs, 1m	

## KILPAHARRASTUS NUORET 1:

<b>Päivä</b>	<b>Klo</b>	<b>Valmentaja</b>	<b>Teline alustavasti</b>	<b>Huom</b>
Ma	17-18.30	Meri	1m, 3m	Lopussa venyttely
Ti	17-18.30	Meri	3m, 1m	Alkaa vedestä
Pe	16.30-18	Meri	krs	

## KILPAHARRASTUS NUORET 2:

<b>Päivä</b>	<b>Klo</b>	<b>Valmentaja</b>	<b>Teline alustavasti</b>	<b>Huom</b>
Ma	19-20.30	Hilma	3m, 1m	
Ti	18.30-20	Hilma	1m, 3m/krs	
Ke	15.15-17	Hilma	3m/krs/1m	
To	19-20.30	Hilma	1m, 3m/krs	
Pe	18.30-20	Eerika	krs, 1m	Itsenäinen verra ennen

## ITSENÄISET OSUUKSET HARJOITUKSISSA

Kilpaharrastus nuoret 2 -ryhmällä on perjantaisin itsenäinen verryttely ennen harjoitusta. Ohjattu harjoitus alkaa vedestä klo 18.30. Ryhmän valmentaja antaa tarvittaessa ohjeita itsenäisen verryttelyn suhteen. Trampoliinille ja kuivalaudalle ei ikinä saa mennä itsenäisesti.

## HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

**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 jälkensä ja

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

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista, mm. koulutuspäivistä.

## **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 maajoukkueryhmään. 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 RYHMIIN

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) tai jos treenimäärään tulee muutoksia.

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 hyppääjä ei vielä kilpaile kansallisella tasolla, 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

Kilpaharrastusryhmäläisillä on mahdollisuus osallistua kausittain seuran sisäisiin kilpailuihin. Seuran sisäiseen kilpailuun ei tarvita Uimaliiton kilpailulisenssiä. Seurakilpailut ovat syyskaudella:

- Syyskilpailu ti 5.11.
- Merkkikilpailu ke 18.12.

Kansallisen tason kilpaileminen riippuu hyppääjän taitotasosta. Kansallisen tason kilpailuista tiedotetaan aina erikseen kilpailukohtaisesti kauden aikana. Mahdollisia kansallisen tason kilpailuita ovat:

- FC3 Tampere 5.10.
- Halli-SM ja Halli-NSM Helsinki 15.-17.11. (lähinnä KHN2:n hyppääjät)
- FC4 Helsinki 30.11.

Näihin kilpailuihin tarvitaan aina Uimaliiton kilpailulisenssi (ks. yllä).

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

Linkki Uimaliiton kisakalenteriin:

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

## 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 ja nuorten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla.

## **TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA**

**Lasten kilpaharrastusryhmän** harjoitukset alkavat Mäkelänrinteen uimahallin valvojankopin viereisiltä penkeiltä. Tapaaminen perjantaisin kuivaharjoitusvaatteissa.

Huom. Maanantain ja torstain harjoitukset alkavat vesiosuudella ja kuivalle mennään vasta allasharjoituksen jälkeen. Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

**Nuorten kilpaharrastusryhmä 1:n** harjoitukset alkavat Mäkelänrinteen uimahallin valvojankopin viereisiltä penkeiltä. Tapaaminen on ma ja pe kuivaharjoitusvaatteissa.

Huom. Tiistain harjoitukset alkavat vesiosuudella ja kuivalle mennään vasta allasharjoituksen jälkeen. Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

**Nuorten kilpaharrastusryhmä 2:n** tapaaminen katsomossa ma-to kuivaharjoitusvaatteissa. Perjantaisin ohjattu harjoitus alkaa vedestä. Muistathan, että ylätasanteella saa tehdä itsenäisesti vain valmentajan kanssa sovitut verryttelyt / oheisharjoitukset.

## **TURVALLISUUSOHJEITA**

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