



UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2026

Aikuisten ryhmät

AIKUISTEN HARRASTETASON RYHMÄT on tarkoitettu alkeiskurssin suorittaneille tai vastaavat taidot muutoin omaaville. Harrastetason ryhmässä jatketaan perushyppyjen opettelua ja edetään osallistujan valmiuksien mukaan vaikeampiin liikkeisiin.

Harrasteryhmässä voit harjoitella kerran viikossa tai useammin. Ilmoittautuminen kuhunkin valittuun ryhmään tehdään erikseen.

Pääsyvaatimuksena: uimataito, 1 metristä pääedellä meno eteenpäin.

AIKUISTEN ALKEISRYHMÄ on tarkoitettu syksyllä alkeisryhmässä harjoitelleille sekä uusille harrastajille. Alkeisryhmässä opetellaan uimahyppyjen perusteita, kuten jalat edellä hyppyjä ja pääedellä menoja eteen ja taakse. Perusteiden jälkeen edetään osallistujien taitojen mukaan.

Pääsyvaatimuksena: uimataito

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	
Aikuisten alkeet *	Ma	20-21.30	Pinja	*ryhmä aloittanut syksyllä
Aikuiset harraste	Ma	19.30-21	SatuP	
Aikuiset harraste	Ti	19-20.30	Tanja / SatuP	
Aikuiset harraste	Ke	19.30-21	SatuP	
Aikuiset harraste	To	20-21.30	Mikko	
Aikuiset harraste	Pe	19-20.30	Julia	
Aikuiset alkeet +harraste*	La	9-10.30	Mikko	

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.	Merkkilpailu

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista, mm. koulutuspäivistä.

HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi alkaa: KE 21.1.2026

Kausi päättyy: PE 29.5.2026

Kullakin harjoituspäivänä on vähintään 15 harjoitusta kauden aikana. Poikkeuksena on lauantain harjoitus, jossa on vähintään 12 harjoituskertaa.

HUOM!

Mikäli harjoituksia joudutaan perumaan, pyrimme järjestämään korvaavia harjoituksia ensisijaisesti kautta pidentämällä ja / tai lisäharjoituksia järjestämällä 15 harjoituskertaan saakka. Mikäli luvatuista 15:sta harjoituskerrasta (lauantaiin osalta 12 harjoituskerrasta) osa jää silti pitämättä, palautetaan toteutumattomien harjoituskertojen osuus. Mahdolliset palautukset tehdään kauden päätteeksi, kun on selvillä toteutuneiden harjoitusten määrä.

MAKSUT

Aikuisten hyppryhmät (ma-pe, vähintään 15 harjoitusta):

1 kerran viikossa 90 min 295€ / kevätkausi

Lisäharjoitus 90 min 230€ / kevätkausi

Aikuisten hyppryhmä (la, vähintään 12 harjoitusta):

1 kerran viikossa 90 min 240€ / kevätkausi

Lisäharjoitus 90 min 175€ /kevätkausi

HUOM! Lauantain ryhmällä harjoituksia 12 krt/syyskausi. Lauantain ryhmä toteutuu, jos siihen tulee min. 5 osallistujaa.

Jäsenmaksu

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

ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN RYHMIIN

AIKUISTEN RYHMIEN ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN KE 10.12. KLO 12 MENNESSÄ.

Aikuisten ryhmät jatkavat samoilla ajoilla kuin syyskaudella. Tarkista oman ryhmäsi tiedot ennen ilmoittautumista. Syksyn aikuisharrastajille on lähetetty ryhmäkohtaiset ohjeet, joilla paikan voi varata samalta harjoituspäivältä kuin syyskaudella.

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

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

Voit ilmoittautua samaan ryhmään, jossa harjoittelit syyskaudella.

Jokaiseen haluttuun harjoituspäivään 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.

KILPAILULISENSSI / VAKUUTUS

Harjoitusmaksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänkäsyn vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4 €) ja harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen. Vakuutus on Uimaliiton aikuisten kuntoliikuntaan kohdistuva ryhmätapaturmavakuutus, **ei kilpaileville, yli 18-vuotiaille** aikuisharrastajille.

Kilpailevien hyppääjien tulee hankkia Uimaliiton kilpailulisenssi, joka sisältää vakuutuksen
<https://www.umaliitto.fi/info/lisenssi-2025-2026/>

Jos mukana on alle 18-vuotiaita ei-kilpailevia, tulee osallistujalla olla joko **oma tapaturmavakuutus tai he voivat hankkia Uimaliiton Vesipetoharrastepassin**, joka sisältää vakuutuksen harjoitusten ajaksi (10€). Vesipetoharrastepassin voimassaolokausi on 1.8.–31.7.

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>

SEURAN MERKKIKILPAILUT

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

SISÄÄNPÄÄSY / VESILIIKUNTAKORTIT

Uimahalliin sisäänpääsy tapahtuu henkilökohtaisella vesiliikuntakortilla (4 €). Ilmoittautumisen yhteydessä sinun tulee kertoa, omistatko vesiliikuntakortin jo entuudestaan, vai tilataanko sinulle uusi kortti.

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. 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, eikä asiasta ole tarpeen ilmoittaa seuralle. Uusi kortti maksaa 4 euroa.

TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

Aikuisten ryhmät saavat tulla kuivaharjoitusvaatteissa suoraan Mäkelänrinteen ylätasanteelle ja odottaa ryhmän alkamista sinisillä penkeillä. Huomaattehan, että ylätasanne on vain ohjattuun harjoitteluun, eikä aluetta tai mitään välineitä saa käyttää ohjattujen harjoitusten ulkopuolella.

Ylätasanteelle tullaan allastilan läpi metrin laudan vierestä lähteviä portaita pitkin.

TURVALLISUUSOHJEITA

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