

# POTKUA, VETOA JA VOLTITIA 3/16



JoUS  
1907

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

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

## **KURSSILAISTEN JATKOILMOITTAUTUMINEN SYKSYN 2015 RYHMIIN ON PÄÄTTYNYT**

Lasten tammi-huhtikuuhun kestävät kurssit ovat loppuneet. Kuten aina seuramme jäsenillä on ollut etuoikeus ilmoittautua jatkamaan harrastustaan seuraavalle kaudelle eli syksyille 2016. Jatkoilmoittautuminen syksyn ryhmiin on nyt päättynyt (uimakoulut, vesirallit, tekniikkaralli- ja harrasteryhmät). Teemme toukokuun aikana alustavat syksyn ryhmäjaot ja ilmoitamme ne vanhemmille sähköpostilla.

## **VALMENNUSRYHMIEN KAUDENPÄÄTTÄJÄISET**

Seuran valmennusryhmien kauden päättäjäiset Vesikossa la 14.5. klo 8.45 eteenpäin. Kutsu on tarkoitettu uinnin ja uimahyppyjen valmennusryhmille. Päättäjäisissä on ohjelmassa mm. leikkimielinen viestiuinti, uimahyppynäytös, pientä purtavaa ja kevätkauden pakitsemiset. Tervetuloa tapahtumaan, vaikka koko perheen voimin.

## **UIMAHYPPÄJIEN MERKKISUORITUKSET**

Uimahyppyjen merkkisuoritukset järjestetään maanantaina 16.5. ja tiistaina 17.5.2016: klo 18.00 verryttely, klo 18.30 allasverryttely ja klo 19.00 merkkisuoritus.



## **ROLLO UINNIIT OULUSSA 12.-14.6. / LEIRI 15.-17.6.**

Tämän vuoden Rolloille on lähdössä JoUSSista huikeat 25 uimaria ja 3 valmentajaa. Jotta Rolloista saadaan ikimuistoiset kaikille lähtijöille, on tiedossa vielä muutama toimenpide ennen itse tapahtumaa.

- Toukokuun lopussa vanhempainillan jossa käymme läpi kaikki oleelliset asiat Rolloista (tarkempi aika ilmoitetaan myöhemmin).
- Toukokuun aikana seura lähettää osallistujille sähköpostiin laskut Rolloista ja kuljetuksista sekä viimeisen Rollo-tiedotteen.
- Uimareiden tehtävänä on miettiä valmentajien kanssa viestikarnevaaliasustetta sekä tehdä seuralle oma Rollolippu, joka ripustetaan Tampereen uimahalliin kilpailuiden ja leirin ajaksi.



## KESÄN VESILIIKUNTALEIREILLÄ VIELÄ TILAA

Kesällä järjestettävissä 7-12 -vuotiaiden vesiliikuntaleireillä on vielä tilaa. Leirin hinta on 100 €/lapsi, -5 € sisaralennus. Maksuun sisältyy opetus, lämmin ruoka / pv, vakuutus ohjauksien aikana ja hallimaksut. Ilmoittautuminen [www.joensuunuimaseura.fi](http://www.joensuunuimaseura.fi)



Leirit kokoontuvat seuraavasti:

6. - 10.6.	Vesikko	<b>7 - 9 v.</b>	uinti / taitouinti / vesipallo	lapsella tulee olla 25 m uimataito
13. - 17.6.	Vesikko	<b>9 - 12 v.</b>	uinti / taitouinti / vesipallo	lapsella tulee olla 25 m uimataito
20. - 23.6.	4pv Rantakylä	<b>7 - 9 v.</b>	uinti / taitouinti / vesipallo	lapsi voi olla uimataidotonkin
27.6. - 1.7.	Rantakylä	<b>9 - 12 v.</b>	uinti / taitouinti / vesipallo	lapsella tulee olla 25 m uimataito
25. - 29.7.	Vesikko	<b>7 - 12 v.</b>	uimahypyt	lapsella tulee olla 50 m uimataito
1. - 5.8.	Vesikko	<b>7 - 9 v.</b>	uinti / taitouinti / vesipallo	lapsi voi olla uimataidotonkin
8. - 12.8.	Vesikko	<b>9 - 12 v.</b>	uinti / taitouinti / vesipallo	lapsella tulee olla 25 m uimataito

## UIMAHALLIEN POIKKEUSPÄIVÄT LOPPUKEVÄÄLTÄ

Valmentajat tiedottavat harjoitusten muutoksista suoraan vanhemmille.

ke 4.5.	hallit menevät kiinni klo 18
to 5.5.	hallit kiinni
pe 3.6.	hallit kiinni (henkilökunnan virkistyspäivä)

*VALMENNUSRYHMIEN KESÄ-ELOKUUN VUOROISTA ILMOITAMME TOUKOKUUN AIKANA.*

## TAPATURMAN SATTUESSA HARJOITUKSISSA, KILPAILUISSA...

Tapaturman sattuessa sinun on käytävä viimeistään 14 vrk sisällä tapahtuneesta lääkäriillä, mielellään saman päivän aikana.

Kaikilla kilpailevilla uimareille / hypääjillä tulee olla Blue Card. Blue Cardin ottaneilla on joko oma tapaturmavakuutus tai Blue Cardiin liitetty Pohjantähden tapaturma vakuutus. Tiedot tapaturmavakuutuksesta löydät [www.uimaliitto.fi](http://www.uimaliitto.fi) -> Blue Card

**Mikäli olet lunastanut tapaturmavakuutuksen sisältävän Blue Cardin**, olet vakuutettu urheilussa sattuvien tapaturmien varalta treeneissä ja kilpailuissa Keskinäinen vakuutusyhtiö Pohjantähden puolesta. Urheilutapaturman sattuessa tulee tehdä viipymättä korvaushakemus, eli henkilövahinkoilmoitus, vakuutusyhtiö Pohjantähdelle. Vahinkoasioissa voit myös kysyä neuvoa suoraan Pohjantähden puhelinpalvelusta, 020 763 4010 (ma-pe klo 8-20).

Oman tapaturmavakuutuksen omaavat, joka kattaa lapsen harrastukset -> kysy toimintaohjeet omalta vakuutusyhtiöltäsi.

Seura on vakuuttanut kaikki alle 18-vuotiaat, **ei kilpailevat seuralaiset Pohjolassa**. Vakuutus kattaa seuran harjoituksissa tai harjoituspaikalla tapahtuneet onnettomuudet. Tapaturman sattuessa toimintaohjeet ovat samat -> käynti lääkäriillä viimeistään 14 vrk sisällä tapahtuneesta, yhteydenotto toiminnanjohtajaan ja ohjaajaan.

Lisäinfoa vakuutuksista löydät uusilta sivuilta kohdasta seuratoiminta.



# Unelmien liikuntapäivä

## 10.5.2016

### UNELMIEN LIIKUNTAPÄIVÄ TI 10.5. KLO 17.00 - 18.30

VALO (Valtakunnallinen Liikunta ja urheiluorganisaatio) on haastanut seurat ja toimijat järjestämään toukokuussa ensimmäistä kertaa Unelmien liikuntapäivän. Päivä on kaikenlaisen liikkumisen kokeilu- ja pop up -päivä. Unelmien liikuntapäivän aikana kaikkialla Suomessa järjestetään tuhansia liikuntatempauksia ja tapahtumia. Päivä rakentuu ihmisten omille ideoille, kokeiluille ja yhdessä tekemiselle yli raja-aitojen. Kaikki tavat liikkua ovat hyviä!

Uinnin valmennusryhmät: Edustus, taso 1-4 ja tekniikkarallit 1-2 kokoontuvat ti 10.5. klo 17.00 Vesikon edessä, josta matka jatkuu lähimaastoon pelailemaan ja touhuamaan kaikkea mahdollista pallopelistä pihahippaan. Päälle siis sellaiset vaatteet ja kengät joilla pystyt juoksemaan ja jotka eivät säikähdä jos taivaalta tuleekin välillä muutama pisara vettä. Jos keli ei suosi, niin keksimme tuolle ajalle jotain muuta tekemistä (sateella olemme siis sisällä). Siis, tämä korvaa kaikkien treenit tältä päivältä.

Jos intoa vielä riittää niin treenien jälkeen lapset voivat mennä joko vanhemman kanssa tai itsenäisesti nauttimaan ilmaisista Vesikon aalloista.

Joensuussa Unelmien liikuntapäivänä vietetään myös Virkistysuimala Vesikon 20-vuotissyntymäpäivää. Tämän kunniaksi Vesikon asiakkaille tarjotaan ilmainen uinti/kuntosali 8-20.30 välisenä aikana. Päivä sisältää myös seuraavaa toimintaa: klo 10.00 - 11.00 ja 15.30 - 16.30 uinnin tekniikkaklinikka, klo 12.30 - 13.00 ja klo 14.30 - 15.00 vesijumppaa ja klo 17.00 uima-/pellehyppynäytös.

[www.unelmienliikuntapäivä.fi](http://www.unelmienliikuntapäivä.fi)