

Tervetuloa Joensuun Uimaseuran soveltavaan uimakouluun

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

Info sisältää tiedot sekä alkeis- että alkeisjatkoryhmästä.



Alkeisryhmässä totutellaan veteen, opetella vesitaitoja (mm. kastautuminen ja veteen puhallus), poistaa mahdollinen veden pelko, opetella kelluntoja, liukuja ja alkeisuinteja (myyräuinti ja alkeisselkä).

Alkeisjatkoryhmässä kerrataan vesitaitoja (mm. kelluntoja, liukuja ja alkeisuinteja). Tavoitteena on uida 3-5 metriä myyrä- tai alkeisselkäuinnilla.

Hinta on 60 euroa alkeisryhmä ja 67 euroa alkeisjatko / lapsi / kurssi. Hintaa sis. opetuksen, uintimerkin, ryhmävakuutuksen ja jäsenmaksun kevätkaudelle. Maksaminen tapahtuu laskulla, joka toimitetaan seuramappiin.

Peruminen tulee tehdä ensimmäisen kokoontumiskerran 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. Suihkussa seuramme apuohjaaja (seuran t-paita päällä) auttaa lapsia suihkussa mm. uikkarin pukemisessa. Ohjaaja kuljettaa lapset muutamaa minuuttia ennen uimakoulun alkua opetusaltaalle, jossa uimaopettaja suorittaa nimenhuudon. Uimakoulun jälkeen ohjaaja tuo lapset suihkuun jne. 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

- Harjoituksiin mukaan uikkari, pyyhe, mahdolliset 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.

- Kahvion mennessä kiinni, vanhempien tulee siirtyä riimin toiselle puolelle. Kahvion alueelle ei voi mennä seuraamaan harjoituksia tai sieltä ei voi siirtää tuoleja pois.

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

- Kengät jätetään joko pukutilojen ulkopuolelle käytävään tai ne kuljetetaan käsissä pukukoppiin.

- Hallista tulee olla ulkona klo 19.00.

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

Opetukseen liittyviä asioita voi kysellä myös helena.jolkkonen@jous.fi

