



UIMAHYPYT KESÄ 2025

KEHITYSRYHMÄ 1-2

Kehitysr ryhmä 1 ja 2 harjoittelevat kesällä yhdessä. Kilpailuihin valmistavien ryhmien jäsenille suositellaan aktiivista osallistumista myös kesäkaudelle ja kesän harjoittelulla voi olla vaikutus myös syyskauden ryhmäsuositukseen.

Ryhmälle tarjotaan kolme viikkoharjoitusta, joista perhe voi valita 2-3 harjoitusta. Omat harjoituspäivät valitaan ilmoittautumisen yhteydessä.

Kehitysr ryhmään voivat ilmoittautua vain lapset, joille ko. tasoa on suositeltu.

HARJOITUSAJAT

KAUSI	PÄIVÄ	KLO	RYHMÄ	VALMENTAJA
2.-19.6 ja 4.- 19.8.	ma	17.45-19	Kr 1-2	Ronja / Eerika
	ke	17.45-19	Kr 1-2	Ronja
	to	17.45-19	Kr 1-2	Ronja / Eerika

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.

Valmentaja tiedottaa tarvittaessa mahdollisista peruutuksista / poikkeustapauksista.

TAPAAMINEN JA HARJOITUKSEN PÄÄTÖS

Ryhmä tapaa ison altaan puolella valvojankopin lähettyvillä valkoisilla penkeillä. Harjoitukset päättyvät altaalle eli lapset hoitavat pukeutumiset ja suihkut itsenäisesti tai vanhempiensa kanssa.

Tapaaminen kuivaharjoitusvaatteissa, jollei toisin ilmoiteta

MUKAAN

- Uima-asu ja pyyhe
- Kuivaharjoitusvaatteet
- Vesiliikuntakortti
- Juomapullo tarvittaessa
- Hiuslenksu pitkähiuksisilla

HARJOITUSMAKSUT

Kehitysryhmä 1-2, 2x vk (75min)	129 €
Kehitysryhmä 1-2, 3x vk (75min)	179 €

Jäsenmaksu:

25 €/kalenterivuosi

Toimintaan voivat osallistua vain Tiirujen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään harjoitusmaksuun kalenterivuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä.

VAKUUTUS / KILPAILULISENSSI

KANSALLISELLA TASOLLA KILPAILEVILLA tulee olla voimassa Uimaliiton

-kilpailulisenssi <https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2025/>

.Kilpailulisenssiin voi sisällyttää oston yhteydessä

Sporttiturva-tapaturmavakuutuksen, joka kattaa harjoitukset, kilpailut ja leirit. Jos lisenssin ostaa ilman vakuutusta, tulee hyppääjällä olla oma kilpaurheilun kattava vakuutus. Lisenssikausi on 1.8.2024-31.7.2025. Suosittelemme, että enemmän treenaavilla urheilijoilla on lisäksi oma sairausvakuutus.

Lisätietoja lisenssi- ja vakuutusasioista Uimaliitosta ja oheisesta linkistä:

<https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/28128/lisenssivakuutus.pdf>

JOS LAPSI EI VIELÄ KILPAILE SEURAN ULKOPUOLISISSA KISOISSA, osallistujilla tulee olla **joko oma vakuutus tai he voivat hankkia Uimaliiton Vesipetoharrastepassin**, joka sisältää vakuutuksen harjoitusten ajaksi (10€). Vesipetoharrastepassin voimassaolokausi on 1.8.2024–31.7.2025. Kevät- tai syyskaudelle hankittu vesipetopassi on siis voimassa heinäkuun 2025 loppuun. **Huom!** Tarvitset elokuulle seuraavan kauden vesipetopassin.

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>

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** Tiirojen 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.

TURVALLISUUSOHJEITA

Tulethan harjoituksiin vain terveenä ja muista huolehtia hyvästä käsihygieniasta.