



# UIMAHYPYT SYKSYLLE 2023

## Kehitysryhmä 3

Kehitysryhmä 3 on kilpailemiseen tähtäävä ryhmä, joissa harjoitellaan ahkerasti ja tavoitteellisesti, mutta iloisella mielellä. Kehitysryhmä 3:ssa osallistujalta edellytetään rohkeutta kokeilla uutta sekä omaa intoa oppia uutta sekä sitoutumista harjoitteluun. Ryhmän lapset kilpailevat seuratasolla ja helppoissa kansallisen tason kisoissa oman taitotasonsa mukaan.

Syksylle 2023 kehitysryhmä 3:een on suositeltu 2014-2017 -syntyneitä lapsia. Kehitysryhmään voi ilmoittautua vain lapset, joille ko. tasoa on suositeltu.

Ryhmä harjoittelee kolme kertaa viikossa.

### AIKATAULUT

Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti
ma	17.45-19	Ivana	1m, 3m, pallit
ke	17.15-18.30	Ivana	1m, 3m
to	16.45-18	Inka	krs

### HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUUS

**Paikka:** Mäkelänrinteen uintikeskus

**Kausi alkaa:** MA 21.8.2023

**Kausi päättyy:** KE 20.12.2023

### 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    | Merkkikilpailut  |

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista, mm. koulutuspäivistä. Lomakausien aikana saatetaan tarjota erillisiä harjoituksia (leirejä / tiivispaketteja tms). Näistä tiedotetaan erikseen.

## **MAKSUT**

### **Vuosimaksu:**

3-4 kertaa viikossa harjoittelevat kehitys-, esikilpa- ja kilpaharrastusryhmät maksavat vuosimaksua.

Vuosimaksu jaetaan laskennallisesti 11 kuukaudelle, sillä heinäkuuta ei laskuteta. Heinäkuussa ryhmillä on pidempi loma. Muut lyhyemmän lomat tai peruutukset, mukaan lukien talvi-, syys- ja joululoma, eivät vaikuta laskutettavaan määrään.

Vuosimaksun määrä:

3 x viikossa: 1276€ / vuosi (11 kuukaudelle jaettuna 116€/kk)

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 maajoukkueryhmään. Alennus ei koske enää Uimaliiton PM- tai Talent-ryhmää. 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. Tallenna omaan sähköpostiohjelmaasi luotetuksi lähettäjäksi Ropon osoite ([laskutuspalvelu@ropocapital.fi](mailto:laskutuspalvelu@ropocapital.fi)), jotta laskut eivät mene roskapostiin.

### **Lopettaminen / harjoitusmäärän laskeminen:**

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 uimahyppyä Tiirroissa tai halua vähentää harjoitusmäärää. Mikäli vuosimaksulla harjoitteleva hyppääjä lopettaa/vähentää harjoituksia, maksaa hän harjoitusmaksun siltä kuukaudelta kun asia on ilmoitettu seuralle ja lisäksi vielä ilmoitusta seuraavan kuukauden ajalta. Jos harjoitusmaksua on ehditty maksaa pidempi aika, tehdään

vastaavasti palautus. Asiasta 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.

#### **ILMOITTAUTUMINEN RYHMÄÄN**

Vuosimaksua maksavaan ryhmään ilmoittaudutaan yhden kerran ryhmään tullessa. Sen jälkeen perhe saa kausittain tiedoksi harjoitusajat, mutta ilmoittautumista ei tehdä joka kaudelle uudestaan. Perheen tulee sen sijaan ilmoittaa, jos hyppääjä lopettaa Tiirroissa (ks. maksut yllä) tai jos treenimäärään tulee muutoksia.

Ilmoitathan mikäli huoltajien yhteystietoihin on tullut muutoksia edellisestä kaudesta.

#### **KILPAILULISENSSIN / VAKUUTUKSEN HANKKIMINEN**

Osallistujilla tulee olla **joko kilpailulisenssi, 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>

[https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26618/ryhmavakuutusten\\_tuoteseloste.pdf](https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26618/ryhmavakuutusten_tuoteseloste.pdf)

**Kansallisella tasolla kilpailevalla** tulee olla voimassaoleva kilpailulisenssi:

<https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/25187/kilpailulisenssit.pdf>

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 kilpailuihin tähtäävillä ryhmillä on lisäksi oma sairausvakuutus.

Lisenssikausi on 1.8.2023-31.7.2024, mutta johtuen Uimaliiton vakuutusten lisenssikauden muutoksesta kilpailulisenssin Sporttiturvan vakuutus on voimassa 1.9.2023-31.7.2024. Nykyiset vakuutukset ovat voimassa vielä elokuun, mutta jos ostat lisenssiä ensimmäistä kertaa ja tarvitset vakuutuksen elokuuksi, ole yhteydessä Uimaliittoon.

Lisätietoja lisenssi- ja vakuutusasioista Uimaliitosta ja oheisesta linkistä:

[https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26616/lisenssin\\_vakuutusseloste\\_23-24.pdf](https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26616/lisenssin_vakuutusseloste_23-24.pdf)

## KILPAILUT

Kehitysrhymläisillä on mahdollisuus osallistua kausittain seuran sisäisiin kilpailuihin. Seuran sisäiseen kilpailuun ei tarvita Uimaliiton kilpailulisenssiä. Seurakilpailut ovat syksyllä:

- Syyskilpailu ma 2.10.2023
- Merkkikilpailu pe 15.12.2023

Kansallisen tason kilpailemisen aloittaminen riippuu hyppääjän taitotasosta. Mahdollisia kansallisen tason kilpailuita ovat:

- FC 4 la 14.10. / Vantaa
- FC 5-6 la 2.12. / Mäkelänrinne (Tiirat järjestää)

Näihin kilpailuihin tarvitaan aina Uimaliiton kilpailulisenssi (ks. yllä).

Kilpailujen kulut laskutetaan osallistujalta (kilpailumaksu sekä mahdolliset matka- ja majoituskulut yms.).

Linkki Uimaliiton kisakalenteriin:

<https://www.uimaliitto.fi/tapahtumat/?text=&startdate=&enddate=&lajit%5B%5D=uimahyppy&n=e>

## VANHEMPAINILTA

Valmentaja tiedottaa erikseen vanhempainillasta.

## 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. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä itsenäisesti suihkussa. Ennen harjoitusta pienimpien on hyvä käydä vessassa. Harjoituksen aikana lapsi käy tarvittaessa itsenäisesti vessassa.

### **TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA**

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

Tapaaminen kuivaharjoitusvaatteissa. Ei suihkua ennen harjoitusta!

### **TURVALLISUUSOHJEITA**

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