



# UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2025

## Pienten ja isojen jatkoryhmät

Jatkoryhmät on tarkoitettu alkeistason suorittaneille harrastajille, joille on suositeltu jatkotasoa. Jatkoryhmät harjoittelevat kerran viikossa, mutta halutessaan voi ilmoittautua useampaan eri ryhmään. Harjoitus kestää 45-60 min ryhmästä riippuen ja sisältää aina sekä kuivaharjoitusosuuden että allasharjoittelun.

Jatkotason ryhmissä voi harrastaa uimahyppyä pidempäänkin, jos haluaa harjoitella vain kerran viikossa. Jatkotason ryhmistä voi myös iän ja taitojen karttuessa edetä pienten jatkosta isojen jatkoon sekä esimerkiksi harraste- tai kilpaharrasteryhmiin.

**Kuivaharjoittelussa** verrytellään, voimistellaan, harjoitellaan uimahyppyjen lajitaitoja sekä hypitään trampoliinilla. **Altaalla** harjoitellaan monipuolisesti uimahyppyjen perusteita altaan reunalla, ponnahduslaudoilta ja kerrostasoilta.

### JATKO PIENET (6–9-v)

**Pääsyvaatimus:** kuivalla uimahyppyjen perusasennot sekä kuperkeikan, päälläseisonnan ja kärrynpyörän alkeet. **Altaalla** pää edellä veteenmeno pikkulaudalta, delfiini vedessä ja mielellään hyppy jalat edellä 3m

**Tavoitteet kuivalla:** esiponnistuksen ja vauhdin perusharjoitteet, kuperkeikkojen, päälläseisonnan ja kärrynpyörän edelleen kehittäminen

**Tavoitteet vedessä:** taaksepäin pää edellä kaato 1m, taittokaato 1m, eteenpäin pää edellä hyppy reunalta/laudalta

### JATKO ISOT 1 (10–14-v)

**Pääsyvaatimus:** Kuivalla kuperkeikka eteenpäin ja taaksepäin, päälläseisonnat ja kärrynpyörän alkeet. **Altaalla** taittokaato 1m, hyppy jalat edellä 3m, delfiini vedessä.

**Tavoitteet kuivalla:** esiponnistus/vauhti, kuperkeikkojen, päälläseisonnat ja kärrynpyörän edelleen kehittäminen, käsinseisonnat harjoittelua

**Tavoitteet vedessä:** 1m: pääedellä hyppy suorana / kerien (101a/c), taaksepäin kaato/taaksepäin hyppy pääedellä (201a), sisäänpäin hypyn alkeisharjoitteet, 3m: eteenpäin pääedellä veteenmeno

### JATKO ISOT 2 (10-14-v)

**Pääsyvaatimus:** Kuivalla kuperkeikka eteenpäin ja taaksepäin, kärrynpyörä, päälläseisonnat perusteet. **Altaalla** taittokaato 3m, taaksepäin pää edellä kaato 1m, eteenpäin pääedellä hyppy kerien (101c), sisäänpäin hypyn alkeisharjoitteet.

**Tavoitteet kuivalla:** esiponnistus/vauhti, kuperkeikkojen, päälläseisoonnan ja kärrynpyörän edelleen kehittäminen, käsinseisoonnan ja voltin harjoittelua

**Tavoitteet vedessä:** 1m: sisäänpäin hyppy kerien (401c), taaksepäin hyppy suorana (201a), eteenpäin voltti (102c). 3m: erilaisia veteenmenoja eteenpäin 3m

Isojen jatko 2 -tasolla suositellaan kahta viikkoharjoitusta.

### ALKEET + JATKO-RYHMÄT

Alkeet+jatko-ryhmät ovat yhdistelmäryhmiä, joihin voivat ilmoittautua sekä uudet harrastajat että jatkotasolla uimahyppyjä jo harjoittelevat. Ryhmissä harjoitellaan alkeis- ja jatkotason harjoitteita osallistujien taidot huomioiden ja harjoittelua tarvittaessa eriyttäen.

### AIKATAULUT

| Ryhmä               | Päivä | Klo         | Valmentaja   | Paikka          | Teline alustavasti     |
|---------------------|-------|-------------|--------------|-----------------|------------------------|
| Jatko pienet        | ti    | 18.15-19    | Ada          | Mäkelänrinne    | pikkulauta             |
| Jatko pienet        | ke    | 16.15-17    | Lotta        | Mäkelänrinne    | pikkulauta             |
| Jatko pienet        | ke    | 18.15-19    | Saara/Kaspia | Mäkelänrinne    | pikkulauta, krs/pallit |
| Jatko pienet        | to    | 17.15-18    | Lotta        | Mäkelänrinne    | pikkulauta             |
| Alkeet+jatko pienet | su    | 17.45-18.30 | Ada / Meri   | <b>PIRKKOLA</b> | 1m/3m/krs              |

| Ryhmä               | Päivä | Klo         | Valmentaja | Paikka          | Teline alustavasti |
|---------------------|-------|-------------|------------|-----------------|--------------------|
| Alkeet+jatko isot** | ma    | 15.30-16.15 | Ella       | Mäkelänrinne    | pikkulauta         |
| Jatko isot 1        | ti    | 17-17.45    | Riina*     | Mäkelänrinne    | 3m,pikkulauta      |
| Alkeet+jatko isot** | ti    | 19.15-20    | Ada        | Mäkelänrinne    | pikkulauta         |
| Jatko isot 1        | ke    | 17.15-18    | Lotta      | Mäkelänrinne    | krs/pikkulauta, 1m |
| Alkeet+jatko isot** | pe    | 15.45-16.30 | Saara*     | Mäkelänrinne    | pikkulauta, krs    |
| Alkeet+jatko isot   | su    | 16.45-17.30 | Ada / Meri | <b>PIRKKOLA</b> | 1m/3m/krs          |

| Ryhmä        | Päivä | Klo         | Valmentaja | Paikka       | Teline alustavasti |
|--------------|-------|-------------|------------|--------------|--------------------|
| Jatko isot 2 | ti    | 18.30-19.30 | Elsa       | Mäkelänrinne | pikkulauta, krs    |
| Jatko isot 2 | pe    | 16.30-17.30 | Saara*     | Mäkelänrinne | pikkulauta, 3m     |

\* Valmentajätieto päivitetty 11.6.

\*\* Ryhmätaso muutettu Alkeet+Jatko -ryhmäksi 7.8.

## HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

**Paikka:** Mäkelänrinteen uintikeskus (ma-pe ryhmät)  
Pirkkolan uimahalli (sunnuntain ryhmät).

**Kausi MÄKELÄNRINTEEN ryhmillä (ma-la)**  
**KE 20.8.2025 - LA 20.12.2025**

**Kausi PIRKKOLAN ryhmillä (su)**  
**SU 7.9.2025 - SU 14.12.2025**

Kullakin harjoituspäivällä on vähintään 15 harjoitusta kevään aikana.

**HUOM! Harjoitukset pidetään syyslomaviikon perjantaina 17.10. ja sunnuntaina 19.10.**

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:

|             |            |                                                              |
|-------------|------------|--------------------------------------------------------------|
| – PE        | 29.8.      | Halli kiinni                                                 |
| – LA        | 4.10.      | FinnCup Tampere                                              |
| – KE        | 8.10.      | Syyskisa                                                     |
| – MA-TO, LA | 13.-19.10. | Syysloma, <b>HUOM! 17.10 ja 19.10. PIDETÄÄN HARJOITUKSET</b> |
| – LA        | 25.10.     | PM-karsinta                                                  |
| – LA        | 15.11.     | FinnCup Helsinki                                             |
| – TO-PE     | 5-6.12.    | Itsenäisyyspäivä                                             |
| – TO-LA     | 11.-13.12. | PM-kisat                                                     |
| – TI        | 16.12.     | Merkkikilpailu                                               |

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista.

## MAKSUT

### 45 minuutin harjoitus:

|                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| 1 harjoitus viikossa   | 210 € / kevätkausi |
| 2 harjoitusta viikossa | 340 € / kevätkausi |
| Lisäharjoitus:         | +130€              |

**60 minuutin harjoitus:**

|                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| 1 harjoitus viikossa   | 225 € / kevätkausi |
| 2 harjoitusta viikossa | 370 € / kevätkausi |
| Lisäharjoitus          | +145 €             |

**75 minuutin harjoitus:**

|                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| 1 harjoitus viikossa   | 240€ / kevätkausi  |
| 2 harjoitusta viikossa | 400 € / kevätkausi |
| Lisäharjoitus          | +160 €             |

Maksu sisältää ohjatun harjoituksen lisäksi sisäänpääsyn uimahalliin vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4 €) sekä alkeisryhmillä harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen.

**Jäsenmaksu**

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

**ILMOITTAUTUMINEN**

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:

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

Jos haluat useamman harjoituksen viikossa, tee ilmoittautuminen erikseen kuhunkin valittuun harjoitusryhmään.

**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.**

**VAKUUTUS**

**JATKORYHMÄLÄISELLÄ** 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-2022-2025/>

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

**Alkeisryhmillä ja alkeet+jatko -yhdistelmäryhmillä** harjoitusmaksuun sisältyy Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutus:

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

**Mäkelänrinteessä** harjoitukset alkavat valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joilta valmentaja hakee ryhmän. Kuivatilaan saa mennä vain valmentajan kanssa ohjatun harjoituksen aikana.

**Pirkkolassa** ryhmä kokoontuu uimahallin katsomoon, josta valmentaja hakee ryhmän.

Tapaaminen on aina kuivaharjoitusvaatteissa (esim. t-paita ja shortsit) ja suihkuun mennään vasta kuivaharjoituksen jälkeen / valmentajan tullessa noutamaan ryhmän altaalle.

Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

## **TURVALLISUUSOHJEITA**

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