

Tervetuloa Joensuun Uimaseuran jatkokoryhmään

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

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

* Kurssien osallistujat ja ryhmien kokoontumisajat löydät seuramapista www.jous.fi -> kurssit



Ryhmän alussa kerrataan vesitaitoja kuten liukuja, kelluntoja ja alkeisuunteja lasten altaassa. Ryhmän tavoitteena on sukeltaa 5m, hypätä jalat edellä isoon altaaseen, tehdä keräkaato reunalta, oppia veden polkeminen uintisyvyisessä vedessä, tehdä käsilläseisonta rinnan syvyisessä vedessä sekä uida 25 metriä ilman reunakosketusta myyrä- ja alkeisselkäuintiä. Uimakoulun lopuksi lapsille jaetaan uintikirja, johon merkitään mahdolliset suoritukset.

Opetuspaikka: Su Vetrea, Nepenmäenkatu 2, Auton voi parkkeerata sunnuntaisin Vetrean pihalle ilman parkkilappua.

Kun saavut aulaan: Pukukaapinavaimen voit ottaa kassalta 15 minuuttia ennen opetuksen alkua. Palauta avain koriin ohjauksen jälkeen. Avainkortti pukuhuoneeseen löytyy pukuhuoneen oven vieressä olevan lukijan päältä.

Hinta on 125euroa/lapsi. Hinta sisältää opetuksen, uintimerkin, ryhmävakuutuksen ja jäsenmaksun syys- tai kevätkaudelle. Maksaminen tapahtuu laskulla, joka toimitetaan seuramappiin.

Peruminen tulee tehdä ensimmäisen kerran jälkeen osoitteeseen: marjo.siintomaa-toljander@jous.fi. Peruuttamatta jättämisestä (paikan turhasta pitämisestä) veloitamme 30 € maksun.

Suihkukäytäntö

- **Pojat (alle 7v.) voivat tulla naisten puolelle naispuolisen henkilön kanssa ja tytöt (alle 7v) voivat tulla miesten puolelle miespuolisen henkilön kanssa.**

- **7 vuodesta ylöspäin pojat menevät miesten puolelle ja tytöt menevät naisten puolelle.**

- **Naiset eivät voi mennä pojan kanssa miesten puolelle ja miehet eivät voi mennä tytön kanssa naisten puolelle**

Tyttöjen puoli: Vanhempi auttaa lapselta ulkovaatteet päältä ja ohjaa lapsen suihkutilaan. Uimaopettaja tulee lasten avuksi 5 minuuttia ennen uimakoulun alkua suihkuihin. Uimaopettaja kuljettaa lapset opetusaltaalle, jossa uimaopettaja suorittaa nimenhuudon. Uimakoulun jälkeen ohjaaja tuo lapset suihkuun, auttaa heitä tarvittaessa ennen seuraavan uimakoulun alkua. Vanhemmat ottavat lapset vastaan pukuhuoneen puolella.

Poikien puoli: Vanhempi huolehtii lapsesta pukuhuoneessa ja suihkuissa, niin että lapsi käy suihkussa ja laittaa uikkarin päälle. Vanhempi tuo lapsen lasten altaalle paria minuuttia ennen opetuksen alkua. Opetuksen ajaksi vanhempi siirtyy odottelemaan joko pukuhuoneeseen tai aulaan. Opetuksen jälkeen vanhempi hakee lapsen suihkutilaan jne..

Yleistä

- Harjoitukseen mukaan uikkari, pyyhe, mahd. uimalasit ja uimalakki sekä pitkät hiukset ponnarille.
- Noudatetaan uimahallin sääntöjä: altaaseen vain opettajan luvalla, altaassa totellaan opettajaa, annetaan opetusrauha, käydään vessassa ennen uimakoulua ja hädän iskiessä ilmoitetaan siitä opettajalle.
- Jos lapsellanne on jokin sairaus ym. asia jonka ohjaajan tulisi tietää, kerrottehan siitä ohjaajille.
- Jos lapsi ei ole aikaisemmin käynyt opetuspaikassa, niin käykää tutustumassa halliin ja uima-altaaseen aikaisemmin samalla viikolla.
- **UIMAPUKU LAITETAAN PÄÄLLE VASTA PESEYTYMISEN JÄLKEEN**

Vanhemmille, siistijöiden terveiset

- Vanhempien tulee pysytellä aulan puolella, hallinpuolelle ei voi mennä katsomaan harjoituksia.
- Ulkokengät jätetään aulaan ennen pukutiloihin menoa.
- Lisätietoja seuran toiminnasta löydätte Vesikon ilmoitustaululta, seuramme kotisivuilta www.jous.fi ja facebookista. Opetukseen liittyviä asioita voi kysellä myös helena.jolkkonen@jous.fi