

Monikulttuurinen uimakoulutoiminta

Martinlaakson uimahalli

Lauantaisin kello 18-21



Martinlaakson uimahalli

- 5 kapeaa rataa aikuisten altaassa
- Lastenallas
- Ikkunoiden edessä verhot
- Aulassa verhot, ettei näy altaalle
- Uimahalli suljettu muulta yleisöltä
- Vain naisia paikalla allastiloissa.



Toiminta

- Noin vuodesta 2010, kaupungilla oli toimintaan rahoitus
 - Osallistujille ilmainen, kaupunki tuki toimintaa; ilmainen allas sekä ohjaajatuki
- Toimintaa järjestettiin aluksi erikseen, tytöille, pojille, naisille ja miehille.
- Tehtiin päätös, kun pojat ja miehet voivat osallistua kaikille avoimeen toimintaan, niin ei näitä enää järjestetty erikseen.
- Nämä ovat kaupungin kanssa toteutettavia yhteistyöuimakouluja.
- Hinta ja kerrat ovat vaihdelleet vuosien varrella. Kaupunki on tukenut ja tukee edelleen toimintaa allasmaksujen osalta.
- 25 eur/ 8 krt, 39/8 krt, kaupungin ohjaajatuki
- 40 eur/ 5 krt, ei kaupungin ohjaajatukea, linjassa muun kaupungin yhteistyöuimakoulutoiminnan kanssa
- Nyt kevästä 2026 on kaikki kaupungin kanssa järjestettävä yhteistyöuimakoulutoiminta yhtenäistetty 70 eur/ 8 krt + 5 eur kurssijäsenyys/kalenterivuosi. Lisäksi aikuiset maksavat uimahallin sisäänpääsymaksun.

Tyttöjen Uimakoulut

- Uimakoululaiset haetaan aulasta ja palautetaan aulaan
 - Opettaja huolehtii, lapsista puku- ja pesutiloissa. Näin varmistuu, että käydään ilman uima-asua suihkussa.
 - Hiukset kiinni
- 5 ryhmää, 30 minuuttia altaassa
- 3 ryhmää lasten altaassa ja 2 aikuisten altaassa
- 10-12 lasta ryhmässä, 2 ohjaaja altaassa mukana
- Opetus etenee kuten muilla vastaavilla kursseilla.
- Osallistujat saavat kunniakirjan ja osalle tämä riittää korvaamaan perusopetuksen uinnin.



Naisten Uimakoulut

- 3 (4) ryhmää, 45 minuuttia altaassa.
- Alkeet
- Alkeisjatko
- Jatko
- 10 osallistujaa ryhmässä, 2 ohjaaja altaassa mukana
- Osallistujien toiveesta myös naisille jaetaan kunniakirja osallistumisesta, tähän myös merkitään taitoja mitä osaa jo, esimerkiksi sukeltaminen, liuku, kellunta.





UIMAKOULU TODISTUS

on osallistunut Vandersin järjestämälle
-kurssille

Vantaalla / /20

Uimaopettaja



Kurssilla harjoiteltiin

Naisten alkeet

Opetusallas

	Osaat jo	Kaipaa vahvistusta
Puhallus veteen suusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puhallus veteen nenästä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Potkut apuvälineellä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sukeltaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kellunta vatsalleen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kellunta selälleen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liuku vatsalleen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Myyräuinti 10m	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alkeisselkä 10m	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Iso-allas

	Osaat jo	Kaipaa vahvistusta
Kellunta vatsalleen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kellunta selälleen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liuku vatsalleen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Myyräuinti 10m	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alkeisselkäuinti 10m	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hyppy veteen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Naisten alkeisjatko

Iso-allas

	Osaat jo	Kaipaa vahvistusta
Kellunta vatsalleen & selälleen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liuku vatsalleen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liuku selälleen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kylkiliuku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Myyräuinti 25m	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alkeisselkäuinti 25m	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selkäuinti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hyppy veteen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Naisten jatko

Iso-allas

	Osaat jo	Kaipaa vahvistusta
Liuku vatsalleen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liuku selälleen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kylkiliuku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Myyräuinti 50m	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alkeisselkäuinti 50m	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vapaauinti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hyppy veteen + kellunta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aarteen sukellus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Seuraava sopiva kurssi

- Naisten alkeet
- Naisten alkeisjatko
- Naisten jatko

www.vanders.fi

kurssit@vanders.fi

050 357 3873



VANDERS



VANDERSKURSSIT
VANDERSVANTAA



VANDERSKURSSIT

Naisten Uimakoulut

- Haasteet

- Yhteisen kielen puuttuminen.
- Alkeisryhmissä ei ymmärretä veden vaaraa, pettymys kun aloitetaan lasten altaassa.
- Osallistujien liikuntakokemattomuus sekä kunto, 45 min on osalle liikaa
- Ohjaajilla oltava ”silmät selässä”
- Uimahallin järjestyssäännöt, peseytyminen, korut, hiukset ja alusvaatteet

- Positiiviset

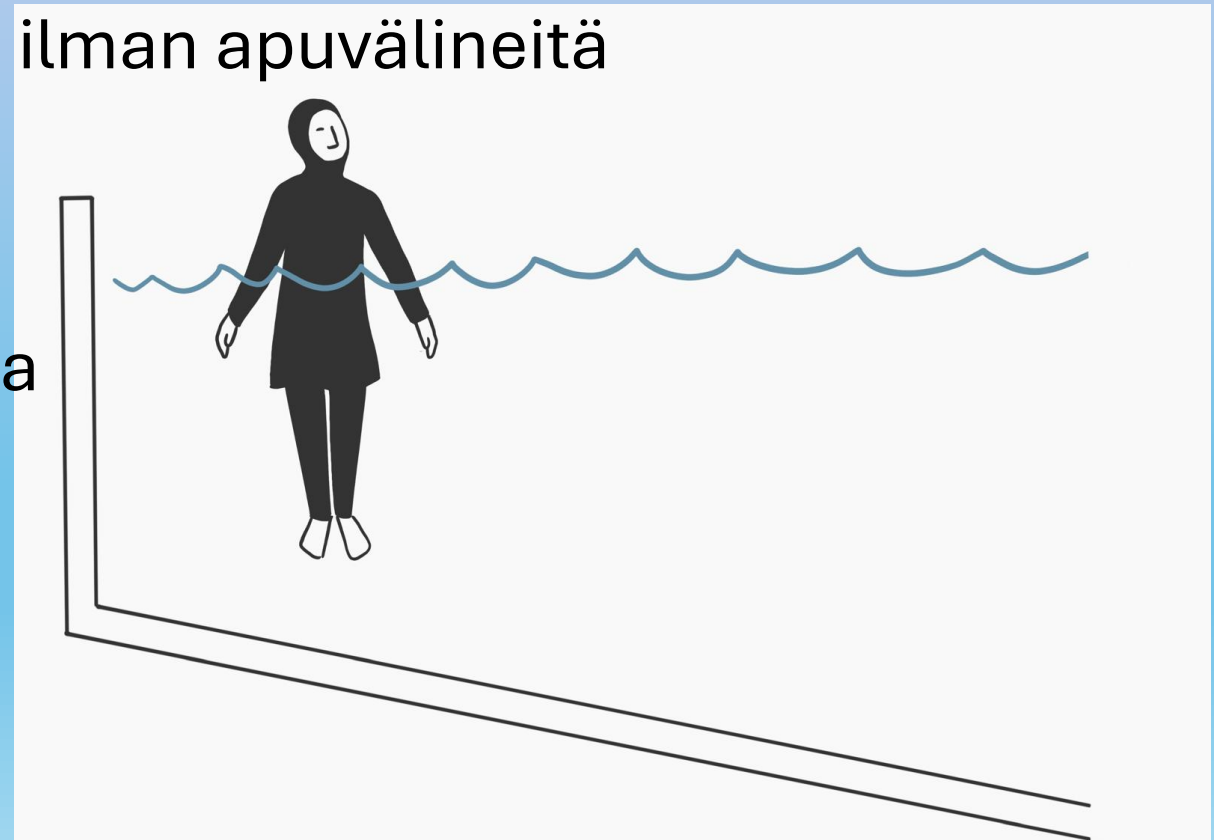
- Yhteisöllisiä, tsemppaavat toisiaan yli kansallisuuksien, uskontojen
- Uuden taidon onnistuminen, innostus

Ilmoittautumiset

- Kurssit eivät ole näkyvissä netissä.
- Kurssilaisen tulee luoda myClub tunnus ennen ilmoittautumista.
- Infotilaisuus
 - Uimahallin säännöt, peseytyminen
 - Ei alusvaatteita uima-asujen alle
 - Kurssisisällöt
 - Ilmoittautuminen, tässä apuna havainnekuvia (sukeltaminen, kelluminen)
- Ilmoittautuminen viimeisellä kerralla
- Ilmoittautuminen puhelimitse
- Maksu ennen kurssin alkua

Naisten vapaa uintivuoro keväästä 2025

- Kaupungin järjestämä
- Tyttöjen ja naisten kurssien kanssa samaan aikaan
- Osallistujan uimataito 25 metriä, ilman apuvälineitä
- Klo 18-19 ja 19-20
- Uimavalvonta, oltava nainen
- Uinti kuntouintialtaassa, 2-3 rataa



Haasteet toiminnassa

- Yhteinen kieli, muut kurssilaiset auttavat
- Veden vaaran ymmärtäminen
- Uimahallin sääntöjen noudattamatta jättäminen, esimerkiksi peseytyminen, alusvaatteet, korut
- myClubin käyttö
- Korvauskäytännön puuttumisen ymmärtäminen, flunssa, kuukautiset ym poissaolot
- Aikataulu, usein tullaan myöhässä ja oletetaan että saadaan jatkaa seuraavan ryhmän kanssa.
- Sisäänpääsymaksut uimahalliin, aikuisten kurssimaksu on noussut korkeaksi.

Onnistumiset toiminnassa

- Yhteisöllisyys
- Hyvä meininki, ohjaajien ja aikuisten kurssilaisten kanssa. Paljon iloa, riemua ja naurua
- Vesiturvallisuuden oppiminen ja ymmärtäminen
- Ymmärrys uimataidosta, 200 metrin uimataito
- Naisten oma-aika, pois kotoa, oma harrastus
- Kunnan kohentaminen, osa käy uimassa itsekseen.
- Osa vakiintunutta toimintaa, starttiryhmässä on uimareita jotka ovat aloittaneet tyttöjen alkeiskurssilla.

