



# UIMAHYPYT KESÄ 2026

## AIKUISET

**AIKUISTEN ALKEISRYHMÄ** on tarkoitettu uusille harrastajille ja alkeistaitoja kertaaville. Alkeisryhmässä opetellaan uimahyppyjen perusteita, kuten jalat edellä hyppyjä ja pääedellä menoja eteen ja taakse. Perusteiden jälkeen edetään osallistujien taitojen mukaan.

**Pääsyvaatimuksena:** uimataito

**AIKUISTEN HARRASTERYHMÄT** ryhmät on tarkoitettu alkeiskurssin suorittaneille tai vastaavat taidot muutoin omaaville. Ryhmässä jatketaan perushyppyjen opettelua ja edetään osallistujan valmiuksien mukaan vaikeampiin liikkeisiin.

**Pääsyvaatimuksena:** uimataito, 1 metristä pääedellä hyppy eteenpäin. Rohkeus hypätä 3 metristä vähintään jalat edellä.

Kaikkiin harjoituksiin kuuluu kuivaharjoitus / alkuverryttely sekä allastreeni.

### HARJOITUSAJAT

PÄIVÄ	KLO	RYHMÄ
ke	19-20.30	Aikuisten alkeet/harraste
ma	19-20.30	Aikuisten harraste
ti	19-20.30	Aikuisten harraste
ke	19-20.30	Aikuisten alkeet/harraste
to	19-20.30	Aikuisten harraste

### HARJOITUSKAUSI JA PAIKKA

Kesäkuun harjoitukset:	1.-18.6.
JA	
Elokuun harjoitukset:	3.- 13.8.

Kaikki kesän harjoitukset pidetään Mäkelänrinteen uimahallissa.

Syyskauden harjoitukset alkava la 22.8. ja niiden aikataulut tiedotetaan myöhemmin.

## MUKAAN

- Uima-asu ja pyyhe
- Kuivaharjoitusvaatteet: kevyet sisäliikuntavaatteet, kuten trikoot / shortsit ja t-paita.
- Vesiliikuntakortti
- Juomapullo
- Hiuslenksu pitkähiuksisilla

## TAPAAMINEN

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.

## ILMOITTAUTUMINEN

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

Jos haluat harjoitella useampana päivänä viikossa, tee ilmoittautuminen erikseen kullekin valitulle päivälle.

**HUOM! Ilmoittautuminen rekisteröityy vain, kun kurssimaksu maksetaan verkkomaksuna heti ilmoittautumisen yhteydessä.** Muista maksun jälkeen palata myyjän palveluun, jotta maksusuorituksesi kirjautuu. Saatte vahvistuksen sähköpostitse kustakin harjoitusryhmästä, johon ilmoittaudutte. Ota viipymättä toimistoon yhteyttä, jos et saa vahvistusviestiä.

**ILMOITTAUTUMINEN ON SITOVA** ja peruutukset voi tehdä vain lääkärintodistusta vastaan.

## KORVAAMINEN

Poissaoloja aikuisten ryhmistä voi korvata kesäkauden aikana toisessa ryhmässä, mikäli ryhmässä on tilaa. Kevätkauden poissaoloja ei kuitenkaan voi enää korvata kesäkaudella.

Huomioithan, että jokaisella on oma vakiorhmänsä. Korvaaminen toisessa ryhmässä on poikkeus, ei pysyvä käytäntö.

Varmistathan aina etukäteen ryhmän valmentajalta, että ryhmään mahtuu mukaan korvaamaan. Valmentajien yhteystiedot löydät Tiiröjen nettisivuilta.

## MAKSUT

### **Kesäkauden harjoitusten yhteishinta:**

Aikuiset 1x vko (90min)	95€
Lisäharjoitukset	+75€

Harjoitusmaksu tulee suorittaa välittömästi ilmoittautumisen yhteydessä verkkomaksuna tai muutoin ilmoittautuminen ei rekisteröidy.

Maksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänkäsyn vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4€) ja ei-kilpaileville yli 18-vuotiaille harrastajille harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen.

## JÄSENMAKSU

25€/kalenterivuosi.

Toimintaan voivat osallistua vain Tiiröjen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään kurssimaksuun vuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä. Jos olet jo keväällä maksanut jäsenmaksun, sitä ei tarvitse maksaa uudestaan.

## 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.uimaliitto.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>

## SISÄÄNPÄÄSY / VESILIIKUNTAKORTIT

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 uimahalliin ilmaiseksi. Jos lapsi täyttää kesken harjoituskauden seitsemän vuotta, tilatkaa kortti jo ilmoittautumisen yhteydessä.
- Vesiliikuntakortti on henkilökohtainen ja pääset sisään **vain oman ryhmäsi harjoitusvuorolle**.
- Ennen kortin saamista varaudu maksamaan uimahallin sisäänpääsy / kerro kassalla oma nimesi ja harjoitus, johon olet tulossa.

### Kortin saaminen

- 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.
- Uusille jäsenille seura tilaa vesiliikuntakortin Helsingin liikuntavirastosta. Tiirat tiedottaa jäseniä sähköpostitse, kun kortit on haettavissa.
- Valmiit kortit haetaan itse **henkilökohtaisesti** Liikuntaviraston uimahalleista: **Uimastadionilta, Pirkkolasta, Itäkeskuksesta tai Jakomäestä**, 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).

### Mikäli vesiliikuntakorttisi häviää

Voit hakea uuden kortin yllä mainituista uimahalleista.

## TURVALLISUUSOHJEET

Tulethan harjoitukseen vain terveenä ja muista huolehtia hyvästä käsihygieniasta.