

## Tervetuloa Joensuun Uimaseuran jatkokoryhmään

Tämä info-kirje sisältää tiedot kurssin sisällöstä sekä uimahallien toimintaohjeet.

\* Kurssien opetuspäivät löydät: [www.jous.fi](http://www.jous.fi) -> kurssit

\* Kurssien osallistujat ja ryhmien kokoontumisajat löydät seuramapista tai [www.jous.fi](http://www.jous.fi)



Ryhmän alussa kerrataan vesitaitoja kuten liukuja, kelluntoja ja alkeisuinteja lasten altaassa, jonka jälkeen siirrymme 25 m altaaseen. Lapsilla on apunaan kelluntavyö. Ryhmän tavoitteena on sukeltaa 5m, hypätä jalat edellä isoon altaaseen, tehdä keräkaato reunalta, oppia veden polkeminen uintisyvyisessä vedessä, tehdä käsilläseisonta rinnan syvyisessä vedessä sekä uida 25 metriä ilman reunakosketusta myyrä- ja alkeisselkäuintia. Uimakoulun lopuksi lapsille jaetaan uintikirja, johon merkitään mahdolliset suoritukset.

**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 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**

-**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, mahd. uimalasit ja uimalakki sekä pitkät hiukset ponnarille.
- Noudatetaan uimahallin sääntöjä: altaaseen vain opettajan luvalla, altaassa totellaan opettajaa, annetaan oppimisrauha, 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 joko pukutilojen ulkopuolelle tai ne kannetaan käsissä pukukoppiin.

Lisätietoja seuran toiminnasta löydätte Vesikon ilmoitustaululta, seuramme kotisivuilta [www.jous.fi](http://www.jous.fi) ja facebookista. Opetukseen liittyviä asioita voi kysellä myös [helena.jolkkonen@jous.fi](mailto:helena.jolkkonen@jous.fi)