



Uinti Turku – Åbo Simning ry

Vanhemman käsikirja uimakoululaisten vanhemmille



Tervetuloa mukaan!

Uinti Turun uimakoulut tarjoavat lapsille ja nuorille turvallisen, kannustavan ja iloisen tavan oppia uimaan.

Kaikki ohjaajamme ovat koulutettuja ammattilaisia, jotka huomioivat jokaisen lapsen yksilöllisesti – omalla tasollaan ja omassa tahdissaan.

Uimataito on yksi tärkeimmistä elämän taidoista. Se lisää turvallisuutta vedessä, vahvistaa lapsen itseluottamusta ja avaa ovia monipuoliseen liikunnan ja hyvinvoinnin maailmaan.

Uinti Turun uimakoulussa opitaan enemmän kuin vain uimaan – opitaan rakastamaan vettä ja liikkumisen iloa!

Tämä käsikirja on tarkoitettu Uinti Turun kurssilaisten vanhemmille.

Sen tavoitteena on tukea uimakoulukauden sujuvaa ja turvallista kulkua sekä antaa käytännön tietoa siitä, miten vanhempi voi parhaiten tukea lapsen harrastusta.



Uinti Turun kurssien vuosikello

Tammikuu Kevään kurssit alkaa	Helmikuu Uintileiri	Maaliskuu kevään kurssit jatkuvat normaalisti
Huhtikuu Kurssi POP-UP ja kurssitodistusten jako	Toukokuu Kevään kurssit päättyvät ja kesän ja syksyn kurssien myynti alkaa	Kesäkuu kesän kurssit ja uintileirit alkavat
Heinäkuu Kesätoiminta jatkuu	Elokuu Syksyn kurssit alkavat	Syyskuu Syyskausi jatkuu normaalisti
Lokakuu Syyslomaviikon uintileiri	Marraskuu Kurssi POP-UP ja todistusten jako	Joulukuu Syksyn kurssit päättyvät ja kevään kurseille ilmoittautuminen alkaa

MyClub

Uinti Turku käyttää ilmoittautumisjärjestelmänään *MyClub*-sovellusta. Sovelluksen kautta ilmoittaudutaan kursseille, ja sitä kautta saadaan myös laskut sekä tiedotteet. Ilmoittautuminen onnistuu helpoimmin seuran verkkosivujen kautta: **uintiturku.fi**, joka ohjaa suoraan oikealle kurssisivulle.

Kun ilmoittautuminen on tehty, saat sähköpostiisi varausvahvistuksen sekä kurssi-infon. Otamme ilmoittautumisia ainoastaan MyClub sovelluksen kautta.



Kurssimaksu

- Seuran kurssille osallistuminen vaatii voimassa olevan jäsenyyden. Jäsenyys laskutetaan kauden ensimmäisen kurssin yhteydessä. Jäsenyys on voimassa 1.8. - 31.7.
- Lasten kurssimaksu sisältää sisäänkäynnin uimahalliin, uimaopetuksen, vakuutuksen ja kurssitodistuksen, sekä kurssilahjan tekniikkastartti, tekniikka 1 ja tekniikka 2 ryhmille.
- Kurssimaksu maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä. Laskumahdollisuutta ei ole alle 7v. -kurseilla.
- Mikäli käytössäsi on Turun kaupungin *Boostii-etu*, valitse ilmoittautumisen yhteydessä lasku - viitenumeron avulla voit hyödyntää etusi.
- Mikäli kurssimaksua ei ole hoidettu eräpäivään mennessä, kurssipaikka poistetaan.
- Ilmoittautuminen kurseille on sitova.
 - Peruutus tulee tehdä **14 vuorokautta ennen kurssin alkua**.
 - Tämän jälkeen tehdyistä peruutuksista peritään koko kurssimaksu.
 - 14 vuorokautta ennen alkua tehdyistä peruutuksista perimme 20 € toimistomaksun.
- Jäsenmaksua ei palauteta.



Saapuminen ja rannekkeet

Kurssille saapuessa Impivaaran uimahallin aulan sisäänkäyntiportilla on porttivahti. Porttivahti antaa punaisen kulkurannekkeen, jolla pääsette kulkemaan omalle kurssikerralle. Kurssikerran päätyttyä ranneke palautetaan porttivahdille.

Rannekkeella saa pukukaapin lukkoon.

Porttivahti on paikalla jokaisella kurssikerralla ja neuvoo tarvittaessa uimahallin käytännöissä.

Jokainen saa siis rannekkeen porttivahdilta ja jättää sen hallista poistuttaessa hänelle.

Rannekettä ei saa kotiin mukaan.

Lapsen tuonti ja haku kurssilta

Kurssilaisen mukana halliin saa tulla yksi saattaja. Ohjaaja pitää nimenhuudon 50 metrin altaan katsomossa. Saattaja tuo lapsen paikalle ja on vastassa opetuskerran päättyessä.

Ohjaajat eivät vastaa lasten suihkuttamisesta tai saunottamisesta – heidän tehtävänä on keskittyä opetukseen ja turvallisuuteen.

Saattajien toiminta uimakoulun aikana

Kun lapsi on tuotu nimenhuutoon, saattajan tulee poistua allastiloista opetuksen ajaksi.

Saattajilla on kuitenkin mahdollisuus hyödyntää aika kuntosaliharjoitteluun Impivaaran uimahallin **saattajasalissa** seuraavasti:

- Perjantaisin klo 18.30–20.00
- Lauantaisin klo 17.30–20.00
- Sunnuntaisin klo 17.30–20.00

Ohjeet ja hinta saattajasaliin:

<https://www.uintiturku.fi/kurssit/aikuisten-kurssit/>



Käytännön ohjeita

- Käy lapsen kanssa wc:ssä ennen uimakoulua.
- Rohkaise lasta kertomaan ohjaajalle, jos uimakoulun aikana tulee vessahätä.
- Uima-asun lisäksi voi käyttää uimalaseja, jos lapsi on niihin tottunut (ei nenää peittävää maskia).
- Pitkät hiukset tulee sitoa tai käyttää uimalakkia.
- Saattaja ei jää seuraamaan opetusta altaan reunalle – anna lapselle tilaa oppia ja keskittyä ohjaajaan.
- Varmista, että lapsi löytää oikeaan ryhmään, sillä samaan aikaan alkaa useita kursseja.
- Allas-alueelle ei saa mennä ulkokengissä.

Saattoliikenne

Impivaaran uimahallilla suosittelemme jättö- ja noutopaikaksi pientä pysäköintialuetta linja-autopysäkin läheisyydessä.

Uimahallin eteen ei saa ajaa. Hallin pihalla vain huoltoajo ja invapysäköinti ovat sallittuja, myös aukioloaikojen ulkopuolella.

Huomioithan, että ison pysäköintialueen tuloväylällä jalkakäytävän vieressä on pysäköintikielto.



Opetusaika ja opetuspaikat

- **Perheuinti:** 30 min – monitoimiallas
- **Vesipeuhu ja alkeisuimakoulu:** 30 min – opetusallas
- **Jatkouimakoulu:** 40 min – opetusallas
- **Tekniikkastartti:** 45 min – perheallas
- **Tekniikka 1:** 60 min (sisältää 15 min kuivaharjoittelun) – 25 m allas
- **Tekniikka 2:** 60 min (sisältää 15 min kuivaharjoittelun) – 25 m allas
- **Minikilpauintikoulu:** 30 min kuivaharjoittelu + 60 min uinti – 25 m allas
- **Harrasteryhmät:** 60 min (sisältää 15 min kuivaharjoittelun) – 25 m tai hyppyyallas

Terveystiedot ja poissaolot

Jos lapsellasi on sairaus tai muu tärkeä tieto, josta ohjaajan tulisi olla tietoinen, kerro siitä suoraan ryhmän ohjaajalle ensimmäisellä kurssikerralla.

Poissaoloista ei tarvitse ilmoittaa, eikä niitä voi korvata toisessa ryhmässä.

Uimahallin säännöt

Tutustukaa yhdessä Turun kaupungin uimahallien järjestyssääntöihin ennen kurssin alkua:

<https://www.turku.fi/impivaaran-uimahalli/uimalaitosten-jarjestyssaannot-ja-hygieniaohjeet>

Uinti Turun vastuullisuus

Seuramme vastuullisuutta kantava teema on tarjota uimareille turvallinen ja positiivinen ympäristö harrastaa.

Henkilökunta ja kaikki toimijat ovat sitoutuneet eettisiin sääntöihin, joiden avulla halutaan ennaltaehkäistä epäasiallista käytöstä.

Tutustu seuran vastuullisuusohjelmaan:

<https://www.uintiturku.fi/seura/vastuullisuus/>



Muutokset ja peruutukset

Tiedossa olevien poikkeuspäivien lisäksi saattaa tulla päiviä, jolloin kurssia ei voida järjestää. Järjestäjä pidättää oikeuden muutoksiin. Korvaavia kertoja ei järjestetä poikkeuspäivien tai järjestäjystä riippumattomien syiden vuoksi.

Ryhmän vaihto

Jos huomaat, että lapsesi ryhmä on liian haastava tai helppo, keskustele asiasta ohjaajan kanssa. Kurssia voidaan vaihtaa, jos se tukee lapsen oppimista paremmin.

Kysymyksissä voit olla yhteydessä osoitteeseen: kurssit@uintiturku.fi

Kurssitodistukset ja seuraavat kurssit

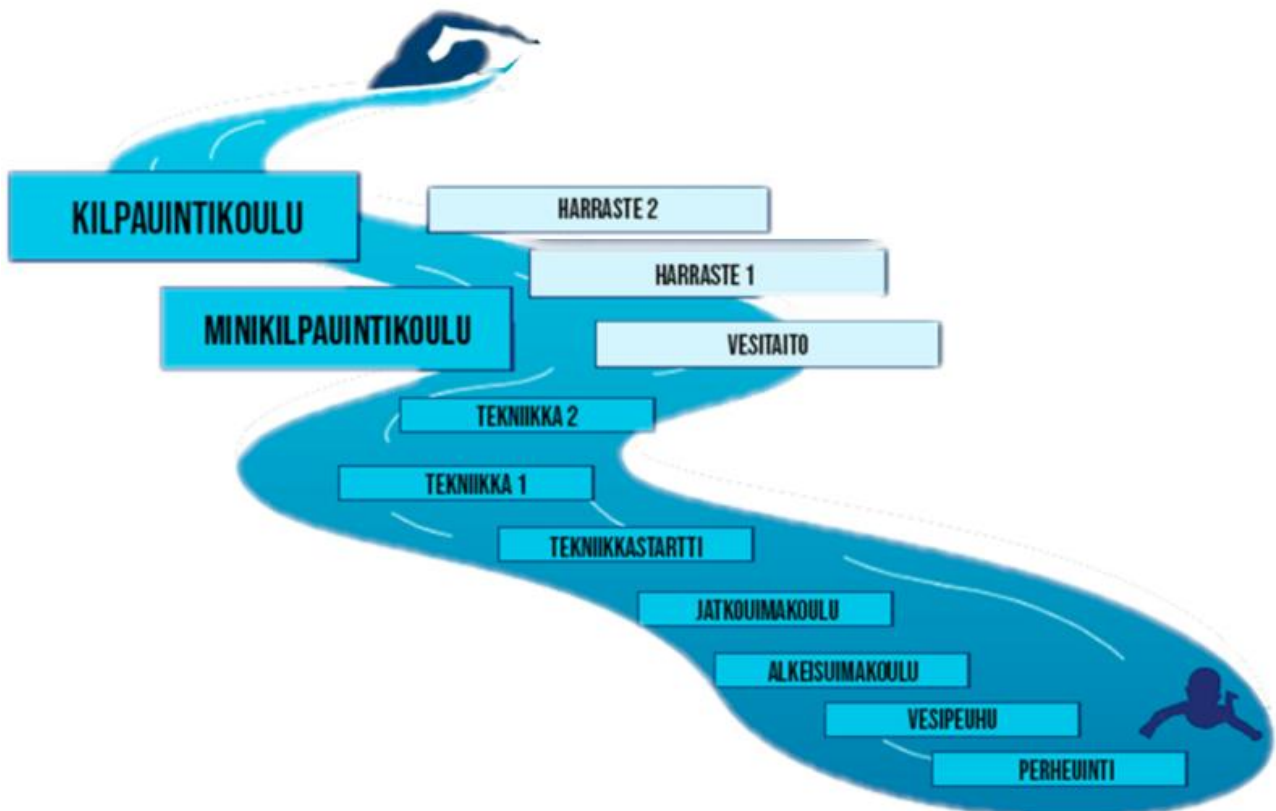
Kurssin lopussa uimaopettaja jakaa kurssitodistuksen, josta näet seuraavan kurssisuosituksen. Suositus on ohjeellinen – voit ilmoittaa lapsesi siihen ryhmään, jonka koette sopivimmaksi.

Todistusten jaon yhteydessä järjestetään **Kurssi Pop Up** Impivaaran uimahallin aulassa, jossa voi kysyä lisätietoja kurssisuosituksista ja tulevista kursseista.

Kurssi- ja harrastepolku

Kurssipolku - Kilpauintiin

- Tarkoitettu uimareille, jotka haluavat kehittyä tavoitteellisesti ja osallistua kilpailuihin.
- Harjoituksia on useampia kertoja viikossa.
- Keskitytään tekniikkaan, kestävyyteen ja nopeuteen.
- Valmennus etenee portaittain tekniikkaryhmistä kilparyhmiin ja edelleen edustusryhmiin.



- Seuramme kilpauimarin polku alkaa Kilpauintikoulu-ryhmistä. Kilpauintikoulu on tarkoitettu 8-12-vuotiaille lapsille. Ryhmään voi siirtyä Minikilpauintikoulun tai Tekniikka-kurssin jälkeen. Lähtötasovaatimus on 50 metrin uimataito ja tuntemus uintilajeista.
- Ryhmässä kehitetään uinnin osa-alueita kuten vartalon asentoa, potkuja, hengitystä, vesitasapainoa sekä käsivedon liikerataa. Uimarit totuttelevat säännölliseen harjoitusrytmiin.
- Ryhmässä harjoitellaan kilpailusuorituksiin liittyviä taitoja sekä kokeillaan kilpailemista paikallisissa kilpailuissa. Oheisharjoitusten lomassa kehitetään lapsen motorisia taitoja sekä panostetaan monipuoliseen liikkumiseen erilaisten pelien ja leikkien muodossa. Uimarit tarvitsevat lisenssin/uintiharjoittelun kattavan vakuutuksen.
- Kilpauintikoulusta uimarinpolku jatkuu Rollo-ryhmissä.

Harrastepolku

- Tarkoitettu uimareille, jotka haluavat nauttia uinnista ilman kilpailullisia tavoitteita.
- Harjoituksia on 1-2 kertaa viikossa.
- Painopiste on liikunnan ilossa ja monipuolisessa vesiliikunnassa.
- Mahdollistaa uimataidon ylläpidon rennossa ilmapiirissä.
- Uimari voi myöhemmin siirtyä kilpapolulle, jos motivaatio kasvaa.

Näin voit tukea lastasi

- Kehu ja kannusta lastasi rohkeasti – pienetkin edistysaskeleet ovat suuria!
- Älä kiirehdi oppimista – jokainen etenee omassa tahdissaan.
- Kurssipolkua ei tarvitse edetä järjestyksessä.
- Käykää yhdessä uimassa vapaa-ajalla, se tukee oppimista.
- Luota ohjaajiin – he ovat koulutettuja ja turvallisia ammattilaisia.

Uinti Turku toivottaa lapsellenne antoisia ja iloisia hetkiä vedessä!

Yhdessä voimme tehdä uimakoulusta turvallisen, oppimista tukevan ja innostavan kokemuksen.

Elina Lopenen

Kurssivastaava, Uinti Turku

☎ 041 318 7384 (toimistoaikana)

✉ kurssit@uintiturku.fi

✉ elina.loponen@uintiturku.fi

Pysy mukana Uinti Turun vauhdissa!

Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa ja näe tunnelmia treeneistä, kursseilta, tapahtumista ja kilpailuista.

Saat ajankohtaiset uutiset, ilmoittautumislinkit ja kurssivinkit suoraan someen!

 Instagram: @uintiturku

 Facebook: Uinti Turku – Åbo Simning