

## Tervetuloa Joensuun Uimaseuran vesiralli 3 ryhmään

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

\*Kurssien opetuspäivät löydät: [www.jous.fi](http://www.jous.fi) -> kurssit -> yleistä tietoa kursseista.

\*Kurssien osallistujat ja ryhmien kokoontumisajat löydät: [www.jous.fi](http://www.jous.fi) -> kurssit -> vesirallit

Rullaa sivu alas ja listat näkyvät nimellä: KURSSILLE OSALLISTUJAT.



Vesiralli 3 kurssilla harjoitellaan uinnin kokonaisvaltaisia uintisuorituksia. Yksi ryhmä kestää kevät- tai syyskauden. Lapsi siirtyy seuraavaan ryhmään, kun hän on suorittanut vaadittavat tehtävät.

Kurssin päätteeksi lapsille jaetaan suoritetuista merkeistä diplomit.

**Kun saavut aulaan:** Pukukaapinavaimen voit ottaa kassalta olevasta korista 15 minuuttia ennen opetuksen alkua. Palauta avain koriin ohjauksen jälkeen. Uimahalliin pääset sisälle sivuovesta klo 8.00 alkaen.

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

**Peruminen** tulee tehdä ensimmäisen kerran jälkeen osoitteeseen: [marjo.siintomaa-toljander@jous.fi](mailto:marjo.siintomaa-toljander@jous.fi).

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

### Suihkukäytäntö

Lapset voivat mennä itsenäisesti pukutiloihin, suihkuun ja tulla hyppyaaltaalle ennen harjoitusten alkua.

- 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

### **Yleistä**

- Harjoituksiin 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 uimakouluja 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, käykää tutustumassa halliin ja uima-altaaseen.

- UIMAPUKU LAITETAAN PÄÄLLE VASTA PESEYTYMISEN JÄLKEEN

### **Vanhemmille, siistijöiden terveiset**

- Vanhempien tulee pysytellä aulan puolella, hallinpuolelle ei voi mennä katsomaan harjoituksia.

- Hygienia syistä, paljain jaloin suihkutilaan.

- Kengät jätetään pukutilojen ulkopuolelle käytävään tai ne kuljetetaan käsissä pukukaappiin.

- Annetaan siistijöille pukutiloissa ja rappusissa työrauha ja poistutaan harjoitusten ajaksi pukutiloista.

### **Vesiralli 3 suoritukset**

- 8-10 metrin sukellus, jonka aikana noudetaan 2 rengasta pohjasta

- Rennosta kellunnasta uintiin 8-10 vetoparia (vu uintiasento)

- 50 metriä vapaa- ja selkäuintia

- Pää edellä hyppy

- Pallon siirto kädestä toiseen veden pinnalla yhteensä 6-10 kertaa

- Rintaintia vähintään 6 vetoa potkun kanssa

- 150 m uintia, jossa vähintään kahta eri uintitekniikkaa

Lisätietoja seuran toiminnasta löydätte Vesikon ilmoitustaululta, seuramme kotisivuilta [www.jous.fi](http://www.jous.fi) ja facebookista