



HIIHTOLOMAN TIIVISKURSSIT 2025

Lapset

Tiirat järjestää uimahyppyjen tiiviskursseja, kun tavalliset harjoitukset ovat tauolla.

Tiivarit pidetään Mäkelänrinteessä viikolla 8 (17.-21.2). Treenit ovat ensisijassa suunnattu Tiirujen nykyisille jäsenille, mutta uudet harrastajat ovat myös tervetulleita kokeilemaan lajia.

Harjoitukset alkavat aina kuivalta, jonka jälkeen mennään altaalle. **Kuivaharjoittelussa** verrytellään, voimistellaan, harjoitellaan uimahyppyjen lajitaitoja sekä hypitään trampoliinilla. **Altaalla** harjoitellaan uimahyppyjen perustaitoja monipuolisesti osallistujien taitojen mukaan.

Pääsyvaatimus: uimataito

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Paikka
Lapset alle 10v	Ma-to	17-18.15	Eerika	Mäkelänrinne
Lapset yli 10v	Ma-to	18.15-19.30	Eerika	Mäkelänrinne

MAKSUT

Lasten tiiviskurssi 70€

Maksu sisältää ohjatun harjoituksen lisäksi sisäänpääsyn uimahalliin vesiliikuntakortilla. Jos osallistujalla ei ole vesiliikuntakorttia, tulee maksaa lisäksi oma sisäänpääsy uimahalliin.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

HUOM! Ilmoittautuminen rekisteröity 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

Osallistujalla tulee pääsääntöisesti olla oma vakuutus tai he voivat ottaa tapaturmavakuutuksen sisältävän Uimaliiton Vesipetoharrastepassin. Alkeistason osallistajat ovat kuitenkin seurauksen ryhmätapaturmavakuutuksen kautta vakuutettuja harjoituksen ajan.

Lisätietoa alkeistason hyppääjien vakuutuksesta:

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

Muilla kuin alkeistason 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. Huomaathan, että vesiliikuntakorttia ei voi saada tiivisviikkoa varten.

Jos osallistujalla ei ole vesiliikuntakorttia, tulee osallistujan maksaa oma sisäänpääsymaksu uimahallin kassalla.

TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

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

PUKEUTUMINEN JA SUIHKUT

Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä itsenäisesti suihkussa. 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 lasten on hyvä käydä vessassa. Jos harjoituksen aikana tulee tarve mennä vessaan, lapsi käy siellä itsenäisesti.

TURVALLISUUSOHJEITA

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