



UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2026

Kehitysryhmä 1 ja 2

Kehitysryhmät on pienille, alkeistaidot omaaville lapsille tarkoitettuja kilpailemiseen valmistavia ryhmiä. Kehitysryhmiin suositellaan liikunnallisia lapsia, joilla on motoriset edellytykset edistyä harrastuksessaan hivenen tavallista nopeampaa tahtia. Ryhmässä vahvistetaan perusliikuntataitoja ja jatketaan uimahyppyjen perusteiden monipuolista opettelua. Osallistujilta edellytetään omaa halua oppia uutta, pientä kipinää kilpailemiseen ja sitoutumista harjoitteluun.

Kehitysryhmiin tarvitaan valmentajan suositus. Jos lastasi ei ole suositeltu kehitysryhmiin, mutta olet niistä kiinnostunut, niin ole yhteydessä Tiirujen toimistoon.

Kehitysryhmissä kilpailemista harjoitellaan seuran sisäisissä kisoissa ja myöhemmin taitojen karttuessa pienemmissä kansallisissa kisoissa. Kehitysryhmien kautta voi olla mahdollista edetä myöhemmin esikilpa- / kilparyhmiin. Osa jatkaa kehitysryhmistä jatko- ja harrasteryhmiin.

KEHITYSRYHMÄ 1

Kehitysryhmä 1 on uusi ryhmä, johon on suositeltu alle 9 -vuotiaita lapsia erityisesti kevään alkeista ja minareista.

Ryhmässä suositellaan 2 harjoitusta viikossa, mutta kehitysryhmään ensi kertaa tullessasi voit valita myös yhden viikkoharjoituksen. Kehitysryhmä 1 ilmoittautuu erikseen kuhunkin valittuun harjoituspäivään.

KEHITYSRYHMÄ 2

Kehitysryhmä 2:ssa jatkavat pääasiassa viime kevään kr1:ssä hypänneet lapset.

Ryhmässä harjoitellaan vähintään kaksi kertaa viikossa. Jos haluat kolmannen harjoituksen, ole yhteydessä Tiirujen toimistoon. Kolmas harjoitus pyritään järjestämään kr3:n tai lasten harrastusryhmän kanssa. Kehitysryhmä 2 ilmoittautuu molempiin oman ryhmänsä harjoituksiin yhdellä lomakkeella.

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja
Kehitysryhmä 1	ma	18-19	SatuU
Kehitysryhmä 1	ke	17-18	SatuU
Kehitysryhmä 1*	ke	18-19	Huom! Alkaa vedestä
Kehitysryhmä 1	pe	18.15-19.15	Ronja

*lisäryhmä

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja
Kehitysryhmä 2	ma	17-18	SatuU
Kehitysryhmä 2	to	18.15-19.15	SatuU

HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUUS

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi alkaa: LA 22.8.2026

Kausi päättyy: SU 20.12.2026

Kullakin harjoituspäivällä on vähintään 15 harjoitusta kauden 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:

- TO 17.9. Valmentajien koulutuspäivä
- LA 10.10. Lokakuun kansallinen kilpailu
- MA-SU 12.-18.10. Syysloma

- KE 4.11. Syyskisa
- LA 14.11. FinnCup Helsinki
- TI 1.12. Valmentajien koulutuspäivä
- SU 6.12. Itsenäisyyspäivä
- PE 18.12. Merkkikilpailu

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista.

MAKSUT

45 minuutin harjoitus:

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

60 minuutin harjoitus ja Minarit 45 min harjoitus:

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

75 minuutin harjoitus:

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

Maksu sisältää ohjatun harjoituksen lisäksi uimahallin sisäänkäynnin vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4 €).

Jäsenmaksu:

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

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirajien kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

Kehitysryhmä 1 ilmoittautuu erikseen kuhunkin valittuun harjoituspäivään.

Kehitysryhmä 2 ilmoittautuu molempiin oman ryhmänsä harjoituksiin yhdellä lomakkeella.

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 peruutukset voi tehdä vain lääkärintodistusta vastaan.

KILPAILULISENSSI / VAKUUTUS

KANSALLISELLA TASOLLA KILPAILEVILLA tulee olla voimassa Uimaliiton -kilpailulisenssi <https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2025-2026/>. Kilpailulisenssiin voi sisällyttää oston yhteydessä Sporttiturva-tapaturmavakuutuksen, joka kattaa harjoitukset, kilpailut ja leirit. Jos lisenssin ostaa ilman vakuutusta, tulee hyppääjällä olla oma kilpaurheilun kattava vakuutus. Lisenssikausi on 1.8.-31.7. Suosittelemme, että enemmän treenaavilla on lisäksi oma sairausvakuutus.

Lisätietoja lisenssi- ja vakuutusasioista Uimaliitosta ja oheisesta linkistä:
<https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/29341/lisenssivakuutukset.pdf>

JOS LAPSI EI VIELÄ KILPAILE SEURAN ULKOPUOLISISSA KISOISSA, 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>

KILPAILUT

Kehitysryhmäläisillä on mahdollisuus osallistua kausittain seuran sisäisiin kilpailuihin. Seuran sisäiseen kilpailuun ei tarvita Uimaliiton kilpailulisenssiä. Seurakilpailut:

- Syyskilpailu ke 4.11.
- Merkkikilpailu pe 18.12.

Seurakilpailut ovat matalan kynnyksen kivoja tapahtumia. Alimmilla tasoilla kaikki palkitaan ja suoritettavat hypyt ovat niin helppoja, että pienimmätkin pääsevät mukaan.

Kansallisen tason kilpailemisen aloittaminen riippuu hyppääjän taitotasosta ja valmentajat ilmoittavat kilpailukohtaisesti, jos kisaan on tarkoitus osallistua.

Vuoden 2026 kisakalenteri päivittyy Uimaliiton kisakalenteriin:

<https://www.uimaliitto.fi/tapahtumat/?text=&startdate=&enddate=&lajit%5B%5D=uimahyppy&n=e>

Kilpailujen kulut laskutetaan osallistujalta (kilpailumaksu sekä mahdolliset matka- ja majoituskulut yms.).

Jos hyppääjä alkaa kilpailla kansallisissa kisoissa (esim. FinnCup), tulee hankkia uimaliiton kilpailulisenssi: <https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/29341/lisenssivakuutukset.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** Tiirojen 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. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä itsenäisesti suihkussa. Ennen harjoitusta pienimpien on hyvä käydä vessassa. Harjoituksen aikana lapsi käy tarvittaessa itsenäisesti vessassa.

TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

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

Tapaaminen on aina kuivaharjoitusvaatteissa (esim. t-paita ja shortsit) ja suihkuun mennään vasta kuivaharjoituksen jälkeen, jollei erikseen ole tiedotettu toisin.

Ke lisäryhmä klo 18 -19 Aloitus vedestä

TURVALLISUUSOHJEITA

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