



**Ryhdy sinäkin Uimakummiksi:
hauskaa yhdessäoloa ja tärkeitä taitoja
pikku-uimareille!**

Toimintamalli pähkinänkuoressa

Uimakummit-toimintamallissa yläkoululaiset kokoavat tiimin, joka auttaa koulunsa aloittaneita lapsia uimaan oppimisessa. Tiimi kontaktoi koulutetun uimaopettajan, jotta harjoittelu tapahtuu turvallisesti, ja nuoret toimivat itse apuopettajina ja kannustajina. Yhteisissä uimatreeneissä harjoitellaan uimaopettajan ohjauksella ja nuorten tuella perustaitoja, kuten kellumista, ja rakennetaan varmuutta vedessä toimimiseen ilon ja yhdessä tekemisen kautta. Toimintamalli tarjoaa osallistujille uusia taitoja ja positiivisia kohtaamisia eri-ikäisten koululaisten välillä. Ennen kaikkea Uimakummit ovat mukana rakentamassa tulevaisuutta, jossa kaikki voivat nauttia uimisen riemusta turvallisesti! Uimataito tuo myös terveyttä ja hyvinvointia koko elämän ajaksi.

NÄIN RYHDYT UIMAKUMMIKSI: KÄYTÄNNÖN OHJEET

- 1. Perustakaa tiimi 5-10 hengen tiimi (luokka voi perustaa vaikka 2 tiimiä).**
Yhdessä kaikki on helpompaa ja hausempaa!
- 2. Etsikää koulutettu uimaopettaja.** Rehtorilta tai koulusihteeriltä saa helposti yhteystiedot. Uimaopettajan johdolla treenit sujuvat turvallisesti!
- 3. Varatkaa treenipaikka.** Selvittäkää, kuka on vastuussa koulunne uima-aikataulusta ja ottakaa häneen yhteyttä. Hän auttaa varaamaan ajan lähimmän uimahallin harjoitusaltaasta.
- 4. Kutsukaa pikku-uimarit mukaan.** Valitkaa sopiva alakoululuokka, ottakaa opettajaan yhteyttä ja esitelkää Uimakummit-toimintamalli. Pyytäkää luokkaa treenaamaan uimataitojaan kanssanne uimaopettajan johdolla.
 - ➔ **Tutustukaa.** Ennen treenejä, käykää luokassa tutustumassa pikku-uimareihin ja vetäkää jokin tutustumisleikki. Nimileikillä tullaan nopeasti tutuiksi!
 - ➔ **Keskustelkaa.** Kyselkää pikku-uimareilta heidän uimiskokemuksistaan. Kysykää, mikä uimisessa tai vedessä jännittää ja kertokaa, että te olette tulleet auttamaan.
 - ➔ **Jakakaa uimakummit.** Varmistakaa, että jokaisella pikku-uimarilla on oma uimakummi. Opetelkaa omien pikku-uimareidenne nimet.
- 5. Vetäkää uimatreenit yhdessä uimaopettajan kanssa.** Varmistakaa, että kaikkia kannustetaan eikä ketään jätetä yksin.
- 6. Sopikaa seuraava kerta.** Uimataitoa ei opi kerrasta, vaan se kehittyy pikkuhiljaa. Ensi kerralla tuttujen Uimakummien kanssa altaassa on entistäkin hausempaa!
- 7. Haastakaa muutkin mukaan.** Jokainen Uimakummi on tärkeä – muistuttakaa, että yhdessä Uimakummit tekevät uimisesta kaikille lapsille turvallisempaa.