



UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2023

Aikuisten harrasteryhmät

AIKUISTEN ALKEISRYHMÄ on tarkoitettu uusille harrastajille. Alkeisryhmässä opetellaan uimahyppyjen perusteita, kuten jalat edellä hyppyjä ja pääedellä menoja eteen ja taakse. Perusteiden jälkeen edetään osallistujien taitojen mukaan.

Alkeisryhmän pääsyvaatimus: uimataito

AIKUISTEN HARRASTETASON RYHMÄT on tarkoitettu alkeiskurssin suorittaneille tai vastaavat taidot muutoin omaaville. Harrastetason ryhmässä jatketaan perushyppyjen opettelua ja edetään osallistujan valmiuksien mukaan vaikeampiin liikkeisiin.

Pääsyvaatimuksena: uimataito, 1 metristä pääedellä hyppy eteenpäin ja taaksepäin kaato, mielellään 3 metristä eteenpäin veteenmeno.

Harrasteryhmässä voit harjoitella kerran viikossa tai useammin. **Tiistain ja torstain ryhmään ilmoittautuminen on varattuna kaksi kertaa viikossa harjoitteleville 2 TUNNIN AJAN ilmoittautumisten alussa (14.12 klo 12-14).** Mikäli ryhmiin jää tilaa, avataan jäljelle jääneet paikat kerran viikossa kävijöille tämän jälkeen.

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti
Aikuisten alkeet	ma	20-21.30	Ilona	1/3/krs
Aikuiset harraste	ma	20-21.30	Helmi	1/3/krs
Aikuiset harraste	ke	19.30-21	Ilona	1/3/krs
Aikuiset harraste	pe	19-20.30	Julia	1m/3m/krs
Aikuiset harraste, 2x vk	ti	19.30-21	Mikko	3m/krs
	to	20-21.30	Mikko	1m/3m/krs

Huomaathan, että tiistain harjoituksessa käytetään vain 3m lautoja ja/tai kerroksia, ei metrin lautoja. Tiistain ja torstain ryhmään ilmoittautuminen on varattuna kaksi kertaa viikossa harjoitteleville 2 TUNNIN AJAN ilmoittautumisten alussa (14.12 klo 12-14). Mikäli ryhmiin jää tilaa, avataan jäljelle jääneet paikat kerran viikossa kävijöille tämän jälkeen.

HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUUS

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.

MAKSUT

Aikuisten hyppöryhmät:

1 kerran viikossa 90 min 295€ / kevätkausi

Lisäharjoitus 90 min 230€ / kevätkausi

Jäsenmaksu: 20 €/kalenterivuosi.

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

ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN RYHMIIN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

Lähtökohtaisesti jokaiseen haluttuun harjoituspäivään ilmoittaudutaan erikseen. Ti+to ryhmät ovat kuitenkin ilmoittautumisen alussa varattu kahden tunnin ajan molempiin ilmoittautuville.

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 harjoitusmaksu palautetaan vain lääkärintodistusta vastaan.

KILPAILULISENSSI / VAKUUTUS

Harjoitusmaksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänpääsyn vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4 €) ja harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen. Vakuutus on Uimaliiton aikuisten kuntoliikuntaan kohdistuva ryhmätapaturmavakuutus, **ei kilpaileville** aikuisharrastajille.

https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/25188/vesipeto_ryhmavakuutukset.pdf

Kilpailevien hyppääjien tulee hankkia [Uimaliiton kilpailulisenssi](https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/23210/seurojen_ryhmavakuutukset.pdf), joka sisältää vakuutuksen.

SEURAN MERKKIKILPAILUT

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

SISÄÄNPÄÄSY / VESILIIKUNTAKORTIT

Uimahalliin sisäänpääsy tapahtuu henkilökohtaisella vesiliikuntakortilla (4 €). Ilmoittautumisen yhteydessä sinun tulee kertoa, omistatko vesiliikuntakortin jo entuudestaan, vai tilataanko sinulle uusi kortti.

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. 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.

TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

Mäkelänrinteessä harjoitukset alkavat valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joilta valmentaja hakee ryhmän.

TURVALLISUUSOHJEITA

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