

Koululaisten uinnit

Mikkelin kaupungin uimahalleissa annetaan arkisin uinninopetusta esikouluikäisistä kuudesluokkalaisiin.

Uinninopetuksesta vastaavat hallin omat uimaopettajat kunkin ikäluokan opetussuunnitelman mukaan. Koululaiset käyvät uimassa neljä kertaa lukuvuoden aikana. Uimataidon karttumiseksi vaaditaan myös omatoimista harjoittelua.

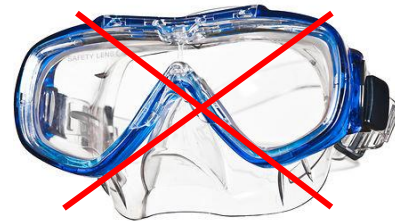
Tässä muutamia käytännön vinkkejä uintihetkien sujumiseen.

- Suosittelemme ihonmyötäistä uima-asua, koska se helpottaa vedessä liikkumista. Shortsit eivät ole hyvät, sillä ne on raskaat uida ja ne jalassa on vaikea opetella esimerkiksi rintauinnin potkua.



- Toivomme, että lapsilla olisi omat uimalasit. Niiden avulla vesirohkeus kasvaa, eikä kloorivesi ärsytä silmiä.

Huomioithan, että sukellusmaski ei ole sama asia kuin uimalasit. Uimatunneilla harjoitellaan myös nenän käyttöä vedessä, eikä maskin kanssa saa hypätä sen rikkoutumisvaaran takia.



- Pyyhkeen ja pesuaineiden lisäksi mukaan kannattaa pakata laudeliina.
- Pitkä otsatukka tai muutoin pitkät hiukset tulee pistää kiinni tai käyttää uimalakkia. Silloin hiukset eivät häiritse uimassa eikä altaaseen tule irtahiuksia.
- Peseytyminen ja saunominen tapahtuu ilman uima-asua.

Lapsen uimaan opettelu alkaa veteen totuttelulla. Sitä on hyvä tehdä jo kotona suihkun alla, jotta lapsi oppii miltä vesi tuntuu kasvoilla, eikä pärskeet altaassa häiritse. Jos joku asia mietityttää, kannattaa olla suoraan yhteydessä uimaopettajiin.