



# UIMAHYPYT KEVÄÄLLÄ 2026

## Kehitysryhmä 1

**Kehitysryhmä 1** on pienille, alkeistaidot omaaville lapsille tarkoitettu kilpailemiseen valmistava ryhmä. Kehitysryhmiin suositellaan liikunnallisia lapsia, joilla on motoriset edellytykset edistyä harrastuksessaan hivenen tavallista nopeampaa tahtia. Ryhmässä vahvistetaan perusliikuntataitoja ja jatketaan uimahyppyjen perusteiden monipuolista opettelua. Osallistujilta edellytetään omaa halua oppia uutta, pientä kipinää kilpailemiseen ja sitoutumista harjoitteluun.

**Kehitysryhmä 1:ssä** jatkavat syyskaudella tässä ryhmässä hypänneet. Jos olet muutoin kiinnostunut kehitysryhmistä, niin olethan yhteydessä Tiirujen toimistoon, sillä kehitysryhmiin tarvitaan valmentajan suositus.

Ryhmässä harjoitellaan **2-3 kertaa viikossa**, mutta pienimmät, vuonna 2018 syntyneet voivat halutessaan harjoitella vielä kerran viikossa. Ryhmälle tarjotaan kolme viikkoharjoitusta, joista valitaan siis oman innostuksen mukaan 2-3 harjoitusta. Ilmoittautuminen valittuihin harjoituksiin tehdään yhdellä lomakkeella.

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.

### AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja
Kehitysryhmä 1	ma	18-19	Roosa
Kehitysryhmä 1	ke	18.15-19.15	SatuP
Kehitysryhmä 1	pe	18.15-19.15	SatuP

### HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

**Paikka:** Mäkelänrinteen uintikeskus

**Kausi alkaa:** KE 21.1.2026

**Kausi päättyy:** PE 29.5.2026

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:

– MA-SU	16.-22.2.	Talviloma
– TI	10.3.	Kevätkilpailu
– KE	11.3.	Koulutuspäivä
– LA	21.3.	NSM-kisa
– TO-MA	2-6.4.	Pääsiäinen
– TO-LA	30.4.-2.5.	Vappu
– TO	14.5.	Helatorstai
– SU	24.5.	Helluntai
– KE	27.5.	Merkkikilpailu

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista.

## MAKSUT

### 45 minuutin harjoitus:

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

### 60 minuutin harjoitus ja Minarit 45 min harjoitus:

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

### 75 minuutin harjoitus:

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

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

**Jäsenmaksu:**

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

**ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN RYHMIIN****KEHITYSRYHMÄ 1 ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN KE 10.12. KLO 12 MENNESSÄ.**

Yhtä harjoitusta lukuun ottamatta kehitysryhmä 1 jatkaa samoilla ajoilla kuin syyskaudella. Tarkista oman ryhmäsi tiedot ennen ilmoittautumista. Ryhmän harrastajille on lähetetty ryhmäkohtaiset ohjeet, joilla paikan voi varata samasta ryhmästä kuin syyskaudella.

Jos paikkoja jää vapaaksi, ne ovat varattavissa yleisen ilmoittautumisten alkaessa **ke 10.12. klo 12** alkaen Tiirujen kotisivuilta:

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

**Voit ilmoittautua samaan ryhmään, jossa harjoittelit syyskaudella.**

Kehitysryhmä 1 ilmoittautuu yhdellä lomakkeella kaikkiin valittuihin harjoituspäiviin.

**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**

**KANSALLISELLA TASOLLA KILPAILEVILLA** tulee olla voimassa Uimaliiton -kilpailulisenssi <https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2025-2026/>. 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/29341/lisenssivakuutukset.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-2025-2026/>

<https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/29340/ryhmavakuutukset.pdf>

## KILPAILUT

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

- Kevätkilpailu ti 10.3.
- Merkkkilpailu ke 27.5.

Seurakilpailut ovat matalan kynnyksen kivoja tapahtumia. Alimmilla tasoilla kaikki palkitaan ja suoritettavat hyppyt ovat niin helppoja, että pienimmätkin pääsevät mukaan.

Kansallisen tason kilpailemisen aloittaminen riippuu hyppääjän taitotasosta ja valmentajat ilmoittavat kilpailukohtaisesti, jos kisaan on tarkoitus osallistua.

Vuoden 2026 kisakalenteri päivittyy Uimaliiton kisakalenteriin:

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

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

Jos hyppääjä alkaa kilpailla kansallisissa kisoissa (esim. FinnCup), tulee hankkia uimaliiton kilpailulisenssi: <https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/29341/lisenssivakuutukset.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 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 kuivaharjoitusvaatteissa (esim. t-paita ja shortsit) ja suihkuun mennään vasta kuivaharjoituksen jälkeen, jollei erikseen ole tiedotettu toisin. Myös keskiviikon harjoitus alkaa keväällä kuivatreenillä.

## **TURVALLISUUSOHJEITA**

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