

UIMAKOULUPOLKU

LAPSET		AIKUISET
ALLE KOULUIKÄISET	KOULUIKÄISET	Yli 15-vuotiaat
<p>VAUVAUINTI 3kk – 1v Lapsen tulee painaa vähintään 5 kg, jotta hän pysyy lämpimänä vähintään 32 asteisessa vedessä. Tavoitteena on tehdä lapsesta veden ystävä.</p>	<p>KOULUIKÄISTEN ALKEISUIMAKOULU Yli 7 -vuotiaille lapsille. Tavoitteena totutella veteen ja harjoitella vesitaitoja.</p>	<p>AIKUISTEN ALKEISUIMAKOULU Uimataidottomille aikuisille. Tavoitteena veteen totuttautuminen ja uinnin alkeiden oppiminen.</p>
<p>TAAPERUINTI 1-3v Tavoitteena on tehdä lapsesta veden ystävä.</p>	<p>KOULUIKÄISTEN JATKOIMAKOULU Yli 7 -vuotiaille lapsille, jotka osaavat sukeltaa, liukua ja kellua. Tavoitteena alkeisuintien oppiminen.</p>	<p>AIKUISTEN JATKOIMAKOULU Aikuisille, jotka osaavat sukeltaa ja olla rennosti uintiasennossa. Tavoitteena uimataitojen vahvistaminen ja uintimatkan pidentäminen.</p>
<p>PERHEUIMAKOULU 3-4 -vuotiaille lapsille. Tavoitteena totutella veteen sekä harjoitella vesitaitoja.</p>	<p>KOULUIKÄISTEN UINTITEKNIikka 1 Yli 7 -vuotiaille lapsille, jotka osaavat uida 25 m sekä vatsallaan että selällään. Tavoitteena oppia uintitekniikoiden alkeet.</p>	<p>AIKUISTEN UINTITEKNIikka 1 Aikuisille, jotka osaavat uida vähintään 25 m sekä vatsallaan kasvat vedessä sekä selällään. Tavoitteena löytää hyvä uintiasento ja oppia uinnin perustekniikat.</p>
<p>LEIKKI-ikäISTEN ALKEISUIMAKOULU 5-6 -vuotiaille lapsille. Tavoitteena totutella veteen sekä harjoitella vesitaitoja.</p>	<p>KOULUIKÄISTEN UINTITEKNIikka 2 Yli 7 -vuotiaille lapsille, jotka ovat käyneet uintitekniikka 1 kurssin ja osaavat uida 50 m sekä vatsallaan että selällään. Tavoitteena kehittää uintitekniikkaa.</p>	<p>AIKUISTEN UINTITEKNIikka 2 Aikuisille, joilla on aiempaa tekniikkaharjoittelua ja osaavat uida 200 m. Tavoitteena kehittää tekniikkaa ja oppia käännökset.</p>
<p>LEIKKI-ikäISTEN JATKOIMAKOULU 5-6 -vuotiaille lapsille, jotka osaavat sukeltaa, liukua ja kellua. Tavoitteena alkeisuintien oppiminen.</p>	<p>KOULUIKÄISTEN UINTITEKNIikka 3 Yli 7 -vuotiaille lapsille, jotka ovat suorittaneet uintitekniikka 2 kurssin. Tavoitteena oppia oikeat uintitekniikat.</p>	<p>AIKUISTEN UINTIKERHO Uuintekniikkakurssit käyneille aikuisille. Tavoitteena ylläpitää ja kehittää uimataitoa.</p>
<p>LEIKKI-ikäISTEN UINTIKERHO 5-6 -vuotiaille, jotka ovat käyneet jatkouimakoulun ja osaavat uida 5-10 m sekä vatsallaan että selällään. Tavoitteena uintimatkan pidentäminen ja vahvistaminen.</p>	<p>KOULUIKÄISTEN HARRASTERYHMÄ Kouluikäisten uuintekniikka 3:n suorittaneille, tavoitteena ylläpitää ja kehittää uimataitoa.</p>	
<p>LEIKKI-ikäISTEN ALKEISTEKNIikka 5-6 -vuotiaille, jotka ovat käyneet uuintikerhon ja osaavat uida 10 m sekä vatsallaan että selällään. Tavoitteena oppia uintitekniikoiden alkeet.</p>		