



UIMAHYPYT SYKSYLLÄ 2026

Kehitysryhmä 4 ja Esikilpa

Kehitysryhmä 4 ja Esikilparyhmä harjoittelevat pääosin samoilla ajoilla, mutta omien valmentajiensa kanssa. Molemmat ryhmät ovat kilpailemiseen tähtääviä ryhmä, joissa harjoitellaan ahkerasti ja tavoitteellisesti, mutta iloisella mielellä. Osallistujalta edellytetään rohkeutta kokeilla uutta sekä omaa intoa oppia uutta sekä sitoutumista harjoitteluun. Ryhmän lapset kilpailevat seuratasolla ja kansallisen tason kisoissa oman taitotasonsa mukaan.

Esikilpaan on suositeltu keväällä kr4:ssä harjoitteleita. Esikilpa harjoittelee lähtökohtaisesti 4 kertaa viikossa, mutta voit ilmoittaa toimistolle, jos haluat harjoitella kolmesti viikossa.

Kehitysryhmä 4:ään on suositeltu lapsia erityisesti kevään kr2 ja kr3 ryhmistä. Ryhmä harjoittelee 3 kertaa viikossa.

Molemmat ryhmät ovat Tiirujen vuosimaksullisia ryhmiä, joihin tarvitaan valmentajan suositus.

AIKATAULUT

Ryhmä	Päivä	Klo	Valmentaja	Huom
Kehitysryhmä 4	ma	16.15-17.45	Elsa	Vesi voi vaihdella alussa/lopussa
Kehitysryhmä 4	ti	17.30-19	Elsa	Alkaa vedestä
Kehitysryhmä 4	to	16-17.30	Roosa	Alkaa vedestä
Esikilpa	ma	16.15-17.45	Eerika	Vesi voi vaihdella alussa/lopussa
Esikilpa	ti	17.30-19	Hilma	Alkaa vedestä
Esikilpa	ke	17.45-19.15	Eerika	Vesi voi vaihdella alussa/lopussa
Esikilpa	to	16-17.30	Eerika	Alkaa vedestä

HARJOITUSPAIKKA JA KAUDEN PITUUS

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Kausi alkaa: LA 22.8.2026

Kausi päättyy: SU 20.12.2026

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

Lisäksi harjoitukset voidaan perua maanantain osalta yksipäiväisten (la/su) kilpailujen jälkeen ja ma-ti osalta koko viikonlopun kisojen jälkeen. Tämä koskee vain niitä kilpailuja, joihin ryhmä osallistuu.

Tarvittaessa valmentajat tiedottavat erikseen muista poikkeustapauksista.

MAKSUT

Kehitysryhmä 4 on Tiirujen vuosimaksullinen ryhmä.

Vuosimaksu:

3-4 kertaa viikossa harjoittelevat kehitys-, kilpa- ja kilpaharrastusryhmät maksavat vuosimaksua.

Vuosimaksu jaetaan laskennallisesti 11 kuukaudelle, sillä heinäkuuta ei laskuteta. Heinäkuussa ryhmällä on pidempi loma. Muut lyhyemmän lomat tai peruutukset, mukaan lukien talvi-, syys- ja joululoma, eivät vaikuta laskutettavaan määrään.

Vuosimaksun määrä:

3 x viikossa	1435,5 €/ vuosi (11 kuukaudelle jaettuna 130,5 €/kk)
4 x viikossa	1743,5 €/ vuosi (11 kuukaudelle jaettuna 158,5 €/kk)
5 x viikossa	2139,5 €/ vuosi (11 kuukaudelle jaettuna 194,5 €/kk)

Huom! Vuoden 2026 alusta alkaen ei myönnetä maajoukkuealennuksia.

Vuosimaksu laskutetaan 3 erässä seuraavasti:

Joulu/tammikuussa 4kk (tammi-huhtikuu)

Huhti/toukokuussa 3kk (touko-elokuu)

Elo/syyskuussa 4kk (syys-joulukuu)

Mikäli haluat maksaa kuukausittain, ole yhteydessä toimistoon.

Laskut lähetetään Ropo Capitalin kautta sähköpostitse.

Mahdollisista lisäharjoituksista/tapahtumista yms voidaan periä erillinen maksu.

Lopettaminen / harjoitusmäärän vähentäminen:

Vuosimaksua maksaville ryhmille ilmoitetaan jatkossa seuraavan kauden harjoitusajat sähköpostitse, eikä ilmoittautumista tarvitse tehdä enää kausittain. Perheen tulee sen sijaan ilmoittaa, jos hyppääjä ei enää jatka uimahyppyjä Tiirroissa. Mikäli vuosimaksulla harjoitteleva hyppääjä lopettaa tai vähentää harjoitusmäärää, maksaa hän harjoitusmaksun siltä kuukaudelta kun lopettamis/vähentämispäätös on ilmoitettu seuralle ja lisäksi vielä ilmoitusta seuraavan kuukauden ajalta. Jos harjoitusmaksua on ehditty maksaa pidempi aika, tehdään vastaavasti palautus. Lopettamisesta / harjoitusmäärän vähentämisestä tulee ilmoittaa sähköpostitse osoitteeseen uimahyppyseuraTiirat@gmail.com.

Jäsenmaksu

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

ILMOITTAUTUMINEN RYHMÄÄN

Vuosimaksua maksavaan ryhmään ilmoittaudutaan yhden kerran ryhmään tultaessa. Sen jälkeen perhe saa kausittain tiedoksi harjoitusajat, mutta ilmoittautumista ei tehdä joka kaudelle uudestaan. Perheen tulee sen sijaan ilmoittaa, jos hyppääjä lopettaa Tiirroissa (ks. maksut yltä).

Kehitysryhmä 4:ään ensimmäistä kertaa tulevat voivat ilmoittautua tämän linkin kautta:

<https://www.ilmarix.fi/tietoverkko/isoilmari.nsf/ilmoittautuminens?openform&s=n&id=9FB518FD4FE29976C2258E05003FF574>

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:

- Syyskilpailu ke 4.11.
- Merkkikilpailu pe 18.12.

Kansallisen tason kilpailemisen aloittaminen riippuu hyppääjän taitotasosta ja valmentajat ilmoittavat kilpailukohtaisesti, jos kisaan on tarkoitus osallistua. Mahdollisia kansallisen tason kilpailuita ovat:

- FC3 Tampere 3.10.
- FC4 Helsinki 14.11. ja Tikkurila 15.11. (Syncrot)

Vuoden 2026 kisakalenteri päivittyy Uimaliiton kisakalenteriin:

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

FC-kilpailuihin ja muihin kansallisen tason kisoihin tarvitaan aina Uimaliiton kilpailulisenssi (ks. yllä).

Kilpailujen kulut laskutetaan osallistujalta (kilpailumaksu sekä matka- ja majoituskulut yms.). Mikäli kilpailumaksu ei riitä kattamaan kaikkia kisan valmennus- ja muita kuluja, laskutetaan loput kulut kisan hyppääjien kesken jaettuna loppulaskussa.

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. 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 kuivana. Jos harjoitus alkaa allasosuudella, niin tavataan kuivalla uikkarilla ja valmentaja lähettää lapset suihkuun. Jos harjoitus alkaa kuivatreenillä, niin tapaaminen on kuivaharjoitusvaatteissa.

Seuraavat harjoitukset alkavat vesiosuudella ja kuivalle mennään allasharjoituksen perään:

- maanantaisin vaihtelee aloitus kuivalta/vedestä
- Tiistaisin ja torstaisin aloitetaan allasosuudella

Muistathan pakata erilliset kuivaharjoitusvaatteet mukaan.

TURVALLISUUSOHJEITA

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