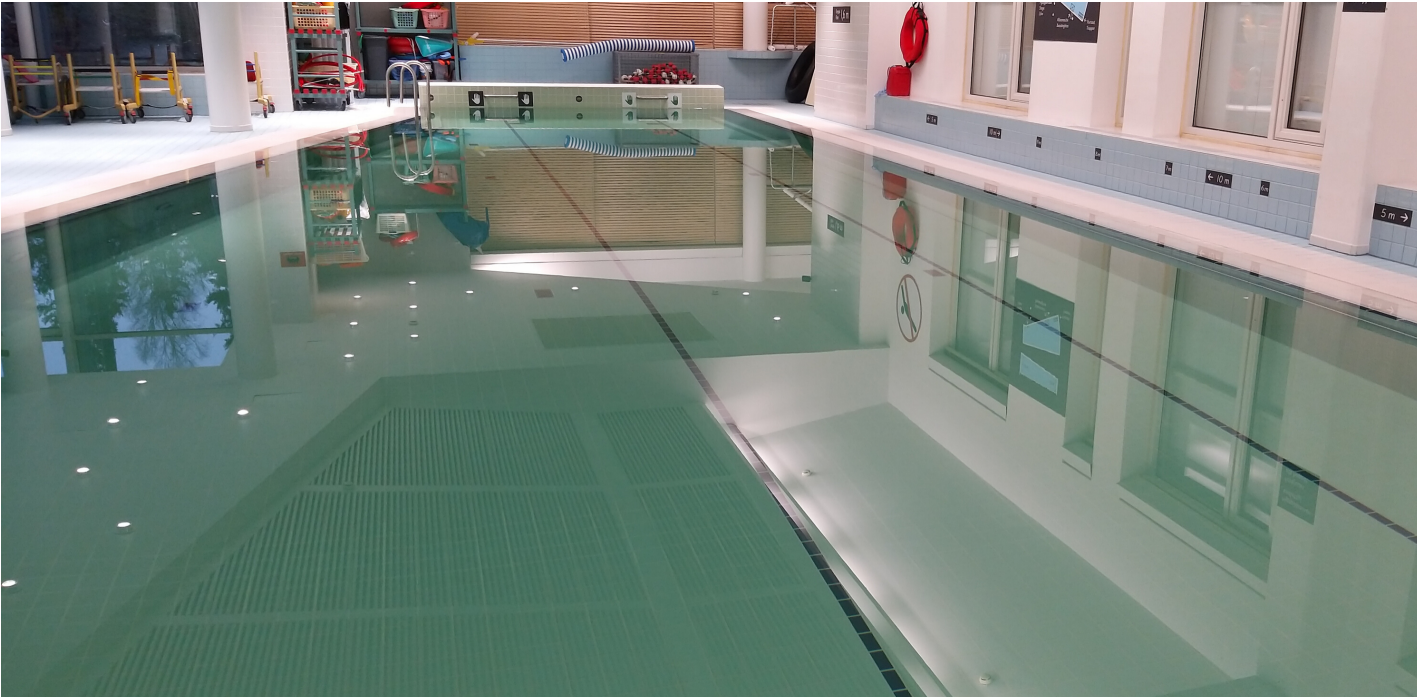


UINTI KUULUU KAIKILLE

KUVAKORTIT UINNIN AVUSTAMISEN TUEKSI



Kuvakortit on tuotettu osana Metropolia Ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoiden Niina Korolaisen ja Tia Fermin opinnäytetyötä *Uinti kuuluu kaikille - Kuvakortit uinnin avustamisen tueksi*.

Kuvakortit ovat osana opinnäytetyön toimeksiantajan Oppimis- ja ohjauskeskus Valterin toteuttamaa *Iloon yli esteiden* -hankkeen ideapankkia.

VINKKEJÄ AVUSTAJALLE



- Tunnetilat tarttuu - rauhallinen olemus luo turvaa myös uimarille
- Huomioi omat taitosi vedessä - harjoittele uimarin kanssa vain sellaisia asioita, jotka hallitset
- Yhteiset pelisäännöt - sovi uimarin kanssa yhteiset säännöt harjoitteluun liittyen jo ennen altaaseen siirtymistä
- Muista oma ergonomia - hyödynnä harjoittelussa veden nostetta, pysyttele hartioita myöten vedessä ja tarvittaessa koukista polvia
- Tarkkaile uimarin jaksamista - avusta niin, että näet uimarin kasvot
- Avusta vain sen mitä tarvitsee - kevennä avustusotetta mahdollisuuksien mukaan
- Selkeät ohjeet ja otteet - sanoita tekeminen yksinkertaisesti ja selkeästi, toimi varmoin ottein ja vältä yllättäviä ja äkkinäisiä liikkeitä
- Kehu ja kannusta - positiivinen palaute motivoi ja innostaa uimaria

VINKKEJÄ AVUSTAJALLE

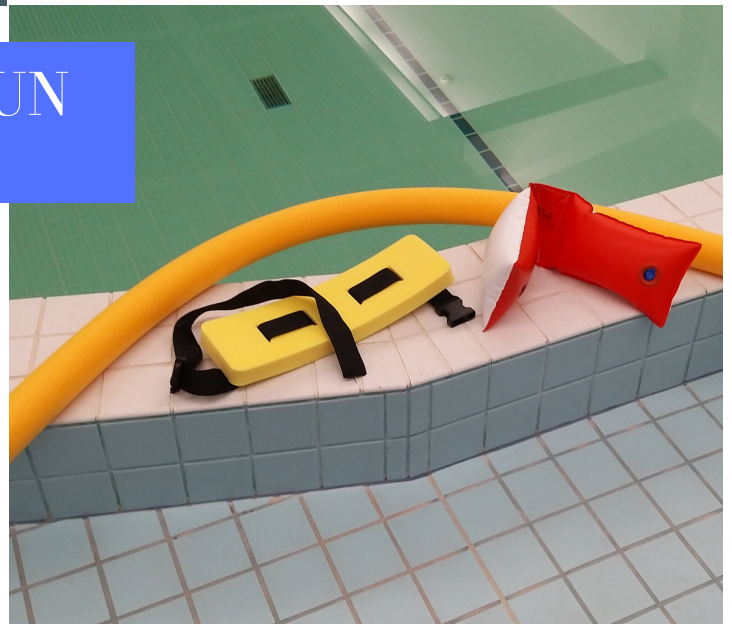
UIMALAKKI JA -LASIT

Uimalakki lämmittää ja pitää hiukset pois uimarin kasvoilta. Uimalasit tuovat mukavuutta harjoitteluun ja helpottaa kasvojen kastamista veteen.

Käyttämällä itse uimalakkia ja -laseja, avustaja näyttää esimerkkiä uimarille.

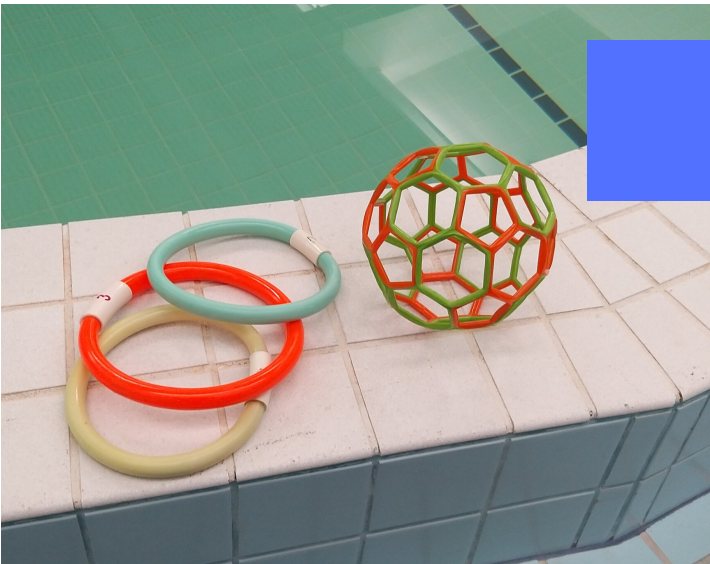
UINNIN HARJOITTELUN APUVÄLINEET

Harjoittelun tukena voi käyttää uimahallista löytyviä uinnin harjoittelun apuvälineitä, kuten uimapötköä tai -lautaa, uimavyötä sekä muita kellukkeita. Kokeile rohkeasti erilaisia apuvälineitä, mutta muista vedessä harjoittelu myös ilman apuvälineitä.



MUUT VÄLINEET

Leikit ja pelit tekevät harjoittelusta hauskaa ja motivoivat uimaria tutustumaan veteen. Vedessä liikkumisen ja sukellusten harjoittelun apuna voidaan hyödyntää erilaisia välineitä kelluvista palloista uppoaviin esineisiin.



VETEEN TOTUTTELU



ULOSHENGITYS VETEEN PORTAILLA ISTUEN

Harjoittelu on turvallista aloittaa esimerkiksi portailla istuen.

Harjoittelun voi aloittaa pelkän suun kastelulla ja edetä pikkuhiljaa koko kasvojen kasteluun. Tarvittaessa avustaja istuu uimarin vieressä ja tukee istuma-asentoa.



ULOSHENGITYS VETEEN PEILIN AVULLA

Harjoittelussa voidaan käyttää apuna peiliä, josta uimari näkee omat kasvonsa. Uloshengityksen ohella avustaja voi ohjata uimaria käyttämään ääntään veden alla. Esimerkiksi huokaiseminen tai kirjaimen A tai U ääntäminen ovat luontevia tapoja harjoittelun aloittamiseen.



ULOSHENGITYS VETEEN PORTAISIIIN NOJATEN

Uloshengitystä voidaan harjoitella myös portaisiin käsillä nojaten, jolloin uimarin asento on lähempänä varsinaista uintiasentoa.

VETEEN TOTUTTELU

ULOSHENGITYS VETEEN KAITEESTA KIINNIPITÄEN



Uloshengitystä voidaan harjoitella kaiteen äärellä. Tämä mahdollistaa avustamisen joko uimarin sivusta tai takaa, jolloin uimarin asentoa voidaan paremmin tukea. Kaiteesta kiinni pitäminen luo turvallisuuden tunnetta uimarille.

ULOSHENGITYS VETEEN KASVOKKAIN



Kasvokkain harjoittellessa uimari tukeutuu käsillään avustajan olkavarsiin ja molemmat hengittävät veteen samaan aikaan.



Yhdessä tekeminen koetaan usein motivoivana ja turvallisena harjoitusmuotona. Tukeutuessaan avustajan olkavarsiin uimari pystyy itse kontrolloimaan avustajalta saamansa tuen määrää.

KASTAUTUMINEN

KASTAUTUMINEN KAITEEN AVULLA



Kastautumisen harjoittelussa uimarin on tarkoitus viedä itsensä kokonaan veden alle. Kyykistyminen veden alle on helppo tapa aloittaa harjoittelu. Kaiteesta kiinnittäminen luo turvaa ja tukee uimarin asentoa. Sivulta avustaminen mahdollistaa uimarin kasvojen tarkkailun koko harjoituksen ajan.

KASTAUTUMINEN KASVOKKAIN



Kasvokkain harjoittelussa uimari tukeutuu avustavan kyynärvarsiin ja molemmat kyykistyvät samaan aikaan päästäkseen kokonaan veden alle.



Yhdessä harjoittelu koetaan usein motivoivana ja turvallisena. Tukeutuessaan avustajan kyynärvarsiin uimari pystyy itse kontrolloimaan avustajalta saamansa tuen määrää.

SUKELTAMINEN



PINTASUKELLUS

Sukelluksen harjoittelu voidaan aloittaa pintasukelluksella. Alussa uimaria voidaan tukea kylkikaaresta lähellä avustajan vartaloa. Uimarin käsiä ohjataan eteen ranteista tukien.



SUKELTAMINEN

Sukeltamaan lähtiessä avustajan ote on uimarin kylkikaarissa peukalot uimarin selän puolella. Sukellessa avustaja säilyttää otteensa uimarissa. Pintaan noustessa avustaja ohjaa uimarin jalat kohti pohjaa kyynärvarrella selästä painaen. Huomioi, että uimaria ei tarvitse nostaa pinnan yläpuolelle.



YLEISIÄ OHJEITA

Uimarin kanssa tulee sopia etukäteen merkki, jolla uimari ilmaisee, milloin sukellaan ja nousee takaisin pintaan. Avustaja voi sukeltaa uimarin mukana, kunhan huomioi omat taitonsa. Harjoitteluun tuo mielekkyyttä esimerkiksi tavaroiden sukeltaminen pohjasta.

SELINKELLUNNASTA NOUSEMINEN



ALKUASENTO

Ennen varsinaista selinkellunnan harjoittelua uimarin on tärkeää tietää, miten kellunnasta päästään turvallisesti pystyyn.



LEUKA KOHTI RINTAA

Avustaja ohjaa uimaria suuntaamaan katseen kohti varpaita, viemään leuan kohti rintaa ja tuomaan kädet eteen. Samalla uimaria ohjataan hengittämään veteen. Avustaja tukee uimaria kylkikaarista kiinnipitäen.



JALKOJEN VIEMINEN POHJAAN

Uimarin uloshengittäessä veteen, avustaja tukee samalla uimarin jalkojen painamista pohjaan. Kun jalat ovat tukevasti pohjassa, voi uimari nousta turvallisesti seisoma-asentoon.

SELIN LIUKUUN LÄHTÖ



OTE KAITTEESTA

Liukuun lähtiessä uimari ottaa otteen kaitteesta ja nostaa jalat mahdollisuuksien mukaan seinälle. Avustaja ohjaa ja tukee asentoa tarvittaessa.



KORVAT VETEEN

Uimaria ohjataan katsomaan kohti kattoa ja laittamaan korvansa veteen. Liukuun lähtiessä avustaja avustaa lapojen alta.



KÄSIEN IRROITTAMINEN

Uimaria ohjataan irrottamaan rauhallisesti otteensa kaitteesta ja suoristamaan vartalonsa. Liukuvauhdin lisäämiseksi uimari voi ponnistaa seinästä vauhtia.

SELINKELLUNTA



TUKI OLKAPÄÄTÄ VASTEN

Mikäli uimari tarvitsee paljon tukea selinkellunnan harjoitteluun, käytetään avustusotetta, jossa uimarin pää on avustajan olalla ja avustajan kädet tukee uimaria tämän ylävartalon alta.



TUKI UIMARIN LAVOISSA

Uimaria voi tukea selinkellunnassa myös lapojen alta. Lapojen alta avustaessa on tärkeää huomioida, että vesi kannattelee uimaria. Avustaja ei nosta!

Tällä otteella avustaja voi tarvittaessa tukea uimarin päätä omilla kynärvarsillaan.

Otetta lavoissa voi keventää pikkuhiljaa, kunhan uimari on tietoinen tulevasta ja avustaja pysyy valmiina tukemaan uimaria uudelleen.



SELINKELLUNTA APUVÄLINEEN KANSSA



KELLUNTA UIMAVYÖN KANSSA

Selinkellunnan harjoittelussa voi hyödyntää useita eri apuvälineitä. Apuvälineillä vapautetaan avustajan kädet erilaisiin otteisiin ja lisätään uimarin itsenäisen selviytymisen tunnetta.



KELLUNTA UIMAPÖTKÖN KANSSA

Apuvälineen paikkaa vaihtamalla kelluntapistettä voidaan siirtää.



KELLUNTA NISKAKELLUKKEEN KANSSA

Kun selinkelluntaan tarvitaan vain vähän tukea, voidaan käyttää niskakelluketta. Kellukkeen avulla myös pelokas tai jännittynyt uimari voi rentoutua kellunta-asentoon.

VATSAKELLUNTA

AVUSTAMINEN KYLKIKAARISTA

Avustaessa uimaria kylkikaarista, uimari on helppo pitää lähellä omaa vartaloa. Tämä lisää uimarin turvallisuuden tunnetta.

OHJAAMINEN KÄSISTÄ

Vatsakelluntaa voidaan avustaa uimarin edestä. Uimari asettaa kätensä avustajan käsivarsille hakeakseen niistä kevyen tuen asennon löytämiseksi.

Avustaja huolehtii, että käsien ote pysyy vedessä, eikä turhaan nosta niitä veden yläpuolelle.

ITSENÄINEN VATSAKELLUNTA

Taitojen karttuessa uimari voi kellua myös itsenäisesti avustajan valvonnassa.

VATSAKELLUNTA APUVÄLINEEN AVULLA



KELLUNTA UIMAVYÖN KANSSA

Vatsakellunnan harjoittelussa voi hyödyntää useita eri apuvälineitä. Apuvälineillä vapautetaan avustajan kädet erilaisiin otteisiin ja lisätään uimarin itsenäisen selviytymisen tunnetta.



KELLUNTA UIMAPÖTKÖN KANSSA

Apuvälineen paikkaa vaihtamalla kelluntapistettä voidaan siirtää. Esimerkiksi tuomalla uimapötköä ylävartalon alta lantion alle, kelluttaa se enemmän jalkoja.