



Uintiryhmien toiminta

Seurallamme on monipuolinen kattaus erilaisia lasten- ja aikuisten uintiryhmiä. Pyrimme tarjoamaan jokaiselle harrastusmahdollisuuden iästä, taustasta ja taitotasosta riippumatta. Seurassamme voi harrastaa myös vesipalloa.

Haluamme mahdollistaa sen, että uintia voi harrastaa läpi elämän “lapsesta vaariin”-ajatuksella sekä päästä mukaan uinnin iloiseen joukkoon myös aikuisella iällä aloittamalla vaikka uinnin alkeista, siirtymällä jatkoalkeistekniikkaryhmään ja tämän jälkeen joko tekniikkaryhmän kautta tai suoraan Masters-ryhmään.

Seurassa on myös triathlonuintia, toiminta on säännöllistä ja tavoitteellista. Harjoitussuunnitelmassa huomioidaan kunkin triathlonistin kauden pääkisa sekä hänen yksilölliset tavoitteensa.

Toimimme yhtenä joukkueena. Uimarin polulla pyrimme kannustavaan yhteishenkeen, sekä kaikilla toimijoilla päämäärään, jossa jokainen hoitaa vastuunsa. Seura tuntee kasvatusvastuunsa, sekä odottaa seuran edustajilta asiallista ja hyvien tapojen mukaista käyttäytymistä kaikissa seuran tapahtumissa. Kiusaamisen suhteen on nollatoleranssi ja seura puuttuu aktiivisesti epäasialliseen käyttäytymiseen.

Pääasiallisena tiedotuskanavana käytämme myClub-sovellusta, jonka kautta jokainen saa kaiken tarvitsemansa tiedon toimintaan liittyen.

Uimarin polku/lapset:

Uimarin polun jokaista kurssia tai ryhmää ei tarvitse käydä, jos taitotaso riittää siirtymään nopeammalla tahdilla eteenpäin.

UIMARIN POLKU (LAPSET)



Alkeisuimakoulu

Alkeisuimakoulussa ei ole uimataitovaatimusta ja tarkoitus on tutustua veteen leikkien ja kokeillen erilaisia tehtäviä. Alkeisuimakoulussa opetellaan uinnin alkeita, kuten veteen kastautumista, kellumista, liukumista ja myyrä- sekä alkeisselkäuintiä. Tavoitteena on tehdä vedestä tuttu elementti niin, että uskaltaa sukeltaa ja uida hätäntymättä.

Uimakouluja järjestetään arkena kaksi kertaa viikossa viiden viikon ajan eli yhteensä kymmenen kertaa. Uimakouluja järjestetään myös sunnuntaisin. Arkena opetus tapahtuu lastenaltaassa (1/2 allasta kurssikäytössä) kahden ohjaajan opastuksella. Altaan koosta ja ohjaajamitoituksesta johtuen ryhmän maksimikoko on 12 osallistujaa. Sunnuntairyhmissä on koko allas käytössä ja ryhmän maksimikoko 15 uimaria. Uimakoululaiset saavat uimakoulusta uintitodistuksen. Eteenpäin voi siirtyä, kun oppii sukeltamaan ja uimaan 1-5 metriä myyrää tai alkeisselkää.

Uimakoululaisille annetaan myös suositus seuraavasta sopivasta ryhmästä. Suositus lähetetään myClubin kautta, kun uintitestit on tehty. Kurseilla olevilla on etuoikeus ilmoittautua seuraavalle kurssille ennen uusia uimareita, ettei uintiharrastus katkeaisi.

Jatkouimakoulu 1

Jatko 1 uimakoulu on tarkoitettu lapsille, jotka ovat rohkeita vedessä liikkujia ja lapsen tulee osata uida muutama metri. Kurssilla harjoitellaan myyrä- ja selkäuintiä sekä muita uimataitoa vahvistavia harjoitteita, kuten sukeltamista, liukumista ja kellumista. Kurssi sisältää joko 8 tai 10 x 30 minuutin harjoituskertaa. **Tavoitteena** on oppia uimaan 15 metriä vatsallaan ja selällään. Jatkosuositukset toteutetaan samalla tavalla kuten alkeiskurssillakin



JATKO 2 uimakoulu

Jatko 2 uimakoulu on tarkoitettu lapsille, jotka osaavat uida vähintään 15 metriä vatsallaan ja selällään.

Tavoitteena on kehittää jo opittuja taitoja ja samalla opetella uusia asioita. Kurssilla harjoitellaan, alkeisselkäuintia, vahvistetaan myyräuintia ja tutustutaan krooliuintiin. Kokeilemme syvyysukellusta, pituusukellusta, erilaisia hyppyjä veteen. Kurssilla tutustutaan myös isoon altaaseen. Kurssi sisältää joko 8 tai 10 x 30 minuutin harjoituskertaa. Tavoitteena on oppia uintitekniikoita sekä saavuttaa 25 metrin uimataito selällään ja vatsallaan. Jatkosuosituksot toteutetaan samalla tavalla kuten alkeiskurssillakin

Ison altaan uimakoulu

Ison altaan uimakoulu on tarkoitettu alkeisuimakoulujen suorittaneille uimareille, jotka osaavat uida 15-25 m selällään ja vatsallaan, mutta tarvitsevat vielä vahvistusta uintiin isossa altaassa. Ison altaan uimakoulussa tutustutaan ja totutellaan isoon altaaseen leikin kautta ja **tavoitteena on vahvistaa 25 m uimataito ja antaa valmiudet vesiralleihin**. Jatkosuosituksot toteutetaan samalla tavalla kuten alkeiskurssillakin.

Vesirallit

Vesiralleissa harjoitellaan hausalla otteella kaikkien uintilajien tekniikkaa, sekä tutustutaan myös hieman vesipalloon ja taitouintiin. Vaatimuksena vesiralliin on 25 metrin uimataito ja harjoitukset pidetään 25 metrin altaassa. Uimarit tulevat omatoimisesti altaalle ja ohjaaja ei ole aina mukana vedessä.

Vesiralleissa edetään uimaliiton suoritusmerkki (sammakko, kala, norppa, delfiini) suunnitelmien mukaan. Harjoitukset ovat kerran viikossa, yhteensä 8-10 kertaa ja altaassa ollaan noin 45 minuuttia/kerta. Ryhmästä toiseen siirtyminen tapahtuu, kun täyttää rallin vaativia tavoitteita. Tehtävätavoitteet suoritetaan kurssien loppupuolella ja seuraavasta sopivasta kurssista ilmoitetaan ryhmäläisille myClubin kautta.

Tekniikkaryhmä

Tekniikkaryhmä on tarkoitettu 7-12 vuotiaille lapsille. Ryhmään pääsee, kun on suorittanut pohjoismaisen uimataitovaatimuksen (200 metriä, josta 50 metriä selällään) ja osaa jo hieman kaikkien lajien tekniikkaa. Tekniikkaryhmässä keskitytään oppimaan kaikkien uintilajien tekniikat oikealla tavalla aina itse uinnista, käännöksiin, liukuihin ja starttiin eli pää edellä hyppyyn. Tarkoituksena on oppia hieman kilpauinnin alkeita ja tavoitteena tekniikkaryhmästä on siirtyä kilpauintikouluun tai harrasteryhmiin. Tekniikkaryhmästä valmentaja ohjaa joko kilpauintikouluun tai harrasteryhmään.



Kilpauintikoulu

Kilpauintikoulu on tarkoitettu 8-12 vuotiaille ja on väylä aloitteleville uimareille seuran kilpauintiryhmään. Kilpauintikoululaiset harjoittelevat kaksi kertaa viikossa ja harjoituksen pituus 1000-2000 metriä/ harjoitus. Harjoituksissa hiotaan tekniikkaa, harjoitellaan startteja, käännöksiä, kokeillaan kellotusta sekä harjoitellaan eri vauhtialueella uintia. Tavoitteena on aloittaa kilpailu joko omissa tai lähialueiden kisoissa. Kilpauintikoulusta siirrytään valmentajan päätöksellä kilpauintiryhmään.

Kilpauinti

Kilpauintiryhmiä on tällä hetkellä yksi ja ryhmässä on 13-17 vuotiaita uimareita. Kilpauintiryhmässä uimarit harjoittelevat monipuolisesti altaalla ja sen ulkopuolella. Kilpauintiryhmissä uivat aktiivisimmin kilpailuissa käyvät ja harjoitteluun sitoutuvat uimarit.

Kilpauimareille laaditaan kausi- ja kisasuunnitelmat aina syys- ja kevätkaudeksi, jotka ohjaavat osaltaan harjoitusohjelmaa. Harjoituksia on neljä uintiharjoitusta viikossa ja kaksi kuivaharjoitusta.

Harrasteryhmä

Harrasteryhmiä on muutamaa eri tasoa ja ryhmissä harjoittelee noin 9–18-vuotiaat uimarit, jotka eivät ole kiinnostuneita kilpailutoiminnasta. Harrasteryhmät iharjoittelevat kaksi kerta viikossa tasosta riippuen joko 30 minuuttia tai tunnin kerrallaan. Harjoituksissa tehdään tekniikka-, nopeus- ja kestävyys harjoitteita samalla tavalla kuin kilparyhmissäkin mutta koska kilpailuissa ei käydä, niin ote on kilparyhmien harjoituksiin verrattuna rennompaa. Harrasteryhmästä toiseen siirtyminen tapahtuu valmentajan johdolla.

Vesipallo

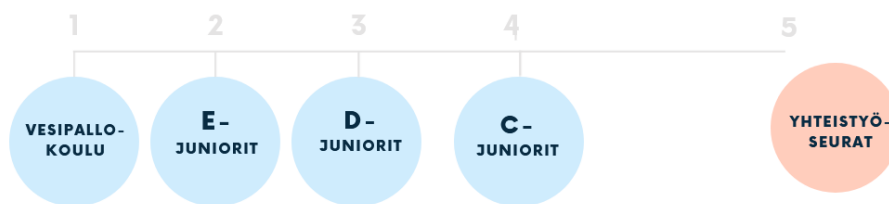
Keravan Uimareissa on tavoitteena juurruttaa vesipallo osaksi Keravan monipuolista urheiluvallikoimaa. Tällä hetkellä seurassa harjoittelee C-, D-juniorit ja E-juniorit yhteensä noin 30 vesipedon voimin sekä tyttöjä että poikia. Toimintaan pääsee mukaan syksyisin järjestettävän vesipallokoulun kautta, toki vesipalloa pääsee kokeilemaan lajia ympäri kauden. Pelaajat jaetaan joukkueisiin iän sekä taitotason perusteella. Ryhmiä tarkastellaan aina syys- ja kevätkauden alkaessa, että juniori sopii siihen ryhmään. Vanhemmat pelaajat ohjataan eteenpäin Kuhien joukkueeseen.



Vesipalloilijat osallistuvat muiden vesipalloseurojen järjestämiin turnauksiin sekä tavoitteena järjestää oma turnaus 2 kertaa vuodessa, syksyllä ja keväällä. Seuraamme vesipallotoiminnassa Suomen Uimaliiton tuottamaa Vesipalloilijan polkua, jonka tavoitteena tarjota mahdollisuus harrastaa vesipalloa uimakouluista masterseihin.

Vesipalloilijan polku:

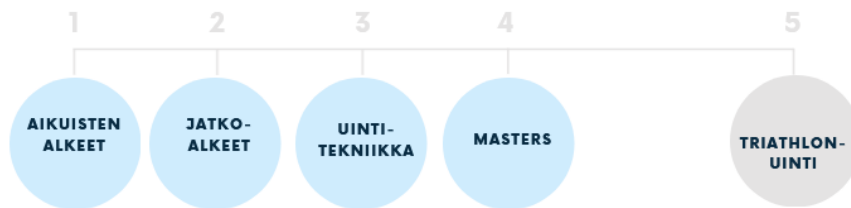
VESIPALLOILIJAN POLKU





Aikuisten kurssit

UIMARIN POLKU (AIKUISET)



Aikuisten alkeet

Alkeisopetukseen voi osallistua täysin uimataidottomana tai heikon uimataidon kanssa, kurssille ei siis ole pääsyvaatimuksia. Kurssilla harjoitellaan veteen totuttautumista, kokeillaan veden vastusta, painautumista pinnan alle, kellumista sekä liukumista. Kurssin jälkeen on mahdollista jatkaa alkeisjatkoryhmässä tai aikuisten tekniikkaryhmässä ja tämän jälkeen Masterseissa. Aikuisten alkeiden opetus tapahtuu pääsääntöisesti monitoimialtaassa, jossa jalat ylettyvät pohjaan.

Aikuisten jatkoalkeisryhmä

Kurssi on tarkoitettu nuorille ja aikuisille, jotka osaavat sukeltaa ja osaavat uida vähintään 25 m kasvot vedessä. Kurssin kesto on kevät- tai syyskausi. Kurssilla kehitetään ja vahvistetaan uinnin alkeistaitoja ja teknikoista ja tavoitellaan uintimatkan pidentämistä. Kurssilla perehdytään myös oikean uintiasennon löytymiseen sekä rentouden ja hengitystekniikan merkitykseen. Opetus tapahtuu isossa altaassa. Kurssille pääsee joko alkeisryhmän tai tekniikkaryhmän kautta. Kurssin jälkeen on mahdollista jatkaa uintia Masters ryhmässä. Ryhmä on tarkoitettu aikuisten alkeiskurssin suorittaneille ja niille, jotka tarvitsevat vahvistusta uimataitoon.



Aikuisten tekniikkakurssi

Tekniikkakurssilla harjoitellaan uintilajien (selkäuinti, rintauintia ja vapaauinti) tekniikkaa aina käännöksistä ja liu'uista lähtien itse uintiin. Vaatimuksena on 200 metrin uimataito, josta 50 metriä on selällään. Tavoitteena on oppia oikeanlainen uintiasento ja uintitekniikat. Aikuisten tekniikkakurssin harjoitukset pidetään kerran viikossa, yhteensä 8-10 kertaa ja harjoitukset kestävät 60 minuuttia/kerta. Halukkaat voivat kurssin jälkeen siirtyä Masters-ryhmään tai tarvittaessa uimataitoja voi vielä kohottaa jatkoalkeisryhmässä.

Masters/aikuisten ryhmä

Masterseissa ui 18-vuotiaat ja sitä vanhemmat uimarit, yläikärajaa ei ole. Kilpailemaan Masters sarjassa pääsee kuitenkin vasta 25 vuotiaana. Masters ryhmän pääsyaatimuksena on perusuuintilajien hallinta. Riittävä taito saavutetaan esim. käymällä aikuisten tekniikkakursseilla. Peruskunto nousee harjoittelulla, joten omaa kuntoa ei kannata pelätä. Ryhmässä ohjattu ja tavoitteellinen harjoittelu luo edellytyksiä jokaisen uimarin henkilökohtaisten tavoitteiden toteutumiseen, joko harjoituksellisesti tai kilpailuissa. Hyvä yhteishenki ryhmässä luo myös edellytyksiä turvalliseen ilmapiiriin.

Triathlon ryhmä

Tri-uintiryhmän toiminta on tavoitteellista ja sisältö on suunniteltu edellisen kauden palautteen perusteella. Valmentaja on koonnut palautteista yhteiset painopisteet, jotka ovat pohjana seuraavan kauden suunnitelmalle. Tavoitteet ovat sekä kilpailullisia, taidollisia että sosiaalisia. Monipuolisuus näkyy esim. tekniikkateemoissa ja -harjoitteissa, mutta myös uintisarjoissa.