



UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2023

Pienten ja isojen jatkoryhmät

Jatkoryhmät on tarkoitettu alkeistason suorittaneille harrastajille, joille on suositeltu jatkotasoa. Jatkoryhmät harjoittelevat kerran viikossa, mutta halutessaan voi ilmoittautua useampaan eri ryhmään. Harjoitus kestää 45-60 min ryhmästä riippuen ja sisältää aina sekä kuivaharjoitusosuuden että allasharjoittelun.

Jatkotason ryhmissä voi harrastaa uimahyppyjä pidempäänkin, jos haluaa harjoitella vain kerran viikossa. Jatkotason ryhmistä voi myös iän ja taitojen karttuessa edetä pienten jatkosta isojen jatsoon sekä esimerkiksi harraste- tai kilpaharrasteryhmiin.

Kuivaharjoittelussa verrytellään, voimistellaan, harjoitellaan uimahyppyjen lajitaitoja sekä hypitään trampoliinilla. **Altaalla harjoitellaan monipuolisesti uimahyppyjen perusteita** altaan reunalla, ponnahduslaudoilta ja kerrostasoilta.

JATKO PIENET (6–9-v)

Pääsyvaatimus: kuivalla uimahyppyjen perusasennot sekä kuperkeikan, päälläseisannon ja kärrynpyörän perustaidot. **Altaalla** pää edellä veteenmeno pikkulaudalta, delfiini vedessä ja mielellään hyppy jalat edellä 3m

Tavoitteet kuivalla: esiponnistuksen ja vauhdin perusharjoitteet, kuperkeikkojen, päälläseisannon ja kärrynpyörän edelleen kehittäminen

Tavoitteet vedessä: taaksepäin pää edellä kaato 1m, taittokaato 1m, eteenpäin pää edellä hyppy reunalta/laudalta

JATKO ISOT 1 (10–14-v)

Pääsyvaatimus: Kuivalla kuperkeikka eteenpäin ja taaksepäin, päälläseisannon ja kärrynpyörän perustaidot. **Altaalla** taittokaato 1m, hyppy jalat edellä 3m, delfiini vedessä.

Tavoitteet kuivalla: esiponnistus/vauhti, kuperkeikkojen, päälläseisannon ja kärrynpyörän edelleen kehittäminen, käsinseisannon harjoittelua

Tavoitteet vedessä: 1m: pääedellä hyppy suorana / kerien (101a/c), taaksepäin kaato/taaksepäin hyppy pääedellä (201a), sisäänpäin hypyn alkeisharjoitteet, 3m: eteenpäin pääedellä veteenmeno

JATKO ISOT 2 (10-14-v)

Pääsyvaatimus: Kuivalla kuperkeikka eteenpäin ja taaksepäin, kärrynpyörä, päälläseisonta. **Altaalla** taittokaato 3m, taaksepäin pää edellä kaato 1m, eteenpäin pääedellä hyppy kerien (101c), sisäänpäin hypyn alkeisharjoitteet.

Tavoitteet kuivalla: esiponnistus/vauhti, kuperkeikkojen, päälläseisannon ja kärrynpyörän edelleen kehittäminen, käsinseisannon ja voltin harjoittelua

Tavoitteet vedessä: 1m: sisäänpäin hyppy kerien (401c), taaksepäin hyppy suorana (201a), eteenpäin volti (102c). 3m: erilaisia veteenmenoja eteenpäin 3m

Isojen jatko 2 -tasolla suositellaan kahta viikkoharjoitusta.

ALKEET+JATKO-RYHMÄT

Alkeet+jatko-ryhmät ovat yhdistelmäryhmiä, joihin voivat ilmoittautua sekä uudet harrastajat että jatkotasolla uimahyppyjä jo harjoittelevat. Ryhmissä harjoitellaan alkeis- ja jatkotason harjoitteita osallistujien taidot huomioiden ja harjoittelua tarvittaessa eriyttäen.

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Paikka	Teline alustavasti
Jatko pienet	ma	17-17.45	Pinja	Mäkelänrinne	3m/reuna, pikkulauta
Jatko pienet	ti	17.15-18	Meri	Mäkelänrinne	pikkulauta, 3m/reuna
Jatko pienet	ke	19.15-20	Anna L	Mäkelänrinne	pikkulauta
Jatko pienet	pe	16.15-17	Meri	Mäkelänrinne	pikkulauta
Jatko pienet	pe	19.15-20	Pinja	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet+jatko pienet	ti	17.30-18.15	Hilma	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet+jatko pienet	su	17.45-18.30	Pinja	PIRKKOLA	1/3/krs

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Paikka	Teline alustavasti
Jatko isot 1	ma	16.15-17	Pinja	Mäkelänrinne	krs, pikkulauta
Jatko isot 1	ti	16.30-17.15	Meri	Mäkelänrinne	pikkulauta/3m
Jatko isot 1	ti	19.15-20	Anna L	Mäkelänrinne	pikkulauta
Jatko isot 1	ke	16.30-17.15	Pinja	Mäkelänrinne	pikkulauta/kerros
Jatko isot 1	pe	17.15-18	Julia	Mäkelänrinne	krs/3m/pikkulauta
Alkeet+jatko isot	to	15.15-16	Julia	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet+jatko isot	pe	15.15-16	Julia	Mäkelänrinne	pikkulauta
Alkeet+jatko isot	su	16.45-17.30	Pinja	PIRKKOLA	1/3/krs

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Paikka	Teline alustavasti	Huom
Jatko isot 2	ke	17.15-18.15	Pinja	Mäkelänrinne	3m, pikkulauta	alkaa vedestä
Jatko isot 2	to	16-17	Julia	Mäkelänrinne	pikkulauta	
Jatko isot 2	pe	18.15-19.15	Pinja	Mäkelänrinne	krs/3m, pikkulauta	alkaa vedestä

HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus (ma-pe ryhmät)
Pirkkolan uimahalli (sunnuntain ryhmät)

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
- SU-MA	30.4.-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 KEVÄÄN RYHMIIN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

Jos haluat useamman harjoituksen viikossa, tee ilmoittautuminen erikseen kuhunkin valittuun harjoitusryhmään.

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

Jatkoryhmäläisillä 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>

Alkeisryhmillä ja alkeet+jatko-yhdistelmäryhmillä harjoitusmaksuun sisältyy Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutus.

https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/25188/vesipeto_ryhmavakuutukset.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 pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä itsenäisesti suihkussa. Ennen harjoitusta pienimpien on hyvä käydä vessassa. Harjoituksen aikana lapsi käy tarvittaessa itsenäisesti vessassa.

TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

Mäkelänrinteessä harjoitukset alkavat valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joilta valmentaja hakee ryhmän. Kuivatilaan saa mennä vain valmentajan kanssa ohjatun harjoituksen aikana.

Pirkkolassa ryhmä kokoontuu uimahallin katsomoon, josta valmentaja hakee ryhmän.

Tapaaminen on aina kuivaharjoitusvaatteissa (esim. t-paita ja shortsit) ja suihkuun mennään vasta kuivaharjoituksen jälkeen / valmentajan tullessa noutamaan ryhmän altaalle.

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

- Jatko isot 2 keskiviikko ja perjantai

Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

TURVALLISUUSOHJEITA

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