

Tervetuloa Joensuun Uimaseuran vesiralli 2 ryhmään

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: www.jous.fi -> kurssit -> vesirallit

Rullaa sivu alas ja listat näkyvät nimellä: KURSSILLE OSALLISTUJAT.



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.

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. 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 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, 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 2 suoritukset

- Lähtö kellunnasta renkaan sukellus pohjasta (1,5 m)

- Pää edellä hyppy polviasennosta

- Pallon kuljetus ja heitto altaan reunalle, maaliin tai sovittuun kohteeseen

- 8 vapaauinnin vetoparia hengittäen vartalon kierron mukana

- Omavalintainen uinti 100 m

- Omavalintainen 25m uinti, jonka aikana 6 kuperkeikkaa

- Rintauintia vähintään 6 vetoa

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