

Hei ja tervetuloa valmistautumaan koulun uimaopetukseen!

Tässä muutamia uimahalliin liittyviä kysymyksiä pohdittavaksi. Voitte yhdessä miettiä, mitä uimahallissa saa tehdä ja mitä ei saa tehdä. Kun olette miettineet näitä, olette paljon valmiimpia altaaseen pulahdusta varten!

Vastaukset löytyvät lopusta. Niistä voit tarkistella kuinka tuttuja juttuja uimahallin käytännöt sinulle jo ennestään oli.

Iloa ja tsemppiä tehtävään!



1. Miksi uimahallissa ei saa juosta?
2. Mitä tavaroita pakkaat mukaan uimakassiin, kun lähdet uimaan?
3. Miksi on tärkeä käydä suihkussa ennen uimaan menoa?
4. Saako saunaan mennä uima-asun kanssa? Miksi?
5. Miksi on tärkeää pestä hiukset ennen uintia? Entä miksi pitkät hiukset on hyvä pitää kiinni uinnin aikana?
6. Keneltä voit kysyä apua ja neuvoja uimahallireissun aikana?
7. Millainen on hyvä uima-asu uimahalliin?
8. Miten käyttädyt uimaopetuksen aikana? Mitä asioita sinulle tulee mieleen?
9. Mitä hyötyä on hyvästä uimataidosta?
10. Mitä sinä odotat uimaopetukselta?

Vastaukset:

1. Uimahallissa on märät lattiat. Niillä voi helposti liukastua ja kaatua. Silloin voi satuttaa itsensä. Siksi uimahallissa liikutaan aina rauhallisesti kävellen.
2. Uima-asu, pyyhe ja laudeliina (+oma saippua). Jos sinulla on uimalasit, myös ne on hyvä pakata mukaan. Uimaopeilla on jemmassa lainalaseja, joita voi lainata opetuksen ajaksi.
3. Ennen uimaan menoa iholta ja hiuksista pestään pois lika ja hiki. Silloin uimavesi pysyy mahdollisimman puhtaana ja kaikkien on mukava polskutella altaassa. Uinnin jälkeen hyvä suihku on myös tärkeä. Silloin iholta pestään pois allasvesi ja niin on mukavampi laittaa vaatteet päälle, kun kloorivesi ei jää kutittamaan iholle.
4. Ei saa mennä uimapuku päällä saunaan. Kun hikoilet saunassa, hiki kulkeutuu uimapukusi mukana altaaseen. Silloin allasvesi ei pysy puhtaana.
5. Kun suihkutat hiukset kunnolla, irtahiukset jäävät suihkuun eivätkä kulkeudu altaaseen. Uudessa pitkät hiukset kannattaa pitää kiinni, auki olevat hiukset menevät helposti suuhun sekä silmille ja silloin uiminen on hankalaa.
6. Neuvoa voi kysyä uimaopettajilta, uinninvalvojilta ja kassalta. Uimahallin henkilökunta auttaa sinua mielellään mieltä askarruttavissa kysymyksissä.
7. Uimahallissa käytetään uintiin tarkoitettuja uima-asuja. Uimashortsit ja uimapuvut ovat oikea valinta. Urheilushortsit, joita käytetään muussakin liikunnassa eivät kuulu uimahalliin!
8. Uimaopetus on sinulle oppitunti. Käyttäydy siis samalla tavalla kuin muillakin oppitunneilla. Kuuntele tarkasti uimaopen ohjeet ja pyri tekemään mahdollisimman hyvin saamiesi ohjeiden mukaan, testaa kaikkea rohkeasti! Annetaan kaverille oppimisrauha. Ei kosketa kaveriin opetuksen aikana, niin jokainen saa oppia omien taitojensa mukaan.
9. Uinti tuo turvallisuuden tunnetta veden äärellä liikkumiseen. Uimataito auttaa sinua selviytymään vaaratilanteista veden äärellä. Kun osaat uida, voit nauttia vedessä olosta paremmin. Uimataito on koko elämän mittainen hyödyllinen taito. Se tuo sinulle mahdollisuuden nauttia veden riemusta ja lisäksi se on monipuolinen ja tehokas liikuntamuoto.
10. Vapaa sana 😊