



# UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2025

## Aikuisten harrasteryhmät

**AIKUISTEN HARRASTETASON RYHMÄT** on tarkoitettu alkeiskurssin suorittaneille tai vastaavat taidot muutoin omaaville. Harrastetason ryhmässä jatketaan perushyppyjen opettelua ja edetään osallistujan valmiuksien mukaan vaikeampiin liikkeisiin.

**Pääsyvaatimuksena:** uimataito, 1 metristä pääedellä meno eteenpäin.

Harrasteryhmässä voit harjoitella kerran viikossa tai useammin. Ilmoittautuminen kuhunkin valittuun ryhmään tehdään erikseen.

**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.

### AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Teline alustavasti
Aikuisten alkeet	Ma	20-21.30	SatuP	1m/3m/krs
Aikuiset	Ma	20-21.30	Jouni	1m/3m/krs
Aikuiset	Ti	18.45-20.15	Tanja ja SatuP	1m/3m/krs
Aikuiset	Ke	19.30-21	SatuP	1m/3m/krs
Aikuiset	To	20-21.30	Mikko	1m/3m/krs
Aikuiset	Pe	19-20.30	Julia	1m/3m/krs

### HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

**Paikka:** Mäkelänrinteen uintikeskus

**Kausi alkaa:** TO 16.1.2025

**Kausi päättyy:** PE 23.5.2025

Kullakin harjoituspäivällä on vähintään 15 harjoitusta kauden aikana.

## **HUOM!**

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:**

- MA-SU 17.-23.2. Talviloma
- LA 15.3. SM-kisa
- TI 25.3. Kevätkilpailu
- PE-LA 11.-12.4. NSM-kisa
- TO-MA 17-21.4. Pääsiäinen
- KE-TO 30.4.-1.5. Vappu
- TI 20.5. Merkkikilpailu

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista, mm. koulutuspäivistä.

## **MAKSUT**

### **Aikuisten hyppyrhyhmät:**

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| 1 kerran viikossa 90 min | 295€ / kevätkausi |
| Lisäharjoitus 90 min     | 230€ / kevätkausi |

### **Jäsenmaksu**

25€/kalenterivuosi. Toimintaan voivat osallistua vain Tiirujen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään kurssimaksuun vuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä.

## **ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN RYHMIIN**

### **AIKUISTEN RYHMIEN ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN 8.12. SAAKKA:**

Aikuisten ryhmät jatkavat tiistaita lukuun ottamatta samoilla harjoitusajoilla kuin kevätkaudella. Tiistain harjoitus on uudella ajalla klo 18.45-20.15. Syksyn aikuisharrastajille on lähetetty ryhmäkohtaiset ohjeet, joilla paikan voi varata samalta harjoituspäivältä kuin syyskaudella. Jos paikkoja jää vapaaksi, ne avataan Tiirujen nykyisille jäsenille normaalisti ilmoittautumisten alkaessa ma 9.12. klo 12 yhteisellä salasanalla ja kaikille avoimeksi ilman salasanaa ke 11. 12. klo 12.

Huom! Ennakkovarausmahdollisuus koskee vain aikuisten ryhmiä, joilla aikataulut pysyvät samoina kaudesta toiseen. Kaikkien muiden ryhmien ilmoittautuminen alkaa vasta maanantaina 9.12.

Ennakoilmoittautuminen 8.12. saakka:

Sähköpostitse saadulla ryhmäkohtaisella linkillä ja salasanalla.

Ilmoittautuminen ma 9. 12. klo 12 alkaen Tiirajen kotisivuilta:

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

Jokaiseen haluttuun harjoituspäivään ilmoittaudutaan erikseen.

**HUOM!** Ilmoittautuminen rekisteröity 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 harjoitusmaksu palautetaan vain lääkärintodistusta vastaan.**

## KILPAILULISENSSI / VAKUUTUS

Harjoitusmaksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänkäynnin 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-2022-2025/>

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 1.8.2024–31.7.2025.

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>

## SEURAN MERKKIKILPAILUT

Aikuiset voivat halutessaan osallistua seuran sisäisiin merkkikilpailuihin. Seuran sisäisiin kilpailuihin ei tarvita Uimaliiton kilpailulisenssiä. Kevään merkkikilpailut pidetään ti 20.5. ja kutsu julkaistaan seuran nettisivuilla 2-3 viikkoa ennen kilpailua.

## SISÄÄNPÄÄSY / VESILIIKUNTAKORTIT

Uimahalliin sisäänkäynti tapahtuu henkilökohtaisella vesiliikuntakortilla (4 €). Ilmoittautumisen yhteydessä sinun tulee kertoa, omistatko vesiliikuntakortin jo entuudestaan, vai tilataanko sinulle uusi kortti.

### 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. 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, eikä asiasta ole tarpeen ilmoittaa seuralle. Uusi kortti maksaa 4 euroa.

## TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

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.

## TURVALLISUUSOHJEITA

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