



UIMAHYPYT KESÄ 2025

Minarit (4-6 v)

Kesällä järjestetään 4-6-vuotiaiden Minarit -ryhmä. Ryhmässä liikutaan leikin kautta ja saadaan ensikosketus uimahyppyihin. Pääosa harjoituksesta ollaan kuivaharjoitustilassa, jossa käytössä on mattojen lisäksi mm. iso trampoliini.

Minarit käyvät myös hyppyaltaalla, mutta hyppäävät lähinnä reunalta tai reunan vieressä olevalta matalimmalta laudalta (korkeus 60 cm).

Pääsyvaatimuksena on alkeisuumataito sekä rohkeus hypätä reunalta syvään hyppyaltaaseen (syvyys 5m). Lapsen tulee pystyä uimaan itse hypyn jälkeen portaille.

Ryhmä harjoittelee kerran viikossa (tiistaisin) ja yhdellä ilmoittautumisella ilmoittaudutaan alla näkyviin harjoituksiin sekä kesäkuulle että elokuulle.

HARJOITUSAJAT

KAUSI	PÄIVÄ	KLO	VALMENTAJA
2.-19.6. ja 4.- 19.8.	ti	18-18.45	Ronja

HARJOITUSKAUSI JA PAIKKA

Kesäkuun harjoitukset:	2.-19.6.
JA	
Elokuun harjoitukset:	4.- 19.8.

Kaikki kesän harjoitukset pidetään Mäkelänrinteen uimahallissa.

Syyskauden harjoitukset alkavat ke 20.8. ja niiden aikataulut tiedotetaan myöhemmin.

TAPAAMINEN, SUIHKUT JA HARJOITUKSEN PÄÄTÖS

Ennen harjoitusta ja sen jälkeen lapset hoitavat pukeutumiset ja suihkut vanhempiensa kanssa. Vanhemmat voivat 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.

Käytähän lapsen vessassa ennen harjoituksen alkua.

Ryhmä tapaa uimahallin sisällä kuivaharjoitteluvaatteissa (esim. t-paita ja shortsit). Tapaaminen on 50 metrin altaan sivulla menevillä valkoisilla penkeillä, mistä valmentaja hakee ryhmän. Harjoituksen päättyessä valmentaja saattaa ryhmän samaan paikkaan penkeille. Kuivaharjoituksen ja allasharjoituksen välissä ohjaaja tulee ryhmän kanssa naisten puolelle suihkutilaan.

MUKAAN

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

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:

Minarit, 1x vk (45min) 55€

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

Maksu sisältää ohjauksen lisäksi harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen. Alle 7-vuotiaiden sisäänpääsy uimahalliin on ilmainen.

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

Minareilla, alkeisryhmillä ja alkeet/jatkoryhmillä harjoitusmaksuun sisältyy Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutus.

Lisätietoa vakuutuksesta:

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

TURVALLISUUSOHJEET

Tulethan harjoitukseen vain terveenä ja muista huolehtia hyvästä käsihygieniasta.