

# Ohjeistus uimakoululaisille ja heidän vanhemmilleen.



## Varusteet:

Uima-asu ja pyyhe.

Uimalakki ei ole pakollinen mutta pitkät hiukset tulee olla kiinni.

Uimalasit olisivat hyvä olla, harjoitteleme sukeltamista ja veteen puhaltamista.

Osta normaali lasten uintilippu kassalta hinnaston mukaisesti. Suosittelemme 10 kerran ranneketta, niin pääsette sujuvammin sisään jatkossa. Vanhemmat pääsevät ensimmäisellä viikolla pukuhuoneeseen avustamaan tarvittaessa, portti aukaistaan kassalta. Tämän jälkeen Keravan Uimareiden edustaja hakee kurssiryhmän aulasta 20minuuttia ennen kurssin alkua, vie pukuhuoneeseen ja siitä altaalle. Neuvottehan pieniä uimareita omatoimisuuteen ja riipeyteen uimakouluun tullessa. Ryhmä palautetaan Uimahallin kahviioon 20 minuuttia uimakoulun jälkeen. Olettehan paikalla ajoissa sekä tuomassa lapsia että noutamassa heitä.

Käytämme ryhmätiloja **jotka ovat miesten ja naisten pukuhuoneiden sisäänkäyntien vieressä**. Ensimmäisillä harjoituskerroilla Keravan Uimareiden edustaja ohjaa teidät oikeaan paikkaan, jos haluatte avustaa lasta pukuhuoneessa. Jatkossa käytössämme on ainoastaan yksi pukuhuone ja Keravan Uimareiden edustaja hoitaa ryhmän liikkumisen kahviosta kurssille ja takaisin kahviioon.



Uimarit kokoontuvat allastilan puolelle ryhmäpukuhuoneiden ”lasikäytävälle” ennen ja jälkeen ohjauksen. Tähän asti vanhemmat voivat avustaa ensimmäisellä viikolla. Uimarit eivät saa mennä altaisiin itsekseen! Vanhemmat näkevät kokoontumistilan kahvion puolelta, jolloin voitte tulla ohjauksen jälkeen avustamaan tarvittaessa pukuhuoneeseen ensimmäisellä viikolla. Sen jälkeen Keravan Uimareiden edustaja hoitaa ryhmien viemisen ja tuomisen ja vanhemmat eivät saa tulla uimahallin puolelle.

## Käytämme harjoittelussa pääsääntöisesti opetusallasta (allas jossa isompi liukumäki)

Uimarit on 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 Lea, Sami ja Anna sekä viikonloppuisin Sampo, Peppiina ja Anna. Kysymyksiä voi laittaa osoitteeseen: [toiminnanjohtaja@keravanuimarit.fi](mailto:toiminnanjohtaja@keravanuimarit.fi)

Ensimmäisellä kerralla kokoonnumme aulaan ja käymme ohjeet läpi. Lämpimästi tervetuloa syksyn uimakouluihin!



Lea Koivisto

Toiminnanjohtaja | Keravan Uimarit ry  
[toiminnanjohtaja@keravanuimarit.fi](mailto:toiminnanjohtaja@keravanuimarit.fi)  
+358 44 248 6842