

Ohjeistus alkeisuimareille ja heidän vanhemmilleen.

Varusteet:

Uima-asu ja pyyhe.

Uimalakki ei ole pakollinen mutta pitkät hiukset tulee olla kiinni.

Uimalasit olisivat hyvä olla, harjoittelemme sukeltamista ja veteen puhaltamista.

Osta normaali lasten uintilippu kassalta hinnaston mukaisesti. Suosittelemme 10 x ranneketta, niin pääsette sujuvammin sisään jatkossa.

Vanhemmat pääsevät pukuhuoneeseen avustamaan tarvittaessa, portti aukaistaan kassalta.

Käytämme ryhmätiloja **jotka ovat miesten ja naisten pukuhuoneiden sisäänkäyntien vieressä**. Ensimmäisillä harjoituskerroilla ovissa on uimakoulukyltit.

HUOM! Jos isä avustaa uimaria -> avustus miesten pukuhuoneessa.

Jos äiti avustaa uimaria -> avustus naisten pukuhuoneessa.



Uimarit kokoontuvat allastilan puolelle ryhmäpukuhuoneiden "lasikäytävälle" ennen ja jälkeen ohjauksen. Tähän asti vanhemmat voivat avustaa. Uimarit eivät saa mennä altaisiin itsekseen! Vanhemmat näkevät kokoontumistilan kahvion puolelta, jolloin voitte tulla ohjauksen jälkeen avustamaan tarvittaessa pukuhuoneeseen.

Käytämme harjoittelussa pääsääntöisesti opetusallasta (allas jossa isompi liukumäki)

Uimarit ovat vakuutettu seuran ryhmävakuutuksen kautta. Koulujen loma-aikoina ei ole opetusta. Käytämme somea aktiivisesti ja pyrimme toimimaan siten, että uimareiden kasvoja ei näkyisi tunnistettavasti. Harjoituksia vetää pääsääntöisesti arkena Beata ja Lilja sekä viikonloppuisin Julia, Riikka ja Peppiina. Kysymyksiä voi laittaa osoitteeseen: toiminnanjohtaja@keravanuimarit.fi



Ensimmäisellä kerralla kokoontumme aulaan ja käymme ohjeet läpi. Tervetuloa!

Julia Laijoki

Toiminnanjohtaja | Keravan Uimarit ry

toiminnanjohtaja@keravanuimarit.fi

050 422 4300