

# POTKUA, VETOA JA VOLTITIA 5/16



## SEURAN SÄHKÖPOSTIOSOITTEET MUUTTUVAT SYYSKUUN AIKANA

Kuten olette huomanneet, seuran sähköposteissa on ollut jo useaan otteeseen ongelmia. Jotta seuran viestintä toimisi ja saisitte oleellisen tiedon sähköpostiinne, olemme päättäneet vaihtaa seuran sähköpostipalvelinta. Tämän muutoksen myötä myös sähköpostiosoitteet muuttuvat seuraavasti syyskuun aikana.

Pyydämme vaihtamaan vanhat sähköpostiosoitteemme näihin uusiin:

<a href="mailto:marjo.siintomaa-toljander@jous.fi">marjo.siintomaa-toljander@jous.fi</a>	toiminnanjohtaja
<a href="mailto:juha.turunen@jous.fi">juha.turunen@jous.fi</a>	päävalmentaja
<a href="mailto:petra.lonka@jous.fi">petra.lonka@jous.fi</a>	juniorivalmentaja
<a href="mailto:helena.jolkkonen@jous.fi">helena.jolkkonen@jous.fi</a>	oppisopimusopiskelija, tekniikkaralli 1 vastuvalmentaja
<a href="mailto:kiti.tynkkynen@jous.fi">kiti.tynkkynen@jous.fi</a>	taso 4 vastuvalmentaja
<a href="mailto:katri.saari@jous.fi">katri.saari@jous.fi</a>	tekniikkaralli 2 vastuvalmentaja
<a href="mailto:perheuinti@jous.fi">perheuinti@jous.fi</a>	perheuinti
<a href="mailto:uimahyppy@jous.fi">uimahyppy@jous.fi</a>	Heta Sormunen, uimahyppyjen toiminta
<a href="mailto:puheenjohtaja@jous.fi">puheenjohtaja@jous.fi</a>	Veli-Pekka Leppänen
<a href="mailto:viestinta@jous.fi">viestinta@jous.fi</a>	Sami Pyykönen
<a href="mailto:kurssit@jous.fi">kurssit@jous.fi</a> (1.10. alkaen)	kaikki kurssiin liittyvät kysymykset ym.

## VALMENNUSMAKSUJEN LASKUTUS

Laskut lähetetään syyskuun aikana sähköpostiin porrastettuna.

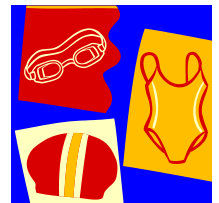
Viikko 37	uimakoulut, vesirallit, aikuisten kurssit ja mastersit
Viikko 38	uinnin ja uimahyppyjen valmennusryhmät
Viikko 39	uimahyppykoulut ja perheuinti

Toiminnanjohtaja ilmoittaa laskun saapumisesta aina etukäteen sähköpostiviestillä.

Jos haluat laskusi paperiversiona, etkä ole ilmoittanut siitä aikaisemmin, niin laitathan viestiä osoitteeseen [marjo.siintomaa-toljander@jous.fi](mailto:marjo.siintomaa-toljander@jous.fi)

## VESIKON JA RANTAKYLÄN UIMHALLIN LÖYTÖTAVARAT

Uimahallien löytötavaroiden säilytys on siirtynyt viime vuodesta lähtien Pohjois-Karjalan Löytötavarapalveluille. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikki löydetyt tavarat säilytetään 1-2 viikkoa uimahallilla ja sen jälkeen ne siirtyvät säilytykseen yllä mainitulle yritykselle. Lisätietoja löytyy uimahallien seiniltä. Toimikaa siis nopeasti jos jotain unohtuu hallille!



## JÄSENKORTIT JA EDUT

Seuran jäsenille jaetaan syyskuun loppupuolella kurssien aikana jäsenkortit. Kortin voit ottaa itse laatikosta oman ryhmäsi kohdalta. Pyydämme, että palautatte kortit aina samaan lokeroon, jotta seuraava löytää oman korttinsa.

Muistattehan, että Joensuun Uimaseuran jäsenet saavat seuran jäsenkortilla tai Blue Cardilla Torin Intersportista 15 % alennuksen normaalihintaisista tekstiileistä ja jalkineista ja 20 % alennuksen uintivarusteista ja tekstiileistä.

Seuramme on myös Swimshopin kanta-asiakas, joten saat Swimshopin tuotteista 12,5 % alennusta (poikkeuksena kisapuvut, märkäpuvut ja pienelektroniikka, joiden alennus on 6,25 %).

Lyhyt ohjeistus kuinka saat alennuksen tilauksestasi:

1. Mene sivulle [www.swimshop.fi](http://www.swimshop.fi). Rekisteröi itsesi sivustolle kohdassa **UUSI ASIAKAS?**
  2. Mainitse olevasi Joensuun Uimaseuran jäsen viestikenttään ensimmäisellä kerralla ostoksesi yhteydessä. Tällöin siirrämme sinut ja asiakkuutesi seuranne alle, jolloin alennushinnat ovat aina voimassa kun tulet ostoksille. Jatkossa sinun ei tarvitse mainita olevasi seuranne jäsen.
  3. Tuotteet tulevat tilauksen jälkeen suoraan kotiovelle tai lähipostiin.
- Samat edut saat myös rinnakkaiskaupasta Klubbensport.fi.



## SEURATUOTTEET TILATTAVA 14.9. MENNESSÄ

Seuratuote kuvasto, hinnat ja tilauslomake on nähtävissä [www.jous.fi](http://www.jous.fi) sivulla kohdassa seuratuotteet. Tilaus on toimitettava 14.9. mennessä omalle valmentajalle tai toiminnanjohtajalle.

Seuran uudet uimalakit saapuivat viime keväänä ja niitä voi ostaa omalta valmentajalta harjoituksissa. Lakkeja on saatavilla toistaiseksi Vesikolta ja Rantakylän uimahallilta.

Lakkeja on kahta kokoa junior ja senior ja värit ovat valkoinen ja musta. Lakin toisella puolella on JoUS logo ja toisella puolella Fabrikin mainos. Hatun hinta on 8 €.

Jos haluat tilata uimahatun omalla sukunimelläsi, se on nyt mahdollista. Minimi tilausmäärä on 5 kpl/ sama nimi/väri (musta tai valkoinen) ja hattuja saa vain senior kokoisena. Hatut tilataan samalla tilauslomakkeella kuin muut seuratuotteet. Merkitse tilauslomakkeeseen hattujen määrä väreittäin ja nimi tikkukirjaimilla.

**Uimahatut voidaan tilata jos tilauksia tulee niin paljon, että yhtä väriä tilataan vähintään 25 kpl.** Eli esim.

5 ihmistä tilaa 5 hattua mustalla värillä ja 5:llä eri sukunimellä. Nimikoidun hatun hinta 9 € / kpl.

Uimahattujen tilauksessa voi mennä pidempi aika kuin muissa seuratuotteissa.

Seuralla on myös myytävänä Vesikossa kahta erilaista uimalasimallia hintaan 5 € / 11 €, sekä muutamia pienemmän koon uikkareita tytöille (15€) ja pojille (7€). Näitä tuotteita voit tiedustella omalta valmentajalta.

## POIKKEUSPÄIVÄT JA MUUTA HUOMIOITAVAA

ke	14.9.	Viimeinen seuratuotteiden tilauspäivä
la	24.9.	Prisma uinnit, kurssit kokoontuvat normaalisti
la-su	15.-16.10.	ei kursseja
vko 42		Syysloma, ei kursseja
la-su	3.-4.12.	Viimeinen kurssikerta
la	10.12.	Vesirieha taaperot klo 8.30 - 10
su	11.12.	Vesirieha (uimakoulut, vesirallit) klo 17 - 17.40
la	10.12.	JoUS Cup I
ma	12.12.	kauden päättäjäiset, Ortodoksinen seurakuntasali klo 18.00

## UINNIN JA HYPYJEN KILPAILULISENSSI KAUELLE 2016 - 2017

Jos lapsesi tai sinä osallistut kilpailuihin (uinti / uimahyppy), sinulla tulee olla voimassa oleva Blue Card. Lisätietoja lisenssistä ja sen voi lunastaa: <http://www.uimaliitto.fi/liitto/bluecard-lisenssi/infoa/>  
Valmennusryhmissä harjoittelevat eivät kuulu seuran vakuutuksen piiriin.

### **Blue Card -lisenssi tarjoaa uintiurheilijalle:**

- Kilpailulisenssin ajalle 1.9.2016–31.8.2017 (vaikka lunastaisitkin lisenssin joulukuussa)
- **Pohjantähden tapaturmavakuutuksen treeneissä ja kilpailuissa**
- UINTI - lehden kotiin kannettuna
- Pisara-palvelun käyttöoikeuden

## UIMAHYPPYJEN TOIMINTAKALENTERI SYKSY 2016

2.-4.9.	Joensuu Leiri
10.9.	Kokkola Aluemestaruuskilpailut
8.10.	Vantaa Finn-Cup 4/2016
15.-16.10.	Helsinki PM- ja nuorten PM-karsintakilpailu
5.11.	Oulu Finn-Cup 3.
3.-4.12.	Helsinki Finn-Cup 5. ja FinnCup 6/2016
9.-11.12.	Helsinki PM-kilpailut ja nuorten PM-kilpailut
14.12.	Joensuu Merkkisuoritus / uimahyppykoulu klo 16.00
14.12.	Joensuu Merkkisuoritus / muut ryhmät klo 19.00

## UINNIN KISAKALENTERI SYKSYLLE 2016

17.9.	Jyväskylä	Syysuinnit	Edustus-tasot 1-4	25 € /hlö
24.9.	Joensuu	Prisma uinnit	koko seura	
1.10.	Oulu	Ruska uinnit	ikm-ikäiset, taso 1-4	oma kustanne
15.-16.10.	Espoo	GP 1	rajan alittaneet	kilpailusäännön mukaan
15.10.	Varkaus	Syysuinnit	koko seura	15 € / hlö
7.-9.10.	Oulu	Masters SM	yli 25-vuotiaat	kilpailusäännön mukaan
4.-6.11.	Kuopio	IKM alkukilpailut	T10-15, P11-16	kilpailusäännön mukaan
17.-20.11.	Vaasa	SM / NSM	rajan alittaneet	kilpailusäännön mukaan
19.11.	Lappeenranta	Norppauinnit	taso 2,3,4, TR 1,2	15 € / hlö
2.-4.12.	Raisio	IKM loppukilpailut	alkukilpailuiden mukaan	kilpailusäännön mukaan
10.12.	Joensuu	JoUS Cup	koko seura	

- Edustamme seuraamme kunnialla, joten käytämme **kilpailuissa seuran t-paitaa tai muuta edustusasia**
- Kilpailuiden lähestyessä matkan lähtöajat ilmoitetaan seuran nettisivulla ja facebookissa
- **Varaathan matkan maksamista varten tasarahan!**
- Kisoihin voi lähteä mukaan myös vanhempia. Ilmoittahan asiasta etukäteen valmentajalle.
- **Muistattehan ilmoittautua ajoissa, jälki-ilmoittautuminen on mahdotonta!**

### Kilpailemisen kulut

Uimari osallistuu ilmoitetulla summalla kilpailuiden matkustuskuluihin.

Majoitus- ja matkustuskuluja korvataan SM-tason kilpailuihin *matkustussäännön* mukaisesti.

### Jos uimari jää pois kilpailusta,

johon hän on ilmoittanut, **starttimaksut peritään häneltä kilpailun jälkeen (esim. 3 starttia x 7 € = 21 €).**

**Poikkeuksena arvokilpailut joissa startit peritään kolminkertaisena.**

Jos syynä poisjäämiseen on sairastuminen, startteja ei veloiteta. Sairastumisesta tulee ilmoittaa heti valmentajalle sekä toimittaa seuraaviin harjoituksiin lääkärin tai sairaanhoitajan todistus jos kyse on yön yli kilpailuista..

### Kilpailut vain lisenssiuimareille

Kilpailuihin voi osallistua vain ne uimarit, jotka ovat lunastaneet ajoissa **(4 viikkoa ennen ensimmäisiä kisoja)** Suomen Uimaliiton Blue Cardin (lisätietoa löydät: [www.uimaliitto.fi](http://www.uimaliitto.fi)).

**LISÄTIETOJA LÖYDÄTTE KILPAILUKÄYTÄNTEISTÄ JA LEIREISTÄ SEURAN NETTISIVUILTA [www.joensuunuimaseura.fi](http://www.joensuunuimaseura.fi) -> uinti -> kilpailut.** Suosittelemme vanhempia tutustumaan näihin ohjeisiin.



**KEVÄÄN JA KESÄN ARVOKISAMENESTYSTÄ (mitalit ja pistesijoitukset)**

NSM / NSM Helsinki 23.-28.3.

Roope Eiserbeck P 18                                  Nea Norismaa N  
2. 200 su 2.16.27                                      2. 100 pu 1.01.61

Ikäkausimestaruusuinnit Turku 17.-19.6.

Veeti Ruohtula P15  
2. 100 su 1:02.39                                  1. 200 vu 2:03.00                                  2. 200 sku 2:17.16  
2. 100 pu 1:01.30                                  1. 100 vu 55.55

Miiro Vartiainen P15  
3. 200 pu 2:24.18                                  8. 800 vu 9:33.00                                  5. 100 vu 57.77

Aino Mononen T15  
5. 200 su 2:35.03                                  8. 200 vu 2:08.95

Roope Ruohtula P16  
5. 100 ru 1:11.92

**Viestit:**

5. P16 4x100 vuv (Veeti Ruohtula, Miiro Vartiainen, Roope Ruohtula., Jonni Timonen) 3:52.66  
7. T/P 4x50 vuv (Aino Mononen, Pinja Raassinen, Miiro Vartiainen, Veeti Ruohtula) 4:48.63

***ONNEA UIMARIT, VALMENTAJAT JA KOKO KISAPORUKKA!!!!***

**IKÄKAUSIUINTIEN ALKUKILPAILUT KUOPIOSSA 4. - 6.11.2016**

Ikäkausiuintiä alkukilpailut on tarkoitettu tytöt 10 - 15 -vuotiaille tytöille ja 11 – 16-vuotiaille pojille. Alkukarsinnat järjestetään yhtä aikaa seitsemällä eri paikkakunnalla IKM -aluejaon mukaisesti. Kilpailut ovat ensimmäistä kertaa kolmepäiväiset ja tänä vuonna ne järjestetään Itä-Suomen alueella Kuopiossa 4. – 6.11. Koko Suomen alueelta alkukilpailuiden perusteella loppukilpailuihin pääsee 16 parasta uimaria/laji. Loppukilpailut pidetään 2.-4.12. Raisiossa.

Ikäkausimestaruusuinnit ovat Tekniikkaralli 1, Tason 4,3,2 ja 1 ryhmän syksyn pääkilpailut, joten toivomme että mahdollisimman moni lähtisi mukaan kokemaan upean kisaviikonlopun.

**Ilmoittautuminen IKM alkukilpailuihin tapahtuu** seuran nettisivujen kautta, samassa ohjelmassa missä ilmoitaututaan seuran kurseille: [www.jous.fi](http://www.jous.fi) -> ILMOITTAUTUMINEN (yläpalkissa), rullaa alas ja klikkaa kohtaa ilmoittaudu tästä kurseille -> valitse ohjelmasta oikea kilpailu ja noudata ilmoittautumishjelmassa olevia ohjeita. **Viimeinen ilmoittautumispäivä on 21.10.2016.**

Tiedote kilpailuista on lähetetty vanhemmille lokakuun alussa sähköpostiin.

## PRISMA UINNIT 24.9.

Seura järjestää syksyn ensimmäiset viralliset kilpailut la 24.9. Verryttely alkaa klo 10.45 ja kilpailut klo 12.00. Olette tervetulleita seuraamaan sekä kannustamaan uimareita upeisiin suorituksiin.

Otamme myös mielellämme vastaan talkoolaisia auttamaan kilpailuiden järjestämisessä. Esim. ajanottajaksi, kahvion pitäjäksi voi ilmoittautua osoitteeseen: [marjo.siintomaa-toljander@jous.fi](mailto:marjo.siintomaa-toljander@jous.fi)



**Kilpailuiden aikana on myynnissä Arenan uintituotteita vauvasta vaariin. Tuotteet myydään käteiskaupalla ja huimilla kisahinnoilla! Kannattaa varata siis käteistä mukaan.**

Ilmoittaudu kilpailuihin omalle valmentajalle viimeistään 17.9. mennessä.

## JOENSUUN UIMASEURA SAANUT SEURATUKEA KAUELLE 2016-2017

Opetus- ja kulttuuriministeriö on myöntänyt seuratukea 9000 € Joensuun Uimaseuralle kaudelle 2016 – 2017. Tukea haettiin ja saatiin koko seuran toiminnan kehittämiseen.

Hanke ”Liikettä niveliin koko seuran voimin” starttasi käyntiin elokuussa valmennusryhmien liikuntailtapäivällä ja jatkuu koko kauden liikuttaen seuran jäseniä, sukulaisia ja kavereita. Hankkeen aikana pyrimme kehittämään jo olemassa olevaa toimintaa sekä luoda uutta. Liikuntaa tulisi tehdä muuallakin kuin harjoituksissa esimerkiksi perheen kanssa. Tämä on yksi teema hankkeessamme.

Hankkeen aikana tulemme järjestämään myös mm. erilaisia luentoja jäsenille ja sukulaisille, erilaisia tekniikkaklinikoita ja liikuntahetkiä perheen kesken.

Opetus- ja  
kulttuuri-  
ministeriö



Undervisnings-  
och kultur-  
ministeriet



**Vuonna 2016 Joensuun Uimaseura ry:n kanssa ovat  
tekemässä arvokasta työtä uintiurheilun hyväksi.**

PKO  
Iivari Mononen Oy  
Itä-Suomen Liikuntaopisto  
Intersport  
Itä-Suomen Lääkärikeskus Oy  
Vatupassi Oy  
Joensuun Kauppa ja Kone Oy  
Fabrik  
Pohjois-Karjalan Sähkö Oy  
Stark Oy  
Jokikone Oy  
Karjalainen Oy  
Rakennusliike Anres Oy  
Konekesko Oy  
Euro-Exime Oy  
Nanocomp Oy Ltd  
Xerox Partner Joensuu Oy  
Kuljetusliike Esko Mäkinen Oy  
Joensuun Laivaus Oy  
HKK-Kuljetus Oy  
Surakka Oy  
Joensuun Auto-opisto  
Kaivospuu Oy  
E. Hartikainen Oy  
IF Vakuutus  
Varma  
DanskeBank  
Papsor Oy  
Sähköasennus Kuronen Oy  
Lakan Betoni Oy  
Mantsinen Oy  
Lieksan Saha Oy  
Prima Timber Oy  
Oy Koppers Finland Ab  
Autotalo Laakkonen  
Pohjois-Karjalan KTK Oy  
Henki-Fennia