

Tervetuloa uimahalliin!

Koulussa on hyvä käydä läpi yhdessä uimahallin sääntöjä ja ohjeita ennen uimaopetukseen tuloa. Olemme koostaneet teille tärkeitä asioita, jotta uimaopetukseen valmistautuminen sujuisi mahdollisimman kivasti. Jo koululla läpikäydyt uimahallin toimintatavat helpottavat myös lapsen jännitystä ensimmäisellä uintikerralla.

Apuna suosittelemme käyttämään tehtävä sivua, jonka löydät osoitteesta: <https://peda.net/kuopio/p/k2/uimaopetus>.

Uimahalliin saapuminen:

Uimaopetukseen kuljetaan uimahallin B-oven kautta. Bussi jättää teidät B-oven läheisyyteen. Ensimmäisellä kerralla tulemme hakemaan teidät B-oven aulasta. Käymme yhdessä läpi uimaopetuksen käytäntöjä ja uimahallin toimintatapoja ennen siirtymistä pukutiloihin ja altaille.

Uimahallilla toimiminen:

- Uimaopetuksessa käytetään ryhmäpukuhuoneita.
- Suihkuille otetaan mukaan uikkari, pyyhe, laudeliina, uimalasit sekä mahdolliset pesuaineet. Suihkuilta löytyy lokeroita, johon tavarat jätetään uinnin ajaksi. Muistathan jättää korut ja älykellon pukuhuoneeseen.
- Pesujen jälkeen luokka siirtyy luokanopettajan johdattamana nuorisoaltaan ikkunalaudalle odottamaan uimaopettajan ohjeistuksia tulevasta päivästä, **huomaattehan että uima-altaaseen ei mennä ikinä ilman uimaopettajan lupaa!**
- Uintikerta lopussa kokoonnumme yhdessä hyppyaltaan kaiteen viereen, jossa ohjeistusvastuu siirretään luokanopettajalle.
- Kylmäaltaassa sekä saunassa on mahdollista käydä luokanopettajan luvalla uintien jälkeen.

Hygieniä uimahallilla:

- Ennen altaille tuloa suihkussa peseydytään huolellisesti ilman uimapukua. Hiukset tulee huuhdella kunnolla ja pitkät hiukset on hyvä laittaa kiinni uinnin ajaksi.
- Uimahallissa uidaan, uintiin tarkoitettussa asussa esim. uimashortsit tai uima-asu.
- Uinnin jälkeen peseydytään huolellisesti.
- Saunotaan ilman uima-asua ja käytetään omaa kotoa tuotua laudeliinaa.
- Vessassa on hyvä käydä ennen altaille tuloa.

**Pakkaathan uintikassiin mukaan reipasta ja iloista uintimieltä.
Otetaan vedessä olemisesta kaikki ilo irti! :)**

Uimataito antaa vapauden nauttia vedestä😊 (SUH)

*Uintiterveisin
Iina ja Teija*