



UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2023

Aikuisten harrasteryhmät

AIKUISTEN HARRASTETASON RYHMÄT on tarkoitettu alkeiskurssin suorittaneille tai vastaavat taidot muutoin omaaville. Harrastetason ryhmässä jatketaan perushyppyjen opettelua ja edetään osallistujan valmiuksien mukaan vaikeimpiin liikkeisiin.

Pääsyvaatimuksena: uimataito, 1 metristä pääedellä hyppy eteenpäin. Tiistain ryhmässä ei hypätä ollenkaan 1 metristä, joten tiistai on tarkoitettu kokeneemmille harrastajille, joilla on vähintään pääedellä kaadot kolmesta metristä.

Harrasteryhmässä voit harjoitella kerran viikossa tai useammin. Ilmoittautuminen kuhunkin valittuun ryhmään tehdään erikseen.

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti
Aikuisten harraste	ma	20-21.30	Helmi	1m/3m/krs
Aikuisten harraste	ma	20-21.30	Jouni	1m/3m/krs
Aikuisten harraste	ti	19.30-21	Helmi, Julia	VAIN 3M/KRS
Aikuisten harraste	ke	19.30-21	Julia, Ivana	1m/3m/krs
Aikuisten harraste	to	20-21.30	Helmi	1m/3m/krs
Aikuisten harraste	to	20-21.30	Mikko	1m/3m/krs
Aikuisten harraste	pe	19-20.30	Julia	1m/3m/krs

Huomaathan, että tiistain harjoituksessa käytetään vain 3m lautoja ja/tai kerroksia, ei metrin lautoja

HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi alkaa: MA 21.8.2023

Kausi päättyy: TO 14.12.2023

Kullakin harjoituspäivällä on vähintään 15 harjoitusta syksyn aikana.

HUOM!

Mikäli harjoituksia joudutaan perumaan, pyrimme järjestämään korvaavia harjoituksia ensisijaisesti kautta pidentämällä ja / tai lisäharjoituksia järjestämällä 15 harjoituskertaan saakka. Mikäli luvatuista 15:sta harjoitus kerrasta osa jää silti pitämättä, palautetaan toteutumattomien harjoituskertojen osuus. Mahdolliset palautukset tehdään kauden päätteeksi, kun on selvillä toteutuneiden harjoitusten määrä.

HARJOITUKSIA EI OLE SEURAAVINA PÄIVINÄ:

- MA	2.10.2023	Syyskilpailu
- MA-SU	16-22.10.2023	Syysloma
- TI-KE	5-6.12.2023	Itsenäisyyspäivä
- PE	15.12.2023	Merkkilpailut

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista, mm. koulutuspäivistä.

MAKSUT

Aikuisten hyppyrhyhmät:

1 kerran viikossa 90 min	295€ / syyskausi
Lisäharjoitus 90 min	+230€ / syyskausi

Jäsenmaksu: 20 €/kalenterivuosi.

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

ILMOITTAUTUMINEN SYKSYN RYHMIIN

AIKUISTEN RYHMIEN ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN 15.7. SAAKKA:

Aikuisten ryhmät jatkavat samoilla harjoitusajoilla kuin kevätkaudella. Kevään ryhmäläisille on lähetetty ryhmäkohtaiset ohjeet, joilla paikan voi varata ennakolta samaan ryhmään, jossa harjoitteli kevätkaudella. Vasta kesäkaudella mukaan tulleet aikuiset saavat mahdollisuuden varata paikan samalle päivälle, jossa harjoittelivat kesällä. Jos paikkoja jää vapaaksi, ne avataan Tiirojen

nykyisille jäsenille normaalisti ilmoittautumisten alkaessa ti 25.7. klo 12 yhteisellä salalanalla ja kaikille avoimeksi ilman salasanaa to 27.7. klo 12.

Huom! Ennakkovarausmahdollisuus koskee vain aikuisten ryhmiä, joilla aikataulut pysyvät samoina kaudesta toiseen. Kaikkien muiden ryhmien ilmoittautuminen alkaa vasta 25.7.

Ennakoilmoittautuminen 15.7. saakka:

Sähköpostitse saadulla ryhmäkohtaisella linkillä ja salasanalla.

Ilmoittautuminen 25.7. klo 12 alkaen Tiirujen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

Jokaiseen haluttuun harjoituspäivään ilmoittaudutaan erikseen.

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 harjoitusmaksu palautetaan vain lääkärintodistusta vastaan.

KILPAILULISENSSI / VAKUUTUS

Harjoitusmaksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänkäynnin vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4 €) ja harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen. Vakuutus on Uimaliiton aikuisten kuntoliikuntaan kohdistuva ryhmätapaturmavakuutus, **EI KILPAILEVILLE AIKUISHARRASTAJILLE.**

https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26618/ryhmavakuutusten_tuoteseloste.pdf

KILPAILEVIEN HYPPÄÄJIEN tulee hankkia [Uimaliiton lisenssi](#), joka sisältää vakuutuksen.

https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26616/lisenssin_vakuutusseloste_23-24.pdf

SEURAN MERKKIKILPAILUT

Aikuiset voivat halutessaan osallistua seuran sisäisiin merkkikilpailuihin. Seuran sisäisiin kilpailuihin ei tarvita Uimaliiton kilpailulisenssiä. Syksyn merkkikilpailut pidetään pe 15.12 ja kutsu julkaistaan seuran nettisivuilla pari viikkoa ennen kilpailua.

SISÄÄNPÄÄSY / VESILIIKUNTAKORTIT

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

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. 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.

TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

Mäkelänrinteessä harjoitukset alkavat valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joilta valmentaja hakee ryhmän.

TURVALLISUUSOHJEITA

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