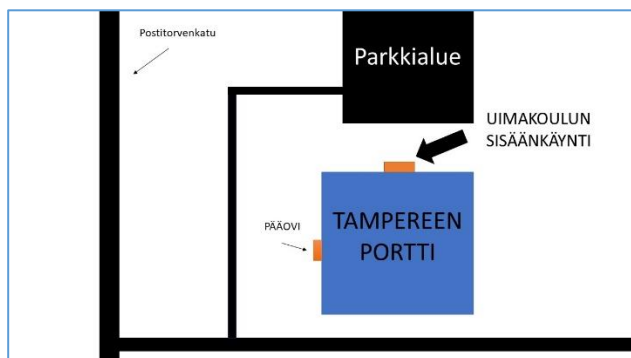


INFOPAKETTI EASYSWIM RYHMÄLÄISTEN VANHEMMILLE

Käytännön asiat

- Osoite: Postitorvenkatu 16, 33840 Tampere
- Kuva sisäänkäynnistä ja parkkipaikoista:



- Tullaan allastilaan vasta kun oma tunti on alkamassa, jotta ei häiritä edellistä ryhmää
- Vanhemmat auttavat tarvittaessa lapsia puku- ja pesutiloissa, ohjaaja ottaa lapset vastuulleen vasta tunnin alkaessa
- Vanhemmat poistuvat allastilasta ohjauksen ajaksi, ja voivat tulla katsomaan valvottua vapaa-aikaa tunnin loppuun (noin 2-5min)
- Vapaa-aikaa pidetään joka tunnin lopussa, jotta lapset oppivat tekemään myös omaehtoisesti vedessä

EasySwim metodi

- Liivin tulee olla EasySwim liivi, koska se liivi ei kelluta lasta täysin
 - Yleensä lapset eivät huomaa sitä, elleivät ole erityisen arkoja, jolloin liikkuminen on vedessä vähäisempää
 - Tarvittaessa annamme lapselle aluksi kelluttavan apuvälineen liivin lisäksi, ohjaajan tuki on joka tapauksessa saatavilla
 - Puku voi olla kummin päin vain (kunhan on varma, ettei lapsi avaa liiviä omin päin)
- Opetuksessa käytetään kuvia apuna, etenkin pienryhmissä
- Puku tullaan ottamaan pois joka tunti
 - Halutessaan puvun alle voi laittaa uikkarin
- EasySwim ryhmässä harjoitellaan ensin potkuja, minkä jälkeen siirrytään kokonaissuoritukseen.

Tavoitteet

- Survivalissa on tarkoitus oppia rantautumaan: pudottuaan veteen lapsen tulisi pystyä potkimaan itsensä selinpotkuilla reunaan
 - Harjoitellaan kuplien puhaltamista, liikkumista liivin kanssa, sukeltamista, mahallaan ja selällään uimista, hyppäämistä reunalta ym.
- Advanced ryhmässä tavoitteena on suorittaa diplomiuinti (keskimäärin 45-60 kertaa=kolme tai neljä kautta), eli uidaan sekä mahallaan että selällään, hypätään veteen, sukelletaan, kiivetään esteen yli
 - Harjoitellaan vapaauintia, selkäuintia, rintauintia, hyppyjä eri tavoin, mm. pää edellä, kuperkeikkoja, sukelluksia ym.
- **Jos haluatte maksimoida kurssilta saatavan hyödyn, niin kannattaa totuttautua EasySwim liiviin isossa altaassa ennen kurssin alkua, näin saamme minimoitua uudet elementit ensimmäiseltä uintikerralta.**