

Aikuisten ja nuorten erityisuinti

Ryhmä kokoontuu aina parittomina viikkoina ke 15.9.2021 alkaen ja päättyy 24.11.2021

Paikka: Ilomantsin uimahalli, Henrikintie 4

Hinta: 6 €/hlö/uintikerta, sisältää uintimaksun ja ohjauksen

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 10.9.2021 mennessä

sp. rauni.penttinen@ilomantsi.fi tai p. 0401043144 /Rauni

➤ Ryhmä 1: klo 12–12.54 lämmin vesi, terapia-allas (max 4 osallistujaa/4 avustajaa altaassa)

Tarkoitettu aikuisille, joilla on jokin liikuntarajoite tai haasteita motorisissa taidoissa ja tarvitsevat erityistä tukea uinnin opettelussa. Tavoitteena on tutustua veteen, uinnin perusteisiin ja rentoutua. Rauhallista liikkumista vedessä. Osallistujalla tulee olla oma avustaja mukana suihkuissa ja altaassa.

Ohjaaja vastaa tunnin sisällöstä ja ohjauksesta.

HUOM! Mikäli osallistujalla on vesiliikuntaan vaikuttava vamma tai sairaus, joka voi vaikuttaa vesiliikuntaryhmään osallistumiseen tulee hoitavalta lääkäriltä olla tähän lupa. (esim. kehitysvamma, neurologinen sairaus, astma tai epilepsia) Jos lääkkeellinen hoito on tarvittavaa kesken uinnin tai suihku- ja pukuhuonetoiloissa, tulee uimarilla olla avustaja mukana. Avustajan/hoitajan tulee osata antaa mahdollinen lääke ja ensihoito.

Ilmoitathan myös ohjaajalle sairaudesta, jotta hän osaavarautua ja toimia sinun parhaaksesi mahdollisessa hätätilanteessa.

➤ Ryhmä 2: klo 13–13.45 kuntoallas, vesi 27 asteista (max 4 osallistujaa)

Tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville, uimataitoisille nuorille ja aikuisille. Uimarin tulee jo pärjätä itsenäisesti puku- ja suihkuhuoneessa, pärjätä kuntoaltaassa, omata uimataitoa ja uskallusta sukeltaakin hieman (omat uimalasit mukaan).

HUOM! Mikäli osallistujalla on vesiliikuntaan vaikuttava vamma tai sairaus, joka voi vaikuttaa vesiliikuntaryhmään osallistumiseen tulee hoitavalta lääkäriltä olla tähän lupa (esim. kehitysvamma, neurologinen sairaus, astma tai epilepsia) Jos lääkkeellinen hoito on tarvittavaa kesken uinnin tai suihku- ja pukuhuonetoiloissa, tulee uimarilla olla avustaja mukana. Avustajan/hoitajan tulee osata antaa mahdollinen lääke ja ensihoito.

Ilmoitathan myös ohjaajalle sairaudesta, jotta hän osaavarautua ja toimia sinun parhaaksesi mahdollisessa hätätilanteessa.

