



HIIHTOLOMAN TEKNIKKALEIRIT 2025

Aikuiset

Tiirat järjestää uimahyppyjen tekniikkaleirejä aikuisille hiihtolomaviikolla, kun tavalliset harjoitukset ovat tauolla.

Tekniikkaleirit pidetään Mäkelänrinteessä viikolla 8 (17.-21.2). Harjoitukset ovat ensisijassa suunnattu Tiirujen nykyisille jäsenille, mutta muutkin harrastajat ovat myös tervetulleita mukaan.

Harjoitukset alkavat aina kuivaharjoituksella, jonka jälkeen mennään altaalle. **Kuivaharjoittelussa** verrytellään, voimistellaan, harjoitellaan uimahyppyjen lajitaitoja sekä hypitään trampoliinilla. **Altaalla** käydään läpi kaikki uimahyppyjen suunnat sekä kierrehyppy osallistujien taitojen mukaan.

Pääsyvaatimus: uimataito ja uimahyppyjen perusteet

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Paikka
Aikuiset, tekniikkaleiri 1	Ma-ti	16.45-19	Tanja G	Mäkelänrinne
Aikuiset, tekniikkaleiri 2	Ke-pe	17.30-19	Tanja G	Mäkelänrinne

MAKSUT

Aikuisten tekniikkaleiri: 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 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 / KILPAILULISENSSI

Harjoitusmaksu sisältää harjoituksen aikaisen Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutuksen **ei kilpaileville, yli 18-vuotiaille** aikuisharrastajille.

Kilpailevien hyppääjien tulee hankkia Uimaliiton kilpailulisenssi, joka sisältää vakuutuksen <https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2025/>

Jos mukana on alle 18-vuotiaita ei-kilpailevia, tulee osallistujalla olla joko **oma tapaturmavakuutus 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

Aikuiden ryhmät saavat tulla kuivaharjoitusvaatteissa suoraan Mäkelänrinteen ylätasanteelle ja odottaa ryhmän alkamista sinisillä penkeillä. Huomaattehan, että ylätasanne on vain ohjattuun harjoitteluun, eikä aluetta tai mitään välineitä saa käyttää ohjattujen harjoitusten ulkopuolella.

TURVALLISUUSOHJEITA

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