

**Hyvä Uimari ja Vanhempi,**

**Tullessasi uimaan on hyvä ottaa tietää ja ottaa huomioon muutamia käytännön asioita. Näin varmistat itsellesi ja kavereillesi turvallisen ja mukavan toimintaympäristön vedenalaisessa maailmassa. 😊**

**Yhdessä eteenpäin polskutellen!**

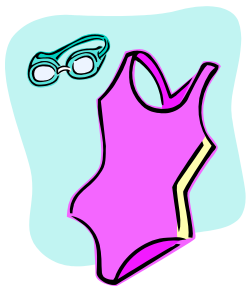
**Terveisin,**

**Kaukaveden uimaopettajat**



## KAUKAVEDEN ABC KOULULAISILLE

1. Oppilaat ovat uintikäynnin ajan ryhmän omien opettajien ja avustajien vastuulla. Uinninopetuksen aikana yleinen valvontavastuu sekä vastuu uinninopetuksesta on uimaopettajilla.
2. Jo ennen uintia toivomme teidän ottavan kotona puheeksi seuraavat asiat:
  - Tutustukaa Kaukaveden yleisiin [järjestyssääntöihin](#)
  - APUA-sanan merkitys: missä ja milloin saa käyttää
  - Vastuu kavereista ja käyttäytyminen kaveria kohtaan: edes leikillään ei saa tönä eikä painaa kaveria veden alle, auttamisvelvollisuus sekä tasoerojen huomioiminen: vielä ei tarvitse osata – harjoitus tekee mestarin ☺
  - Tapaturman sattuessa otetaan heti yhteys uimaopettajaan tai muuhun hallihenkilökuntaan (verenvuoto, huono olo)
  - Toisten asiakkaiden huomiointi: muistetaan hyvä käytös ja jätetään turha melu ja kiire pukuhuoneisiin
  - Uimari tarvitsee mukaansa **uima-asun, pyyhkeen ja uimalasit**. Mikäli omia uimalaseja ei ole, Kaukavedestä voi lainata lasit uinnin ajaksi
3. Puku- ja pesutiloissa käyttäytyminen ennen altaaseen menoa
  - Riisuutua ja pukeutua voi esimerkiksi WC-tiloissa
  - Korut ja muut altaaseen kuulumattomat tavarat jätetään pukukaappiin
  - Peseytymiseen on käytössä yksityisiä suihkukoppeja. Peseydytään ilman uima-asua ja kastellaan hiukset kunnolla. Uima-asu puetaan päälle vasta peseytymisen jälkeen.
  - Saunassa käydään ilman uima-asua tai pyyhe päällä
  - Pitkät hiukset laitetaan kiinni (valvonnasta voi tarvittaessa lainata hiuslenkkejä)
  - Oppilaat, jotka eivät osallistu uintiin, tulevat altaalle kevyet liikuntavaatteet päällä
  - Jalat tulee desinfioida ennen allastiloihin tuloa.



4. Uima-asuksi sallitaan uimapuvut, -housut tai -shortsit, sekä uintiin tarkoitettut pitkät uintiasut tai muut lycrasta valmistetut, puhtaat, suoraan pesusta tulleet urheilu-asut.
5. Mahdollisista uintia rajoittavista sairauksista tai vammoista tulee ilmoittaa uimaopettajalle, jotta voimme tarvittaessa antaa oikeanlaista ensiapua. Suosittelemme ilmoittamaan myös muista asioista, jotka muuten voivat vaikuttaa oppilaan uintiin tai oppimiseen.