



UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2023

Harrastus lapset

Lasten harrastusryhmissä on syksyllä neljä eri tasoa. Lasten harrastusryhmiin voivat ilmoittautua vain hyppääjät, joille tätä tasoa on suositeltu ilmoittautumisten infoviestissä.

Nuorten harrastusryhmistä on erillinen tiedote.

HARRASTUS LAPSET 1 (2012-2014 -syntyneet)

Vaativuutena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Taivokaato 1m, pääedellä hyppy reuna / pikkulauta, delfiini tai taaksepäin kaato avulla.

Tavoitteet: 1m: Pääedellä hyppy suorana/kerien (101a/c), taaksepäin kaato/taaksepäin hyppy suorana (201a), sisäänpäin hypyn ja voltin alkeisharjoitteet. 3m: pääedellä veteenmenot eteenpäin

Harjoitukset: Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa.

HARRASTUS LAPSET 2 (2012-2014 -syntyneet)

Vaativuutena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Eteenpäin pääedellä hyppy pikkulaudalta/ metristä (101c), taaksepäin kaato/201a.

Tavoitteet: 1m: 101c/b, 201a/c, sisäänpäin hypyn alkeisharjoitteet/401c/b, eteenpäin voltti. 3m: monipuoliset pääedellä veteenmenot eteenpäin ja osalla myös taaksepäin.

Harjoitukset: Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa. Lisäharjoituksen voi halutessaan valita lasten harrastusryhmien lisätreenistä tai temppuryhmistä.

HARRASTUS LAPSET 3 (2011-2013 -syntyneet)

Vaativuutena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Pääedellä hyppy kerien pikkulaudalta/metristä (101c), taaksepäin kaato/201a. 3m kaato eteenpäin.

Tavoitteet: 1m: 101c/b, 201a/c, sisäänpäin hypyn alkeisharjoitteet/401c/b, eteenpäin voltti. 3m: pää edellä veteenmenot eteenpäin ja taaksepäin, 101c

Harjoitukset: Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa. Lisäharjoituksen voi halutessaan valita lasten harrastusryhmien lisätreenistä tai tempურიhymistä.

HARRASTUS LAPSET 4-5 (2010-2013 -syntyneet)

Vaatimuksena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Veteenmenot 3m, hyppy 1m: eteenpäin hyppy kerien (101c), taaksepäin hyppy pääedellä (201a/c), sisäänpäin hyppy (401c).

Tavoitteet: 101b, eteenpäin voltti/puolitoista volttia (102c/103c), 201c, 401c/b, ulospäin hypyn alkeisharjoitteet/ulospäin hyppy (301c). Monipuoliset veteenmenot ja perushyppy eri korkeuksilta. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

Harjoitukset: Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa. Lisäharjoituksen voi halutessaan valita lasten harrastusryhmien lisätreenistä tai tempურიhymistä.

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
Harrastus lapset 1	ma	16.15-17.15	Inka	pikkulauta	
	ke	17.15-18.15	Inka	3m/krs	
Harrastus lapset 2	ma	17.30-18.30	Inka	pikkulauta, krs	
	to	18-19	Inka	krs/1m, 3m	
Harrastus lapset 3	ti	18.45-20	Julia	1, 3m/krs	
	pe	16.15-17.30	Julia	1m, pallit	Alkaa vedestä
Harrastus lapset 4-5	ma	18.45-20	Helmi	krs, 3m	
	to	16-17.15	Helmi	1m, pikkulauta	
Harrastus lapset, lisäharjoitus	la	9.45-11	Meri	1m/3m/krs	Alkaa vedestä

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 harjoituskerrasta 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. Lomakausien aikana saatetaan tarjota erillisiä harjoituksia (leirejä / tiivispaketteja tms). Näistä tiedotetaan erikseen.

MAKSUT

45 minuutin harjoitus:

1 harjoitus viikossa	210 € / syyskausi
2 harjoitusta viikossa	340 € / syyskausi
Lisäharjoitus:	+130€

60 minuutin harjoitus:

1 harjoitus viikossa	225 € / syyskausi
2 harjoitusta viikossa	355 € / syyskausi
Lisäharjoitus	+130€

75 minuutin harjoitus:

1 harjoitus viikossa	240€ / syyskausi
2 harjoitusta viikossa	370 € / syyskausi
Lisäharjoitus	+130€

Jäsenmaksu: 20 €/kalenterivuosi.

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

Maksu sisältää ohjatun harjoituksen lisäksi sisäänpääsyn uimahalliin vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4€).

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

Lasten harrastusryhmät ilmoittautuvat valitsemansa ryhmän molempiin harjoituksiin yhdellä lomakkeella. Lisäryhmään ja muuhun mahdolliseen kolmanteen harjoitukseen ilmoittaudutaan erikseen.

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.

VAKUUTUKSEN HANKKIMINEN

Osallistujilla tulee olla **joko oma vakuutus tai he voivat hankkia Uimaliiton Vesipetoharrastepassin**, joka sisältää vakuutuksen harjoitusten ajaksi (10€). Vesipetoharrastepassin voimassaolokausi on 1.9.2023-31.7.2024. Uimaliiton tarjoamien vakuutusten vakuutuskausi on muuttumassa ja nyt voimassa olevat vesipetovakuutukset ovat voimassa elokuun loppuun. Jos kuitenkin tarvitset vakuutuksen erikseen elokuulle, asiaa voi tiedustella Uimaliitosta.

Vesipetoharrastepassi ostetaan suoraan Suomisport.fi -nettisivujen kautta:

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

Lisätietoja vesipetovakuutuksesta:

<https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2024/>

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

SISÄÄNPÄÄSY UINTIKESKUKSEEN VESILIIKUNTAKORTILLA

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

- **Yli 7-vuotiaat** Tiirujen jäsenet pääsevät uimahalliin sisään vesiliikuntakortilla.
- **Alle 7-vuotiaille** ei tilata korttia, koska alle 7-vuotiaat pääsevät ilmaiseksi sisään uimahalliin. Jos lapsi täyttää kesken harjoituskauden seitsemän vuotta, tilatkaa kortti jo ilmoittautumisen yhteydessä.
- Vesiliikuntakortti on henkilökohtainen ja pääset sisään **vain oman ryhmäsi harjoitusvuorolle**. Pukeutumaan voi tulla aikaisintaan puoli tuntia ennen oman harjoituksen alkamista.

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. 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).
- 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.

PUKEUTUMINEN JA PESEYTYMINEN

Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla.

TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

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

Tapaaminen on kuivaharjoitusvaatteissa. Ei suihkua ennen harjoitusta! Poikkeuksena kuitenkin seuraavat harjoitukset, jotka alkavat allasosuudella ja joissa kuivalle mennään vasta allasharjoituksen perään:

- Harrastus lapset 3 perjantai
- Harrastus lapset lisäryhmä lauantai

Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

KILPAILUT

Harrastusryhmäläiset voivat halutessaan osallistua seuran sisäisiin merkkikilpailuihin. Seuran sisäisiin kilpailuihin ei tarvita Uimaliiton kilpailulisenssiä. Syksyn merkkikilpailut pidetään pe 15.12. ja kutsu julkaistaan seuran nettisivuilla 2-3 viikkoa ennen kilpailua.

TURVALLISUUSOHJEITA

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