



UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2026

Harrastus lapset

Lasten harrastusryhmissä on kolme eri tasoa. Lasten harrastusryhmiin voivat ilmoittautua syksyllä näissä ryhmissä hypänneet. Jos muutoin haluat mukaan harrastusryhmään, ole yhteydessä Tiirujen toimistoon, jotta sinulle etsitään sopiva ryhmätaso.

Nuorten harrastusryhmistä on erillinen tiedote.

HARRASTUS LAPSET 1 (2015-2016 -syntyneet)

Vaatimuksena: Innokkuus ja rohkeus uimahypyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Taittokaato 1m, pääedellä hyppy reuna / pikkulauta, delfiini tai taaksepäin kaato avulla.

Tavoitteet: 1m: Pääedellä hyppy suorana/kerien (101a/c), taaksepäin kaato/taaksepäin hyppy suorana (201a), sisäänpäin hypyn ja voltin alkeisharjoitteet. 3m: pääedellä veteenmenot eteenpäin.

Harjoitukset: Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa. Ryhmällä on 3 harjoitusta, joista osallistuja voi valita 2-3 kertaa.

HARRASTUS LAPSET 2 (2013-2015 -syntyneet)

Vaatimuksena: Innokkuus ja rohkeus uimahypyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Eteenpäin pääedellä hyppy pikkulaudalta, taaksepäin kaato/ taaksepäin hyppy pikkulaudalta.

Tavoitteet: 1m: Eteenpäin hyppy pääedellä kerien (101c), taaksepäin hyppy suorana/kerien (201a/c), sisäänpäin hyppy (401c) tai sen harjoitteet, eteenpäin voltti (102c) tai sen harjoitteet. 3m: monipuoliset pääedellä veteenmenot eteenpäin ja eteneminen perushyppyihin.

Harjoitukset: Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa. Ryhmällä on 3 harjoitusta, joista osallistuja voi valita 2-3 kertaa.

HARRASTUS LAPSET 3 (2012-2015 -syntyneet)

Vaatimuksena: Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. 1m: Pääedellä hyppy kerien (101c), taaksepäin suorakaato / hyppy pääedellä (201a/c), sisäänpäin hypyn alkeisharjoitteet/sisäänpäin hyppy (401c). Eteenpäin veteenmeno 3m.

Tavoitteet: 1m: Perushyppyt eri suuntiin (101b, 201a/c, 401c/b), eteenpäin voltti / puolitoista volttia 102c/103c. 3m ja 5m: monipuoliset veteenmenot eteenpäin/taaksepäin, 101c, 401c, 103c. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

Harjoitukset: Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa. Kolmannen harjoituksen voi ottaa esim. tempuryhmästä tai kysymällä sopivaa vaihtoehtoa toimistolta.

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Huom!
Harrastus lapset 1	ma	18-19	Ella	Aloituis kuivalta
Harrastus lapset 1	ke	17-18	Pinja	Alkaa vedestä
Harrastus lapset 1-2	pe	16.30-17.30	Pinja	Alkaa vedestä

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Huom!
Harrastus lapset 2	ma	18-19	Olivia	Alkaa vedestä
Harrastus lapset 2	ke	17-18	Olivia	Aloituis kuivalta
Harrastus lapset 1-2	pe	16.30-17.30	Pinja	Alkaa vedestä

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Huom!
Harrastus lapset 3	ti	17.45-19	Alisa	Alkaa vedestä
Harrastus lapset 3	pe	16.15-17.30	Ella	Alkaa vedestä

HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi alkaa: KE 21.1.2026

Kausi päättyy: PE 29.5.2026

Kullakin harjoituspäivällä on vähintään 15 harjoitusta kevään 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:

- | | | |
|---------|------------|----------------|
| – MA-SU | 16.-22.2. | Talviloma |
| – TI | 10.3. | Kevätkilpailu |
| – KE | 11.3. | Koulutuspäivä |
| – LA | 21.3. | NSM-kisa |
| – TO-MA | 2-6.4. | Pääsiäinen |
| – TO-LA | 30.4.-2.5. | Vappu |
| – TO | 14.5. | Helatorstai |
| – SU | 24.5. | Helluntai |
| – KE | 27.5. | Merkkikilpailu |

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista.

MAKSUT

45 minuutin harjoitus:

1 harjoitus viikossa	215 € / kevätkausi
2 harjoitusta viikossa	350 € / kevätkausi
Lisäharjoitus:	+135 €

60 minuutin harjoitus ja Minarit 45 min harjoitus:

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

75 minuutin harjoitus:

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

Maksu sisältää ohjatun harjoituksen lisäksi sisäänpääsyn uimahalliin vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4€).

Jäsenmaksu

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

ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN RYHMIIN**LASTEN HARRASTUSRYHMIEN ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN KE 10.12. KLO 12 MENNESSÄ.**

Lasten harrastusryhmät jatkavat samoilla ajoilla kuin syyskaudella. Tarkista oman ryhmäsi tiedot ennen ilmoittautumista. Ryhmien harrastajille on lähetetty ryhmäkohtaiset ohjeet, joilla paikan voi varata samalta ryhmästä kuin syyskaudella.

Jos paikkoja jää vapaaksi, ne ovat varattavissa yleisen ilmoittautumisen alkaessa **ke 10.12. klo 12** alkaen Tiirajen kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

Voit ilmoittautua samaan ryhmään, jossa harjoittelit syyskaudella.

Lasten harrastusryhmät ilmoittautuvat valitsemansa ryhmän kaikkiin harjoituksiin yhdellä lomakkeella. Mahdolliseen kolmanteen harjoitukseen toisessa ryhmässä ilmoittaudutaan erikseen.

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 harjoitusmaksu palautetaan vain lääkärintodistusta vastaan.

VAKUUTUS

Osallistujilla tulee olla **joko oma vakuutus tai he voivat hankkia Uimaliiton Vesipetoharrastepassin**, joka sisältää vakuutuksen harjoitusten ajaksi (10€).

Vesipetoharrastepassin voimassaolokausi on 1.8.–31.7. Tiedotteet päivittyvät Uimaliiton sivuille.

Vesipetoharrastepassi ostetaan suoraan Suomisport.fi -nettisivujen kautta:

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

Lisätietoja vesipetovakuutuksesta:

<https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2025-2026/>

<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.

TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

Harjoitukset alkavat Mäkelänrinteessä pääsääntöisesti valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joista valmentaja hakee ryhmän. Kuivatilaan saa mennä vain valmentajan kanssa ohjatun harjoituksen aikana.

Tapaaminen kuivaharjoitusvaatteissa, jollei asiasta ole toisin ilmoitettu. **Huom!** Seuraavat harjoitukset alkavat vesiosuudella ja kuivalle mennään vasta allasharjoituksen perään:

- Harrastus lapset 3 tiistai ja perjantai
- Harrastus lapset 2 maanantai ja perjantai
- Harrastus lapset 1 keskiviikko ja perjantai

Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

KILPAILUT

Harrastusryhmäläiset voivat halutessaan osallistua seuran sisäisiin merkkikilpailuihin. Seuran sisäisiin kilpailuihin ei tarvita Uimaliiton kilpailulisenssiä. Kevään merkkikilpailut pidetään ke 27.5. ja kutsu julkaistaan seuran nettisivuilla kuukautta ennen kilpailua.

TURVALLISUUSOHJEITA

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