



UIMAHYPYT KESÄ 2024

AIKUISET

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

Pääsyvaatimuksena: uimataito

AIKUISTEN HARRASTERYHMÄT ryhmät on tarkoitettu alkeiskurssin suorittaneille tai vastaavat taidot muutoin omaaville. Ryhmässä jatketaan perushyppyjen opettelua ja edetään osallistujan valmiuksien mukaan vaikeampiin liikkeisiin.

Pääsyvaatimuksena: uimataito, 1 metristä pääedellä kaato tai hyppy eteenpäin. Rohkeus hypätä 3 metristä vähintään jalat edellä.

Kaikkiin harjoituksiin kuuluu kuivaharjoitus / alkuverryttely sekä allastreeni.

HARJOITUSAJAT

PÄIVÄ	KLO	RYHMÄ	VALMENTAJA
ti	19-20.30	Aikuisten alkeet	Julia
ma	19.30-21	Aikuisten harraste	Julia
ti	18.30-20	Aikuisten harraste	Inka
ke	19.30-21	Aikuisten harraste	Julia
to	19.30-21	Aikuisten harraste	Mikko

HARJOITUSKAUSI JA PAIKKA

Kesäkuun harjoitukset: 3.6 - 20.6.
JA
Elokuun harjoitukset: 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.

MUKAAN

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

TAPAAMINEN

Aikuisten ryhmät saavat tulla kuivaharjoitusvaatteissa suoraan Mäkelänrinteen ylätasanteelle ja odottaa ryhmän alkamista sinisillä penkeillä. Huomaattehan, että ylätasanne on vain ohjattuun harjoitteluun, eikä aluetta tai mitään välineitä saa käyttää ohjattujen harjoitusten ulkopuolella.

Ylätasanteelle tullaan allastilan läpi metrin laudan vierestä lähteviä portaita pitkin.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

Jos haluat harjoitella useampana päivänä viikossa, tee ilmoittautuminen erikseen kullekin valitulle päivälle.

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

Kesäkauden harjoitusten yhteishinta:

Aikuiset 1x vko (90min)	115 €
Lisäharjoitukset	+90€

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

Maksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänpääsyn vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4€) ja ei-kilpaileville yli 18-vuotiaille harrastajille harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen.

JÄSENMAKSU

20€/kalenterivuosi.

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

VAKUUTUS / KILPAILULISENSSI / VESIPETO

Aikuisten ryhmien harjoitusmaksu sisältää harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen yli 18-vuotiaille. Vakuutus on Uimaliiton aikuisten kuntoliikuntaan kohdistuva ryhmätapaturmavakuutus, **ei kilpaileville, yli 18-vuotiaille** aikuisharrastajille.

Kilpailevien hyppääjien tulee hankkia Uimaliiton kilpailulisenssi, joka sisältää vakuutuksen (<https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2024/>).

Jos mukana on alle 18-vuotiaita ei-kilpailevia, tulee osallistujalla olla joko **oma tapaturmavakuutus tai he voivat hankkia Uimaliiton Vesipetoharrastepassin**, joka sisältää vakuutuksen harjoitusten ajaksi (10€). Vesipetoharrastepassin voimassaolokausi on 1.9.2023-31.7.2024. Kevät- tai syyskaudelle hankittu vesipetopassi on siis voimassa heinäkuun 2024 loppuun.

Huom! Tarvitset elokuulle seuraavan kauden vesipetopassin.

Vesipetoharrastepassi ostetaan suoraan Uimaliiton nettisivujen kautta.

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

Lisätietoja Uimaliiton vakuutuksista:

https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/26618/ryhmavakuutusten_tuoteseloste.pdf

SISÄÄNPÄÄSY / VESILIIKUNTAKORTIT

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 uimahalliin ilmaiseksi. Jos lapsi täyttää kesken harjoituskauden seitsemän vuotta, tilatkaa kortti jo ilmoittautumisen yhteydessä.
- Vesiliikuntakortti on henkilökohtainen ja pääset sisään **vain oman ryhmäsi harjoitusvuorolle**.
- Ennen kortin saamista varaudu maksamaan uimahallin sisäänpääsy / kerro kassalla oma nimesi ja harjoitus, johon olet tulossa.

Kortin saaminen

- 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.
- Uusille jäsenille seura tilaa vesiliikuntakortin Helsingin liikuntavirastosta. Tiirat tiedottaa jäseniä sähköpostitse, kun kortit on haettavissa.
- Valmiit kortit haetaan itse **henkilökohtaisesti** Liikuntaviraston uimahalleista: **Uimastadionilta, Pirkkolasta, Itäkeskuksesta tai Jakomäestä**, 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).

Mikäli vesiliikuntakorttisi häviää

Voit hakea uuden kortin yllä mainituista uimahalleista.

TURVALLISUUSOHJEET

Tulethan harjoituksiin vain terveenä ja muista huolehtia hyvästä käsihygieniasta.