**Tehtäviä ennen uimaopetukseen tuloa!**

Hei! Tervetuloa valmistautumaan koulun uimaopetukseen!

Tässä sinulle muutamia uimahalliin liittyviä kysymyksiä pohdittavaksi.

Pohtikaa tätä tarkaan ja miettikään mitä uimahallissa saa tehdä ja mitä ei saa tehdä. Tämän suorittamisen jälkeen olet paljon valmiimpi altaaseen pulahdusta varten.

Iloa ja tsemppiä tehtävään!

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

1. Miksi uimahallissa ei saa juosta?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Mitä tavaroita pakkaat mukaan uimakassiin kun lähdet uimaan?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Miksi on tärkeä käydä suihkussa ennen uimaan menoa?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Saako saunaan mennä uima-asun kanssa? Miksi?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Miksi on tärkeää pestä hiukset ennen uinti? Entä miksi pitkät hiukset on hyvä pitää kiinni uinnin aikana?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Keneltä voit kysyä apua ja neuvoja uimahallireissun aikana?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Saako ranta- tai urheilushortseissa uida? Miksi?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Miten käyttäydyt uimaopetuksen aikana? Mitä asioita sinulle tulee mieleen?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Mitä hyötyä on hyvästä uimataidosta?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Mitä sinä odotat uimaopetukselta?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Vastaukset:

1. Uimahallissa on märät lattiat. Niillä voi helposti liukastua ja kaatua. Silloin voi satuttaa itsensä. Siksi siis 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 myös lainata opetuksen ajaksi.
3. Ennen uimaan menoa iholta ja hiuksita 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. Jos hikoilet saunassa, hiki kulkeutuu mukanasi altaaseen. Sillon allasvesi ei pysy puhtaana. Uikkariin jää allasvedestä aina vähän klooria. Se höyrystyy saunassa vaaralliseksi kaasuksi.
5. Kun suihkutat hiukset kunnolla, irtohiukset jäävät suihkuun eivätkä kulkeudu altaaseen. Uidessa pitkät hiukset kannattaa pitää kiinni, jos ne ovat auki ne helposti menevät suuhun ja silmille ja silloin uiminen on hankalaa.
6. Neuvoa voi kysyä uimaopettajilta, uinnin valvojilta ja kassalta. Uimahallin henkilökunta auttaa sinua mielellään mieltä askarruttavissa kysymyksissä.
7. Ei saa! Jos shortseja käytetään muuhunkin kuin uimiseen, niiden mukana altaaseen kulkeutuu heloposti likaa ja hikeä. Siksi uimahallissa käytetään vain uimiseen tarkoitettuja uima-asuja.
8. Uimaopetus on sinulle oppitunti. Käyttäydy siis samalla tavalla kuin muillakin oppitunneilla. Kuuntele tarkasti uimaopen ohjeet ja pyri tekemään mahdollisimman hyvin saamiesi ohjeiden mukaan. Aina saa kysyä jos mieleen tulee joku juttu mihin haluaa tarkennusta. Annetaan kaverille myös oppimisrauha, ei siis kosketa kaveriin opetuksen aikana, jokainen saa oppia omien taitojensa mukaan.
9. Uinti tuo turvallisuuden tunnetta veden äärellä liikkumiseen. Uimataito auttaa sinua selviytymään vaaratilateista veden äärellä. Kun osaat uida voit nauttia vedessä olosta paremmin. Uimataito on koko elämän mittainen hyödyllinen taito. Se tuo sinulle turvaa ja lisäksi se on monipuolinen ja tehokas liikuntamuoto.
10. Vapaa sana 😀