



Tiirat
Helsinki Finland

KOSTYA KESÄ 2026

HARJOITUSAJAT

KESÄKUU 1.6. - 18.6. ja ELOKUU 3.8 - 21.8.

Maajoukkue-tason hyppääjät harjoittelevat lähtökohtaisesti kaikki alla olevat harjoitukset. Kansallisen tason hyppääjät harjoittelevat lähtökohtaisesti yhden treenin päivässä: ma, ti, to, pe illat ja ke aamun. Valmentaja voi tarkentaa ryhmäjakoja eri harjoitusten välillä.

| Päivä | Klo | |
|--------------|-------------|---|
| ma | 8.00-10 | <i>Maajoukkue-taso, 13.8. saakka*</i> |
| ma | 15.30-17.30 | |
| ti | 8.00-10 | <i>Maajoukkue-taso, 13.8. saakka*</i> |
| ti | 16.30-18.30 | POIKKEUS: TI 18.8. KLO 16.30-19 |
| ke | 8.00-10 | 13.8. saakka* |
| to | 8.00-10 | <i>Maajoukkue-taso, 13.8. saakka*</i> |
| to | 15.30-17.30 | |
| pe | 16-18 | PERUTTU 5.6 (SM), 19.6.(juhannus) JA 14.8. (halli kiinni) |

* Aamuharjoittelu 17.8. alkaen liiton aamutreenneissä / tiedotetaan erikseen, jos liiton aamutreenit alkaa myöhemmin. Tarkennukset viikon 17.8.-21.8. harjoitteluun tiedotetaan myöhemmin.

KESÄKUU 22.-30.6

Harjoittelu kilparyhmien mukana:

| | |
|----|-------------|
| ma | 15-17 |
| ti | 15-17.30 |
| ke | 15.30-17.30 |
| to | 15-17 |
| pe | 16-18 |

HEINÄKUU

Heinäkuun harjoittelusta tiedotetaan myöhemmin, kun selviää kesän arvokilpailuedustukset. Jos arvokilpailut eivät ole tavoitteena, niin heinäkuu on pääosin lomaa. Syyskausi alkaa 22.8. ja syksyn

aikataulut tiedotetaan myöhemmin.

Valmentaja tiedottaa tarvittaessa muista mahdollisista peruutuksista / poikkeustapauksista.

HARJOITUSMAKSUT

Vuosimaksu:

Kilparyhmät maksavat vuosimaksua, jonka suuruus riippuu viikkoharjoitusten määrästä. Vuosimaksu jaetaan laskennallisesti 11 kuukaudelle, sillä heinäkuuta ei laskuteta. Kesä-heinäkuussa ryhmillä on pidempi loma. Muut lyhyemmät lomiat tai peruutukset, mukaan lukien talvi-, syys- ja joululoma, eivät vaikuta laskutettavaan määrään.

| | |
|--------------|--|
| 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.

Lopettaminen ja 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 uimahyppyä Tiirroissa tai halua vähentää harjoitusmäärää. Mikäli vuosimaksulla harjoitteleva hyppääjä lopettaa/vähentää harjoittelua, maksaa hän harjoitusmaksun siltä kuukaudelta kun lopettamispäätös on ilmoitettu seuralle ja lisäksi vielä ilmoitusta seuraavan kuukauden ajalta. Jos harjoitusmaksua on ehditty maksaa pidempi aika, tehdään vastaavasti palautus. Lopettamisesta tulee ilmoittaa sähköpostitse osoitteeseen uimahyppyseuraTiirat@gmail.com.

Jäsenmaksu:

25 €/kalenterivuosi

Toimintaan voivat osallistua vain Tiirujen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään harjoitusmaksuun kalenterivuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä.

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 kilpailevilla hyppääjillä on lisäksi oma sairausvakuutus.

Lisätietoja lisenssi- ja vakuutusasioista Uimaliitosta ja oheisesta linkistä:

<https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/29341/lisenssivakuutukset.pdf>