

## Kausi 2018-2019

Uimahyppyseura Vantaa Diving ry toivottaa kaikki harrastajat tervetulleiksi mukaan iloiseen toimintaan.

### Ryhmän kuvaus ja pääsyvaatimukset

**Alkeisryhmissä** harjoitellaan uimahyppyjen perusteita monipuolisesti sekä hyppyaltaalla että kuivaharjoitusalueella. Altaalla harjoitellaan hyppyjä ennen kaikkea altaan reunalta sekä lisäksi ponnahduslaudoilta ja kerroksilta. Kuivaharjoittelussa keskitytään fyysisten ominaisuuksien (esim. nopeus, voima, liikkuvuus) sekä uimahyppyjen liikemallien ja tekniikan kehittämiseen.

Pääsyvaatimukset alkeisryhmiin ovat noin 25 metrin uimataito, sukeltaminen ja rohkeus liikkua syvässä hyppyaltaassa (syvyys 4,5 metriä).

### 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).

### Ryhmän kokoontuminen ja suihkukäytännöt

**Myymäessä** alkeisryhmä kokoontuu uimahallin aulassa liikuntavarustus päällä. Suihkussa käydään vasta alkuverryttelyn ja kuivaharjoituksen jälkeen.

**HUOM! LASTEN PUKEUTUMINEN JA PESEYTYMINEN ENNEN JA JÄLKEEN HARJOITUSAJAN ON VANHEMPIEN VASTUULLA.**

### Ilmoittautumiskäytännöt

Ilmoittautumisen tulee olla tehtynä jäsenrekisterissä ennen ensimmäistä harjoittelukertaa. Toimintaan ilmoitaudutaan syyskaudeksi, jonka jälkeen seuralta tulee ryhmäsuositus kevääksi. Kevätkaudelle tehdään uusi ilmoittautuminen joulukuussa ryhmäsuosituksen mukaisesti. Muutoksista sovitaan seuran sääntöjen mukaan toimiston kanssa (ks. peruutusehdot ja poissaolot). Kevätkauden päätyttyä alkaa kesäkausi, jolle halutessaan voi ilmoittautua erikseen.

### Poissaolot ja poikkeustilanteet

Satunnaisia poissaoloja ja pidempien sairausjaksojen kahden ensimmäisen poissaoloviikon harjoituksia voi korvata toisten ryhmien harjoituksissa. Korvauskerroista tulee sopia kuukauden sisällä poissaoloista. Korvauskertoja haetaan täyttämällä siihen tarkoitettu lomake seuran internet-sivuilla. Harrastaja saa vahvistuksen toteutettavista korvauskerroista.

Jos hyppääjä sairastuu yli 2 viikon ajaksi, hän saa hyvityksen poissaolokerroista kolmannelta viikosta alkaen lääkärintodistusta vastaan. Seuran toimisto vahvistaa hyvitykset sairauspoissaoloista lääkärintodistuksen vastaanotettuaan. Pidemmissä sairaustapauksissa ja poikkeustilanteissa ottakaa yhteyttä toimistoon.

Ryhmissä järjestetään minimissään 11 harjoitusviikkoa uusille harrastajille ja 13 harjoitusviikkoa jatkaville harrastajille. Mikäli seura on jostain syystä estynyt järjestämään luvattua määrää harjoituksia, ne korvataan ensisijaisesti järjestämällä korvaavat harjoitukset.

## Hallin sisäänpääsymaksut ja harrastukseen liittyvät vakuutukset

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.** (Alle 7-vuotiaiden ei tarvitse maksaa uimahallin sisäänpääsymaksua). Vakuutus tilataan seuran Jäsentieto-ohjelman kautta ilmoittautumalla (samalla tavoin kuin ryhmiin ilmoittautuminen). Valitse ryhmäksi Vesipetovakuutus (1.9.2018-31.8.2019). Henkilön HENKILÖTUNNUS/SOTU jolle vakuutus kohdistetaan, tulee välittää ilmoittautumisen yhteydessä tekstiviestillä (0449889202). Tunnuksen voi lähettää esim. kahdella eri viestillä tai osan numeroista voi halutessaan korvata kirjaimilla (esim. 9=yhdeksän), jos haluaa maksimoida tietoturva-asiat. Kaikki ilmoitetut tiedot ja viestit poistetaan asiallisesti ja välittömästi heti sen jälkeen, kun tunnus on syötetty rekisteriin, eikä henkilötunnuksia tallenneta seuran omiin tiedostoihin tai rekistereihin. Tässä vakuutusvaihtoehdossa harrastaja maksaa uimahalliin sisäänpääsymaksun erikseen.

Uimaliitosta ostettava Blue Card -kilpailulisenssi on voimassa 1.9 – 31.8. Blue Card -lisenssillä lapset pääsevät maksutta uimahalliin harjoitusten ajaksi. Blue Cardiin voi halutessaan liittää myös vakuutuksen. Vakuutuksen urheiluharrastukseen voi ottaa myös oman vakuutusyhtiön kautta.

## Merkkihyppy

Kevätkauden loppuksi hypätään merkkihyppy, joissa voi suorittaa uimahyppymerkkejä. Tapahtuman osallistumismaksu on 10€. Ohjaaja suosittelee hyppääjälle sopivan tasoisen merkin suorituksen. Lisätietoa merkkihyppyistä löytyy Vantaa Divingin nettisivuilta.

## Tiedottaminen – seuraa nettisivujamme!

Tiedotus tapahtuu seuran nettisivuilla ja tarvittaessa sähköpostitse tai tekstiviestillä harrastajille. Jäsenjärjestelmämme Hoikan kautta lähetetyt ryhmäsähköpostit päätyvät joskus roskapostiin. Voit tarvittaessa asettaa lähettäjän ”turvalliseksi lähettäjäksi” asetuksien kautta, jolloin viestit päätyvät jatkossa oikeaan sähköpostilaatikkoon.