



SUOMEN UIMALIITTO

VESI TAITURIKSI uimaseurassa

Vammaisuinnin opas
seuratoimijoille ja
ohjaajille



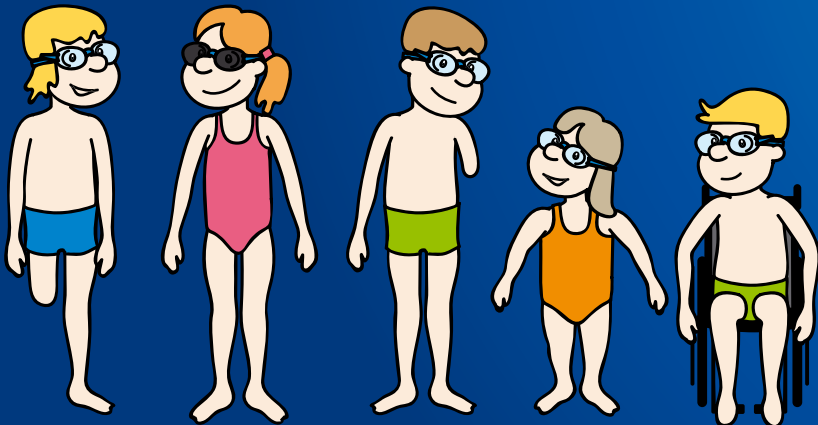
VAMMAISUINTI

Vesitaituriksi uimaseurassa

Vammaisuinnin opas seuratoimijoille ja ohjaajille

Vammaisuinnin Vesitaituriksi –opas antaa eväitä vammaisuinti-toimintaan, vaikka vammaisuinti ei olisi ennestään tuttua. Opas sisältää vinkkejä vammaisuinti-toiminnan aloittamiseen ja/tai toiminnan kehittämiseen sekä ideoita ohjaajille ja valmentajille. Oppaassa on myös tietoa luokittelusta ja kilpailuista. Oppaan avulla pyritään tuomaan vammaisuintiä tutuksi niille uimaseuroille, joilla kyseistä toimintaa ei ole tai jotka haluavat kehittää toimintaansa. Opas on siis tarkoitettu helpottamaan tutustumista vammaisuintiin matalalla kynnyksellä.

Vesi elementtinä sopii lähes kaikille, ja monet toimintakyvyn rajoitteet ovat lievempiä vedessä, veden toimintaa tukevien ominaisuuksien ansiosta. Jokaisella on oikeus liikunnan ja urheilun harrastamiseen ja tavoitteena onkin, että kaikki voivat harrastaa uintia haluamallaan tasolla, jopa kilpauintiin saakka.



Vammaisuinti-toiminnan aloittaminen

Tärkein asia toiminnan aloittamisessa on se, että seuralla ja ohjaajilla/valmentajilla on kiinnostusta ja halua aloittaa vammaisuinti-toiminta. Erytystaitoja tai -koulutusta vammaisuinti-toiminta ei välttämättä vaadi, tärkeintä on itse vesielementin tuntemus ja se, että on koulutus uinnin ohjaamiseen tai valmentamiseen. Kun päätös toiminnan aloittamisesta on tehty, tukea ja tietoa toimintaan voi saada Uimaliitosta tai esimerkiksi kokeneemmilta ohjaajilta ja valmentajilta tai seuroista, joissa jo on toimintaa. Erilaisista vammoista ei tarvitse välttämättä olla taustatietoa, toimintaan mukaan tulevien uimareiden kohdalla parhaita asiantuntijoita ovat uimari itse, vanhemmat tai uimarin fysioterapeutti tai opettaja. Aina voi ja kannattaa kysyä, jos on jotain epäselvää. Hyvä tapa aloittaa on kysyä "Onko jotain erityistä, jota minun ohjaajana/valmentajana tulisi tietää?"

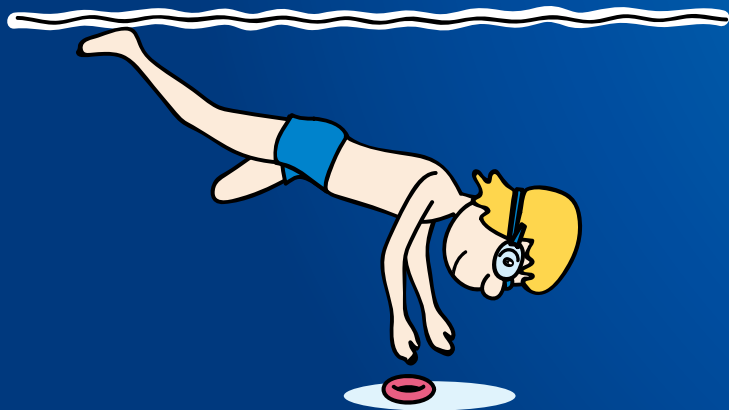
Toimintaa suunniteltaessa on hyvä miettiä oman seuran toimintaa koko uimarinpolulla, vauvauinnista ja uimakouluista harraste-, tekniikka- ja kilparyhmiin, onko toiminta joka tasolla avointa kaikille. Olennaista on, miten vammaisuimari sulautuu seuran uimarinpolulle, onko olemassa mahdollisuus taitojen ja suorituskyvyn karttuessa edetä ryhmästä toiseen. Joskus voi olla tarkoituksenmukaista perustaa oma ryhmä vammaisuimareille ja joskus integroida vammaisuimari/-t olemassa olevaan ryhmään. Erilaisia soveltamis- tai eriyttämiskäsitelmiä voi olla hyvä miettiä ryhmän toiminnan suhteen; joskus on hyvä pienentää ryhmäkokoja, joskus käyttää apuvalmentajia/-ohjaajia ja joskus uimari saattaa tarvita henkilökohtaista avustajaa altaalle, jotta toiminta sujuisi luontevasti. Avustajana voi toimia uimarin huoltaja, sisarus tai vaikka kummi, uimareiden voi olla myös mahdollista saada tukea avustajan palkkaamiseen vapaa-ajan harrastuksiin. Kaupungin erityisliikunnan ohjaajat ovat myös hyvä kontakti toiminnan aloittamisessa tai kehittämisessä, heidän kauttaan voi tiedottaa toiminnasta, saada uusia uimareita tai saada lisätietoa kaupungin tukimuodoista tai muusta soveltavasta liikunnasta. Hyviä kontakteja uusien uimareiden saamiseksi ovat myös muun muassa paikkakuntien vammaisyhdistykset, erityiskoulut tai paikkakunnalla toimivat fysio- ja toimintaterapeutit tai kuntoutusohjaajat.

Koulutus

Vammaisurheilun ja liikunnan puolella on olemassa useita eri tahoja, jotka järjestävät koulutuksia ohjaamisen ja valmentamisen osaamisen kehittämiseksi. Uimaliitto järjestää koulutusta uinnin ohjaajille ja valmentajille, kaikkiin koulutuksiin on integroitu vammaisuintiosuus. Lisäksi erilaisia räätälöityjä koulutuksia on mahdollista järjestää seurojen toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto SUH järjestää uinninavustaja- ja erityisuimaopettajakursseja. Vammaisurheilu ja liikunta VAU ry järjestää erilaisia vammaisurheilun työpajoja vammaisurheilun erityiskysymyksiin liittyen. Suomen Valmentajat järjestää myös erilaisia koulutuksia, joissa opittuja tietoja ja taitoja voi soveltaa vammaisurheilun tarpeisiin.

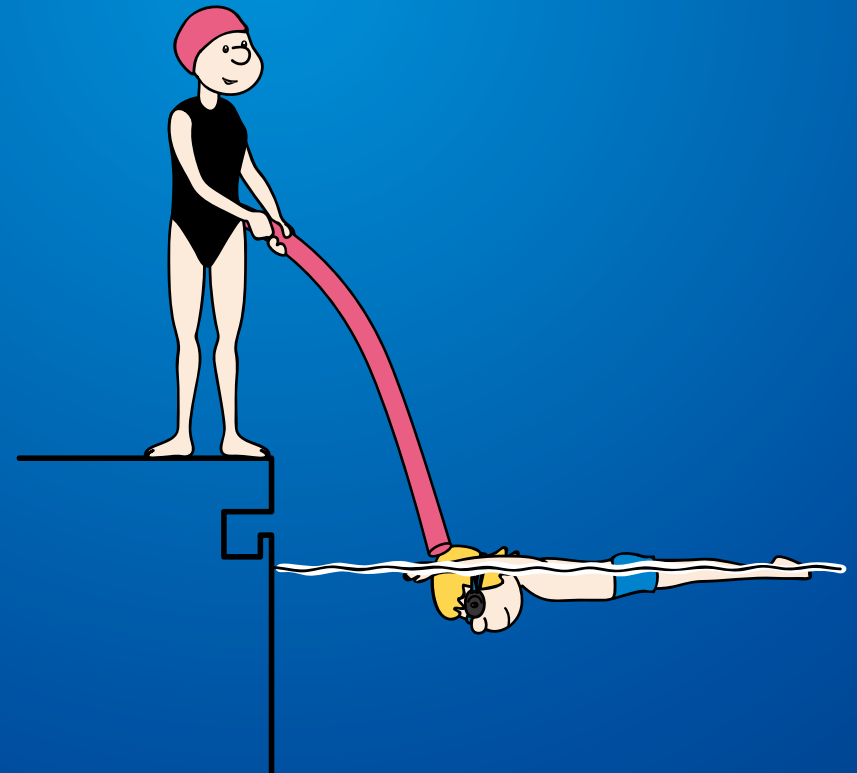
Tukea tai avustusta

Tukea ja apua toiminnan aloittamiseen ja kehittämiseen voi saada Uimaliitosta sekä kokeneemmilta ohjaajilta ja valmentajilta tai seuroista, joissa jo on vammaisuintitoimintaa. Kannattaa muistaa myös muut, esimerkiksi terveydenhuoltoalan ammattilaiset, joilta voi saada tarkempaa tietoa itse vammoihin tai erityispiirteisiin liittyen. Rahallista tukea tai avustusta toimintaan voi hakea erilaisista järjestöistä tai yhdistyksistä, näistä on kattava lista VAU:n sivuilla www.vammaisurheilu.fi



Välineet

Vammaisuinnissa ei pääasiassa käytetä mitään erityisvälineitä tai apuvälineitä. Välineiden käyttö valmennuksessa noudattaa samoja periaatteita kuin vammattomien uimareidenkin kohdalla, mutta muutamain lisänäkökulmin. Esimerkiksi räpylöiden käytöllä voidaan kehittää merkittävästi liikuntavammaisen uimarin alaraajojen lihasvoimaa ja ne auttavat paremmin hahmottamaan jalkojen liikkeitä ja lisäävät siten alaraajojen käyttöä. Pullarilla voidaan tukea virtaviivaisen uintiasennon löytymistä ja uintitekniikan oppimista, koska pullarit nostavat painavatkin alaraajat kohti pintaa ja auttavat harjoittamaan vartalon lihaksia ja rullausta. Uimalasit auttavat löytämään rentoutuneen hengitysrytmin ja uimalakki auttaa lämmön ylläpitämisessä herkästi palelevalla uimarilla. Kaikkien apuvälineiden käyttö on kiellettyä uintikilpailuissa niin kotimaisella kuin kansainväliselläkin tasolla. Uimarin on kuitenkin mahdollista käyttää erityisvälineitä esimerkiksi startissa, mikäli tämä vamman takia on tarpeellista. Näkövammaiset uimarit saattavat tarvita turvallisuuden ja uintiharjoittelun maksimoimiseksi altaan päädyissä merkinantajaa, joka käyttää erityistä merkkikeppiä. Kepin päässä olevalla pallolla tms. kosketetaan uimarin päätä, hartiaa tai ylävartaloa merkiksi siitä, että altaan pääty on lähestymässä.



Olosuhteet ja turvallisuus

Uimahallin sekä pesu- ja pukeutumistilojen tulee olla esteettömiä ja saavutettavia erilaisilla apuvälineillä liikkujille. Näkövammaisten uimareiden liikkumista helpottavat kontrastivärit tai erilaiset pintamateriaalit esimerkiksi portaissa, ja nämä ovatkin yleensä uimahalleissa huomioitu. Näkövammaisten uimareiden kannalta mahdollisimman vähäiset muutokset toimintaympäristössä ovat eduksi ja heidän kanssaan on hyvä tutustua uimahalliympäristöön ensimmäisillä kerroilla. Usein uimahallitiloista löytyy esimerkiksi suihkutuoli tai allashissi, mikäli näiden käyttö on tarpeen. Uimahallin henkilökunta osaa neuvoa näiden käytössä sekä opastaa esteettömistä kulkureiteistä.

Uimarin mahdolliset terveydelliset haasteet tulee huomioida, ja ne on hyvä selvittää etukäteen ennen uinnin alkamista. Hyvin harva terveydentila estää uimisen, ja useaan terveydentilan haasteeseen voidaan ennakoimalla puuttua niin, että turvallinen harjoittelu on mahdollista.

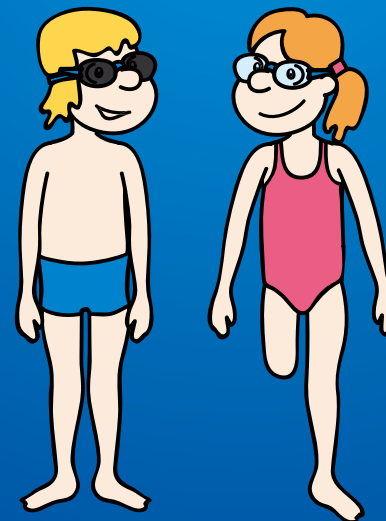
Vinkkejä valmentamiseen ja ohjaamiseen

Useimmilla valmentajilla on jo valmiiksi kokemusta, ammattitaitoa ja luovuutta opetus- tai harjoituskerran eriyttämisestä tai tehtävien ja harjoitteiden soveltamisesta. Biomekaniikan perusteet koskevat kaikkia, vastusharjoittelu parantaa jokaisen uimarin voimaa ja kestävyyttä, harjoitteluvälineet tehostavat ja monipuolistavat kenen tahansa uimarin harjoittelua. Veden ominaisuudet ja uinnin perusasiat; vartalonasento, tasapaino, rytmi, kelluvuus, vastus ja nopeus, koskevat kaikkia ja kaikkea vedessä. Lähtökohtana on jokaisen yksilöllinen toimintakyky vedessä. Usein itse kokeilemalla oppii parhaat tavat ja keinot harjoitusten soveltamiseen.

Soveltaminen: Liikuntavammaiset uimarit

Liikuntavammaisilla uimareilla uinnin ja harjoitteiden soveltamista tarvitaan kaikkein eniten. Liikuntavamma vaikuttaa uimarin toimintakyvyn lisäksi tasapainoon ja kelluvuuteen vedessä.

- Havainnoi uimarin liikkumista ja toimimista kuivalla maalla, tämä auttaa hahmottamaan uimarin toimintakykyä vedessä
- Käytä aikaa uimarin asennon ja uintitekniikan havainnoimiseen, kaikki uimarit ovat yksilöitä, eikä uintitekniikoiden soveltamiseen ole yhtä ainoaa ohjetta
- Pyri hyödyntämään kaikkea mahdollista liikettä, mitä uimarilla on. Yleensä uimari, joka pystyy kävelemään, pystyy myös potkimaan. Joskus liikkeet eivät ole eteenpäin vieviä, mutta muista, että tasapainottavillakin liikkeillä on suuri merkitys uimarin tekniikan kannalta.
- Oikeiden suoritustekniikoiden oppiminen voi vielä aikaa, ole kärsivällinen ja pyri opettamaan mahdollisimman oikea suoritustekniikka alusta alkaen. Keskity uimarin potentiaaliin eikä toiminnan rajoitteisiin.



Soveltaminen: Aistivammaiset uimarit

NÄKÖVAMMAISET UIMARIT

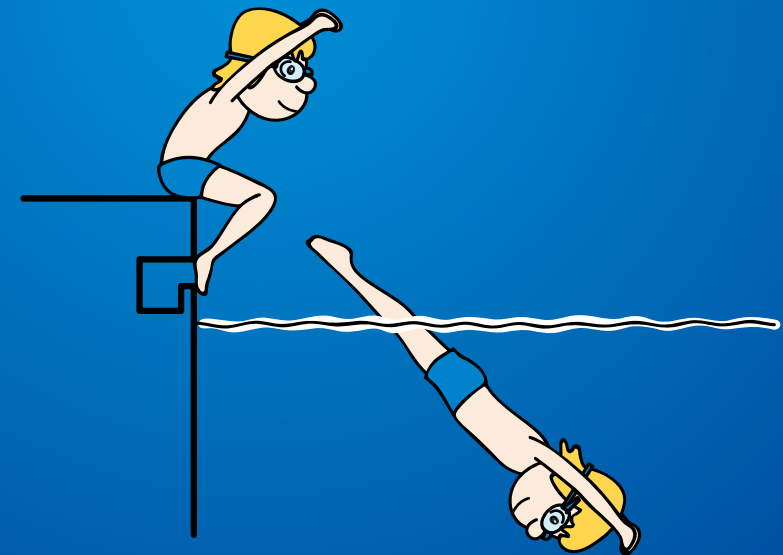
- Uimarit tarvitsevat ohjausta uuteen ympäristöön tullessaan hahmottaakseen ympäröivän tilan; pukeutumis-, pesu- ja allastilat
- Kontrastivärit ympäröivään tilaan nähden auttavat näkövammaista uimaria havaitsemaan helpommin
- Käytä selkeää sanallista sekä manuaalista, 'kädestä pitäen' -ohjausta suoritustekniikoiden ohjaamiseen
- Käytä merkinantajaa (tapper) päädyssä antamaan näkövammaiselle uimarille merkkiä, milloin pääty lähestyy. Merkinantamista tulee harjoitella, jotta sopiva yhteistyö uimarin kanssa löytyy. Merkki-keppinä voi käyttää vaikkapa lötköpötköä tai onkivapaa, missä on päässä tennispallo.
- Opeta uimaria laskemaan käsivetoja, jotta matkan hahmottaminen on helpompaa

KUULOVAMMAISET UIMARIT

- Uimarin kuulovamma ei vaikuta uimarin kykyyn oppia oikeat lajitekniikat, käännökset ja startit. Valmennustapaan tulee kiinnittää huomiota, jotta varmistetaan, että kuulovammaisen uimari ymmärtää oikeat suoritustavat ja harjoitteet.
- Käytä valkotaulua tai kirjoita harjoitteet paperille ja huolehdi siitä, että sinulla on katsekontakti uimariin, kun puhut hänelle. Käytä videoita tai kuvia.
- Jotkut kuulovammaisista pystyvät hahmottamaan rytmin helpotukseen ajoitusta
- Uimareilla on käytössä valosignaali startin merkinä

Soveltaminen: Kehitysvammaiset uimarit

- Kehitysvammaiset uimarit pystyvät yleensä oppimaan oikeat lajitekniiset suoritustavat, mutta suoritusten oppiminen voi viedä enemmän aikaa ja valmentaja saattaa joutua käyttämään erilaisia keinoja opettaakseen asioita
- Kaikki uimarit hyötyvät monipuolisista opetustavoista
 - Pilko opittava asia pienempiin osiin
 - Käytä riittävästi toistoja ja aikaa päästäksesi toivottuun lopputulokseen
 - Käytä sanallisen ohjauksen lisäksi monipuolisesti myös muita ohjausmenetelmiä kuten esimerkiksi kuvia ja videoita
 - Käytä monipuolisesti erilaisia harjoitteita ja tarvittaessa riittävän yksinkertaista ohjeistusta
 - Käytä riittävästi positiivista palautetta päästäksesi toivottuun lopputulokseen



Vammaisuinnin luokittelu

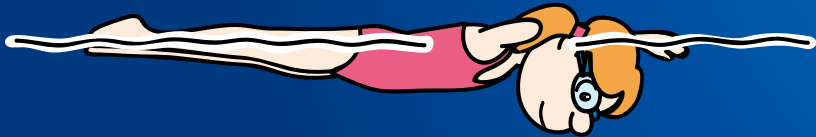
Luokittelu kuuluu kilpaurheiluun, se on keino ryhmitellä uimarit vamman aiheuttaman toimintakyvyn rajoitteen mukaan eri luokkiin niin, että vamman vaikutus suoritukseen olisi mahdollisimman tasavertainen muiden kanssa. Uinnissa on luokkia seuraaville toimintakyvyn rajoitteille: alentunut lihasvoima, alentunut liikkuvuus, lyhytkasvuisuus, neurologiset vammat; atetoosi, ataksia ja hypertonia sekä raajojen pituusero, raajapuutos, näkövamma ja kehitysvamma. Luokittelu on aina lajikohtainen ja uimarin tulee täyttää tietty minimivammakriteeri, jotta hän voi saada luokan ja osallistua kilpailuihin. Luokittelun tekevät koulutetut luokittelijat ja luokittelussa noudatetaan IPC:n uintijaoksen World Para Swimmingin sääntöjä.

S – luokat ovat vapaa-, selkä- ja perhosuinnin luokat

SB – rintauinti

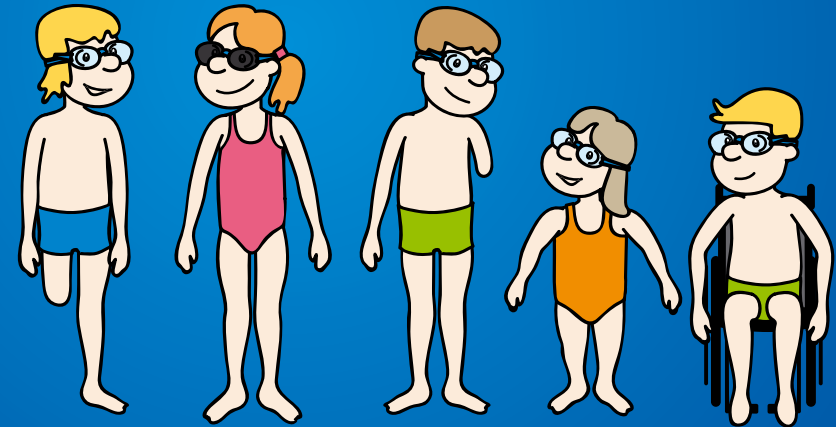
SM – sekauinti

- S1-10 Liikuntavammaisten uimareiden luokat, joista S1 on kaikista vaikeimmin vammaisille uimareille ja S10 kaikista lievimmän liikuntavammaisille uimareille
- S11-13 Näkövammaisten uimarien luokat, joista S11 on sokeille uimareille, S12 vaikeasti heikkonäköisille ja S13 heikkonäköisille uimareille
- S14 Kehitysvammaisten uimarien luokka



Kilpaileminen

Vammaisuinnissa kilpaillaan World Para Swimmingin säännöillä, jotka ovat mukautetut FINAn säännöt vammaisuimareiden erityispiirteet huomioiden. Kotimaassa järjestetään kansalliset arvokilpailut, SM-uinnit 25m ja 50m altaalla vammattomien SM-uintien yhteydessä. SM-uinneissa on omat lajit vammaisuimareille ja palkinnot jaetaan pisteiden perusteella (multi class). Vammaisuimareilla on mahdollisuus kilpailla kaikissa kansallisissa kilpailuissa. Osassa kilpailuissa on erillisiä vammaisuuintistartteja, mutta myös muihin lajeihin saa osallistua. Mikäli vammaisuimarin kilpailuihin osallistuminen vaatii erityisjärjestelyjä tai sääntöpoikkeuksien noudattamista, on siitä hyvä ilmoittaa kilpailuiden järjestäjälle. Luokittelurekisteristä löytyy uimareiden luokat ja sääntöpoikkeukset (Codes of Exception). Vammaisuimareiden viralliset kilpailumatkat vaihtelevat 50m-400m välillä ja ovat luokkakohtaisia.



Uinti



Uimahyppy



Taitouinti

Näistä esitteistä löytyy vanhemmille vinkkejä perheen yhteiseen tekemiseen ja vedessä harjoitteluun. Seurojen ohjaajat ja valmentajat saavat oppaasta ideoita ja tukea omaan toimintaansa.



Uimaseurat voivat halutessaan käyttää Uimaliiton materiaalia toiminnassaan. Vihkosista löytyy myös vinkkejä ja ideoita vanhemmille siitä, mitä lapsen kanssa voi vedessä tehdä. Tarrat, pinssit ja mitali palkitsevat lasta uimataidon kehittyessä. Lue lisää: uimaliitto.fi