



## UIMAKOULUT KESÄLLÄ 2022

**Ilmoittautuminen kesän uimakouluihin käynnistyy ma 16.5.2022 klo 10:00.**

HUOM. Kaikki uimakouluihin liittyvät kysymykset ja avunpyynnöt vain sähköpostitse ja osoitteeseen [uimakoulut@uimaseura-aquila.fi](mailto:uimakoulut@uimaseura-aquila.fi). Näin varmistat mahdollisimman nopean vastauksen sekä avunsaannin.

Tänä vuonna Uimaseura Aquila ry järjestää seuraavat uimakoulut:

- Lasten uimakoulukurssit
- Uimataidottomien nuorten (13-17v) kurssi
- Teematunnit

### **Ennen ilmoittautumista tutustu huolellisesti alla oleviin ohjeisiin**

Kaikki uimaopettajamme ovat suorittaneet Suomen uima- ja hengenpelastusliiton uimakouluopettajan tutkinnon. Uimaseuralla on uimakoulutoiminnan kattava ryhmätapaturmavakuutus.

#### **ENNEN UIMAKOULUA**

Ennen kuin ilmoitat lapsen uimakouluun, tutustu hänen taitoihinsa vedessä. Käy etukäteen muutaman kerran uimassa ja tutustumassa uimahalliin. Perekdy huolellisesti tasoryhmien kuvauksiin, sillä oppiminen sujuu parhaiten samantasoisten seurassa. Liian vaativassa ryhmässä lapsi turhautuu ja uiminen voi muuttua vastenmieliseksi. Toiveena on, että kurssien välillä harjoitellaan itsenäisesti, jotta opitut taidot ehditään omaksua ennen uudelle kurssille osallistumista. Valitessasi kurssia älä yli- tai aliarvioi lapsen taitoja!

#### **LASTEN UIMAKOULUKURSSIEN TASORYHMÄT**

##### **TENAVARYHMÄ**

Alaikäraja on 4-vuotta uimakoulun alkaessa. Myös arat vanhemmat lapset kuuluvat tähän ryhmään. Ryhmässä totutellaan leikin avulla veteen ja lapsi omaksuu perusvalmiudet uinnin opetteluun.

##### **ALKEISRYHMÄ**

Alaikäraja on 5-vuotta uimakoulun alkaessa. Ryhmä on tarkoitettu uimataidottomille lapsille. Ryhmä opettelee uinnin alkeet tavoitteena saada 10 metrin uimataito, joko selällään tai



vatsallaan. Tavoitteena on uinnin alkeismerkin suorittaminen. RYHMÄ TOIMII PÄÄASIASSA OPETUSALTAASSA.

### **JATKORYHMÄ**

Ryhmään tulijoiden tulee osata uida 10 metriä. Esim. alkeismerkin suorittaneet uimakoululaiset kuuluvat tähän ryhmään. Tavoitteena on 50 metrin uimataito oikealla uimatekniikalla. Tavoitteena on harrastus- ja /tai matkamerkkien suorittaminen. RYHMÄ TOIMII PÄÄASIASSA ISOSSA ALTAASSA!

### **SUORITUSRYHMÄ**

Ryhmä on tarkoitettu 50 metrin uimataidon omaaville, jotka haluavat kehittää uimataitoaan sekä oikean tekniikan että monipuolisen uimataidon osalta (hengenpelastus, sukellukset, uimahypyt). Tavoitteena on suorittaa taito-, kandin-, maisterin- tai /ja priimusmaisterin merkki ja matkamerkit. RYHMÄ TOIMII AINOASTAAN ISOSSA ALTAASSA!

Jokaiselle lapselle luodaan omat tavoitteet, yllä mainitut ovat maksimitavoitteita.

### **UIMATAIDOTTOMIEN NUORTEN (13-17V) UIMAKURSSI**

Karhulan uimahallissa 6.-17.6.2022 (ei maanantaisin) kello 14:30-16:00.

Kurssi järjestetään uimahallin aukioloajan ulkopuolella eli uimahallissa ei ole muita uimareita kurssin aikana. Ryhmään ovat tervetulleita kaikki nuoret, jotka haluavat oppia uimaan. Tavoitteena on 10-25 metrin uimataito.

### **TEEMATUNNIT**

Teematunti (ei kurssi) järjestetään Kotkan uimala Katariinan maauimalassa kesäkuussa.

### **KELLUMINEN JA UINTIASENTO**

Alaikäraja on 4-vuotta teematuntiin osallistuessa. Tässä teemassa harjoitteleme kellumista ja uintiasentoa, jotka edesauttavat uimataidon oppimista. Ennen teematuntia harjoittele kotona kastautumista sekä uimalasien käyttämistä. Ryhmä toimii lastenaltaassa.

### **SELKÄUINTI**

Alaikäraja on 4-vuotta teematuntiin osallistuessa. Uimataidottomille sopiva teema. Tähän teemaan osallistuessa lapsen tulee osata sukeltaa/kastautua (kastella kasvot vedessä). Ryhmä toimii lastenaltaassa.

### **MYYRÄUINTI**

Alaikäraja on 4-vuotta teematuntiin osallistuessa. Uimataidottomille sopiva teema. Tähän teemaan osallistuessa lapsen tulee osata sukeltaa/kastautua (kastella kasvot vedessä). Ryhmä toimii lastenaltaassa.



## ILMOITTAUTUMINEN

Uimakouluryhmiin ilmoittautuminen tapahtuu nettisivumme MyClub –palvelun kautta.

Huomioithan, että MyClubissa **jokainen lapsi ilmoitetaan mukaan toimintaan henkilökohtaisilla tunnuksilla**. Eli jos ilmoitat enemmän, kuin yhden lapsen, niin tee jokaiselle lapselle omat tunnukset ilmoittautumisen yhteydessä.

**Pystyt rekisteröityä järjestelmään vasta ilmoittautumisten yhteydessä ma 16.5.2022 jälkeen.**

Myös maksut hoidetaan suoraan ilmoittautumisen yhteydessä.

### Pikaohjeet:

1. Muista, että ryhmien alaikärajat ovat ehdottomat. Täytä tiedot huolellisesti ja kerro lisätiedoissa mahdolliset oppimiseen vaikuttavat tekijät sekä terveyteen liittyvät seikat, jotka opettajan tulisi tietää.

**HUOM.** Lisää puhelinnumerosi myös lapsen tietojen puhelinnumero kohtaan.

2. Tutustu etukäteen kurssiohjelmaan. Kurssit löytyvät ylempää tässä tiedotteesta.

Valitse sopiva kurssi ja varalle muutama vaihtoehto, jos kurssi sattuisi olemaan täynnä, kun ilmoittaudut. Ole huolellinen valitessasi kurssia, ilmoittautuminen on sitova. Tarkista myös kurssipaikka, joko Katariina tai Karhula!

3. Ilmoita lapsesi hänen omaa tasoaan vastaavalle kurssille. Mikäli olet epävarma kurssin sopivuudesta tai sinulla ongelmia ilmoittautumisessa, kysy apua viestillä osoitteesta [uimakoulut@uimaseura-aquila.fi](mailto:uimakoulut@uimaseura-aquila.fi). Huom. sähköpostilla ei oteta vastaan ilmoittautumisia!

4. Maksu suoritetaan **HETI** ilmoittautumisen yhteydessä verkkomaksuna. Muista varmistaa paikkasi klikkaamalla "Ilmoittaudu nyt ja siirry verkkomaksuun" -painiketta ilmoittautumissivun lopussa!

**HUOM - Mikäli maksua ei makseta tunnin sisällä ilmoittautumisesta UIMAKOULUPAIKKA EI OLE VARATTU, vaan vapautuu seuraavalle tulijalle.**

## MAKSUT JA PERUUTUSEHDOT

Uimakoulujen kurssihinta on 80 euroa (teematunnit 8,00€/kerta).

Lyhyitä poissaoloja ei tarvitse ilmoittaa, eikä niitä hyvitetä. Jos kurssi peruuntuu tai keskeytyy kokonaan sairauden takia, hyvitetään käyttämättä jääneet opetuskerrat (lääkärintodistus esitettävä). Voit peruuttaa kurssin veloituksetta viikkoa ennen kurssin alkua (7 vrk), maksu palautetaan tällöin vähennettynä 5 euron kulumaksulla. Peruuttamaton kurssi laskutetaan kokonaan.



Peruutus vain sähköpostilla [uimakoulut@uimaseura-aquila.fi](mailto:uimakoulut@uimaseura-aquila.fi)  
(Huom. Kurssia et voi peruuttaa myClubin kautta!).

## KOKO KURSSIN PERUUNTUMINEN

Jos kurssia ei syystä tai toisesta järjestetä, niin ilmoittautuneille ilmoitetaan siitä sähköpostitse ennen kurssin alkamispäivää ja rahat palautetaan.

## OHJEET UIMAKOULUUN

Uimakoulukurssit sisältävät 8 - 10 opetuskertaa (pl. teematunnit 1 krt). Uimakoulu alkaa nimenhuudosta uimahallin pihalla ja päättyy, kun lapset palautetaan samaan paikkaan. Huoltajan on silloin ehdottomasti oltava paikalla. Mikäli huoltaja myöhästyy hakutilanteesta jää avustaja lapsen kanssa odottamaan. Mikäli avustaja joutuu poistumaan lapsen luota, pyydetään uimahallin kassahenkilökuntaa varmistamaan lapsen turvallisuus.

Uimaopettajan apuna on kesällä avustaja, joka huolehtii lapsista puku- ja peseytymistiloissa. Uimakoululaiset menevät avustajan sukupuolen mukaan puku- ja pesutilaan. Meneminen toiseen puku- ja pesutilaan on mahdollista itsenäisesti. Tästä tulee ilmoittaa uimaopettajalle ensimmäisellä kerralla. Uimaseura Aquila ry ei järjestä avustajaa toiseen puku- ja pesutilaan.

Uimakoululainen tarvitsee uima-asun, pyyhkeen ja laudeliinan ja halutessaan voi käyttää uimalakkia ja -laseja.

Ensimmäisellä opetuskerralla uimahallin pihaan on saavuttava 10 minuuttia ennen uimakoulun alkua ja maksutosite on esitettävä pyydettyäessä. Vanhemmat eivät voi oleskella allastiloissa opetuksen aikana, mutta opettajan luvalla voivat seurata opetusta katsomosta.

Jätäthän autosi parkkiin uimahallin parkkipaikalle. Autojen ajamista ovien lähetyvillä tulee välttää.



#### ENSIMMÄINEN UIMAKOULUKERTA:

- Saavu paikalle noin 10 min aikaisemmin.
- Ota mukaan edellisissä uimakouluissa saamasi uintikirja ja anna se opettajalle
- Jos lapsi saa tulla uimakouluun itsenäisesti ja poistua uimahallilta itsenäisesti on uimaopettajalle annettava lupalappu, jossa lukee lapsen nimi, huoltajan nimi ja allekirjoitus sekä huoltajan puhelinnumero
- Ensimmäinen kerta on tutustumiskerta (**ensimmäisen tunnin kesto 1h**, normaalisti 1,5h)

#### VIIMEINEN UIMAKOULUKERTA:

Näytös kerta. Näytös voidaan tarvittaessa perua (koronarajoitukset), jolloin tunti järjestetään normaalisti.

- Vanhemmat tervetulleita katsomaan opetusta
- **Viimeisen tunnin kesto 1h**
- Uimakirjat jaetaan tunnin jälkeen pihalla uimaopettajan ja -avustajan toimesta
- Uimamerkit pystyy ostamaan näyttämällä uintikirjaa Cafe Aquilan kassalle (Kotkan uimala Katariina sisäkahvila)
- Karhulan uimahallilla uimamerkkien osto tapahtuu käteisellä.
- Mikäli sinulla on kysyttävää uimaopettajalta, ota yhteyttä sähköpostiin [uimakoulut@uimaseura-aquila.fi](mailto:uimakoulut@uimaseura-aquila.fi)  
(Muista kertoa lapsen nimi, ryhmä ja ryhmän kellonaika)

Tarvittaessa saat lisätietoja sähköpostilla [uimakoulut@uimaseura-aquila.fi](mailto:uimakoulut@uimaseura-aquila.fi).

## TERVETULOA MUKAAN!