



# UIMAHYPYT KEVÄT 2026

## Harrastus nuoret

Nuorten harrastusryhmät 1 ja 2-3 jatkavat treenaamista yhdessä samoin kuin syyskaudellakin. Ryhmän yhteisenä nimenä on Harrastus nuoret. Tarvittaessa treenissä on kaksi valmentajaa. Nuorten harrastusryhmään voivat ilmoittautua syksyllä Harrastus nuoret 1 ja Harrastus nuoret 2-3 ryhmissä harjoitelleet.

Lasten harrastusryhmistä on erillinen tiedote.

### HARRASTUS NUORET (yli 14v)

**Vaativuutena:** Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävä perustekniikka. Veteen menot eteenpäin 3m, hyppy 1m: eteenpäin hyppy kerien 101c, sisäänpäin hyppy kerien 401c, taaksepäin hyppy suorana 201a.

**Tavoitteet:** Perushyppy ja voltit eri suuntiin. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

**Harjoitukset:** Ryhmällä on 3 harjoitusta viikossa, joista valitaan 2-3.

### AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja
Harrastus nuoret	ti	16.30-17.45	Hannah
Harrastus nuoret	ke	18.45-20	Hannah
Harrastus nuoret	to	18.45-20	Mikko

### 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 Tiirujen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään kurssimaksuun vuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä.

## ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN RYHMIIN

### **NUORTEN HARRASTUSRYHMÄN ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN KE 10.12. KLO 12 MENNESSÄ.**

Nuorten harrastusryhmä jatkaa samoilla ajoilla kuin syyskaudella. Tarkista oman ryhmäsi tiedot ennen ilmoittautumista. Ryhmän harrastajille on lähetetty ryhmäkohtaiset ohjeet, joilla paikan voi varata samasta ryhmästä kuin syyskaudella.

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

[www.tiirat.fi/ilmoittautuminen](http://www.tiirat.fi/ilmoittautuminen)

**Voit ilmoittautua samaan ryhmään, jossa harjoittelit syyskaudella.**

Nuorten harrastusryhmän ilmoittautuvat oman ryhmänsä kaikkiin harjoituksiin yhdellä lomakkeella. Mahdollisiin muihin harjoituksiin ilmoitaudutaan 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

Nuorten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla.

## TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

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

Kevään treenit alkavat kuivaharjoituksella.

## **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 noin kuukautta ennen kilpailua.

## **TURVALLISUUSOHJEITA**

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