



## Tervetuloa mukaan Heiton uintitoimintaan

Pyrimme Heitossa tarjoamaan toimintaa koko perheelle. **Uimaseuraa ei ole ilman vanhempia / lasten huoltajia!** Seuratoiminnasta löytyy sopivia tehtäviä kaikille halukkaille ja jokaisen panos on yhtä tervetullutta. Vastineeksi yhteinen harrastus antaa paljon myös vanhemmille / lasten huoltajille, uutta sisältöä elämään ja oppeja lapsen harrastuksesta. Vanhempien rooli on tärkeä. Vanhempien vastuulla uintiharrastuksessa on monta käytännön asiaa kuljetuksista lähtien. Vanhempien ja valmentajien yhteinen tavoite on, että lapsi nauttii harrastuksestaan.

### Uinti harrastuksena

Uinti lajina on haastava ja tarjoaa mahdollisuuden edetä aina maailman huipulle saakka. Harrastusta aloittaessa on tärkeämpää miettiä kuitenkin omien taitojen kehittämistä ja hieman myöhemmin omien suoritusten parantamista myös ajoilla mitattuna. Liikunnalliset tavoitteet ja oman itsensä voittaminen sekä onnistumisen ilo ovat uutta ennätystä arvokkaampia asioita harrastuksen alkuvaiheessa. Harrastuksen edetessä harjoitusmäärät kasvavat ja uintiin liittyvät toimet ovat jokapäiväisiä. Uintiharrastuksen vaatiessa osansa päiväohjelmasta se osaltaan opettaa uimaria huolehtimaan myös muista asioistaan. Heitossa on mahdollisuus harrastaa uintia aina alkeisuimakouluista eri tasoihin kisavalmennusryhmiin ja harrasteryhmiin. Järjestämme myös aikuisten uintitekniikka -kursseja.

### Varusteet ja välineet uinnissa

Uintiharrastus on helppo aloittaa, et tarvitse aloittaaksesi suuria varustehankintoja. Uima-asu, lasit ja uimalakki riittävät. Lisäksi mukaan harjoituksiin tarvitaan juomapullo, pyyhe ja peseytymisvälineet. Varusteita saa urheiluliikkeistä ja isoimmista uintikilpailuista.

### Vanhempien / lasten huoltajien tehtävät

Heiton uintijaosto järjestää perheuintivuoron seuran jäsenille viikonloppuiltoina. Uimareiden vanhemmat toimivat vuorollaan **kassa- ja valvontatehtävissä**. Vuorot jaetaan kauden alussa. Yksi vuoro kestää 3 tuntia. Perheuintivuoron lisäksi vanhempia tarvitaan huoltajiksi **leireille sekä uintikilpailuihin** että tuomareiksi kilpailuihin. Vanhemmat koulutetaan tuomarikoulutuksella. Koulutus antaa valmiudet toimia muun muassa **ajanottajana ja käännösvalvojana kilpailuissa**. Koulutuksen ikäraja on 15 vuotta ja sen kesto on 6 tuntia. Tuomarikoulutukseen on hyvä osallistua jo siinä vaiheessa, kun uimari siirtyy Kilpa III- ryhmään.

Kauden lopussa Heitto järjestää nuorimmille uimareille leikkimieliset uintikilpailut Vesipetouinnit, myös tänne tarvitaan vanhempia / lasten huoltajia avuksi mm. **ajanottoon**.