



PIENTEN KILPA KESÄ 2024

Pienten kilparyhmissä tavoitellaan menestystä NSM-tasolla ja mahdollisuuksien mukaan tulevaisuudessa myös kansainvälisellä tasolla.

Ryhmät harjoittelevat kesällä Mäkelänrinteessä 4-5 kertaa viikossa. Kaikki kesän harjoitukset pidetään Mäkelänrinteen uimahallissa. Mikäli harjoittelet neljästi viikossa, ilmoita SatuP:lle sähköpostilla pois jäävä treeni (satup.tiirat@gmail.com) 10.5 mennessä. Päivätoiveet pyritään huomioimaan, mutta tarvittaessa valmentaja tasoittaa eri päivien ryhmät sopiviksi. Ilmoitathan samalla myös etukäteen tiedossa olevat lomat / poissaolot.

HARJOITUSAJAT

PK 1

Päivä	Klo	Valmentaja	Huom
ma	17-19	SatuP / Roosa	
ti	15.30-17.30	SatuP / Roosa	
ke	15.15-17.15	SatuP / Roosa	
to	17-19	SatuP / Roosa	Alussa 15min itsenäinen verra ohjelapun mukaan
pe	17-19	SatuP / Roosa	pk1+2 yhteinen kuiva

PK 2

Päivä	Klo	Valmentaja	Huom
ma	15-17	SatuP / Roosa	
ti	17.30-19.30	SatuP / Roosa	
ke	17.30-19.30	SatuP / Roosa	Itsenäinen verra. Ohjattu alkaa vedestä 17.30.
to	15.15-17.15	SatuP / Roosa	
pe	15.45-17.45	SatuP / Roosa	pk1+2 yhteinen kuiva

HARJOITUSKAUSI JA PAIKKA

Kesäkuun kausi: 1.6 - 20.6.
Elokuun kausi: 5.8-22.8.

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 JA HARJOITUKSEN PÄÄTÖS

Ryhmä odottaa valmentajaa katsomossa sinisillä penkeillä istuen. Ylätasanne on vain ohjattuun harjoitteluun. On ehdottomasti muistettava, että kuivalautaa, trampoliinia tai aluetta muutoin ei saa käyttää ilman valmentajan lupaa ja paikallaoloa.

Tapaaminen kuivaharjoitusvaatteissa. Pienten kilpa 2:lla on keskiviikkoisin itsenäinen verryttely ennen harjoitusta ja ohjattu alkaa allasharjoituksella.

HARJOITUSMAKSUT

Vuosimaksu:

Kilparyhmät maksavat vuosimaksua, jonka suuruus riippuu viikkoharjoitusten määrästä. Vuosimaksu jaetaan laskennallisesti 11 kuukaudelle, sillä heinäkuuta ei laskuteta. Heinäkuussa ryhmillä on pidempi loma. Muut lyhyemmät lomiat tai peruutukset, mukaan lukien talvi-, syys- ja joululoma, eivät vaikuta laskutettavaan määrään.

Vuosimaksun määrä:

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 maajoukkuryhmään. Kevään ajan, seuraaviin uimaliiton talent/maajoukkuevalintoihin saakka, alennus koskee myös Uimaliiton PM- tai Talent-ryhmää, mutta jatkossa vain aikuisten ja nuorten maajoukkueita. 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.

Lopettaminen ja harjoitusmäärän vähentäminen:

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 uimahyppäjä Tiirroissa tai haluaa vähentää harjoitusmäärää. Mikäli vuosimaksulla harjoitteleva hyppääjä lopettaa/vähentää harjoittelua, maksaa hän harjoitusmaksun siltä kuukaudesta kun lopettamispäätös on ilmoitettu seuralle ja lisäksi vielä ilmoitusta seuraavan kuukauden ajalta. Jos harjoitusmaksua on ehditty maksaa pidempi aika, tehdään vastaavasti palautus. Lopettamisesta tulee ilmoittaa sähköpostitse osoitteeseen uimahyppyseuraTiirat@gmail.com.

Jäsenmaksu:

20 €/kalenterivuosi

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

KILPAILULISENSSI / VAKUUTUS

Kilparyhmäläisillä tulee olla voimassaoleva kilpailulisenssi:

<https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2024/>. 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. Lisenssikausi on 1.9.2023-31.7.2024

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

Lisätietoa vakuutuksesta:

https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26616/lisenssin_vakuutuseloste_23-24.pdf

SISÄÄNPÄÄSY UINTIKESKUKSEEN VESILIIKUNTAKORTILLA

Uimahalliin sisäänpääsy tapahtuu henkilökohtaisella vesiliikuntakortilla (4 €). 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.

Vesiliikuntakorttinsa hävittänyt jäsen hakee uuden kortin yllä mainituista Liikuntaviraston uimahalleista (**Pirkkolasta, Itäkeskuksesta, Jakomäestä tai Uimastadionilta**) niiden aukioloaikojen puitteissa. Uusi kortti maksaa 4 euroa.

TURVALLISUUSOHJEITA

Tulethan harjoituksiin vain terveenä ja muista huolehtia hyvästä käsihygieniasta.