



# UIMAHYPYT KESÄ 2024

## ALKEET JA JATKO ISOT 1

Kesällä järjestetään yli 9 -vuotiaiden Alkeet + Jatko isot -ryhmä. Ryhmä on tarkoitettu uusille harrastajille sekä Tiirujen kevään isojen alkeisryhmissä ja jatko isot 1 - ryhmissä harjoittelulle. Harjoitteita eriytetään osallistujien tason mukaan.

Ryhmä harjoittelee kerran viikossa (maanantaisin) ja yhdellä ilmoittautumisella ilmoitaudutaan alla näkyviin harjoituksiin sekä kesäkuulle että elokuulle.

### HARJOITUKSEN SISÄLTÖ

Harjoitus kestää 45 minuuttia ja harjoitusaikaan sisältyy aina kuivaharjoitus ja allastreeni.

**Kuivaharjoittelussa** verrytellään, voimistellaan, harjoitellaan uimahyppyjen lajitaitoja sekä mm. hypitään trampoliinilla.

**Altaalla harjoitellaan uimahyppyjen perusteita** monipuolisesti altaan reunalla, ponnahduslaudoilta ja kerrostasoilta.

### PÄÄSYVAATIMUKSET JA TAVOITTEET

**Pääsyvaatimus:** n. 25 metrin uimataito

**Tavoitteet kuivalla:** Lajin perusasennot sekä kuperkeikkojen, päälläseisannon ja kärrynpyörän perusharjoitteet

**Tavoitteet vedessä:** eteenpäin ja taaksepäin jalat edellä hyppyt eri suoritustavoilla 1m, eteenpäin pääedellä veteenmenot / pääedellä hyppyt 1m, taaksepäin pää edellä veteenmeno / pääedellä hyppy pikkulaudalta, hyppy jalat edellä 3m

### HARJOITUSAJAT

KAUSI	PÄIVÄ	KLO	RYHMÄ	VALMENTAJA
3.-20.6. ja 5.-22.8.	ma	16-16.45	Alkeet+jatko isot 1	Jouni

## HARJOITUSKAUSI JA PAIKKA

### **Keskiviikon alkeisryhmä:**

Kesäkuun harjoitukset: 3.-20.6

JA

Elokuun harjoitukset: 5.-22.8.

Kaikki kesän harjoitukset pidetään Mäkelänrinteen uimahallissa.

Syyskauden harjoitukset alkavat pe 23.8. ja niiden aikataulut tiedotetaan elokuun alussa.

### **Tiedossa olevat harjoitusten peruutukset:**

- pe 9.8. Urheiluhallien uimahallit kiinni koulutuspäivän vuoksi

Valmentaja tiedottaa tarvittaessa muista mahdollisista peruutuksista / poikkeustapauksista.

## TAPAAMINEN, SUIHKUT JA HARJOITUKSEN PÄÄTÖS

Mäkelänrinteen ryhmät tapaavat ison altaan puolella valvojankopin lähettyvillä valkoisilla penkeillä. Harjoitukset päättyvät altaalle eli lapset hoitavat pukeutumiset ja suihkut itsenäisesti tai vanhempien kanssa.

Tapaaminen kuivaharjoitusvaatteissa (esim. shortsit ja t-paita).

Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä lähtökohtaisesti itsenäisesti suihkussa. Ole erikseen yhteydessä, jos lapsesi tarvitsee apua suihkussa kuiva- ja allasharjoituksen välissä.

Ennen harjoitusta on hyvä käydä vessassa. Jos harjoituksen aikana tulee tarve mennä vessaan, lapsi käy siellä itsenäisesti.

## MUKAAN

- Uima-asu ja pyyhe
- Kuivaharjoitusvaatteet: kevyet sisäliikuntavaatteet, kuten trikoot / shortsit ja t-paita.
- Juomapullo
- Hiuslenksu pitkähiuksisilla

## ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

[www.tiirat.fi/ilmoittautuminen](http://www.tiirat.fi/ilmoittautuminen)

**HUOM! Ilmoittautuminen rekisteröityy vain, kun kurssimaksu maksetaan verkkomaksuna heti ilmoittautumisen yhteydessä.** Muista maksun jälkeen palata myyjän palveluun, jotta maksusuorituksesi kirjautuu. Saatte vahvistuksen sähköpostitse kustakin harjoitusryhmästä, johon ilmoittaudutte. Ota viipymättä toimistoon yhteyttä, jos et saa vahvistusviestiä.

**ILMOITTAUTUMINEN ON SITOVA** ja peruutukset voi tehdä vain lääkärintodistusta vastaan.

## MAKSUT

**Harjoitusten hinta on:**

Alkeet+jatko kesäkuu ja elokuu 1x vk (45min)                      67,5 €

Harjoitusmaksu tulee suorittaa välittömästi ilmoittautumisen yhteydessä verkkomaksuna tai muutoin ilmoittautuminen ei rekisteröidy.

Maksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänpääsyn ja alkeisryhmillä myös harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen.

## JÄSENMAKSU

20€/kalenterivuosi.

Toimintaan voivat osallistua vain Tiirujen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään kurssimaksuun vuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä. Jos olet jo keväällä maksanut jäsenmaksun, sitä ei tarvitse maksaa uudestaan.

## VAKUUTUS

Alkeisryhmillä ja alkeet/jatkoryhmillä harjoitusmaksuun sisältyy Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutus.

Lisätietoa vakuutuksesta:

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

## TURVALLISUUSOHJEET

Tulethan harjoitukseen vain terveenä ja muista huolehtia hyvästä käsihygieniasta.