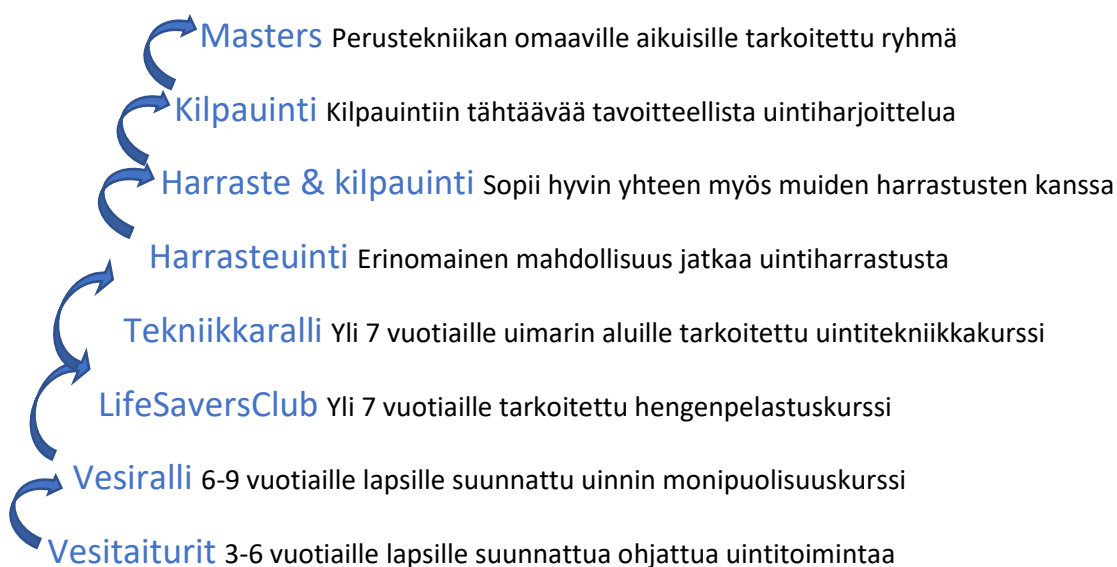


Uinti on harrastus, elämäntapa ja avain johonkin vielä isompaan. Uinti on kansallistaito, joka meidän jokaisen tulisi hallita. Viettäessämme paljon aikaa vedessä, opimme hallitsemaan vesielementin ja kommunikoimaan sen kanssa. Jos pystymme antamaan lasten ja nuorten elämään hyvän uimataidon lisäksi jotain minkä hän muistaa vielä vanhempana – olemme onnistuneet tehtävässämme.

Uimarin polulta löytyy kaikkien tarpeisiin sopiva reitti:



3 – 6 vuotiaana lapsi tutustuu veteen ja saa monipuolisia kokemuksia vedessä liikkumisesta.

Lapsi harjoittelee leikkien uimataidon perusteita sekä opitaan hiljalleen luottamaan veteen ja omiin taitoihin.

6 – 9 vuotiaana taidon ja tekniikan harjoittelua painotetaan, mutta myös ketteryys ja monipuolisuus on vahvasti otettu huomioon. Tavoitteena on antaa lapselle uusia onnistumisen kokemuksia vedestä sekä eri uintimuodoista.

10 – 12 vuotiaana opitaan kaikki uintimuodot sääntöjen edellyttämällä tavalla ja siirrytään kohti tavoitteellisempaa kilpauintiryhmää. Kuivaharjoittelu tulee mukaan. Uimarin tulee ensin olla taitava maalla, jotta hän voi olla taitava myös vedessä. Mahdollisuus jatkaa uintiharrastusta myös LifeSaversClubissa tai harrasteryhmässä.

13 – 17 vuotiaana harrastetaan uintia omien tavoitteiden mukaan. Harjoittelua yksilöidään jokaisen motivaation ja taitotason mukaan. Uintia on ryhmästä riippuen 2– 5 kertaa viikossa sekä kaksi ohjattua kuivaharjoitusta. Tulevaisuudessa on mahdollisuus harjoitella enemmän ja kokeilla omia rajoja uinnin parissa.