



UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2025

Temppuryhmät

TEMPPURYHMÄ

Temppuryhmissä rohkeat 9-15 -vuotiaat huimapäät pääsevät haastamaan itseään huimilla tempuilla, mutta turvallisesti. Ryhmässä harjoitellaan monipuolisesti erilaisia temppuja osallistujien iän ja taitojen mukaan. Harjoitteet rakennetaan vaihteittain, mutta vaativampiin liikkeisiin edetään nopeasti, kun valmentaja katsoo sen turvalliseksi. Tässä ryhmässä tärkeintä on olla kokeilunhaluinen - suorituspuhtaus, nilkkojen ja polvien ojentelu ei ole pääosassa. Treenaaminen on siis vähän vapaampaa kuin tavanomaisissa uimahypporyhmissä.

Pääsyedellytykset temppuryhmään:

- Rohkeus ja halu kokeilla uusia temppuja
- Pääedellä hyppy 1m ja vähintään jalat edellä hyppy 3m
- Lisäksi perustiedot uimahypyistä (alkeiskurssia vastaavat tiedot)

Ryhmässä edetään osallistujien taitojen ja toiveiden mukaan, ja harjoitellaan mm. seuraavia temppuja:

- Eteenpäin pääedellä menot eri tavoin 3m
- Eteenpäin vartin alkeisharjoitteet / vartti / puolitoista varttia 1m
- Taaksepäin pääedellä meno 1m
- Taaksepäin bakkari 1m

Allasharjoituksen lisäksi temppuryhmä harjoittelee kuivalla mm. matoilla, trampoliinilla ja kuivalaudalla.

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Huom
Temppu	ma	16.45-17.45	Saara	
Temppu	ti	16-17	Riina	(valmentaja päivitetty 11.6.)
Temppu	to	19.30-20.30	Julia	

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.

HUOM! Harjoitukset pidetään syyslomaviikon perjantaina 17.10. ja sunnuntaina 19.10.

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:

– PE	29.8.	Halli kiinni
– LA	4.10.	FinnCup Tampere
– KE	8.10.	Syyskisa
– MA-TO, LA	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.

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.

MAKSUT

45 minuutin harjoitus:

1 harjoitus viikossa	210 € / syyskausi
2 harjoitusta viikossa	340 € / syyskausi
Lisäharjoitus:	+130€

60 minuutin harjoitus:

1 harjoitus viikossa	225 € / syyskausi
2 harjoitusta viikossa	370 € / syyskausi
Lisäharjoitus	+145 €

75 minuutin harjoitus:

1 harjoitus viikossa	240€ / syyskausi
2 harjoitusta viikossa	400 € /syyskausi
Lisäharjoitus	+160 €

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

Jäsenmaksu

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

VAKUUTUS

TEMPPURYHMÄLÄISELLÄ 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-2022-2025/>

<https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/28126/ryhmavakuutus.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

Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä itsenäisesti suihkussa.

TAPAAMINEN HARJOITUKSEN ALKAESSA

Harjoitukset alkavat Mäkelänrinteen uimahallin valvojankopin viereisiltä penkeiltä, joilta 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.

TURVALLISUUSOHJEITA

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