



UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2023

Harrastus lapset

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

Nuorten harrastusryhmistä on erillinen tiedote.

HARRASTUS LAPSET 1 (2012-2013 -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 (2011-2013 -syntyneet)

Vaativuutena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Eteenpäin pääedellä hyppy pikkulaudalta, taaksepäin kaato pikkulaudalta.

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

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

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, eteenpäin voltti. 3m: pää edellä veteenmenot eteenpäin ja taaksepäin, 101c

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

HARRASTUS LAPSET 4 (2011-2013 -syntyneet)

Vaatimuksena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. 1m: Pääedellä hyppy kerien (101c), taaksepäin suorakaato / hyppy pääedellä (201a/c), sisäänpäin hypyn alkeisharjoitteet/sisäänpäin hyppy (401c). Eteenpäin veteenmeno 3m.

Tavoitteet: 1m: 101b, 201a/c, 401c/b, eteenpäin voltti / puolitoista volttia 102c/103c. 3m ja 5m: monipuoliset veteenmenot eteenpäin/taaksepäin, 101c, 401c, 103c. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

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

HARRASTUS LAPSET 5 (2009-2011 -syntyneet)

Vaatimuksena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Veteenmenot eteenpäin/taaksepäin 3m, hyyt 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 perushyyt eri korkeuksilta. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

Harjoitukset: Ryhmässä harjoitellaan 2 kertaa viikossa. Lisäharjoituksen voi halutessaan valita lasten harrastusryhmien lisätreenistä.

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom!
Harrastus lapset 1	ma	16.30-17.30	Inka	pikkulauta, kerros	alkaa vedestä
	ke	17.45-18.45	Inka	pikkulauta	alkaa vedestä
Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom!
Harrastus lapset 2	ti	16.30-17.30	Julia	1m, 3m/krs, pikkulauta	alkaa vedestä
	to	17-18	Julia	pikkulauta	

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom!
Harrastus lapset 3	ti	18.45-20	Julia	1m, krs/3m	
	pe	16-17.15	Julia	1m, pikkulauta	

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti	Huom!
Harrastus lapset 4	ma	18.45-20	Helmi	3m, krs	
	to	16.15-17.30	Helmi	pallit, 1m	alkaa vedestä

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline	Huom!
Harrastus lapset 5	ma	17.15-18.30	Ilona	pikkulauta, 1m/3m/krs	
	ke	16.30-17.45	Ilona	1m	alkaa vedestä

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline	Huom!
Harrastus lapset lisäharjoitus	pe	16.45-18	Pinja	3m/krs, 1m	

HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi alkaa: PE 13.1.2023

Kausi päättyy: TI 16.5.2023

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	20-26.2.2023	Talviloma
- PE	24.3.2023	NSM-kilpailut
- TI	4.4.2023	Kevätkilpailu

- PE-MA	7-10.4.2023	Pääsiäinen
- MA	1.5.2023	Vappu
- KE	17.5.2023	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€

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€) sekä alkeisryhmillä harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

Lasten 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 1.9.2022-31.8.2023. Kertaalleen syyskaudella hankittu vesipeto on voimassa siis aina kesän 2023 loppuun.

Vesipetoharrastepassi ostetaan suoraan Uimaliiton nettisivujen kautta.

Lisätietoja vakuutuksesta: <https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2023/> ja https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/25188/vesipeto_ryhmavakuutukset.pdf

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

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 pääsääntöisesti 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 lapset 1 maanantai ja keskiviikko
- Harrastus lapset 2 tiistai
- Harrastus lapset 4 torstai
- Harrastus lapset 5 keskiviikko

Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

KILPAILUT

Harrastusryhmäläiset voivat halutessaan osallistua seuran sisäisiin merkkikilpailuihin. Seuran sisäisiin kilpailuihin ei tarvita Uimaliiton kilpailulisenssiä. Kevään merkkikilpailut pidetään ke 17.5. ja kutsu julkaistaan seuran nettisivuilla 2-3 viikkoa ennen kilpailua.

TURVALLISUUSOHJEITA

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