



# UIMAHYPYT KESÄ 2025

## ALKEET JA JATKO ISOT 1

Kesällä järjestetään yli 9 -vuotiaiden Alkeet + Jatko isot -ryhmiä. Ryhmä on tarkoitettu uusille harrastajille sekä Tiirujen kevään isojen alkeissa ja jatko isot 1 - ryhmissä harjoitteleville. Harjoitteita eriytetään osallistujien tason mukaan.

Kumpikin ryhmä harjoittelee kerran viikossa (maanantaisin tai keskiviikkoisin) ja yhdellä ilmoittautumisella ilmoittaudutaan sekä kesäkuulle että elokuulle. Voit halutessasi ilmoittautua myös molempiin ryhmiin.

### HARJOITUKSEN SISÄLTÖ

Harjoitus kestää 45 minuuttia ja harjoitusaikaan sisältyy aina kuivaharjoitus ja allastreeni.

**Kuivaharjoittelussa** verrytellään, voimistellaan, harjoitellaan uimahypyjen lajitaitoja sekä mm. hypitään trampoliinilla.

**Altaalla harjoitellaan uimahypyjen perusteita** monipuolisesti altaan reunalla, ponnahduslaudoilta ja kerrostasoilta.

### PÄÄSYVAATIMUKSET JA TAVOITTEET

**Pääsyvaatimus:** n. 25 metrin uimataito

**Tavoitteet kuivalla:** Lajin perusasennot sekä kuperkeikkojen, päälläseisannon ja kärrynpyörän perusharjoitteet

**Tavoitteet vedessä:** eteenpäin ja taaksepäin jalat edellä hypyt eri suoritustavoilla 1m, eteenpäin pääedellä veteenmenot / pääedellä hypyt 1m, taaksepäin pää edellä veteenmeno / pääedellä hyppy pikkulaudalta, hyppy jalat edellä 3m

### HARJOITUSAJAT

| KAUSI                 | PÄIVÄ | KLO         | RYHMÄ             | VALMENTAJA |
|-----------------------|-------|-------------|-------------------|------------|
| 2.-19.6. ja 4.- 19.8. | ma    | 17.45-18.30 | Alkeet+jatko isot | Jouni      |
| 2.-19.6. ja 4.- 19.8. | ke    | 17.45-18.30 | Alkeet+jatko isot | Hannah     |

## HARJOITUSKAUSI JA PAIKKA

Kesäkuun harjoitukset: 2.-19.6.

JA

Elokuun harjoitukset: 4.- 19.8.

Kaikki kesän harjoitukset pidetään Mäkelänrinteen uimahallissa.

Syyskauden harjoitukset alkavat ke 20.8. ja niiden aikataulut tiedotetaan myöhemmin.

## TAPAAMINEN, SUIHKUT JA HARJOITUKSEN PÄÄTÖS

Mäkelänrinteen ryhmät tapaavat ison altaan puolella valvojankopin lähettyvillä valkoisilla penkeillä. Harjoitukset päättyvät altaalle eli lapset hoitavat pukeutumiset ja suihkut itsenäisesti tai vanhempien kanssa.

Tapaaminen kuivaharjoitusvaatteissa (esim. shortsit ja t-paita).

Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä lähtökohtaisesti itsenäisesti suihkussa.

## MUKAAN

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

## ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirajen kotisivuilta:

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

**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.

## MAKSUT

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Alkeet+jatko isot, 1x vk (45min) | 55 €  |
| Alkeet+jatko isot, 2x vk (45min) | 110 € |

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

Maksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänpääsyn ja alkeisryhmillä myös harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen.

## JÄSENMAKSU

25€/kalenterivuosi.

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

## 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** Tiirajen 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 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.

**VAKUUTUS**

Alkeisryhmillä ja alkeet+jatkoryhmillä harjoitusmaksuun sisältyy Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutus.

Lisätietoa vakuutuksesta:

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

**TURVALLISUUSOHJEET**

Tulethan harjoituksiin vain terveenä ja muista huolehtia hyvästä käsihygieniasta.