

Tervetuloa Joensuun Uimaseuran vesiralli 3 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 3 kurssilla harjoitellaan uinnin 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. 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.

Vesiralli 3 suoritukset

- 8-10 metrin sukellus, jonka aikana noudetaan 2 rengasta pohjasta

- Rennosta kellunnasta uintiin 8-10 vetoparia (vu uintiasento)

- 50 metriä vapaa- ja selkäuintia

- Pää edellä hyppy

- Pallon siirto kädestä toiseen veden pinnalla yhteensä 6-10 kertaa

- Rintauintia vähintään 6 vetoa potkun kanssa

- 150 m uintia, jossa vähintään kahta eri uintitekniikkaa

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