



UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2026

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 hyppyaltaalla, mutta hyppäävät lähinnä reunalta tai reunan vieressä olevalta matalimmalta laudalta (korkeus 60 cm).

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

Minarit harjoittelevat kerran viikossa, mutta halutessaan lapsen voi ilmoittaa useampaan eri ryhmään.

AIKATAULU

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Paikka	Teline alustavasti
Minarit	ma	17.15-18	Alisa	Mäkelänrinne	pikkulauta
Minarit	ti	17.15-18	Odessa	Mäkelänrinne	pikkulauta
Minarit	to	17-17.45	Anna	Mäkelänrinne	pikkulauta
Minarit	pe	18-18.45	Hannah	Mäkelänrinne	pikkulauta

HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUUS

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi alkaa: LA 22.8.2026

Kausi päättyy: SU 20.12.2026

Kullakin harjoituspäivällä on vähintään 15 harjoitusta kauden 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:

- TO	17.9.	Valmentajien koulutuspäivä
- LA	10.10.	Lokakuun kansallinen kilpailu
- MA-SU	12.-18.10.	Syysloma
- KE	4.11.	Syyskisa
- LA	14.11.	FinnCup Helsinki
- TI	1.12.	Valmentajien koulutuspäivä
- SU	6.12.	Itsenäisyyspäivä
- PE	18.12.	Merkkikilpailu

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista.

MAKSUT

45 minuutin harjoitus:

1 harjoitus viikossa	215 € / syyskausi
2 harjoitusta viikossa	350 € / syyskausi
Lisäharjoitus:	+135 €

60 minuutin harjoitus ja Minarit 45 min harjoitus:

1 harjoitus viikossa	230 € / syyskausi
2 harjoitusta viikossa	380 € / syyskausi
Lisäharjoitus	+150 €

75 minuutin harjoitus:

1 harjoitus viikossa	245€ / syyskausi
2 harjoitusta viikossa	410 € / syyskausi
Lisäharjoitus	+165 €

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

Jos haluat useamman harjoituksen viikossa, tee ilmoittautuminen erikseen kuhunkin valittuun harjoitusryhmään.

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/29340/ryhmavakuutukset.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 vanhempiansa 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