



UIMAHYPYT KESÄ 2026

Alkeiden tiiviskurssit, pienet (6-8 v) ja isot (9-12 v)

Kesällä järjestetään kolme alkeiden tiiviskurssia. Tiiviskurssit on tarkoitettu kaikille uusille harrastajalle ja alkeistason harjoitteita kertaaville. Keväällä Tiirujen alkeisryhmissä hypänneet voivat kesällä jatkaa alkeiden tiivisviikoilla tai osallistua puolipäiväleireille.

HARJOITUKSEN SISÄLTÖ

Harjoitus kestää 60 minuuttia ja harjoitusaikaan sisältyy aina kuivaharjoitus ja allastreeni.

Kuivaharjoittelussa verrytellään, voimistellaan, harjoitellaan uimahyppyjen lajitaitoja sekä mm. hypitään trampoliinilla.

Altaalla harjoitellaan uimahyppyjen perusteita monipuolisesti altaan reunalla, ponnahduslaudoilta ja kerrostasoilta.

PÄÄSYVAATIMUKSET JA TAVOITTEET

Pääsyvaatimus: n. 10 metrin uimataito, rohkeus hypätä altaan reunalta syvään hyppyaltaaseen (syvyys 5m)

Tavoitteet kuivalla: Lajin perusasennot sekä kuperkeikkojen, päälläseisannon ja kärrynpyörän alkeisharjoitteet

Tavoitteet vedessä: eteenpäin ja taaksepäin jalat edellä hypyt eri suoritusavoilla 1m, eteenpäin pää edellä veteenmeno reunalta/pikkulaudalta, taaksepäin delfini vedessä

HARJOITUSAJAT

Tiiviskurssi 1, pienet (6-8 v)	ma-to	1.-4.6.	klo 17-18
Tiiviskurssi 2, isot (yli 9 v)	ma-to	8.-11.6.	klo 17-18
Tiiviskurssi 3, isot (yli 9 v)	ma-to	3.-6.8.	klo 16-17
Tiiviskurssi 4, pienet (6-8 v)	ma-to	3.-6.8.	klo 17-18

Paikka Mäkelänrinteen uintikeskus

TAPAAMINEN, SUIHKUT JA HARJOITUKSEN PÄÄTÖS

Mäkelänrinteen ryhmät tapaavat ison altaan puolella valvojankopin lähettyvillä valkoisilla penkeillä. Harjoitukset päättyvät altaalle eli lapset hoitavat pukeutumiset ja suihkut itsenäisesti tai vanhempien kanssa.

Tapaaminen kuivaharjoitusvaatteissa (esim. shortsit ja t-paita).

Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä lähtökohtaisesti itsenäisesti suihkussa. Ole erikseen yhteydessä, jos lapsesi tarvitsee apua suihkussa kuiva- ja allasharjoituksen välissä.

Pienimpien vanhemmat voivat tarvittaessa pyytää kassalta saattajakortin, jolla pääsee auttamaan lasta pukuhuoneessa ja saattamaan lapsen allastilaan / hakemaan lapsen harjoituksen jälkeen. Huomaattehan, että allastilaan ei saa jäädä odottamaan harjoituksen ajaksi, ellei itse tule uimaan ja maksa normaalia uintimaksua. Allastilaan ei myöskään saa tulla ulkovaatteilla, joten saattajan tulee jättää kengät ja takki pukuhuoneeseen.

Ennen harjoitusta on hyvä käydä vessassa. Jos harjoituksen aikana tulee tarve mennä vessaan, lapsi käy siellä itsenäisesti.

MUKAAN

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

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

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

Harjoitusten hinta on:

Tiiviskurssin hinta (ma-to) on: 65 €
Jäsenmaksu 2026 25 € / kalenterivuosi

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

Maksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänpääsyn ja alkeisryhmillä myös harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen.

JÄSENMAKSU

25€/kalenterivuosi.

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

VAKUUTUS

Tiiviskurssilaisilla harjoitusmaksuun sisältyy Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutus.

Lisätietoa vakuutuksesta:

<https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/29340/ryhmavakuutukset.pdf>

TURVALLISUUSOHJEET

Tulethan harjoitukseen vain terveenä ja muista huolehtia hyvästä käsihygieniasta.