



UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2024

Harrastus nuoret

Nuorten harrastusryhmiä on keväällä kaksi eri tasoa. Ryhmät 2 ja 3 on edelleen yhdistetty keväällä. Harrastusryhmiin voivat ilmoittautua vain hyppääjät, joille tätä tasoa on suositeltu.

Lasten harrastusryhmistä on erillinen tiedote.

HARRASTUS NUORET 1 (2006-2011 syntyneet)

Vaativuksena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Hypyt 1m: eteenpäin hyppy kerien 101c, sisäänpäin ja taaksepäin hyppyjen alkeisharjoitteet. Pää edellä veteenmeno 3m.

Tavoitteet: Sisäänpäin hyppy kerien 401cb 1m, taaksepäin kaato / taaksepäin hyppy suorana tai kerien 201ac 1m, eteenpäin voltti tai puolitoista volttia 102c / 103c. Pää edellä veteenmenojen monipuolistaminen 3m. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

Harjoitukset: Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa. Lisäharjoituksen voi valita jatko isot 2-ryhmistä tai lauantain lisätreenistä.

HARRASTUS NUORET 2-3 (2010 -syntyneet ja vanhemmat)

Vaativuksena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Veteen menot eteenpäin 3m, hypyt 1m: eteenpäin hyppy kerien 101c, sisäänpäin hyppy kerien 401c, taaksepäin hyppy suorana 201a.

Tavoitteet: Perushypyt ja voltit eri suuntiin. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

Harjoitukset: Ryhmällä on 3 harjoitusta viikossa, joista valitaan 2-3. Ilmoittautumisen yhteydessä tulee ilmoittaa omat treenipäivätoiveet. Pyrimme toteuttamaan päivätoiveet, mutta jos ryhmä jakautuu epätasaisesti, niin tasaamme eri päivien osallistujamääriä. Tällöin etusija on ensisijassa nopeasti ilmoittautuneilla. Lisäharjoituksen voi ottaa myös lauantain lisätreenistä.

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom
Harrastus nuoret 1	ti	18-19.15	Helmi	3m/krs, 1m	Alkaa vedestä
	to	17.15-18.30	Helmi	1m	
Harrastus nuoret 2-3	ma	19.15-20.30	Ilona	krs, 1m	Alkaa vedestä
	ke	18.45-20	Ilona	1m, 3m	
	to	18.30-19.45	Mikko	3m/krs	
Lauantain lisätreeni	la	9.45-11	Meri	1m/3m/krs	Huom! Alkaa vedestä

HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi alkaa: PE 19.1.2024

Kausi päättyy: LA 25.5.2024

Kullakin harjoituspäivällä on vähintään 15 harjoitusta kevään 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-SU	19.-25.2.2024	Talviloma
- PE-LA	15.-16.3.2024	SM-kisa
- MA	25.3.2024	Kevätkilpailu
- TO-MA	28.3-1.4.2024	Pääsiäinen
- PE-LA	12.-13.4.2024	NSM-kisa
- TI-KE	30.4.-1.5.2024	Vappu
- TO	9.5.2024	Helatorstai
- KE	15.5.2024	Merkkikilpailut

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 € / kevätkausi
2 harjoitusta viikossa	340 € / kevätkausi
Lisäharjoitus:	+130€

60 minuutin harjoitus:

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

75 minuutin harjoitus:

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

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

Jäsenmaksu: esitys vuosikokoukselle 20€ / kalenterivuosi

Jäsenmaksun määrä kalenterivuodelle 2024 päätetään yhdistyslain mukaisesti vuosikokouksessa, joka pidetään 14.12.2023. Johtokunta esittää jäsenmaksun määrän pysyvän samana eli 20 €/kalenterivuosi.

Osallistuja maksaa kalenterivuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä 20€ jäsenmaksua varten. Mikäli vuosikokous poikkeuksellisesti päättäisi johtokunnan esityksen vastaisesti nostaa tai laskea jäsenmaksua, laskutetaan / hyvitetään osallistujaa vastaavasti.

ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN RYHMIIN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

Nuorten harrastusryhmät ilmoittautuvat valitsemansa ryhmän molempiin harjoituksiin yhdellä lomakkeella. Mahdolliseen kolmanteen harjoitukseen toisessa ryhmässä ilmoitaudutaan 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 peruutukset voi tehdä vain lääkärintodistusta vastaan.

VAKUUTUS

Osallistujilla tulee olla **joko oma vakuutus tai he voivat hankkia Uimaliiton Vesipetoharrastepassin**, joka sisältää vakuutuksen harjoitusten ajaksi (10€). Vesipetoharrastepassin voimassaolokausi on 1.8.2023-31.7.2024.

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 ja nuorten 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.

Huom. seuraavat harjoitukset alkavat vesiosuudella ja kuivalle mennään vasta allasharjoituksen perään:

- Harrastus nuoret 1 tiistai
- Harrastus nuoret 2-3 keskiviikko
- Lisätreeni lauantai

Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

KILPAILUT

Harrastusryhmäläiset voivat halutessaan osallistua seuran sisäisiin merkkikilpailuihin. Seuran sisäisiin kilpailuihin ei tarvita Uimaliiton kilpailulisenssiä. Kevään merkkikilpailut pidetään ke 15.5. 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