

SOTKAMON KUNNAN JÄRJESTÄMÄT KESÄUIMAKOULUT 2023

1. UIMAKOULU ma 5.6. - ti 13.6. (7 opetuskertaa)

KLO 9.00 - 9.45

Naperot 1-2-vuotiaat Oman vanhemman kanssa	Harrastusryhmä 6-8-vuotiaille <u>Lähtötaso:</u> 10m:n uimataito <u>Tavoite:</u> Harrastustaitotaso (HT)
--	--

KLO 10.15 - 11.00

Alkeisuimakoulu 4-5-vuotiaille <u>Lähtötaso:</u> ei kastaudu <u>Tavoite:</u> Varhaistaitotaso (VT)	Alkeisuimakoulu 4-5 vuotiaille <u>Lähtötaso:</u> kastautuu <u>Tavoite:</u> Vesitaitotaso (VS)
---	--

KLO 11.30 - 12.15

Alkeisuimakoulu 5-6-vuotiaille <u>Lähtötaso:</u> ei kastaudu <u>Tavoite:</u> Vesitaitotaso (VS)	Alkeisuimakoulu 5-6-vuotiaille <u>Lähtötaso:</u> kastautuu <u>Tavoite:</u> Alkeistaitotaso (AT)
--	--

2. UIMAKOULU ke 14.6. – to 22.6. (7 opetuskertaa)

KLO 9.00 - 9.45

Naperot 2-3-vuotiaat Oman vanhemman kanssa	Taitotasoryhmä 9-12-vuotiaille <u>Lähtötaso:</u> 25m:n uimataito (harjoitellaan kroolia ja selkäkroolia) <u>Tavoite:</u> Tekniikka- tai taitotaso (TK/TT)
--	---

KLO 10.15 - 11.00

Alkeisuimakoulu 4-5-vuotiaille <u>Lähtötaso:</u> ei kastaudu <u>Tavoite:</u> Varhaistaitotaso (VT)	Alkeisuimakoulu 4-5-vuotiaille <u>Lähtötaso:</u> kastautuu <u>Tavoite:</u> Vesitaitotaso (VS)
---	--

KLO 11.30 - 12.15

Alkeisuimakoulu 5-6-vuotiaille <u>Lähtötaso:</u> ei kastaudu <u>Tavoite:</u> Vesitaitotaso (VS)	Jatkuimakoulu 6-12-vuotiaille <u>Lähtötaso:</u> 10m:n uimataito <u>Tavoite:</u> Harrastus- tai tekniikkataso (HT/TK)
--	--

Ilmoittautuminen ajalla 16.5-2.6 arkisin klo 8-13 Mirjam Knut von Hertzenille p. 044 750 2070.

Naperouintiin ilmoittautuminen on avoinna ja kurssille ilmoittaudutaan Sotkamon kansalaisopistoon p. 044 750 2078.

Uimakoulumaksu (laskutetaan): 41€/lapsi, sisaralennus -10%, naperouinti 38€

TERVETULOA!





UINNIN TAVOITETAULUKKO



PERUSALUEET

Pisteet	Selkäuinti	Rintauinti	Krooliuinti	Pituussukellus		Syvyysukellus	Hyppy	Vesiturvallisuus	Merkkivaatimukset
0.5	Korvien kastaminen selkäuintiasennossa 5 s.	Kelluminen paikallaan apuvälineen kanssa kasvot vedessä 5 s.	Itsenäinen liikkuminen vedessä uintiasennossa kädet pohjassa 5 m	Liikkuminen hyppien, juosten 5 m		Kastautuminen	Itsenäinen altaaseen tulo reunalta ja nousu reunalle	Osaan nousta itsenäisesti seisomaan uintiasennosta	Varhais-taitomerkki
1	Liikkuminen potkuin itsenäisesti selkäuintiasennossa apuvälineen avulla	Kelluminen paikallaan x-asennossa 5 s.	Itsenäinen liikkuminen vaakatasossa apuvälineen avulla	Liuku pinnalla apuvälineen kanssa		Esine vyötärön syvyydestä	Hyppy rinnan syveteen	Vatsalta selälleen tai selältä vatsalleen kääntyminen apuvälineellä	Vesitaito-merkki
2	Alkeisselkäuinti 10 m	Alkeisrintauinti 10 m	Myyräuinti 10 m	Liuku pinnalla 3 m		Esine rinnan syvyydestä	Jalat edellä uintisyveteen	Kanisterin heitto pelastettavalle 5 m ja veto reunaan	Alkeis-merkki
3	Alkeisselkäuinti 25 m	Alkeisrintauinti 25 m	Myyräuinti 25 m	5 m:n sukellus		Käsinseisonta rinnan-syv. vedessä	Keräkaato reunalta	Veden polkeminen 20 s. uintisyvyisessä vedessä	Harrastus-merkki
4	Selkäkrooli 25 m	Rintauinti 25 m	Krooliuinti 25 m	8 m:n sukellus			Pää edellä reunalta	Pelastusrenkaan heitto veteen, ja -renkaan hinaaminen 50 m	Tekniikka-merkki
5	Selkäkrooli 50 m	Rintauinti 50 m	Krooliuinti 50 m	10 m:n sukellus			Taitokaato n. 1 m	Uimataitotesti 200 m katso ohjeet	Taito-merkki
6	Selkäkrooli 100 m	Rintauinti 100 m	Krooliuinti 100 m	12 m:n sukellus			Pää edellä ponnistaen n. 1 m:stä	25 m:n uinti + 25 m:n kuljetus renkaalla, pelastettava renkaassa	
7	Selkäkrooli 200 m	Rintauinti 200 m	Krooliuinti 200 m	15 m:n sukellus			Voltti reunalta kerässä veteen	25 m:n uinti + 25 m:n kuljetus, ote leuasta	Uimakandidaatti
8	Selkäkrooli 300 m tai 50 m 55 s.	Rintauintia 300 m tai 50 m 50 s.	Krooliuintia 300 m tai 50 m 45 s.	18 m:n sukellus		Yksi esine 3-4 m:n syvyydestä	Jalat edellä 3 m:stä	Vaatteissa uinti 50 m ja riisuminen	
9	Selkäkrooli 400 m tai 50 m 50 s.	Rintauinti 400 m tai 50 m 50 s.	Krooliuinti 400 m tai 50 m 40 s.	20 m:n sukellus		Kaksi esinettä 3-4 m:n syvyydestä yksi kerrallaan	Jalat edellä 5 m:stä tai voltti korokkeelta	25 m:n uinti + 25 m:n kuljetus vaatteet päällä 3,30 min	Uimamaisteri
10	Selkäkrooli 700 m tai 100 m 1,40 min	Rintauinti 700 m tai 100 m 1,45 min	Krooliuinti 700 m tai 100 m 1,25 min	25 m:n sukellus		Kolme esinettä 4 m:n syvyydestä yksi kerrallaan	Pää edellä 3 m:stä tai voltti laudalta	Uinninvalvojan testiuinti katso ohjeet	Primusmaisteri