



UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2025

Aikuisten ryhmät

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

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

Pääsyvaatimuksena: uimataito, 1 metristä pääedellä meno eteenpäin.

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.

Pääsyvaatimuksena: uimataito

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja
Aikuisten alkeet	Ma	20-21.30	Meri
Aikuiset harraste	Ma	19.30-21	SatuP
Aikuiset harraste	Ti	19-20.30	Tanja / SatuP
Aikuiset harraste	Ke	19.30-21	SatuP
Aikuiset harraste	To	20-21.30	Mikko
Aikuiset harraste	Pe	19-20.30	Julia
Aikuiset harraste	La	9-10.30	Mikko

HARJOITUKSIA EI OLE SEURAAVINA PÄIVINÄ:

– PE	29.8.	Halli kiinni
– LA	4.10.	FinnCup Tampere
– KE	8.10.	Syyskisa
– MA-TO, LA-SU	13.-19.10.	Syysloma, HUOM! 17.10. ja 19.10.PIDETÄÄN HARJOITUKSET
– 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.	Merkkikilpailu

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista, mm. koulutuspäivistä.

HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi alkaa: KE 20.8.2025

Kausi päättyy: LA 20.12.2025

Kullakin harjoituspäivällä on vähintään 15 harjoitusta kauden aikana. Poikkeuksena on lauantain harjoitus, jossa on 12 harjoituskertaa.

HUOM!

Mikäli harjoituksia joudutaan perumaan, pyrimme järjestämään korvaavia harjoituksia ensisijaisesti kautta pidentämällä ja / tai lisäharjoituksia järjestämällä 15 harjoituskertaan saakka. Mikäli luvatuista 15:sta harjoituskerrasta (lauantain osalta 12 harjoituskerrasta) osa jää silti pitämättä, palautetaan toteutumattomien harjoituskertojen osuus. Mahdolliset palautukset tehdään kauden päätteeksi, kun on selvillä toteutuneiden harjoitusten määrä.

MAKSUT

Aikuisten hyppöryhmät (ma-pe, vähintään 15 harjoitusta):

1 kerran viikossa 90 min	295€ / syyskausi
Lisäharjoitus 90 min	230€ / syyskausi

Aikuisten hyppyrhmä (la, vähintään 12 harjoitusta):

1 kerran viikossa 90 min	240€ / syyskausi
Lisäharjoitus 90 min	175€ / syyskausi

HUOM! Lauantain ryhmällä harjoituksia 12 krt/syyskausi. Lauantain ryhmä toteutuu, jos siihen tulee min. 7 osallistujaa.

Jäsenmaksu

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

ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN RYHMIIN**AIKUISTEN RYHMIEN ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN 12.6. SAAKKA:**

Aikuisten ryhmät jatkavat pieniä muutoksia lukuun ottamatta samoilla ajoilla kuin kevätkaudella. Tarkista oman ryhmäsi tiedot ennen ilmoittautumista. Kevään aikuisharrastajille on lähetetty ryhmäkohtaiset ohjeet, joilla paikan voi varata samalta harjoituspäivältä kuin kevätkaudella. Jos paikkoja jää vapaaksi, ne avataan Tiirajien nykyisille jäsenille normaalisti ilmoittautumisten alkaessa ma 16.6. klo 12 yhteisellä salasanaa ja kaikille avoimeksi ilman salasanaa ke 18.6. klo 12.

Syksyllä voit treenata myös lauantaisin. Lauantain ryhmä kokoontuu 12 kertaa syyskauden aikana, ja tämä on huomioitu kurssimaksussa. Ryhmä toteutuu, jos mukaan ilmoittautuu vähintään 7 osallistujaa.

Huom! Ennakkovarausmahdollisuus koskee vain aikuisten ryhmiä, joilla aikataulut pysyvät samoina kaudesta toiseen. Kaikkien muiden ryhmien ilmoittautuminen alkaa vasta maanantaina 16.12.

Ennakkoilmoittautuminen 12.6. saakka:

Sähköpostitse saadulla ryhmäkohtaisella linkillä ja salasanaa.

Ilmoittautuminen ma 16.6. klo 12 alkaen Tiirajien kotisivuilta:

www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

Jokaiseen haluttuun harjoituspäivään ilmoittaudutaan erikseen.

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 harjoitusmaksu palautetaan vain lääkärintodistusta vastaan.

KILPAILULISENSSI / VAKUUTUS

Harjoitusmaksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänpääsyn 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.–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>

SEURAN MERKKIKILPAILUT

Aikuiset voivat halutessaan osallistua seuran sisäisiin merkkikilpailuihin. Seuran sisäisiin kilpailuihin ei tarvita Uimaliiton kilpailulisenssiä. Syksyn merkkikilpailut pidetään 16.12. ja kutsu julkaistaan seuran nettisivuilla 2-3 viikkoa ennen kilpailua.

SISÄÄNPÄÄSY / VESILIIKUNTAKORTIT

Uimahalliin sisäänpääsy 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