

Tervetuloa Joensuun Uimaseuran vesiralli 2 ryhmään

Tämä info-kirje sisältää tiedot kurssin sisällöstä sekä uimahallien toimintaohjeet.

* Kurssien opetuspäivät löydät: www.jous.fi -> kurssit -> yleistä tietoa kursseista.

* Kurssien osallistujat, ryhmien kokoontumisajat ja ohjaajien tiedot löydät:

www.jous.fi -> kurssit -> vesirallit.

Rullaa sivu alas ja listat näkyvät nimellä: KURSSILLE OSALLISTUJAT. Listoja päivitetään kerran viikossa.



Ensimmäisen puolen vuoden aikana suoritetaan Vesiralli 1 kurssi, jossa harjoitellaan uintimuotojen kannalta tärkeitä ja olennaisia asioita, kuten hengitystä, kehon hallintaa sekä erilaisia temppuja ja taitoja. Vesiralli 2 kurssilla harjoitellaan etenevästi erilaisia uintitekniikoita unohtamatta esimerkiksi vesipallon alkeita tai hengenpelastusta. Vesiralli 3 kurssilla harjoitellaan jo kokonaisvaltaisia uintisuorituksia. Yksi ryhmä kestää kevät- tai syyskauden. Lapsi siirtyy seuraavaan ryhmään, kun hän on suorittanut vaadittavat tehtävät. Jos seuraavaan ryhmään tarvittavia taitoja ei saavutettu, tarjoamme lapsellenne mahdollisuuden kerrata ryhmän.

Kurssin päätteeksi lapsille jaetaan suoritetuista merkeistä diplomit.

Tärkeät tiedot

- Ryhmä sunnuntaisin Vetrealla
- paikkana 25 metrin allas
- Auton voi parkkeerata sunnuntaisin Vetrean pihalle ilman parkkilappua
- Pukukaapinavaimen voit ottaa kassalta 15 minuuttia ennen opetuksen alkua. Palauta avain koriin ohjauksen jälkeen. Avainkortti pukuhuoneeseen löytyy pukuhuoneen oven vieressä olevan lukijan päältä.
- Lapsi tulee itsenäisesti ennen harjoitusten alkua nimenhuutoon valvojankopin eteen

Hinta on 120 per/lapsi. Hinta sisältää opetuksen, uintimerkin, ryhmävakuutuksen ja jäsenmaksun syyskaudelle. Maksaminen tapahtuu laskulla, joka lähetetään ilmoittamaanne sähköpostiin toisen opetuskerran jälkeen.

Peruminen tulee tehdä ensimmäisen kerran jälkeen osoitteeseen: marjo.siintomaa-toljander@jous.fi.

Peruuttamatta jättämisestä (paikan turhasta pitämisestä) veloitamme 30 € maksun.

Suihkukäytäntö

Lapset voivat mennä itsenäisesti pukeutumistilaan, suihkuun ja tulla altaalle ennen harjoitusten alkua.

Yleistä

- Harjoituksiin mukaan uikkari, pyyhe, mahd. uimalasit ja uimalakki sekä pitkät hiukset ponnarille.
- Altaassa ja hallissa noudatetaan sääntöjä: altaaseen ja altaasta pois vain opettajan luvalla, altaassa totellaan opettajaa, toista ei saa painaa veden alle tai räiskyttää tahallaan vettä, käydään vessassa ennen vesirallia ja hädän iskiessä ilmoitetaan siitä opettajalle.
- Jos on kysyttävää lapsenne oppimisesta, niin ottakaa hihasta kiinni ja kysykää rohkeasti.
- Jos lapsellanne on jokin sairaus ym. asia jonka ohjaajan tulisi tietää, kerrottehan siitä ohjaajille.
- UIMAPUKU LAITETAAN PÄÄLLE VASTA PESEYTYMISEN JÄLKEEN
- Vanhempien tulee pysytellä aulan puolella, hallin puolelle ei voi mennä katsomaan harjoituksia.
- Hygienia syistä, kengät jätetään aulaan.
- Hallista tulee olla ulkona klo 16.10.
- Poistutaan harjoitusten ajaksi pukutiloista

Vesiralli 2 suoritukset

- Lähtö kellunnasta renkaan sukellus pohjasta (1,5 m)
- Pää edellä hypy polviasennosta
- Pallon kuljetus ja heitto altaan reunalle, maaliin tai sovittuun kohteeseen
- 8 vapaauintin vetoparia hengittäen vartalon kierron mukana
- Omavalintainen uinti 100 m
- Omavalintainen 25m uinti, jonka aikana 6 kuperkeikkaa
- Rintauintia vähintään 6 vetoa

Lisätietoja seuran toiminnasta löydätte Vesikon ilmoitustaululta, seuramme kotisivuilta www.jous.fi ja facebookista