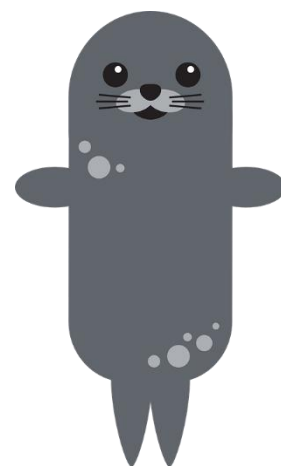


Hyvä Uimari ja Vanhempi,

Tullessasi uimaan on hyvä ottaa tietää ja ottaa huomioon muutamia käytännön asioita. Näin varmistat itsellesi ja kavereillesi turvallisen ja mukavan toimintaympäristön vedenalaisessa maailmassa. Jos eskariuinneista herää kysymyksiä, ota yhteyttä ensisijaisesti omaan eskariopettajaan.



Yhdessä eteenpäin polskutellen!

Terveisin,

Kaukaveden uimaopettajat

KAUKAVEDEN ABC ESIKOULULAISILLE

1. Ryhmällä on vastuuohjaaja. Esikoululaiset käyttävät ensisijaisesti **ryhmäpukutiloja**. Kaikki lapset voivat käyttää samoja puku- ja pesutiloja. Mikäli esikouluryhmä tarvitsee sekä miesten että naisten puolen puku- ja pesutiloja on tytöille ja pojille oltava omat valvojat.
2. Jo ennen uintia toivomme teidän ottavan eskarissa tai 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. **Ryhmän vastuuohjaajalla on vastuu** ryhmäläisistä koko toiminnan ajan Kaukaveden tiloissa. Ohjaajan on oltava aina ryhmän mukana reunalla tai vedessä. Uimaopettajilla on yleinen valvontavastuu sekä vastuu uinninopetuksesta. Ohjaajan ollessa reunalla on huomioitava vaatetus sekä jalkojen / puhtaiden allaskenkien desinfiointi allastiloihin tullessa.
4. Puku- ja pesutiloissa käyttäytyminen ennen altaaseen menoa
 - Korut ja muut altaaseen kuulumattomat tavarat jätetään pukukaappiin
 - Peseydytään ilman uima-asua ja kastellaan hiukset kunnolla. Uima-asu puetaan päälle vasta peseytymisen jälkeen
 - Saunassa käydään ilman uima-asua
 - Pitkät hiukset laitetaan kiinni (valvonnasta voi tarvittaessa lainata hiuslenkkejä)
 - Jalat desinfioidaan ennen allastiloihin tuloa.

5. Uima-asuksi sallitaan uimapuku, uimahousut ja -shortsit sekä uintiin tarkoitetut pitkät uinti-asut. Eskariuinteihin emme kuitenkaan suosittele uimashortsien käyttöä niiden suuremman vedenvastuksen takia. Jos uimarilla ei ole omaa uima-asua, voi Kaukavedestä lainata uimapuvun tai -housut.
6. 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. Voit ilmoittaa asiasta ensimmäisellä uintikerralla tai etukäteen sähköpostilla osoitteeseen uimaopettajat.uimahalli@kajaani.fi

