

## Tervetuloa Joensuun Uimaseuran vesiralli 1 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.



Ensimmäisen puolen vuoden aikana suoritetaan Vesiralli 1 kurssi, jossa harjoitellaan uintimuotojen kannalta tärkeitä ja olennaisia asioita, kuten hengitystä, kehon hallintaa sekä erilaisia tempuja 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. Kurssin päätteeksi lapsille jaetaan suoritetuista merkeistä diplomit.

**Opetuspaikka:** Su Vetrea, Nepenmäenkatu 2, Auton voi parkkeerata sunnuntaisin pihalle ilman lupalappua.

**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](mailto: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.

- 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.

### Vesiralli 1 suoritukset

- Yhdellä sukelluksella kahden esineen nouto pohjasta

- Liuku seinästä 3-5 metriä oikeassa asennossa

- Kuperkeikka vedessä eteenpäin

- Tikkuhyppy altaan reunalta

- Omavalintainen uinti 50m

- Vapaauintia oikeassa asennossa 4 – 5 vetoparia

- Selkäuintia oikeassa asennossa 10 vetoparia

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