



# PIENTEN KILPA KESÄ 2023

Pienten kilparyhmässä tavoitellaan menestystä NSM-tasolla ja mahdollisuuksien mukaan tulevaisuudessa myös kansainvälisellä tasolla. Osa ryhmän urheilijoista on valittu Uimaliiton valmennusryhmiin.

Ryhmä harjoittelee kesällä Mäkelänrinteessä 4-5 kertaa viikossa. Kaikki kesän harjoitukset pidetään Mäkelänrinteen uimahallissa. Mikäli harjoittelet neljästi viikossa, ilmoita sähköpostilla seurameiliin ([uimahyppyseuratiirat@gmail.com](mailto:uimahyppyseuratiirat@gmail.com)) toivotut harjoituspäivät 10.5 mennessä. Päivätoiveet pyritään huomioimaan, mutta tarvittaessa valmentaja tasoittaa eri päivien ryhmät sopiviksi.

Ilmoitathan seurameiliin viipymättä myös etukäteen tiedossa olevat lomat / poissaolot.

## HARJOITUSAJAT

PÄIVÄ	KLO	RYHMÄ	VALMENTAJA	HUOM
ma	18-20	Pk	SatuU / Helmi	Alkaa vedestä
ti	15-17	Pk	SatuU / Helmi	
ke	18-20	Pk	SatuU / Helmi	Alkaa vedestä
to	16-18	PK	SatuU / Helmi	Alkaa vedestä
pe	16-18	PK	SatuU / Helmi	

## HARJOITUSKAUSI JA PAIKKA

Kesäkuun kausi: 1.6 - 30.6.  
Elokuun kausi: 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

Ryhmä tapaa ison altaan puolella valvojankopin lähettyvillä valkoisilla penkeillä. Harjoitukset päättyvät altaalle eli lapset hoitavat pukeutumiset ja suihkut itsenäisesti tai vanhempiensa kanssa. Tapaaminen kuivaharjoitusvaatteissa. Ma, ke ja to harjoitukset alkavat vedestä, mutta suihkuun mennään vasta kun valmentaja on paikalla.

## HARJOITUSMAKSUT

### Vuosimaksu:

Kilparyhmät maksavat vuosimaksua, jonka suuruus riippuu viikkoharjoitusten määrästä. Vuosimaksu jaetaan laskennallisesti 11 kuukaudelle, sillä heinäkuuta ei laskuteta. Heinäkuussa ryhmällä on pidempi loma. Muut lyhyemmät lomiat tai peruutukset, mukaan lukien talvi-, syys- ja joululoma, eivät vaikuta laskutettavaan määrään.

Vuosimaksun määrä:

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 maajoukkuryhmään. Kevään ajan, seuraaviin uimaliiton talent/maajoukkuevalintoihin saakka, alennus koskee myös Uimaliiton PM- tai Talent-ryhmää, mutta jatkossa vain aikuisten ja nuorten maajoukkueita. 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:

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, maksaa hän harjoitusmaksun siltä kuukaudelta kun lopettamispäätös on ilmoitettu seuralle ja lisäksi vielä ilmoitusta seuraavan kuukauden ajalta. Jos harjoitusmaksua on ehditty maksaa pidempi aika, tehdään vastaavasti palautus. Lopettamisesta tulee ilmoittaa sähköpostitse osoitteeseen [uimahyppyseuraTiirat@gmail.com](mailto:uimahyppyseuraTiirat@gmail.com).

Jäsenmaksu:

20 €/kalenterivuosi

Toimintaan voivat osallistua vain Tiirujen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään harjoitusmaksuun kalenterivuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä.

## **KILPAILULISENSSI / VAKUUTUS**

Kilparyhmäläisillä tulee olla voimassaoleva kilpailulisenssi:

<https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2023/>. Lisenssikausi 1.9.2022-31.8.2023.

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. Suosittelemme, että kilparyhmäläisillä on lisäksi oma sairausvakuutus.

Lisätietoja lisenssi- ja vakuutusasioista Uimaliitosta.

## **SISÄÄNPÄÄSY UINTIKESKUKSEEN VESILIIKUNTAKORTILLA**

Uimahalliin sisäänpääsy tapahtuu henkilökohtaisella vesiliikuntakortilla (4 €). 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.

Vesiliikuntakorttinsa hävittänyt jäsen hakee uuden kortin yllä mainituista Liikuntaviraston uimahalleista (**Pirkkolasta, Itäkeskuksesta, Jakomäestä tai Uimastadionilta**) niiden aukioloaikojen puitteissa. Uusi kortti maksaa 4 euroa.

## **TURVALLISUUSOHJEITA**

Tulethan harjoitukseen vain terveenä ja muista huolehtia hyvästä käsihygieniasta.