

Tervetuloa Joensuun Uimaseuran vesiralli 3 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.

Opetuspaikka: La vesikko, Uimarintie 1

Opetusallas: Hyppyallas

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 120 euroa/lapsi. Hintaa sisältää opetuksen, uintimerkin, ryhmävakuutuksen ja jäsenmaksun syyskaudelle. Maksaminen tapahtuu laskulla, joka lähetetään ilmoittamaan 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 pukutiloihin, suihkuun ja tulla hyppyaltaalle 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 uimakouluja 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, hallinpuolelle ei voi mennä katsomaan harjoituksia.
- Hygienia syistä, kengät pois suihkutiloissa.
- Kengät jätetään joko pukutilojen ulkopuolelle käytävään tai ne otetaan ennen pukutiloja käsiin ja siirretään pukukaappiin (siistijät tulevat töihin vasta klo 12.00, joten näin voimme vähentää lian tuloa pukutiloihin).

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
- Rintauintia vähintään 6 vetoa potkun kanssa
- 150 m uintia, jossa vähintään kahta eri uintitekniikkaa

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