

Tervetuloa uimahyppyleirille!

Uimahyppyseura Vantaa Diving ry. toivottaa sinut tervetulleeksi kesäleirille!

Kokoontuminen ja leiripäivän kulku

Ohjaaja pitää nimenhuudon uimahallin pihassa pääoven vieressä (tai sateella uimahallin aulassa) klo 10:00, jonka jälkeen siirrytään pukuhuoneiden kautta allastiloihin. *Torstaisin hallin ovet aukeaa vasta klo 10:00 ja tämä on hyvä huomioida paikan päälle saavuttaessa.*

Leiri alkaa uimahallin pääovien luona pihalla tai jos on todella huono sää, niin sitten aulassa. Harjoitukset alkavat lämmittelyosuudella (ks. suositeltu vaatetus alta) ja sen jälkeen siirrytään suihkun kautta hyppyaltaalle. Lounas syödään uimahallin kahviossa, johon leiriläisiä varten valmistetaan laadukas lämmin lounas (sisältää salaatin, leivän, lämpimän ruuan) . Tämän jälkeen on päivän toisen harjoitusosion vuoro. Jälkimmäinen harjoitus päättyy klo 15:00, jonka jälkeen osallistujat siirtyvät hallin puolelta suihkun kautta pukutiloihin.

Pääsyvaatimukset leirille

Pääsyvaatimuksena on noin 25 metrin uimataito, sukeltaminen ja rohkeus liikkua syvässä hyppyaltaassa (syvyys 4,5 metriä). Uimahyppyleiri on suunnattu 7-14-vuotiaille harrastajille. Leirivuonna seitsemän vuotta täyttävät voivat osallistua leirille jos he pystyvät itsenäisesti siirtymään aulasta harjoitustiloihin ja toimimaan harjoituksissa itsenäisesti ilman ohjaajan erityistukea. Ilmoittautuminen tulee olla tehtynä jäsenrekisterissä ennen leirin alkamista. Ohjaajat eivät voi ottaa leirille hyppääjiä, jotka eivät ole leirin ilmoittautumislistalla.

Harjoitussisältöjen kuvaus

Kesäleirillä harjoitellaan uimahyppyjen perusteita monipuolisesti sekä hyppyaltaalla että kuivaharjoitusalueella. Altaalla hyppyjä harjoitellaan ennen kaikkea altaan reunalta, mutta lisäksi ponnahduslaudoilta sekä kerroksilta. Kuivaharjoittelussa keskitytään fyysisten ominaisuuksien (esim. nopeus, voima, liikkuvuus) ja uimahyppyjen liikemallien ja tekniikan kehittämiseen sekä hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan myös trampoliinia ja kuivalautaa. Leiri sisältää myös monipuolista ulkoliikuntaa, pelejä ja leikkejä altaassa, peilisalissa ja ulkona. Ensimmäisinä päivinä leiriläisiltä kysytään toiveita leirin sisällöstä.

Varusteet

Harjoituksissa tulee olla mukana uima-asu, kevyt liikuntavarustus kuivaharjoittelua varten (esim. shortsit ja t-paita) sekä juomapullo. Altaalla ja kuivaharjoituksissa pitkät hiukset tulee olla kiinni. Altaaseen voit mennä vain uima-asussa (ei uima- tai muissa shortseissa). Oikeanlainen uimapuku on tehty uimapukukankaasta, se on ihonmyötäinen eikä sisällä taskuja. Uima-asu voi olla hihallinen tai lahkeellinen. Hameet, mekot, huput sekä shortsit eivät ole sallittuja, sillä ne voivat tarttua allasrakenteisiin ja aiheuttaa vaaratilanteen. Lisäksi niistä irtoava nukka saattaa tukkia altaan puhdistuslaitteiston.

Mukana on oltava myös ulkoliikuntavarusteet, sillä leiriläiset liikkuvat sään salliessa myös ulkona.

Leirimaksu

Leiripäivän hinta on 39,30 euroa/päivä tai 163 euroa/koko leiriviikkoa.

Huom! Hinta ei sisällä hallin sisäänpääsymaksua (ks. Alla).

Hallin sisäänpääsymaksu

Leirin hinta ei sisällä uimahallin pääsymaksuja. 7-17-vuotiaiden harrastajien sisäänpääsymaksu on 2,60 euroa/krt joka tulee maksaa uimahallin kassalle. Jos leiriläinen on kaudella 2018-2019 ostanut Blue Card –lisenssin, pääsee sillä kesäharjoituksiin.

Vakuutus

Kaikilla harrastajilla tulee olla harrastukseen liittyvä harrastusaikana voimassa oleva vakuutus. Seuran kautta voi ottaa vain uimaliiton kautta tulevan vesipetovakuutuksen, joka on voimassa vuosittain 1.9 - 31.8. Tässä vakuutusvaihtoehdossa harrastaja maksaa uimahalliin sisäänpääsymaksun erikseen.

Uimaliitosta ostettava Blue Card -kilpailulisenssi on voimassa 1.9 – 31.8. Blue Card -lisenssillä lapsi saa uimahallin kassalla harjoitusvapaa- kortin (=pääsee maksutta uimahalliin harjoituksen ajaksi). Blue Cardiin voi halutessaan liittää myös vakuutuksen. Vakuutuksen urheiluharrastukseen voi ottaa myös oman vakuutusyhtiön kautta.

Leiriruokailut

Leirin hintaan sisältyy lämmin lounas (Tikkurilan leireillä lounaan sijasta eväät, mikäli osallistujamäärä on alle 10). Lounas syödään uimahallin kahviossa, johon leiriläisiä varten valmistetaan laadukas lämmin lounas (sisältää salaatin, leivän, lämpimän ruuan)

Erikoisruokavaliot tulee ilmoittaa ilmoittautumisen yhteydessä. Erityisesti allergiatapauksissa leiriläisen ja vanhempien kannattaa käydä asia läpi aamun kokoontumisen aikana, jotta ohjaaja voi varmistaa ruokailun yhteydessä että erityisruokavalio on varmasti Urheiluhallin kahvilan keittiöllä tiedossa.

Peruutusehdot ja maksuperusteet

Ks. Alla (lue huolellisesti)

Ohjaajien yhteystiedot

Oman leirinne ohjaajien yhteystiedot saatte leirin tervetulo viestissä. (noin viikkoa ennen leiriä)

Seuran yhteystiedot

vantaadiving@gmail.com

puh. 044 985 3052

Uimahyppyleirien ilmoittautumisen ja maksamisen säännöt

Leirien ilmoittautuminen

Leirien ilmoittautuminen tapahtuu Jäsentieto-ohjelman kautta. Uimahyppyseuran jäsenyys on seuran uimahyppyleireille ilmoittautumisen edellytys. Jäsenyys koskee sitä kautta jolloin leirille osallistutaan (syksy / kevät / kesä).

Ilmoittautumiskäytännöt ja maksut

Ennen ryhmäilmoittautumista jäsentieto-ohjelmaan rekisteröidytään huoltajan nimellä. Tämän jälkeen alle 18-vuotias lapsi lisätään huoltajan alikäyttäjäksi. Leirin ryhmäpaikka varataan Jäsentieto-ohjelmasta. Leirille ei voi osallistua ilman ilmoittautumista. Leiri järjestetään jos ilmoittautumisia saadaan vähintään 4 päivää kohden. Mahdollisesta peruutuksesta tiedotetaan siihen yhteystietoon joka on ilmoitettu jäsentieto-ohjelmassa. Leirihinta ei sisällä uimahallin sisäänpääsymaksua (Blue Cardilla eli harjoituskortilla pääsee halliin leirin ajaksi ilmaiseksi) eikä osallistujan vakuutusta.

Laskutus

Laskut tulevat sähköpostilla siihen osoitteeseen, jonka asiakas on ilmoittanut Jäsentietoon. Jos haluatte paperilaskun postitse, ilmoittakaa siitä laskutussähköpostiin. Postituslisä on 2€/lasku. Jos tiedätte etukäteen, että ette pysty maksamaan laskua eräpäivään mennessä, ottakaa yhteyttä laskutussähköpostiin. Jos sosiaalitoimisto tai joku järjestö maksaa laskun, maksu on usein myöhässä. Ilmoittakaa laskutussähköpostiin että maksu tulee järjestöstä. Jos asia ei ole meillä tiedossa, lähetämme muistutuslaskuja.

Jos laskua ei ole maksettu ajoissa:

- 7 päivää eräpäivästä tulee muistutussähköposti
- 14 päivää eräpäivästä tulee postitse muistutuslasku, jossa on lisäksi muistutusmaksu 5€. Muistutuslaskun maksuaika on 1 viikko
- 14 päivää muistutuslaskun eräpäivästä lasku menee perintätoimistoon.

Jos maksu on maksettu väärällä viitenumeroilla tai ilman sitä, järjestelmä ei merkitse maksua maksetuksi ja teille tulee muistutussähköposti ja sen jälkeen muistutuslasku ja –maksu.

Tiedotus

Kaikki tiedotteet lähetetään pääsääntöisesti sähköpostilla ja kiireellisissä tapauksissa tekstiviestillä. Jäsenjärjestelmämme Hoikan kautta lähetetyt ryhmäsähköpostit päätyvät joskus roskapostiin. Vastuu tiedoista on ilmoittautujalla / huoltajalla.

Meidät löytää myös Facebookista ja Instagramista, otathan tilit seurantaan!

Ilmoittautumisen peruminen

- yli 14 vuorokautta ennen leirin aloituspäivää - 100 % palautus
- 14-7 vuorokautta ennen leirin aloituspäivää - 50 % palautus
- alle 7 vuorokautta ennen aloituspäivää - 0 % palautus

Lääkärintodistus ks. seuraava kohta.

Lääkärintodistus ja ilmoittautumisen peruminen

- 14 vuorokautta ennen leirin alkamisajankohtaa - 100 % palautus
- 14-7 vuorokautta ennen leirin aloituspäivää - Poisjääntien korvaaminen ensisijaisesti osallistumalla toiseen leiripäivään. Jos korvaava leiripäivä on seuraavan harjoituskauden puolella, maksaa hyppääjä seuraavan kauden jäsenmaksun. Jos osallistuja ei pysty osallistumaan leirille muuna ajankohtana, palautetaan leirimaksu takaisin (=siirretään etuisuuksiin myöhempää käyttöä varten) vähennettynä 15e toimistokuluilla.
- Alle 7 vuorokautta ennen alkamispäivää tai leirin alkamisen jälkeen. Palautettavasta summasta vähennetään 15e toimistokulu ja leiriläistä varten tilatut ruokailukulut (10e/leiripäivä).