



# UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2025

## Minarit 4-6v.

Minarit-ryhmä on 4-6-vuotiaille uimahypyistä ja jumpan tyyppisestä liikunnasta kiinnostuneille lapsille. Ryhmässä liikutaan leikin kautta ja saadaan ensikosketus uimahyppyihin. Pääosa harjoituksesta ollaan kuivaharjoitustilassa, jossa käytössä on mattojen lisäksi mm. iso trampoliini.

Minarit käyvät myös hyppyaalla, mutta hyppäävät lähinnä reunalta tai reunan vieressä olevalta matalimmalta laudalta (korkeus 60 cm).

**Pääsyvaatimuksena on alkeisuimataito sekä rohkeus hypätä reunalta syvään hyppyaalaiseen (syvyys 5m).** Lapsen tulee pystyä uimaan itse hypyn jälkeen portaille.

### AIKATAULU

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Paikka	Teline alustavasti
Minarit	Ti	18-18.45	Ella	Mäkelänrinne	pikkulauta
Minarit	Pe	17.30-18.15	Hannah	Mäkelänrinne	pikkulauta

### HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

**Paikka:** Mäkelänrinteen uintikeskus

**Kausi alkaa:** TO 16.1.2025

**Kausi päättyy:** PE 23.5.2025

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	17.-23.2.	Talviloma
- LA	15.3.	SM-kisa
- TI	25.3.	Kevätkilpailu
- PE-LA	11.-12.4.	NSM-kisa
- TO-MA	17-21.4.	Pääsiäinen
- KE-TO	30.4.-1.5.	Vappu
- TI	20.5.	Merkkkilpailu

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 €). Huomioithan, että alle 7-vuotiaat pääsevät ilmaiseksi sisään uimahalliin, eivätkä he tästä johtuen tarvitse vesiliikuntakorttia. Minareilla ja alkeisryhmillä harjoitusmaksuun sisältyy myös harjoituksen aikainen tapaturmavakuutus.

## 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)

**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

Minareilla, alkeisryhmillä ja alkeet/jatkoryhmillä harjoitusmaksuun sisältyy Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutus.

Lisätietoa vakuutuksesta:

<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, SUIHKUT JA TAPAAMISPAIKKA**

Ennen harjoitusta ja sen jälkeen lapset hoitavat pukeutumiset ja suihkut vanhempiensa kanssa. Vanhemmat voivat pyytää kassalta saattajakortin, jolla pääsee auttamaan lasta pukuhuoneessa ja saattamaan lapsen allastilaan / hakemaan lapsen harjoituksen jälkeen.

Huomaattehan, että allastilaan ei saa jäädä odottamaan harjoituksen ajaksi, ellei itse tule uimaan ja maksa normaalia uintimaksua. Allastilaan ei myöskään saa tulla ulkovaatteilla, joten saattajan tulee jättää kengät ja takki pukuhuoneeseen.

Käytähän lapsen vessassa ennen harjoituksen alkua.

Ryhmä tapaa uimahallin sisällä kuivaharjoitteluvaatteissa (esim. t-paita ja shortsit). Tapaaminen on 50 metrin altaan sivulla menevillä valkoisilla penkeillä, mistä valmentaja hakee ryhmän. Harjoituksen päättyessä valmentaja saattaa ryhmän samaan paikkaan penkeille. Kuivaharjoituksen ja allasharjoituksen välissä ohjaaja tulee ryhmän kanssa naisten puolelle suihkutilaan.

### **TURVALLISUUSOHJEITA**

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