

# Uimakoulu

Uimakoulut on suunnattu samana vuonna 5-vuotta täyttävillä ja tätä vanhemmille lapsille. Esikoulu- ja kouluikäinen lapsi on oikein sopivan ikäinen uimakouluun. Opetusryhmä valitaan taitotason mukaan. Esim. 12 – 13- vuotias lapsi voi lähteä harjoittelemaan vaikka maisterin tai primusmaisterin merkkiin tarvittavia taitoja.

Ohjaajia uimakouluissa on yhteensä viisi, työvuorossa olevan liikunnanohjaajan lisäksi tulee neljä uimaopettajaa.

Uimakoulussa harjoitamme erilaisia vedessä tarvittavia taitoja. Yhdessä parannamme uimataitoa, sukeltamme, harjoitteleme pelastautumista ja pelastamista sekä teemme muuta taitoja kehittävää, leikkejä ja hauskuutta unohtamatta.

Henkilökohtaisen tavoitteen asetamme ensimmäisten opetuspäivien aikana uimarin taitojen ja uintikirjan merkintöjen mukaisesti. Myös ryhmäjako tarkentuu uimakoulun alkupäivinä. Opetusryhmä voi vaihtua vielä muutaman ensimmäisen päivän aikana.

Tärkeimpänä tavoitteena näiden päivien aikana on jo olemassa olevien taitojen parantaminen ja uuden oppiminen. Tulos määräytyy oppilaan iän, lähtötason, aktiivisuuden ja taitotason kehittymisen mukaan.

Seuraava uintikirjassa oleva monitaito-merkki on saavutettavissa taitojen niin edellyttäessä.

Opetusryhmä toimii ryhmän tason ja harjoitteen mukaan sopivassa altaassa ja allasta voidaan vaihtaa eri päivinä.

## Ennakkotiedon mukainen ryhmäjako on seuraavanlainen:

| ryhmä       | Alkeisryhmä 1 (A1)  | Alkeisryhmä 2 (A2)   | Jatkoryhmä (J1)   | Tekniikkaryhmään (J2 + T)  |
|-------------|---|--|---|--|
| aloitustaso | täysin uimataidottomat alle kouluikäiset lapset.                                      | Hiukan osaavat alle kouluikäiset ja jo koulun aloittaneet uimataidottomat.   | Yli 10metrin uimataito ja kyky uida syvässä vedessä   | Yli 50m:n uimataito  |
| tavoite     | Alkeisuimakouluun kuuluvien vesitaitojen lisäksi varhaisaito- tai uinnin alkeismerkki | Pystyä uimaan 10 - 25m vedessä, missä jalat eivät yllä pohjaan ja uinnin alkeismerkki tai 25m:n pinssi.              | 50 – 200metrin yhtäjaksoinen uinti ja yhden lajin uiminen oikealla tekniikalla. Uinnin harrastus- tai taitomerkki taikka 100 - 200m:n matkauinnin pinssi. | Parempi uintitekniikka, uinnin taitomerkki, pohjoismainen uimataitomerkki uimakandidaatin, -maisterin tai primusmaisterin merkki |
| toiminta    | lapset opettelevat kastautumaan, kellumaan, liukumaan, sukeltamaan ja uimaan.         | Vahvistaa taitojaan, hyppii ja sukeltaa sekä opettelee tulemaan toimeen myös vedessä, missä jalat eivät yllä pohjaan | Vahvistaa taitojaan ja harjoittelee tekniikoita, hyppii ja sukeltaa.  | Harjoitellaan selkä-, krooli- ja rintauinnin tekniikkaa, hyppyjä, käännöksiä ja sukelluksia                                      |
| maksimikoko | 10 – 1 ohjaaja  | 18 – 2 ohjaajaa  | 12 – 1 ohjaaja  | 12 – 1 ohjaaja   |

Uimakoululaiset kokoontuvat uimahallin kahvioon uimakoulun alkamisaikana, mistä lähdetään yhdessä uimaopettajien kanssa pukuhuoneisiin.

Uimakoulun päätyttyä lapset, jotka eivät kulje omin neuvoin odottavat kahviossa, kunnes hakija saapuu.

Ennen altaalle menoa:

- ✚ Käyt suihkussa ja peseydyt saippuaa käyttäen ilman uimapukua /-housuja, päästä varpaisiin
- ✚ sidot pitkät hiukset kiinni
- ✚ puet uima-asun vasta suihkun jälkeen
- ✚ saunassa käymme vasta uinnin jälkeen

Näin autat meitä pitämään allasveden mahdollisimman puhtaana.

Altaasta tullessasi puserrat uimapuvun ja kuivaat itsesi jo pesuhuoneessa, pääset kuivilla sukilla kotiin.

Mukaan tarvittavat reippaan ja iloisen mielen lisäksi:

- ✚ Uimapuvun tai uimahousut, pyyheliinan ja istuinalusen saunaan
- ✚ Aikaisemmin saamasi uintikirjan, (uintikirjan saavat kaikki ensimmäistä kertaa uimakoulussa olevat lapset). Kirjat kerätään ensimmäisen uimakouluviikon aikana.
- ✚ Omat uimalasit ovat aina parhaiten sopivat, mutta eivät välttämättömät,
- ✚ Nenän peittävän sukellusmaskin käyttöä emme uimakoulussa suosittele, se hankaloittaa hengittämistä ja pään kääntämistä uudessa sekä esim. ilman puhaltamista nenän kautta ulos.

Uimahalli on suljettu yleisöltä ja toivomme vanhempien antavan uimakoululaisille työrauhan ja poistuvan näkyvistä. Viimeisellä uimakoulukerralla perheenjäsenet pääsevät katsomaan mitä uimakoulussa on opittu.

Uimakoulumaksu on 55€ (sisarusalennus 5€) ja se maksetaan uimahallin kassalla kolmanteen uimakoulupäivään mennessä. Maksuun sisältyy uintimaksu, ohjaus, vakuutus ja uintimerkki

**Tervetuloa uimakouluun**  
**Toivottavaa molskiksen väki**