



# UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2025

## Kehitysryhmä 3

Kehitysryhmä 3 on kilpailemiseen tähtäävä ryhmä, joissa harjoitellaan ahkerasti ja tavoitteellisesti, mutta iloisella mielellä. Osallistujalta edellytetään rohkeutta kokeilla uutta sekä omaa intoa oppia uutta sekä sitoutumista harjoitteluun. Ryhmien lapset kilpailevat seuratasolla ja myöhemmässä vaiheessa myös kansallisella tasolla oman taitotasonsa mukaan.

Kr3 -ryhmään on suositeltu keväällä kehitysryhmä 2:ssa harjoitelleita sekä kevään perusryhmistä uusia liikunnallisesti taitavia lapsia, joilla nähdään edellytykset kehittyä lajissa reipasta tahtia.

KR 3 -ryhmälle järjestetään 3 harjoitusta, joista ilmoittautumisen yhteydessä valitaan 2-3. Suosittelemme vahvasti 3 viikkoharjoitusta ainakin 2016 syntyneille ja vanhemmille.

Kehitysryhmässä kilpailemista harjoitellaan seuran sisäisissä kisoissa ja myöhemmin taitojen karttuessa pienemmissä kansallisissa kisoissa. Kehitysryhmien kautta voi olla mahdollista edetä myöhemmin esikilpa- / kilparyhmiin. Osa jatkaa kehitysryhmistä jatko- ja harrasteryhmiin.

Kehitysryhmiin voivat ilmoittautua vain lapset, joille ko. tasoa on suositeltu.

### AIKATAULUT

| Ryhmä          | Päivä | Klo         | Valmentaja | Huom          |
|----------------|-------|-------------|------------|---------------|
| Kehitysryhmä 3 | ma    | 16.30-17.45 | Ella       | Alkaa vedellä |
| Kehitysryhmä 3 | ti    | 17.45-19    | Ella       |               |
| Kehitysryhmä 3 | to    | 18-19.15    | Julia      | Alkaa vedellä |

### HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUUS

**Paikka:** Mäkelänrinteen uintikeskus

**Kausi alkaa:** KE 20.8.2025

**Kausi päättyy:** LA 20.12.2025

## **HUOM! Harjoitukset pidetään syyslomaviikon perjantaina 17.10. ja sunnuntaina 19.10.**

Jokaisena harjoituspäivänä on **vähintään 15 harjoitusta**. Kehitysryhmien kausi on tilanteen salliessa pidempi kuin perusryhmillä. Jos harjoituksia joudutaan perumaan, niin harjoitusmaksuja palautetaan vain siltä osin, kun harjoituskertoja on alle 15 per harjoituspäivä, eikä korvaavaa harjoitusta ole pystytty järjestämään. Palautukset tehdään siten samalla periaatteella kuin muillekin Tiirujen ryhmille. Mahdolliset palautukset tehdään kauden päätteeksi, kun on selvillä toteutuneiden harjoitusten määrä.

## **HARJOITUKSIA EI OLE SEURAAVINA PÄIVINÄ:**

|             |            |                                                              |
|-------------|------------|--------------------------------------------------------------|
| - PE        | 29.8.      | Halli kiinni                                                 |
| - LA        | 4.10.      | FinnCup Tampere                                              |
| - KE        | 8.10.      | Syyskisa                                                     |
| - MA-TO, LA | 13.-19.10. | Syysloma, <b>HUOM! 17.10 ja 19.10. PIDETÄÄN HARJOITUKSET</b> |
| - LA        | 25.10.     | PM-karsinta                                                  |
| - LA        | 15.11.     | FinnCup Helsinki                                             |
| - TO-PE     | 5-6.12.    | Itsenäisyyspäivä                                             |
| - TO-LA     | 11.-13.12. | PM-kisat                                                     |
| - TI        | 16.12.     | Merkkilipailu                                                |

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista.

## **MAKSUT**

### **45 minuutin harjoitus:**

|                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| 1 harjoitus viikossa   | 210 € / syyskausi |
| 2 harjoitusta viikossa | 340 € / syyskausi |
| Lisäharjoitus:         | +130€             |

### **60 minuutin harjoitus:**

|                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| 1 harjoitus viikossa   | 225 € / syyskausi |
| 2 harjoitusta viikossa | 370 € / syyskausi |
| Lisäharjoitus          | +145 €            |

### **75 minuutin harjoitus:**

|                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| 1 harjoitus viikossa   | 240€ / syyskausi  |
| 2 harjoitusta viikossa | 400 € / syyskausi |
| Lisäharjoitus          | +160 €            |

Maksu sisältää ohjatun harjoituksen lisäksi uimahallin sisäänpääsyn vesiliikuntakortilla (kortin hinta 4€).

## 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)

Kehitysryhmä 3 ilmoittautuu yhdellä lomakkeella kaikkiin oman ryhmänsä harjoituksiin.

**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.**

## KILPAILULISENSSI / VAKUUTUS

**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.-31.7. Suosittelemme, että enemmän treenaavilla 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.–31.7. Tiedotteet päivittyvät Uimaliiton sivuille.

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>

## KILPAILUT

Kehitysryhmäläisillä on mahdollisuus osallistua kausittain seuran sisäisiin kilpailuihin. Seuran sisäiseen kilpailuun ei tarvita Uimaliiton kilpailulisenssiä. Seurakilpailut:

- Syyskilpailu ke 8.10.
- Merkkikilpailu ti 16.12.

Kansallisen tason kilpailemisen aloittaminen riippuu hyppääjän taitotasosta ja valmentajat ilmoittavat kilpailukohtaisesti, jos kisaan on tarkoitus osallistua. Mahdollisia kansallisen tason kilpailuita ovat:

- FC3 Tampere 4.10.
- FC4 Helsinki 15.11.

Vuoden 2025 kisakalenteri päivittyy Uimaliiton kisakalenteriin:

<https://www.uimaliitto.fi/tapahtumat/?text=&startdate=&enddate=&lajit%5B%5D=uimahypyt&n=e>

FC-kilpailuihin ja muihin kansallisen tason kisoihin tarvitaan aina Uimaliiton kilpailulisenssi (ks. yllä).

Kilpailujen kulut laskutetaan osallistujalta (kilpailumaksu sekä mahdolliset matka- ja majoituskulut yms.).

## 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 JA PESEYTYMINEN**

Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä itsenäisesti suihkussa. Ennen harjoitusta pienimpien on hyvä käydä vessassa. Harjoituksen aikana lapsi käy tarvittaessa itsenäisesti vessassa.

### **TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA**

Harjoitukset alkavat Mäkelänrinteessä valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joista valmentaja hakee ryhmän. Kuivatilaan saa mennä vain valmentajan kanssa ohjatun harjoituksen aikana.

Tapaaminen on aina kuivana. Jos harjoitus alkaa allasosuudella, niin tavataan kuivalla uikkarilla ja valmentaja lähettää lapset suihkuun. Jos harjoitus alkaa kuivatreenillä, niin tapaaminen on kuivaharjoitusvaatteissa.

Seuraavat harjoitukset alkavat vesiosuudella ja kuivalle mennään allasharjoituksen perään:

- KR3 maanantai ja torstai

Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

### **TURVALLISUUSOHJEITA**

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