

POTKUA, VETOA JA  
VOLTtia 2/16



## Yhteystietoja

Puheenjohtaja	Veli-Pekka Leppänen	<a href="mailto:veli-pekka.leppanen@joensuunuimaseura.fi">veli-pekka.leppanen@joensuunuimaseura.fi</a> puh. 0400-127680
Kilpailuvastaava	Risto Vartiainen	<a href="mailto:risto.vartiainen@saunis.com">risto.vartiainen@saunis.com</a> puh. 040 319 3573
Hyppyvastaava	Vesa Martikkala	<a href="mailto:vesa.martikkala@islo.jns.fi">vesa.martikkala@islo.jns.fi</a> puh. 050 540 3366
Toiminnanjohtaja	Marjo Siintomaa-Toljander	<a href="mailto:marjo.siintomaa-toljander@joensuunuimaseura.fi">marjo.siintomaa-toljander@joensuunuimaseura.fi</a> puh. 044-099 1907
Päävalmentaja	Juha Turunen	<a href="mailto:juha.turunen@joensuunuimaseura.fi">juha.turunen@joensuunuimaseura.fi</a> puh. 044-088 1907
Juniorivalmentaja	Petra Lonka	<a href="mailto:petra.lonka@joensuunuimaseura.fi">petra.lonka@joensuunuimaseura.fi</a> puh. 044-077 1907

### Muut tärkeät yhteystiedot:

Vesirallivastaava	<a href="mailto:vesiralli@joensuunuimaseura.fi">vesiralli@joensuunuimaseura.fi</a>
Uimaopetusvastaava	<a href="mailto:uimakoulu@joensuunuimaseura.fi">uimakoulu@joensuunuimaseura.fi</a>
Taapero- ja perheuinti	<a href="mailto:perheuinti@joensuunuimaseura.fi">perheuinti@joensuunuimaseura.fi</a>
Masters vastaava	<a href="mailto:jarmo.miinin@karjalainen.fi">jarmo.miinin@karjalainen.fi</a>



## KURSSIEN JA VALMENNUSRYHMIEN HIIHTOLOMA HARJOITTELU

Kurssit eivät kokoonnu **5. - 9.3.**

(perheuinti, vesirallit, uimakoulu, aikuisten uimakoulu/  
tekniikkakurssit ja harrasteryhmät)

Edustus ja Taso 1

Taso 2

Taso 3

Taso 4

Tekniikkaralli 1

Tekniikkaralli 2

Nuorten harr.

Lasten harr. Vesikko ja Rantakylä

Hyyt Kilparyhmä

Hyyt Minikilpa 1 ja 2

Hyyt Jatkoryhmä

Hyyt koulu ti, ke

Ryhmä treenaa, mutta Juha ilmoittaa treenit erikseen

Ryhmä treenaa, Petra on ilmoittanut vanhemmille muutoksista

Ryhmä treenaa, Petra on ilmoittanut vanhemmille muutoksista

Ryhmä treenaa normaalisti

harjoitukset normaalisti

ei treenejä ke 9.3., muuten normaalisti

ei treenejä 7.3.

ei treenejä 6.3.

ei treenejä

ei treenejä

ei treenejä

ei treenejä



## LOPPUKEVÄÄN JA KESÄN KURSSITARJONTA

JoUS järjestää kevään ja kesän aikana kurssitoimintaa. Huhtikuussa aikuisille on tarjolla vielä neljän kerran vapaauintitekniikkakurssi. Toukokuussa pidämme intensiiviuimakouluja jotka kestävät 8 kertaa. Aloittavia ryhmiä ovat varhaistaito-, alkeis- ja alkeisjatkoryhmä.

Kesällä järjestetään tuttuun tapaan 7 - 9 ja 9 - 12 -vuotiaalle lapsille vesiliikuntaleirejä. Lisätiedot kurseista löytyvät seuran nettisivuilta sekä uimahallien ilmoitustauluilta maaliskuun aikana.

Ilmoittautuminen toukokuun uimakouluihin alkaa seuran nettisivuilla ma 11.4. klo 8.00 ja kesän vesiliikuntaleireille ke 13.4. klo 8.00.

## UIMAHYPPÄÄJIEN KILPAILULUPA

Jos hyppääjä osallistuu kevään aikana kilpailuihin, hänellä tulee olla kilpailulupa. Finn-Cup kilpailuihin osallistuvalla riittää vesipetolisenssi, kun taas muihin kilpailuihin vaaditaan BlueCard lisenssi. Lisätietoja lisenssistä saat omalta valmentajaltasi.

## TILATUT ARENAN SEURATUOTTEET OVAT BRODEERAUKSESSA

Tilatut Arenan seuratuotteet ovat brodeerauksessa ja odottelemme niiden valmistumista ensi viikon aikana. Tuotteet jaetaan laskujen kanssa harjoituksissa.



### **JOUS CUP III 19.3. JA INTERSPORT UINNIIT 9.4. VESIKOSSA**

Seura järjestää keväällä vielä kahdet viralliset kilpailut joista ensimmäiset uidaan JoUS Cup uinteina la 19.3. ja toiset Intersport uinteina la 9.4.

JoUS Cup 3 uintien verryttelyaika on klo 8.05 – n. 8.45 ja kilpailut pyritään uimaan klo 8.45 - 10.00 ala olevassa lajijärjestyksessä. Uitavat lajit ja käytänteet on luettavissa seuran nettisivuilta kohdasta uinti -> JoUS Cup. Uimarit ilmoittautuvat kilpailuihin viim. ti 15.3.

Intersport uinnit uidaan la 9.4. Verryttely alkaa klo 10.45 ja kilpailut klo 12.00. Olette tervetulleita seuraamaan sekä kannustamaan uimareita upeisiin suorituksiin. Otamme myös mielellämme vastaan talkoolaisia auttamaan kilpailuiden järjestämisessä. Uimarit ilmoittautuvat kilpailuihin viim. la 2.4.

**HUOM! Kilpailuiden aikana on myynnissä Arenan uintituotteita vauvasta vaariin. Tuotteet myydään käteiskaupalla ja huimilla kishannoilla! Varatkaa siis käteistä mukaan.**

Tulethan rohkeasti avuksi kisojen järjestämisessä! Toimitsijaksi/avuksi voit ilmoittautua osoitteeseen: [marjo.siintomaa-toljander@joensuunuimaseura.fi](mailto:marjo.siintomaa-toljander@joensuunuimaseura.fi). Ohjeistamme sinut tehtävään ennen kilpailuja.

### **HUOM!**

**Tuttuun tapaan toivomme, että pe 8.4. tason 3 uimarit ja vanhemmat auttaisivat seuraa laittamaan Vesikon uimahallia kilpailukuntoon.**



### **HUHTI-TOUKOKUUN KILPAILUT (VARKAUS, KUOPIO)**

Koko seura osallistuu seuraaviin kilpailuihin kevään aikana. Koko seuran kilpailuihin lähdemme aina yhdessä uimareiden kanssa isolla bussilla (kilpailukäytännön mukaan).

Jos bussissa on tilaa, niin kyytiin voi lähteä myös vanhempia. Tarkistathan tämän mahdollisuuden valmentajalta tai toiminnanjohtajalta. Muistattehan, että Blue Card tulee olla maksettu 4 viikkoa ennen kilpailuita.

Varkauden kilpailut 23.4. Ilmoittautuminen valmentajalle viimeistään la 16.4.  
Lähtö Vesikosta klo 8.45, paluu noin klo 19.00  
Hinta 15 € / hlö, Omat eväät mukaan

Kuopion kilpailut 21.5. Ilmoittautuminen valmentajalle viimeistään la 14.5.  
Lähtö Vesikosta klo 8.30, paluu noin klo 19.00  
Hinta 15 € / hlö, Omat eväät mukaan



### **ROLLO UINNIIT TAMPEREELLA 10.-15.6. / LEIRI 13.-16.6.**

Rollo uinnit/ leiri on tarkoitettu 10 - 12 -vuotiaille tytöille ja 11 - 13-vuotiaille pojille. Tänä vuonna Rollo järjestetään Tampereella ja tämän vuoksi ohjelmaan kuuluu myös käynti Särkänniemessä. Sekä kisat, että leiri ovat keränneet joka vuosi yli 800 lasta ympäri Suomea. Joka kerta Rollojen jälkeen kotiin on palannut innostuneita lapsia, jotka haluavat osallistua Rolloille myös seuraavana vuonna. Innostavat kilpailut sekä leiriohjelma takaavat että lapsilla ei tule olemaan tylsää missään vaiheessa. Ja mikä parasta: leiriltä saa aina uusia ystäviä!

Uimari voi osallistua sekä kilpailuihin, että leirille vaikka hänellä ei olisikaan aikarajat alitettuna. Kilpailuiden ajaksi on järjestetty leiriläisille tekemistä. Huoltajiksi kilpailuihin ja leirille lähtevät seuramme valmentajat. Kilpailuihin on aikarajat jotka on nähtävillä sivulla:  
<http://www.uimaliitto.fi/uinti/aikarajat/>

Tarkempi tiedote leiristä on jaettu helmikuun aikana ja se löytyy vielä sähköpostin liitteenä. Se on myös jaettu Rolloikäisille harjoituksissa. Sitova ilmoittautuminen Rolloille tulee tehdä 15.3. mennessä.

### **BLUE CARD-LISENSSIN PALVELU - PISARA!**

Pisara-palvelu on uintiurheilun monipuolinen osaamiskeskus, johon on koottu tietoa urheilijoille, valmentajille, vanhemmille sekä seuratoimijoille. Pisara kuuluu Blue Card -lisenssiin. Tämä verkkopohjainen, toimiva sovellus mahdollistaa uudenlaisen tavan toimia yhdessä urheilijan parhaaksi.

Henkilökohtaisen Blue Card -lisenssin avulla jokainen uintiurheilija saa käyttöönsä esimerkiksi satoja harjoitusvideoita, joilla voi monipuolistaa omaa harjoittelua, oppia uusia taitoja sekä koota henkilökohtaisia harjoitusohjelmia. Pisaran sähköinen harjoituspäiväkirja on erinomainen työkalu harjoittelun seurantaan, oman kehittymisen tueksi ja osaamisen lisäämiseksi.

Blue Card -lisenssin lunastamalla Pisaraan pääsee omalla Sportti-ID:llä. Se löytyy muun muassa mobiililisenssikortista ja Uintilehtesi takakannesta. <http://www.uimaliitto.fi/seuroille/pisara/>

### **Ui kesäksi kuntoon -kampanja käynnistyy! Joensuun Uimaseura on ilmoittautunut seurasarjaan.**

Ui Kesäksi kuntoon-kampanjan rinnalle on luotu seuroille oma sarja. Seurasarjan tarkoituksena on kannustaa ja innostaa seuran aikuisia vesiliikkumaan säännöllisesti ja kilometrejä seuran hyväksi. Tänä vuonna seurasarjaan on ilmoittautunut 29 uimaseuraa ja Joensuun Uimaseura on yksi niistä.

Haastamme teidät kaikki vanhemmat, mastersit, aikuisliikkujat, mummot ja papat keräämään seurallemme vedessä tapahtuvia liikkumiskilometrejä.

Ui Kesäksi Kuntoon -kampanja toteutetaan 1.-31.3.2016. Mukaan ilmoittautuneet seuran jäsenet voivat osallistua sekä seurasarjaan, että hallisarjaan uimahallilla (Vesikko, Rantakylän uimahalli ja Vetrea) olevilla suorituskorteilla. Kortti on henkilökohtainen, johon osallistuja kirjaa uimansa metrit tai vesiliikuntaminuutit. Kortti säilytetään uimahallilla. Kampanjan päätyttyä uimari ilmoittaa oman henkilökohtaisen tuloksensa seuran yhteyshenkilölle (kortti jää uimahallille hallisarjan tuloksia varten). Seuran yhteyshenkilö ilmoittaa yhteistuloksen (km määrä ja minuutit) ja osallistujamäärän Uimaliiton Ui Kesäksi Kuntoon -sivuille: [uikesaksikuntoon.fi](http://uikesaksikuntoon.fi)

Parhaimmat suoritukset palkitaan kunniakirjoilla sekä arvomme myös osallistujien kesken 5 uintiin liittyvää yllätyspalkintoa. Uimaliitto palkitsee uimaseurasarjan kolme aktiivisinta seuraa tuotepalkinnoin.

Joensuun yhteyshenkilönä toimii seuran toiminnanjohtaja ([marjo.siintomaa-toljander@joensuunuimaseura.fi](mailto:marjo.siintomaa-toljander@joensuunuimaseura.fi))

# KUTSU

JOENSUUN UIMASEURA RY:N  
SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN  
KEVÄTKOKOUS

PIDETÄÄN

TORSTAINA 21.4.2015 KELLO 18.00  
VIRKISTYSUIMALA VESIKON AEROBICSALISSA  
(Uimarintie 1)

KÄSITELTÄVÄNÄ SÄÄNTÖMÄÄRÄISET ASIAT

TERVETULOA!

Johtokunta



**Vuonna 2016 Joensuun Uimaseura ry:n kanssa ovat  
tekemässä arvokasta työtä uintiurheilun hyväksi.**



PKO  
Iivari Mononen Oy  
Itä-Suomen Liikuntaopisto  
Intersport  
Itä-Suomen Lääkärikeskus Oy  
Vatupassi Oy  
Joensuun Kauppa ja Kone Oy  
Fabrik  
Pohjois-Karjalan Sähkö Oy  
Stark Oy  
Jokikone Oy  
Karjalainen Oy  
Rakennusliike Anres Oy  
Konekesko Oy  
Euro-Exime Oy  
Nanocomp Oy Ltd  
Xerox Partner Joensuu Oy  
Kuljetusliike Esko Mäkinen Oy  
Joensuun Laivaus Oy  
HKK-Kuljetus Oy  
Surakka Oy  
Joensuun Auto-opisto  
Kaivospuu Oy  
E. Hartikainen Oy  
IF Vakuutus  
Varma  
DanskeBank  
Papsor Oy  
Sähköasennus Kuronen Oy  
Lakan Betoni Oy  
Mantsinen Oy  
Lieksan Saha Oy  
Prima Timber Oy  
Oy Koppers Finland Ab