



# UIMAHYPYT KESÄ 2025

## ALKEET PIENET (6-8 v.)

Kesällä järjestetään kaksi 6-8 -vuotiaiden alkeisryhmää. Alkeisryhmät on tarkoitettu kaikille uusille harrastajalle ja alkeistason harjoitteita kertaaville. Kevään pienten alkeisryhmissä hypänneille suositellaan vielä kesäkaudella alkeistasoa. Pienten alkeisryhmä harjoittelee kerran viikossa (maanantaisin tai keskiviikkoisin) ja yhdellä ilmoittautumisella ilmoittaudutaan sekä kesäkuulle että elokuulle. Halutessasi voit ilmoittautua myös molempiin.

### HARJOITUKSEN SISÄLTÖ

Harjoitus kestää 45 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 hyppäaltaaseen (syvyys 5m)

**Tavoitteet kuivalla:** Lajin perusasennot sekä kuperkeikkojen, päälläseisannon ja kärrynpyörän perusharjoitteet

**Tavoitteet vedessä:** eteenpäin ja taaksepäin jalat edellä hyppyt eri suoritustavoilla 1m, eteenpäin pää edellä veteenmeno reunalta/pikkulaudalta, taaksepäin delfiini vedessä

### HARJOITUSAJAT

| KAUSI                 | PÄIVÄ | KLO      | RYHMÄ              | VALMENTAJA |
|-----------------------|-------|----------|--------------------|------------|
| 2.-19.6. ja 4.- 19.8. | ma    | 17-17.45 | Alkeet pienet 6-8v | Jouni      |
| 2.-19.6. ja 4.- 19.8. | ke    | 17-17.45 | Alkeet pienet 6-8v | Hannah     |

## 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

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.

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](http://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:**

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| Alkeet pienet, 1x vk (45min) | 55 €  |
| Alkeet pienet, 2x vk (45min) | 110 € |

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.

## SISÄÄNPÄÄSY / VESILIIKUNTAKORTIT

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 uimahalliin ilmaiseksi. Jos lapsi täyttää kesken harjoituskauden seitsemän vuotta, tilatkaa kortti jo ilmoittautumisen yhteydessä.
- Vesiliikuntakortti on henkilökohtainen ja pääset sisään **vain oman ryhmäsi harjoitusvuorolle**.
- Ennen kortin saamista kerro kassalla oma nimesi ja harjoitus, johon olet tulossa.

### Kortin saaminen

- 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.
- Uusille jäsenille seura tilaa vesiliikuntakortin Helsingin liikuntavirastosta. Tiirat tiedottaa jäseniä sähköpostitse, kun kortit on haettavissa.
- Valmiit kortit haetaan itse **henkilökohtaisesti** Liikuntaviraston uimahalleista: **Uimastadionilta, Pirkkolasta, Itäkeskuksesta tai Jakomäestä**, 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).

#### **Mikäli vesiliikuntakorttisi häviää**

Voit hakea uuden kortin yllä mainituista uimahalleista.

### **VAKUUTUS**

Alkeisryhmillä ja alkeet+jatkoryhmillä 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.