



# UIMAHYPYT SYKSY 2026

## Harrastus nuoret

Harrastusryhmät on tarkoitettu nuorille, jotka ovat harrastaneet uimahyppyjä jo muutamien vuosien ajan tai osaavat vastaavat taidot. Nuorten harrastusryhmiä on kaksi tasoa ja tarvittaessa treeneissä on kaksi valmentajaa.

### **HARRASTUS NUORET 1 (yli 12-vuotiaat)**

Harrastus nuoret 1 sopii erityisesti keväällä Tiirujen Harrastus lapset 3-ryhmässä hypänneille. Jos nuori osaa ryhmän vähimmäistaidot, voi tulla mukaan myös esim. lasten harrastus 2:sta, tempuryhmistä tai jatko isot 2:sta.

**Vaativuoksena:** Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävät perustaidot:

- 1m: Eteenpäin pääedellä hyppy kerien (101c)
- 1m: Taaksepäin suorakaato / hyppy pääedellä (201a/c)
- 1m: Sisäänpäin hyppy tai sen alkeisharjoitteet (401c)
- 3m/kerros: Eteenpäin pääedellä veteenmeno

**Tavoitteet:** Perushyppy ja voltit eri suuntiin. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

**Harjoitukset:** Ryhmä harjoittelee 2 kertaa viikossa. Kolmannen harjoituksen voi ottaa esim. tempuryhmästä tai harrastus nuoret 2-tasolta. Ole toimistoon yhteydessä, jos haluat lisäpäivän harrastus nuoret 2:sta.

### **HARRASTUS NUORET 2 (yli 14-vuotiaat)**

Harrastus nuoret 2 sopii erityisesti keväällä Tiirujen Harrastus nuorissa harjoiteilleille. Jos nuori osaa ryhmän vähimmäistaidot, voi tulla mukaan myös tempuryhmistä tai jatko isot 2:sta.

**Vaativuoksena:** Innokkuus ja rohkeus uimahyppyjen harjoitteluun ja riittävät perustaidot:

- 1m: Eteenpäin pääedellä hyppy kerien (101c)
- 1m: Taaksepäin hyppy suorana (201a)
- 1m: Sisäänpäin hyppy kerien (401c)
- 3m/kerros: Eteenpäin pääedellä veteenmenot

**Tavoitteet:** Perushyppy ja voltit eri suuntiin. Eteneminen yksilöllisen kehityksen mukaan.

**Harjoitukset:** Ryhmällä on 3 harjoitusta viikossa, joista osallistuja valitsee ilmoittautumisen yhteydessä 2-3.

## AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Huom!
Harrastus nuoret 1-2	ti	16.30-17.45	Riina	Alkaa vedestä
Harrastus nuoret 1	pe	16-17.15	Pinja	Alkaa vedestä
Harrastus nuoret 1-2	ti	16.30-17.45	Riina	Alkaa vedestä
Harrastus nuoret 2	ke	18.45-20	Riina	
Harrastus nuoret 2	to	18.45-20	Mikko	

## 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 €).

## 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)

Osallistuja ilmoittautuu kerralla 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.**

## VAKUUTUS

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>

## 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

Nuorten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla.

## TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

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

Tapaaminen kuivaharjoitusvaatteissa, jollei asiasta ole toisin ilmoitettu. **Huom!** Seuraavat harjoitukset alkavat vesiosuudella ja kuivalle mennään vasta allasharjoituksen perään:

- Tiistai Harrastus nuoret 1 ja 2
- Perjantai Harrastus nuoret 1

## **KILPAILUT**

Harrastusryhmäläiset voivat halutessaan osallistua seuran sisäisiin merkkikilpailuihin. Seuran sisäisiin kilpailuihin ei tarvita Uimaliiton kilpailulisenssiä. Syksyn merkkikilpailu pidetään 18.12. ja kutsu julkaistaan seuran nettisivuilla n. kuukautta ennen kilpailua.

## **TURVALLISUUSOHJEITA**

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