

Terveiset koululaisten uimaopetuksesta!



Eskarilaista tai ekaluokkalaista saattaa ensimmäinen uintikerta oman luokan kanssa vähän jännittää. Jännitystä voisi lieventää, jos kotona keskusteltaisiin uinnista myönteisesti ja uimataidon merkitystä korostaen.

Myönteisellä ja iloisella asenteella ollaan oppimisen suhteen hyvällä tiellä.

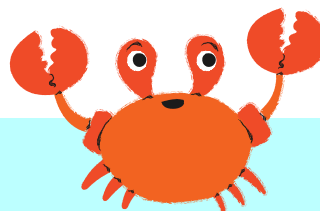
Olisi hyvä käydä etukäteen tutustumassa uimahalliin, johon lapsi on tulossa luokkansa kanssa uimaan. Tuttu paikka tuntuu aina turvallisemmalta. Oheen olemme koonneet harjoituksia, joita voitte tehdä yhdessä lasten kanssa, jos vedessä oleminen jännittää ja pelottaa.

- Kasvojen pesua kotona suihkun/vadin kanssa, sekä hiusten ja pään kastamista
 - Uimahallissa voitte kokeilla seuraavia asioita:
 - Kasvojen pesua
 - Kasvojen veteen laittoa
 - Veteen puhaltamista
- Liikkumista vedessä eri tyyleillä leikin ja peuhaamisen avulla

Yllä olevat harjoitukset auttavat varsinaisen uimaopetuksen onnistumisessa ja ensimmäiset uintikerrat sujuvat lasten kannalta mukavammin. Muistutamme vielä, että lasten ei tarvitse osata uida; oppiminen tapahtuu uimaopettajien avustuksella.

Terveisin,

Leppävaaran uimaopettajat



Mitä tarvitset mukaan uintitunnille?



Uimapuku



Muut tarvittavat
hygieniatuotteet



Uimalasit



Pyyhe

Ei hätää jos sinulta ei löydy
uimapukua, pyyhettä tai uimalaseja;
meillä on lainata!

Mitä sääntöjä uimahallissa on?



Liikutaan aina kävellen



Älä mene altaaseen
ennen uimaopettajan
lupaa



Käy suihkussa ensin
ilman uimapukua



Matalaan altaaseen
ei saa hypätä!



Laita pitkät hiukset kiinni
tai käytä uimalakkia

Hälsningar från skolsimningen!



Första simlektionen med förskolegruppen eller första klassen kan vara spännande. Det kan underlätta spänningen om man diskuterar i förväg om simningen, och om hur viktig simkunnigheten är.

Före första simlektionen skulle det vara bra att bekanta sig med simhallen, i vilket ert barn kommer att simma med sin skola. Vi har samlat några övningar ni kan öva på tillsammans, ifall ert barn är osäkert eller rädd för vatten. Kom ihåg att med positiv attityd och uppmuntran kommer man långt!

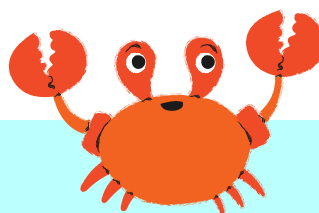
Hemma och i simhallen kan ni öva på:

- Tvätta ansiktet och hår i duschen eller tvättfat
 - Doppa ansiktet i vattnet
 - Blåsa bubblor
- Röra er i bassängen på olika sätt: hoppande, dansande eller liknande

Dessa övningar hjälper barnet inför första simlektionen. Vi vill påminna om att barnet inte behöver kunna simma. Vi simlärare hjälper barnen med övningarna.

Med vänliga hälsningar,

Albergas simlärare



Vad behöver du med till simlektionen?



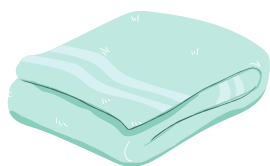
Baddräkt



Andra nödvändiga hygienprodukter



Simglasögon



Handduk

Ifall du inte har simutrustning, får du låna dem av oss!

Vilka är simhallens regler?



Spring inte



Du får inte gå i bassängen utan simlärarens lov



Duscha först utan baddräkt



Det är förbjudet att hoppa i grunda bassängen



Ifall du har långt hår bör det vara fast eller använd en badmössa