

Ujumine lastele 0-6 eluaastat (koos vanemaga)

See tund on mõeldud beebidele ja lastele. Lapsed on vees koos vanematega, et õpetada vanemaid oma last ujutama ja juhendama. Ujutamine ei ole mitte lapse kehalise arengu kiirendamine, vaid just eakohaste arengu võimaluste realiseerimine. Samas on see kogemuse andmine, mis innustab peret edaspidigi harrastama liikuvat eluviisi. Beebid võiksid tulla suurde basseini kohe peale imikuujutamise protseduure vannis. Kuna vannis valmistatakse beebid ette jahedama veega, siis on üleminek suurde basseini valutum. Basseinivee temperatuur on 28-29 kraadi.

Toime

- aitab lõdvestada pinges lihaseid ja tugevdada nõrku lihaseid
- parandab liigesliikuvust
- parandab puusaprobleeme
- sobib gaasivalude korral
- arendab tasakaalu
- annab lapsele hea une, kuna ujumine väsitab ja rahustab
- parandab immuunsüsteemi
- rahustab

Vastunäidustused

- üldhaigestumus
- naha- ja küünte seenhaigused

Ujumine lastele 7-10 eluaastat (ujumisõpetus)

See tund on mõeldud lastele, kellel on seljaprobleemid, lampjalgsus, nõrgad lihased, pingepeavalud, unehäired või kes on hüperaktiivsed. Selles tunnis toimub ka ujumise algõpetus ning tehakse lisaks erinevaid harjutusi.

Koolilaste ujumistundides sauna kasutada ei ole lubatud, ennekõike laste turvalisuse huvides.

Ujumine lastele 11-16 eluaastat

See tund on mõeldud 11-16 aastastele lastele, kellel on rühihäired, kes kannatavad pea-, kaela- ja seljavalude all. Samas ka vajalik nendele, kellel on koolis suur ülekoormus, millest on tekkinud ärevushäired, stress ja üleväsimus. Lapsed treenivad tunnis erinevaid ujumistehnikaid ning vastavalt diagnoosile tehakse lisaks ka erinevaid harjutusi.

NB! Koolilaste ujumistundides sauna kasutada ei ole lubatud, ennekõike laste turvalisuse huvides.

Meelespea

- Riietusruumi saab siseneda 15 minutit enne tunni algust, hilinejaid kahjuks ei teenindata;
- enne basseini sisenemist tuleb ennast pesta ilma ujumisriieteta seebi ja nuustikuga;
- duširuumis ei ole lubatud raseerida ja juukseid toonitada.

Kaasa võtta

- vahetusjalanõud
- trikoo/ujumispüksid
- ujumismüts või vannimüts, et juuksed oleksid kaetud
- seep (mitte dušigeel), nuustik, rätik