

**Webinaari:**

# **INNOSTU UINNISTA**

**8.12.2020 | klo 17.30-19.00**



**Kira Durchman**



**Henni Huttunen**



# Milloin uiminen on mahdollista?

- Huomioitavat asiat, ennen uintiharjoittelun aloittamista
  - Uintipaikan välineet
  - Uintivälineet ja niiden hankinta
  - Tilat ja tarvittavien tilojen varaaminen
  - Tutustuminen etukäteen sekä käytännöistä sopiminen etukäteen
- Uimarit:
  - Vauvat, lapset, nuoret, aikuiset, ikääntyneet



# Turvallinen liikkuminen vedessä ohjaa toimintaa

- Veteen tottuminen jo suihkussa tai kylvyssä
- Tarpeelliset varusteet ja niihin tutustuminen (lasit ja lakki)
- Veteen totuttelu
- Hengityksen hallinta (hengityskontrolli)
- Veteen vain terveenä, huomioidaan riittävä energiataso
- Uinninvalvojat tietoisia mahdollisesta avun tarpeesta



# Vinkkejä veteen totutteluun

- Turvallisuuden tunne luo perustan uintiin innostumiselle
- Kannuttelu
- Vesileikit
- Roiskuttelu
- Liikkuminen avustettuna, milloin tarve tukihenkilölle?
- Liikkuminen vedessä jalat pohjassa
- Liikkuminen apuvälinein turvin
- Hengityskontrollin harjoittelu
  - Puhallukset
  - Kasvojen kastaminen



# Itsenäinen uiminen ja harrastaminen perheen kesken

- Erityisuimakortti
- Mikä on avustajan, uintikaverin tai perheen jäsenen oma uintitaito ja rohkeus vedessä?
- Avustajan pätevyys
- Löytyykö lähipiiristä joku, joka voisi olla tukena?
- Uiminen itsenäisesti on mahdollista, kun
  - Osaa toimia uintipaikan sääntöjen mukaan
  - Oma riittävän uimataidon suhteessa altaan vaatimukseen



# Uintikaverin rooli 1/2

- Rohkaisu ja innostaminen!
- Uintikaverin vesirohkeus ja uimataito – epävarmuus ja pelko siirtyy.
- Uintikaverin puheissa kannustus ja mitä on hyvä tehdä (vältetään sanaa ei).
- Kun uintikerta on onnistunut, motivoi se uuteen uintikertaan.





## Uintikaverin rooli 2/2

- Uintikaverin tehtävä on mahdollistaa uimarin mahdollisimman itsenäinen harrastaminen – apua tarvittaessa.
- Uintikaverin tulee nähdä koko ajan uimarin kasvot.
- Lasta avustettaessa vedessä ollaan hartiasyvydessä, sekä lapsi että aikuinen.
- Ote avustettaessa on kevyt, mutta tukea antava.
- Uintikaverin tulee olla välittömässä läheisyydessä uimariin nähden.

# Ohjattu uinnin harrastaminen

- Tavoitteellisuus motivoi
- Ryhmämuotoinen tai yksilöllinen ohjaus
- Integroituminen harrastusryhmään vs. erityisuintiryhmä
- Löydä oma seura – palvelu:

<https://www.paralympia.fi/palvelut/loyda-oma-seura>





# Vinkkejä onnistuneeseen uintikertaan

- Suunnittele etukäteen.
- Varaa riittävästi aikaa kiireettömään uintiin.
- Anna aikaa tottua veteen.
- Näytä esimerkkiä.
- Kertaa opittua / toistot / Mikä edellisellä kerralla oli kivaa?
- Keskity onnistumisiin.
- Harjoittele vahvuuksien kautta.
- Hyödynnä kaikki taidot – uimarilla voi vedessä olla taitoja, joita ei näy maalla.



# Aikaa kysymyksille

- Kirjoita kysymyksesi Teams -keskustelukenttään
- Kirjavinkki:  
Monien mahdollisuuksien erityisuinti
- Webinaarivinkki:  
Vammaiskortti ja sen käyttö uimahallissa  
12.1.2021 klo 16.00-18.00
- Koulutusvinkki:  
Uintiavustajakurssi 9.-10.4.2021 / HELSINKI  
Ilmoittautumiset: [www.suh.fi/koulutuskalenteri](http://www.suh.fi/koulutuskalenteri)

