



UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2026

Perheryhmät

PERHERYHMÄSSÄ vanhempi ja lapsi pääsevät liikkumaan yhdessä. Perheryhmässä harjoitellaan osallistujien taustan ja taitotason mukaisesti uimahyppyjen perusteita altaalla sekä lajitaitoja, kehonhallintaa ja akrobatiaa kuivalla. Ohjaaja antaa vinkkejä ja opastaa liikkeiden tekemisessä, mutta vanhemmat osallistuvat tuntiin omien lastensa kanssa. Yksi aikuinen voi ottaa mukaan 1-2 saman perheen 6-12 -vuotiasta lasta.

Pääsyedellytys: Sekä aikuisten että lasten tulee osata uida (lapsilla riittää noin 10 uimataito). Lisäksi edellytetään rohkeutta hypätä syvään hyppyaaltaaseen (syvyys 5m).

Perheryhmä alkaa kuivaharjoituksella, jonka jälkeen siirrytään altaalle.

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja
Perheryhmä	pe	18.45-19.30	Hannah

HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi alkaa: LA 22.8.2026

Kausi päättyy: SU 20.12.2026

Kullakin harjoituspäivällä on vähintään 15 harjoitusta kauden aikana.

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:

- TO 17.9. Valmentajien koulutuspäivä
- LA 10.10. Lokakuun kansallinen kilpailu
- MA-SU 12.-18.10. Syysloma
- KE 4.11. Syyskisa
- LA 14.11. FinnCup Helsinki
- TI 1.12. Valmentajien koulutuspäivä
- SU 6.12. Itsenäisyyspäivä
- PE 18.12. Merkkikilpailu

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista, mm. koulutuspäivistä.

ILMOITTAUTUMINEN

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.

MAKSUT

Perheryhmä:

320 € / syyskausi / 1 aikuinen ja 1 lapsi

115 € / syyskausi / toinen sisarus samasta perheestä

Perusryhmät:

45 minuutin harjoitus:

1 harjoitus viikossa 215 € / syyskausi

2 harjoitusta viikossa 350 € / syyskausi

Lisäharjoitus: +135 €

60 minuutin harjoitus ja Minarit 45 min harjoitus:

1 harjoitus viikossa	230 € / syyskausi
2 harjoitusta viikossa	380 € / syyskausi
Lisäharjoitus	+150 €

75 minuutin harjoitus:

1 harjoitus viikossa	245€ / syyskausi
2 harjoitusta viikossa	410 € / syyskausi
Lisäharjoitus	+165 €

Maksu sisältää ohjatun harjoituksen lisäksi uimahallin sisäänpääsyn vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4 €) sekä perheryhmällä harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen.

Jäsenmaksu:

25€/kalenterivuosi. Toimintaan voivat osallistua vain Tiirujen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään kurssimaksuun vuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä.

VAKUUTUS

PERHERYHMÄN osallistujilla harjoitusmaksuun sisältyy Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutus.

Lisätietoa vakuutuksesta:

<https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/29340/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.

TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

Harjoitukset alkavat Mäkelänrinteen uimahallin valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joilta valmentaja hakee ryhmän. Kuivatilaan saa mennä vain valmentajan kanssa ohjatun harjoituksen aikana.

Tapaaminen on aina kuivaharjoitusvaatteissa (esim. t-paita ja shortsit) ja suihkuun mennään vasta kuivaharjoituksen jälkeen.

TURVALLISUUSOHJEITA

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