

Tervetuloa uimaseuraan!

Ohjeita uinti ryhmien toiminnoista

PIKKU- JA LAGUUNIALTAAN RYHMÄT

Uimakoulut alkavat aina nimenhuudolla (n. 10min ennen alkamisaikaa) Olethan ajoissa paikalla!

Ensimmäisellä uintikerralla nimenhuuto pidetään uimahallin aulaassa.

Jatkossa nimenhuuto pidetään aina valmentajien toimesta alakerrassa ryhmäpukuhuoneiden lähetyvillä.

Huolehtikaa, että lapsenne on käynyt WC:ssä ennen pesu- ja allastiloihin siirtymistä.

Jatkossa lasten on oltava riisuttuna ja valmiina menemään suihkuun ennen nimenhuutoa.

Valmentajat saattavat lapset pesu- ja allasosastolle.

Suihkussa ja saunassa ei saa olla uimapuku päällä. Vrt. Uimahallin säännöt!

Uimakoulun päätyttyä lapset käytetään suihkussa ja saunassa, jonka jälkeen lapset palautetaan huoltajille pukuhuoneeseen.

Pukuhuoneessa pitää olla lapsen huoltaja paikalla, joka huolehtii lapsen riisumisesta ja pukeutumisesta ja poistumisesta uimahallista. Seuran vastuu uimakoululaisista alkaa, kun lapset otetaan vastaan nimenhuudon jälkeen ja päättyy, kun lapset on saatettu takaisin pukuhuoneeseen.

Pienelle uimarille mukaan:

- * Uima-asu (ei shortseja)
- * Uimalasit
- * Pyyhe ja istuinalunen
- * Pitkät hiukset on laitettava kiinni tai käytettävä uimalakkia

Uima-altailla ja suihkutiloissa liikutaan kävellen ja noudatetaan uimahallin yleisiä järjestyssääntöjä.

Tunnin aikana kuunnellaan ja noudatetaan valmentajan ohjeita.

Jos on kysyttävää, voit rohkeasti kääntyä valmentajan puoleen, poissaolot yms. asiat.

Ryhmän vastuvalmentaja vastaa lasten uintitaitoon, ryhmässä toimimiseen tai muihin ryhmän harjoitteluun liittyviin kysymyksiin ja häneen saatte parhaiten yhteyden sähköpostilla.

MINIUIMARI- JA KILPAUIMAKOULULAISET, VALMENNUSRYHMÄLÄISET JA HARRASTERYHMÄLÄISET

Uimarit siirtyvät **itsenäisesti altaan reunalle 15 min** ennen uimavuoron alkamista alkulämmittelyä varten.

Kaikkia uimareita koskee sääntö: Suihkussa ja saunassa ei saa olla uimapuku päällä.

Muuten noudatetaan kaikkia uimahallin ja valmentajien antamia ohjeita.

Jos on kysyttävää tai joku asia on epäselvä, niin ota yhteyttä ryhmat@sc-rovaniemi.com