



UIMAHYPYT KESÄ 2023

HARRASTUS LAPSET

Lasten harrastusryhmien kesätreenit on tarkoitettu kaikille keväällä Tiirujen lasten harrastusryhmissä 1-4 hypänneille sekä kevään isojen alkeis-, jatko- ja tempuryhmissä hypänneille alle 13-vuotiaille.

Osallistujan tulee osata vähintäänkin eteenpäin hyppy pääedellä.

Ryhmä harjoittelee kahdesti viikossa ja yhdellä ilmoittautumisella ilmoittaudutaan kaikkiin alla näkyviin harjoituksiin sekä kesäkuussa että elokuussa.

HARJOITUSAJAT

| KAUSI | PÄIVÄ | KLO | RYHMÄ | VALMENTAJA |
|----------------------|-------|----------|------------------|------------|
| 1.-30.6. ja 7.-18.8. | ma | 16-17.15 | Harrastus lapset | Ada |
| | ke | 16-17.15 | Harrastus lapset | Ada |

HARJOITUSKAUSI JA PAIKKA

Kesäkuun harjoitukset: 1.6 - 30.6.

JA

Elokuun harjoitukset: 7.8-18.8.

Kaikki kesän harjoitukset pidetään Mäkelänrinteen uimahallissa.

Syyskauden harjoitukset alkavat ma 21.8. ja niiden aikataulut tiedotetaan heinäkuussa.

Tiedossa olevat harjoitusten peruutukset:

- pe 23.6. juhannusaatto
- pe 11.8. Urheiluhallien uimahallit kiinni koulutuspäivän vuoksi

Valmentaja tiedottaa tarvittaessa muista mahdollisista peruutuksista / poikkeustapauksista.

TAPAAMINEN JA HARJOITUKSEN PÄÄTÖS

Ryhmät tapaavat ison altaan puolella valvojankopin lähettyvillä valkoisilla penkeillä. Harjoitukset päättyvät altaalle eli lapset hoitavat pukeutumiset ja suihkut itsenäisesti tai vanhempiansa kanssa.

Tapaaminen kuivaharjoitusvaatteissa.

MUKAAN

- Uima-asu ja pyyhe
- Kuivaharjoitusvaatteet: kevyet sisäliikuntavaatteet, kuten trikoot / shortsit ja t-paita.
- Vesiliikuntakortti
- Juomapullo
- Hiuslenksu pitkähiuksisilla

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

HUOM! Ilmoittautuminen rekisteröityy vain, kun kurssimaksu maksetaan verkkomaksuna heti ilmoittautumisen yhteydessä. Muista maksun jälkeen palata myyjän palveluun, jotta maksusuorituksesi kirjautuu. Saatte vahvistuksen sähköpostitse kustakin harjoitusryhmästä, johon ilmoittaudutte. Ota viipymättä toimistoon yhteyttä, jos et saa vahvistusviestiä.

ILMOITTAUTUMINEN ON SITOVA ja peruutukset voi tehdä vain lääkärintodistusta vastaan.

MAKSUT

Kesäkauden harjoitusten yhteishinta:

Lasten harrastus 2x vk (75min) 155 €

Harjoitusmaksu tulee suorittaa välittömästi ilmoittautumisen yhteydessä verkkomaksuna tai muutoin ilmoittautuminen ei rekisteröidy.

Maksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänpääsyn vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4€).

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.

VAKUUTUS

Osallistujilla tulee olla **joko oma tapaturmavakuutus tai he voivat hankkia Uimaliiton Vesipetoharrastepassin**, joka sisältää vakuutuksen harjoitusten ajaksi (10€). Vesipetoharrastepassin voimassaolokausi on 1.9.2022-31.8.2023. Kertaalleen syyskaudella hankittu vesipeto on voimassa siis aina kesän 2023 loppuun.

Vesipetoharrastepassi ostetaan suoraan Uimaliiton nettisivujen kautta.

Suoralinkki vesipedon ostoon: <https://www.suomisport.fi/?sport=244>

Lisätietoja vakuutuksesta: <https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2023/> ja https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/25188/vesipeto_ryhmavakuutus_et.pdf

SISÄÄNPÄÄSY / VESILIIKUNTAKORTIT

Uimahalliin sisäänpääsy tapahtuu henkilökohtaisella vesiliikuntakortilla (4 €). Ilmoittautumisen yhteydessä sinun tulee kertoa, omistatko vesiliikuntakortin jo entuudestaan, vai tilataanko sinulle uusi kortti.

- **Yli 7-vuotiaat** Tiirojen jäsenet pääsevät uimahalliin sisään vesiliikuntakortilla.
- **Alle 7-vuotiaille** ei tilata korttia, koska alle 7-vuotiaat pääsevät uimahalliin ilmaiseksi. Jos lapsi täyttää kesken harjoituskauden seitsemän vuotta, tilatkaa kortti jo ilmoittautumisen yhteydessä.
- Vesiliikuntakortti on henkilökohtainen ja pääset sisään **vain oman ryhmäsi harjoitusvuorolle**.
- Ennen kortin saamista kerro kassalla oma nimesi ja harjoitus, johon olet tulossa.

Kortin saaminen

- 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.
- Uusille jäsenille seura tilaa vesiliikuntakortin Helsingin liikuntavirastosta. Tiirat tiedottaa jäseniä sähköpostitse, kun kortit on haettavissa.
- Valmiit kortit haetaan itse **henkilökohtaisesti** Liikuntaviraston uimahalleista: **Uimastadionilta, Pirkkolasta, Itäkeskuksesta tai Jakomäestä**, 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).

Mikäli vesiliikuntakorttisi häviää

Voit hakea uuden kortin yllä mainituista uimahalleista.

TURVALLISUUSOHJEET

Tulethan harjoitukseen vain terveenä ja muista huolehtia hyvästä käsihygieniasta.