



## UIMAKOULUT

Kaikki uimaopettajamme ovat suorittaneet Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton (SUH) uimakouluopettajan tutkinnon. Uimaseuralla on uimakoulu- ja kurssitoiminnan kattava ryhmätapaturmavakuutus.

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

**Ennen ilmoittautumista tutustu huolellisesti alla oleviin ohjeisiin**

## ENNEN ILMOITTAUTUMISTA

Ennen kuin ilmoitat lapsen uimakouluun, tutustu hänen taitoihinsa vedessä. Käy etukäteen uimassa ja tutustumassa uimahalliin.

Perehdy huolellisesti alla oleviin 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 uimakoulua älä yli- tai aliarvioi lapsen taitoja!**



## UIMAKOULUKURSSIEN TASORYHMÄT

**Jokaiselle lapselle luodaan omat tavoitteet, alla mainitut ovat maksimitavoitteita.**

### Tenavaryhmä

Alaikäraja on **4 vuotta** uimakoulun alkaessa. Myös arat vanhemmat lapset kuuluvat tähän ryhmään. Ryhmä on tarkoitettu **uimataidottomille lapsille**. Ryhmässä totutellaan leikin avulla veteen ja lapsi omaksuu perusvalmiudet uinnin opetteluun. **Ryhmä toimii matalassa opetusaltaassa.**

### 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 matalassa opetusaltaassa.**

### Jatkoryhmä

Vaativuutena **10 metrin** uimataito. Esimerkiksi **alkeismerkin suorittaneet** uimakoululaiset kuuluvat tähän ryhmään. Tavoitteena on 50 metrin uimataito oikealla uimatekniikalla sekä harrastus- ja / tai matkamerkkien suorittaminen. **Ryhmä toimii pääasiassa syvässä altaassa.**

### Suoritusryhmä

Vaativuutena **50 metrin** uimataito. Ryhmä on tarkoitettu lapsille, jotka haluavat kehittää uimataitoaan – sekä oikean tekniikan, että monipuolisen uimataidon osalta (hengenvelastus, pituussukellus, uimahypyt...). Tavoitteena on suorittaa taito, kandi, maisterin ja / tai primusmaisterin merkki sekä matkamerkkejä. **Ryhmä toimii syvässä altaassa.**

### Uimataidottomien nuorten (13–17v) kurssi

Kurssi järjestetään uimahallin aukioloajan ulkopuolella, eli uimahallissa ei ole muita kurssin aikana. Ryhmään ovat tervetulleita **kaikki 13-17-vuotiaat nuoret**, jotka haluavat kehittää uimataidon. Kurssin tavoitteena on 10-25 metrin uimataito. **Ryhmä toimii matalammassa kuntoutusaltaassa sekä taitotason mukaan syvässä altaassa.**

### UINTIMERKKIEN INFO

**(Suomen Uimaopetus- ja Hengenvelastusliitto ry SUH)**

[https://www.suh.fi/files/2207/Uinnin\\_tavoitetaulukko.pdf](https://www.suh.fi/files/2207/Uinnin_tavoitetaulukko.pdf)



## ILMOITTAUTUMINEN

Uimakouluryhmiin ilmoittautuminen tapahtuu nettisivumme MyClub -palvelun kautta, osoitteessa:

<https://uimaseura-aquila.myclub.fi/flow/events/public>

Pystyt rekisteröityä MyClub -palveluun vasta ilmoittautumisten avautumisen jälkeen.

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

**Muista, että ryhmien alikärajat ovat ehdottomat.**

Ilmoittautumisen yhteydessä kerro lisätiedoissa mahdolliset oppimiseen vaikuttavat tekijät sekä terveyteen liittyvät seikat, jotka opettajan tulisi tietää.

**HUOM.** Lisää oma puhelinnumerosi "puhelinnumero" -kohtaan. Näin varmistamme nopean tiedonsaannin äkillisissä tilanteissa, kuten sairastumisissa, loukkaantumisissa tai peruuntumisissa.

**Tarkemmat ohjeet MyClub -ilmoittautumiseen löydät erillisestä tiedostosta.**

## MAKSAMINEN

Uimakoulun kurssihinnan maksu hoidetaan suoraan ilmoittautumisen yhteydessä.

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

## PERUUTUSEHDOT

Jos opetuskerta peruuntuu tai uimakoulu keskeytyy kokonaan sairauden takia, hyvitetään käyttämättä jääneet opetuskerrat **lääkärintodistusta vastaan.**

Voit peruuttaa uimakoulun veloituksetta viikkoa ennen kurssin alkua (7 vrk), maksu palautetaan tällöin vähennettynä 5 euron kulumaksulla.

Peruuttamaton uimakoulu laskutetaan kokonaan.

Peruutukset vain sähköpostilla [uimakoulut@uimaseura-aquila.fi](mailto:uimakoulut@uimaseura-aquila.fi).



## KOKO UIMAKOULUN PERUUNTUMINEN

Jos uimakoulua ei syystä tai toisesta järjestetä, ilmoittautuneille ilmoitetaan siitä sähköpostitse ennen uimakoulun alkamispäivää ja kurssihinta palautetaan.

## OHJEET UIMAKOULUUN

Uimakoulu alkaa nimenhuudosta uimahallin pihalla ja päättyy, kun lapset palautetaan samaan paikkaan. **Huoltajan on uimakoulun loppuessa oltava paikalla.** Mikäli huoltaja myöhästyy hakutilanteesta, jää henkilökuntamme jäsen lapsen kanssa odottamaan huoltajan saapumista.

Mikäli lapsi saa kulkea itsenäisesti uimalaan ja sieltä pois, **pyydä lupalappua ohjaajiltamme.** Täytä lupalappu ja anna se ensimmäisellä kerralla ohjaajille.

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

Uimakoululainen tarvitsee mukaansa uima-asun, pyyhkeen, laudeliinan ja henkilökohtaiset hygieniatuotteet. Halutessaan voi käyttää uimalakkia ja -laseja. Suosittelemme laittamaan pitkät hiukset kiinni.

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

Lapsen uimakoulun ajaksi voi tulla itse uimaan, kunhan ostaa kassalta kertارانnekkeen tai käyttää omaa rannekettaan. **Allasalueelle ei voi tulla seuraamaan uimakoulua ilman sisäänpääsymaksua** (kertارانneke tai oma ranneke).

**Toivomme, että lapsi pystyy olla opetuksessa ilman häiriötekijöitä – eli samaan aikaan uimassa olevat huoltajat tarjoaisivat uimakoululle täyden keskittymisrauhan.**



### **ENSIMMÄINEN UIMAKOULUKERTA – tutustumiskerta:**

- Saavu paikalle noin 10 minuuttia aikaisemmin
- **Ensimmäisen kerran kesto 1h**
- Jos lapsella on uintikirja, antakaa se opettajalle ennen uimakoulua
- Mikäli lapsi saa tulla uimakouluun ja poistua uimahallilta itsenäisesti on uimaopettajalle annettava lupalappu – **kysy lupalappua henkilökunnaltamme!**

### **VIIMEINEN UIMAKOULUKERTA – näytöskerta:**

- Vanhemmat tervetulleita altaille seuraamaan opetusta!
- **Viimeisen kerran kesto 1h**
- Uimakirjat jaetaan tunnin jälkeen uimaopettajan ja -avustajan toimesta
- Uimamerkkejä voi ostaa näyttämällä uintikirjan Café Aquilan kassalla (Kotkan uimala Katariinan sisäkahvila)
- Karhulan uimahallilla uimamerkkien osto tapahtuu **käteisellä**.

**Lisätietoja sähköpostilla [uimakoulut@uimaseura-aquila.fi](mailto:uimakoulut@uimaseura-aquila.fi)  
(Muista kertoa lapsen nimi, ryhmä ja ryhmän kellonaika)**

## **TERVETULO A MUKAAN!**