

Mina ujun! Uju sina ka!

Tekst: Jooksja

Mina ujun! Niisuguse kutse all korraldab ujumisklubi Orca Swim Club Tallinnas Kalev spa ujulas viie–kaheksa-aastastele lastele ujumiseõpet.

Orca Swim Club korraldab algõpetuse kursuseid 5–8-aastastele lastele, personaaltreeningutesse ootavad nad kõiki lapsi ja ka täiskasvanuid, kes soovivad kas ujumisostust omandada või parandada. Nad korraldavad ka koolidele, lasteaedadele ja firmade töötajate lastele kursuseid, kus osalejate vanus pole samuti piiratud.

„Meie klubi kursuste ja treeningutega liitujatele ei ole eelnev ujumisostus vajalik, oleme valmis ka kõige raskemateks väljakutseteks,” ütles Orca Swim Clubi treener Merli Didvig.

Enne kursustele viimised soovivad Didvig lapsevanematel kodus poegadele ja tütardele rahulikus õhkkonnas selgitada ujumisostuse vajalikkust ja

praktilist kasulikkust.

„Lapsevanemad peaksid treenerile ütleva, kui laps vett või tundi tulekut väga kardab,” lausus Didvig. „Olen lasknud lastel esimestel tundidel kas vees või basseini kõrval tundi pealt vaadata.”

Pärast 45 minutit kestvat ujumiseõpet on lastel võimalik veel veerand tundi vees vabalt veemänguasjadega mängida ja supelda. Didvigi sõnul vabanevad ka kõige kartlikumad lapsed sel ajal oma hirmudest ja hakkavad veega kohanema.

„Piisab paarist positiivsest mängukogemusest ja lapsed, kes esialgu tundsid treeningutele tulles hirmu, loevad kodus järgmise ujumistunnini jäänud öid,” ütles treener. „Kõige tähtsam on nii lapsevanema kui ka

treeneri kannatlikkus, sõbralikkus ning mõistev ja toetav suhtumine.”

Didvig osutas, et ujumisostuse omandamine sõltub väga suure osas eelnevast veekogemusest, vanusest ja tundides osalemise sagedusest.

„Oleme võtnud eesmärgi sügisel algõpetuse kursusega liituvatele lastele kümnekuulise ujumiseõppe jooksul selili- ja krooliumise tehnika omandamise,” lausus Didvig.

Ujumiseõpe

Orca Swim Clubi ühes rühmas õpib ujuma 12–15 last. Algõpetuse tunnid toimuvad üldjuhul kaks korda nädalas. Avatakse ka üks kord nädalas toimuv kursuse. Kursus kestab kümme kuud.



ORCA SWIM CLUB

www.orca.ee

MINA UJUN!

Õpetame ka Sinu lapse ujuma! Laste ujumiskursused vanuses 5-8 a. Kalev Spa ujulas.

Info ja liitumine: Merli Didvig IV kategooria treener GSM +372 52 84 853 info@orca.ee