



UIMAHYPYT KESÄ 2025

Aamupäiväleiri 7-12 v

Kesäkuun toisella viikolla 9.-12.6. järjestetään Mäkelänrinteessä alakouluikäisille suunnattu uimahyppyjen aamupäiväleiri. Aiempi kokemus uimahypyistä ei ole tarpeen – innokas mieli ja perustaidot riittävät!

LEIRIN SISÄLTÖ

Leiripäivään kuuluu 1-2 allasharjoitusta, tekniikka- ja oheisharjoittelua kuivaharjoitustilassa sekä pelejä ja leikkejä. Lisäksi pidetään lyhyt evästauko, jossa osallistujat syövät omat eväät.

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

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

PÄÄSYVAATIMUKSET

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

AIKATAULU

Aika ma-to 9.-12.6 klo 9-12

Paikka Mäkelänrinteen uintikeskus

TAPAAMINEN, SUIHKUT JA HARJOITUKSEN PÄÄTÖS

Leiriläiset tapaavat ison altaan puolella valvojankopin lähettyvillä valkoisilla penkeillä. Harjoitukset päättyvät leirin päätösaikaan altaalle/kuivaharjoitustilaan, minkä jälkeen lapset hoitavat pukeutumisesta 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.

SISÄÄNPÄÄSY UIMAHALLIIN

Leirimaksuun sisältyy uimahallin sisäänpääsy. Jos osallistujalla on vesiliikuntakortti, tulee osallistuja normaaliin tapaan sillä sisään. Jos osallistujalla ei ole vesiliikuntakorttia, saat ohjeet sisäänpääsystä ennen leiriä.

RUOKAILU

Leirille tuodaan omat eväät, joita voi tarvittaessa säilyttää jääkaapissa ja lämmittää mikrossa. **Mukaan tulee ottaa myös omat ruokailuvälineet.**

MUKAAN

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

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

HUOM! Ilmoittautuminen rekisteröityy vain, kun leirimaksu 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

Leirin hinta (ma-to) on:	125 €
Jäsenmaksu 2025	25 € / kalenterivuosi

Leirimaksu (ja uusien jäsenten osalta myös jäsenmaksu) tulee suorittaa välittömästi ilmoittautumisen yhteydessä verkkomaksuna tai muutoin ilmoittautuminen ei rekisteröidy.

Maksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänpääsyn ja harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen.

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

Leirillä harjoitusmaksuun sisältyy Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutus.

Lisätietoa vakuutuksesta:

<https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/28126/ryhmavakuutus.pdf>

TURVALLISUUSOHJEET

Tulethan harjoituksiin vain terveenä ja muista huolehtia hyvästä käsihygieniasta.