



## UIMAKOULUT

Kaikki uimaopettajamme ovat suorittaneet Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton (SUH) uimaopettajakoulutuksen. Uimaseura Aquila ry:llä on uimakoulu- ja kurssitoiminnan kattava ryhmätapaturmavakuutus.

### **HUOM!**

Uimakouluihin liittyvät kysymykset ainoastaan sähköpostitse osoitteeseen [uimakoulut@uimaseura-aquila.fi](mailto:uimakoulut@uimaseura-aquila.fi). Näin varmistat mahdollisimman nopean vastauksen.

**YHDEN KERRAN UIMAKOULU:** Alla lukevat ohjeet pätevät. Huomioithan, ettei tunnin hintaan sisälly uintikirjaa. Uintikirjan voi ostaa erikseen.

**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 voi turhautua ja uiminen voi muuttua epämiellyttäväksi.

Toiveena on, että kurssien välillä harjoitellaan itsenäisesti, jotta lapsi ehtisi omaksua opitut taidot ennen uudelle kurssille osallistumista.

**Älä yli- tai aliarvioi lapsen taitoja valitessasi tasoryhmää!**



## UIMAKOULUKURSSIEN TASORYHMÄT

**Uimakoulussa lapsen tulee pystyä toimimaan itsenäisesti ilman huoltajan läsnäoloa.**

**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 uintitekniikalla 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 uintitekniikan, että monipuolisen uimataidon osalta (mm. hengenpelastus, 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 aukioloaikojen ulkopuolella, eli uimahallissa ei ole muita kurssin aikana. Ryhmään ovat tervetulleita **kaikki 13-17-vuotiaat nuoret**, jotka haluavat oppia uimaan tai kehittää uimataitoaan. Kurssin tavoitteena on 10-25 metrin uimataito. **Ryhmä toimii matalammassa kuntoutusaltaassa sekä taitotason mukaan syvässä altaassa.**

### **UINTIMERKIT:**

**(Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry SUH):**

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



## ILMOITTAUTUMINEN

Uimakouluryhmiin ilmoittautuminen tapahtuu Uimaseura Aquilan 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 henkilökohtaisilla tunnuksilla. Jos ilmoitat useamman kuin yhden lapsen, **tee jokaiselle lapselle omat tunnukset ilmoittautumisen yhteydessä.**

**Muistathan, että ryhmien alaikärajat ja vaatimukset ovat ehdottomia.**

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

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

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

## MAKSAMINEN

Uimakoulun kurssihinnan maksu suoritetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

**HUOM.** Mikäli maksua ei suoriteta **yhden (1) tunnin sisällä ilmoittautumisesta uimakoulupaikka ei ole varattu**, vaan vapautuu seuraavalle.



## MUUTOS- JA PERUUTUSEHDOT

Voit peruuttaa uimakoulun tai vaihtaa sen ajankohtaa viikkoa (7vrk) ennen kurssin alkua. Peruutuksessa kurssihinta palautetaan vähennettynä 5 euron kulumaksulla. Uimakoulun ajankohtaa voidaan vaihtaa vain, mikäli toisessa uimakoulussa on tilaa vaihdolle.

Uimakoulua ei voi peruuttaa tai vaihtaa alle viikkoa (7vrk) ennen kurssin alkua. Peruuttamaton uimakoulu laskutetaan kokonaan.

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

**Uimaseura Aquila ry hyvittää vain ne opetuskerrat, jotka lääkärintodistuksen ajallinen kesto kattaa. Peruuntunutta tai keskeytynyttä uimakoulua ei voi siirtää toiseen ajankohtaan.**

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

### KOKO UIMAKOULUN PERUUNTUMINEN

Jos uimakoulua ei syystä tai toisesta järjestetä, ilmoittautuneille tiedotetaan peruuntumisesta sähköpostitse ennen uimakoulun alkamispäivää. Ilmoittautuneille palautetaan täysi kurssihinta.

## 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 odottamaan lapsen kanssa huoltajan saapumista.

Mikäli lapsi saa kulkea **itsenäisesti** uimalaan ja sieltä pois, **vastaa ilmoittautuessa "kyllä" kohtaan "lupa itsenäiseen liikkumiseen"**. Jos kohtaan ei ole vastattu "kyllä", lapsi jää uimakoulun jälkeen odottamaan huoltajaansa.

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

Uimaopettajan apuna on kesällä uima-avustaja, joka huolehtii lapsista puku- ja peseytymistiloissa. Uimakoululaiset menevät ryhmänä avustajan sukupuolen mukaisesti puku- ja pesutilaan. Toiseen puku- ja pesutilaan on mahdollista mennä itsenäisesti.



Tästä tulee ilmoittaa uima-avustajalle tai -opettajalle ensimmäisellä opetuskerralla. **Uimaseura Aquila ry ei järjestä avustajaa toiseen puku- ja pesutilaan.**

Uimaopettaja / uima-avustaja menee **tenavaryhmän** kanssa saunatilaan. **Muissa tasoryhmissä** hän jää valvomaan lapsia saunatilan välittömään läheisyyteen.

Huoltaja voi tulla opetuskerran ajaksi itse uimaan, jos ostaa kassalta kertارانnekkeen tai käyttää omaa rannekettaan. **Allasalueelle ei voi tulla seuraamaan opetusta ilman sisäänpääsymaksua** (kertارانneke tai oma ranneke).

**Toivomme, että lapset pystyvät olla opetuksessa ilman häiriötekijöitä – samaan aikaan uimassa olevien huoltajien tulee tarjota uimakoululle täysi keskittymisrauha. Huoltaja ei voi oleskella lapsen kanssa altaassa opetuksen aikana.**

#### **ENSIMMÄINEN OPETUSKERTA – tutustumiskerta:**

- Saavu paikalle noin 10 minuuttia aikaisemmin
- **Ensimmäisen opetuskerran kesto 1h**
- Jos lapsella on aikaisempi uintikirja, anna se uimaopettajalle
- Mikäli lapsi menee itsenäisesti toiseen puku- ja pesutilaan, ilmoita tästä ensimmäisellä opetuskerralla uima-avustajalle tai -opettajalle

#### **VIIMEINEN OPETUSKERTA – näytöskerta:**

- Vanhemmat ovat tervetulleita altaille seuraamaan opetusta!
- **Viimeisen opetuskerran kesto 1h**
- Uintikirjat jaetaan opetuskerran jälkeen
- Uimamerkkejä voi ostaa näyttämällä uintikirjan Café Aquilan kassalla
- Karhulan uimahallilla uimamerkkien osto tapahtuu **käteisellä**
- **Jos ette pääse osallistumaan viimeiselle kerralle:** uintikirjan ja mahdolliset uimamerkit voi hakea viimeisen kerran jälkeen Kotkan uimala Katariinan kassalta, aukioloaikojen puitteissa

**Lisätietoja sähköpostilla [uimakoulut@uimaseura-aquila.fi](mailto:uimakoulut@uimaseura-aquila.fi)**