



TERVETULOA MUKAAN HEITON UINTITOIMINTAAN

Pyrimme Heitossa tarjoamaan toimintaa koko perheelle. **Uimaseuraa ei ole ilman vanhempia!** Seuratoiminnasta löytyy sopivia tehtäviä kaikille halukkaille ja jokaisen panos on yhtä tervetullutta. Vastineeksi yhteinen harrastus antaa paljon myös vanhemmille, uutta sisältöä elämään ja oppeja lapsen harrastuksesta.

Vanhempien rooli on tärkeä. Perusturva ja kaikki lapselle tärkeimmät asiat löytyvät kodin piiristä. 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 tasoisiin 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 harjoitukseen tarvitaan juomapullo, pyyhe ja peseytymisvälineet. Varusteita saa urheiluliikkeistä ja isoimmista uintikilpailuista.

VANHEMPIEN TEHTÄVÄT

Heiton uintijaosto järjestää perheuintivuoron seuran jäsenille viikonloppuiltoina. Uimareiden vanhemmat toimivat vuorolla **kassa- ja valvontatehtävissä**. Vuorot jaetaan kauden alkaessa. Yksi vuoro kestää 3 tuntia.

Perheuintivuoron lisäksi vanhempia tarvitaan **huoltajiksi leireille sekä uintikilpailuihin** sekä tuomareiksi kilpailuihin. Vanhemmat koulutetaan tuomarikoulutuksella. Koulutus antaa valmiudet toimia muun muassa **ajanottajana ja käännösvalvojana kilpailuissa**. Ikäraja on 15 vuotta ja koulutuksen kesto on 6 tuntia. Tuomarikoulutukseen on hyvä osallistua jo siinä vaiheessa, kun uimari siirtyy Kilpa III-ryhmään.

Heitto järjestää leikkimieliset uintikilpailut, vesipetouinnit, kauden päättyessä nuorimmille uimareille, johon tarvitaan myös vanhempia avuksi mm. **ajanottoon**.