

Vesiliikunta

Vesiliikunnan terveysvaikutukset

Vesi käy harjoitteluympäristönä mm. henkilöille, joille kuivalla maalla harjoittelu ei sovellu rajoitteiden tai kivun takia. Vesi rentouttaa lihaksia, virkistää sekä vähentää kipuja.

Ohjeistus

Uimahallin ulko-ovi aukeaa 30min ennen vesijumppien alkua, altaalle voi mennä turvallisuussyistä johtuen 5min ennen ryhmän alkamista.

ALLASTILAA MENO ON EHDOTTOMASTI KIELLETTYÄ, MIKÄLI PESUTILAN JA ALLASTILAN OVIAUKOSSA ON KIELTOKYLTTI!

Vesijumppiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Hankkimalla henkilökohtaisen rannekkeen sinun ei tarvitse kulkea kassan kautta.

Huomio! Vesibiciin, vesitreeniin, neurovesijumppaan ja ma aamun vesijumppiin tulee ostaa ennakkoon rannekkeelle sarjalataus tai kymppikortti.



Vihdin uimahallissa on tarjolla monipuolisesti vesiliikuntaryhmiä eri ikäisille.

Uintiedut

Kuntoutustoiminta

Voimassa 12.8.2019 – 18.6.2020.

Torstaisin klo 9.00 – 10.00.

Fysioterapeutti voi varata em. aikaa käyttäessään vesiliikuntaa osana asiakkaan kuntoutusta.

Fysioterapeutin tulee suorittaa testiuinti ja hänellä tulee olla hätäensiaputaidot hallussa. Asiakkaalla ja fysioterapeutilla tulee olla omat rannekkeet ennen ensimmäistä kertaa. Yksilökuntoutustoiminnan hinta 10,00€/krt sis. ohjaajan ja asiakkaan + 6,00€/ranneke.

Potilasjärjestöt ja omaishoitajat

Uintietu on voimassa 12.8.2019 – 18.6.2020.

Tiistaisin klo 18.00 – 20.00 ja perjantaisin klo 18.00 – 21.00

Osta oma ranneke 6,00€ ja lataa ensimmäisellä kerralla vähintään 10krt á 2,00€/krt.

Superseniorit +68v.

Maksuton uintietu on voimassa arkisin 12.8.2019 – 18.6.2020 klo 11.00/13.00 – 16.00. Uimaan pääsee viimeistään klo 15.30 ja altaasta tulee poistua klo 16.00.

Osta oma ranneke 6,00€ uimahallin kassalta.

Vesihiihi

5lk ja 8lk lasten ja nuorten maksuton uintietu on voimassa 2.9.2019 – 30.5.2020. Osta oma ranneke 6,00€ uimahallin kassalta.

Vesijumppa ja vesibic 19.8. – 13.12.2019 ja 13.1. – 29.5.2020

Ohjausta ei ole 30.8.2019, 10. ja 13.4.2019.

Viikoilla 42, 8 ja 15/16 jumpista pidetään ainoastaan ma ja pe aamuvesijumpat.

Maanantai



klo 8.30 – 9.15 Vesijumppa

klo 9.30 – 10.15 Vesijumppa

klo 20.15 – 21.00 Vesibic

Tiistai

klo 13.30 – 14.00 Allaslavis

Kassa avoinna

klo 11.00 – 19.00

Keskiviikko



klo 7.45 – 8.30 Vesitreeni

klo 20.15 – 21.00 Vesitreeni

Torstai

klo 8.00 – 8.30 Neurovesijumppa

klo 14.30 – 15.00 Kevyt vesijumppa

Kassa avoinna

klo 11.00 – 19.00

Perjantai



klo 10.00 – 10.45 Vesijumppa (syvä)

klo 11.00 – 11.45 Vesijumppa

Kassa avoinna

klo 9.30 – 10.00

klo 10.30 – 11.00

Huomioithan, että kassan ollessa suljettu tulee sinulla olla etukäteen ostettu ranneke ja siihen ladatut käynnit.

Ryhmäkuvaukset

Allas – Lavis® 30min on vesiliikuntaa parhaimmillaan. Allas – Laviksessa yhdistyvät vesiliikunnan hyödyt tanssiliikunnan iloon. Lavatanssimusiikin soidessa nostetaan sykettä ja vahvistetaan lihaksia veden vastusta apuna käyttäen. Allas – Laviksessa tärkeää on hyvä tunnelma, jossa on menoa ja meininkiä. Ryhmään mahtuu 15hlö. Hinta 4,50€/alennettu tai 6,50€/aikuiset.

Kevyt vesijumppa 30min rasittaa monipuolisesti koko vartalon lihasryhmiä. Sopii tuki- ja liikuntaelinsairauksia sydän-, hengitys- ja verenkiertoelinsairauksia sairastaville sekä leikkauksista tms. toipuville/kuntoutumisvaiheessa oleville ja veteraaneilla. Jumppareiden tulee pystyä toimimaan puku- ja jumppatilanteessa itsenäisesti, paljon tukea tarvitseva osallistuu avustajansa kanssa. Hinta 4,50€/alennettu tai 6,50€/aikuiset.

Neurovesijumppa 30min tapahtuu lämpimässä vedessä ja se on tarkoitettu lihas- ja neurologista sairautta sairastaville henkilöille, esim. MS, Parkinson, halvauspotilaat tai joiden toimintakyky on heikentynyt. Jumppa edistää tasapainoa, lihasvoimaa ja lisää liikkuvuutta sekä rentouttaa. Jos tarvitset oman avustajan/tukihenkilön tulee hänen olla mukana pesu- ja pukutiloissa. Huomioithan, että altaassa ei ole nosturia eikä liuskaa, kävelykeppi tai rollaattori ei ole este osallistumiselle. Pukutiloihin pääsee sisälle 30min ennen jumpan alkua. Hinta 4,50€/alennettu tai 6,50€/aikuiset.

Syvänveden vesijumppa 45min toteutetaan altaan syvässä päässä. Jumpassa jumpataan juoksuvyön kanssa – ilman, että jalat osuvat pohjaan. Syvässä vedessä jumpatessa keskivartalo joutuu tekemään enemmän töitä jumppa-asentojen ylläpitämisessä. Jumppa sopii kaiken ikäisille ja kokoisille sekä miehille että naisille. Jumpassa jumpataan sekä välineiden kanssa että ilman. Hinta 5,50€/alennettu tai 7,50€/aikuiset.

Vesibic 45min on nopeampi tempoista, kuin vesijumppa käyttäen hyväksi omaa kehoa ja erilaisia välineitä. Jumppa sopii työikäisille miehille ja naisille. Keskiviikon aamu vesibic sopii hyvin myös senioreille. Ryhmään mahtuu 40hlö. Hinta 5,50€/alennettu tai 7,50€/aikuiset.

Vesijumppa 45min on turvallista, helppoa ja hauskaa jumppaa välineiden kanssa ja ilman. Vesijumppa rasittaa monipuolisesti koko kehoa. Liikkuminen vedessä on todella tehokasta veden vastakkaisten ominaisuuksien (noste ja vaste) johdosta. Jumppa sopii kaiken ikäisille ja kokoisille sekä naisille että miehille. Hinta 5,50€/alennettu tai 7,50€/aikuiset.

Vesitreeni 45min on monipuolinen ja tehokas vesiliikuntatunti, kuitenkin iloista mieltä unohtamatta. Treenissä hyödynnetään laajasti erilaisia vesiliikuntavälineitä. Välillä treenataan myös ilman välineitä veden vastusta ja omaa kehoa hyödyntäen. Treeni toteutetaan vaihtelevasti altaan syvässä ja matalassa päässä. Vesitreeni sopii kaikenikäisille, jotka haluavat aloittaa/lopettaa päivän positiivisesti reippaalla treenillä. Hinta 5,50€/alennettu tai 7,50€/aikuiset.



**Vesitreeneissä pääset kokeilemaan mm.
uppotrampoliineja.**

Uiminen edistää terveyttäsi

- Aktivoi aivoja
- Vähentää stressiä
- Vaikuttaa edullisesti rasva-aineenvaihduntaan
- Lisää vastustuskykyä
- Hidastaa ikääntymismuutoksia
- Parantaa mielialaa ja unen laatua
- Parantaa sydänterveyttä
- Parantaa ruoansulatusta
- Vähentää rintasyövän ja eturauhassyövän riskiä
- Parantaa verenkiertoa
- Ylläpitää nivelten liikkuvuutta
- Ehkäisee tyypin 2.diabetesta
- Auttaa painonhallinnassa
- Lisää kestävyyskuntoa
- Parantaa lihaskuntoa

Pohjoismaisen uimataidon määritelmä

Jos putoat veteen siten, että pää käy veden alla ja pääset uudelleen pinnalle, uit yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään, olet uimataitoinen.

Mikäli et yllä tähän uimataitoon ilmoittaudu mukaan uimakouluihin. Niitä järjestetään myös aikuisille.



Aikuisten & nuorten uimakoulut

Ilmoittautuminen uimakouluihin: www.vihti.fi/ilmoittautumiset

7.9.2019 – 15.5.2020 lauantai
Nuorten uintiryhmä klo 11.00 – 12.00
Ilmoittautuminen 12. – 25.8.2019 klo 16.00

5.9. – 3.10.2019 torstai
Tekniikan alkeet klo 20.00 – 21.00
Ilmoittautuminen 26. – 30.8.2019 klo 17.00.
Maksuton peruuttaminen 30.8.2019 klo 12.00 uimahalli@vihti.fi.

24.10. – 21.12.2019 torstai
Trimmi klo 20.00 – 21.00
Ilmoittautuminen 14.10. – 18.10.2019 klo 17.00.
Maksuton peruuttaminen 19.10.2019 klo 12.00 uimahalli@vihti.fi.

16.1. – 13.2.2020 torstai
Tekniikan alkeet klo 20.00 – 21.00
Ilmoittautuminen 6. – 10.1.2020 klo 17.00.
Maksuton peruuttaminen 10.1.2020 klo 12.00 uimahalli@vihti.fi.

5.3. – 2.4.2020 torstai
Trimmi klo 20.00 – 21.00
Ilmoittautuminen 24. – 28.2.2020 klo 17.00.
Maksuton peruuttaminen 28.2.2020 klo 12.00 uimahalli@vihti.fi.

Maksu ennen ensimmäistä kokoontumiskertaa.

Ryhmäkuvaukset

Nuorten uintiryhmä on tarkoitettu 13 – 20v. uinnista kiinnostuneille harrastajille. Ryhmässä syvennetään osaamista eri uintitekniikoista ja se soveltuu esim. jatkoryhmäksi vesikoille. Vaatimuksena 100m yhtäjaksoinen uintitaito.

Tekniikka alkeet on tarkoitettu yli 15v. ja pääsyvaatimuksena on 25m yhtäjaksoinen uimataito isossa altaassa. Kurssilla käydään läpi kaikki uintilajit ja käännökset. Hinta 65,00€.

Trimmi on tarkoitettu hyvän uimataidon omaaville yli 16v., jotka haluavat kehittää kuntoaan ja uintitekniikkaa paremmaksi. Tarkoitus on uida treeniohjelma jokaisella harjoituskerralla ja samalla korjailla tekniikkavirheitä. Uintikuntoa pitää löytyä sen verran, että jaksaa uida tunnin (yhtäjaksoisesti 400m). Hinta 80,00€/9krt.

Henkilökohtainen uintiharjoitusohjelma 20,00€.

Liikuntapalvelun ohjaaja laatii asiakkaan toiveiden ja tavoitteiden suuntaisen ohjelman. Ohjelma pitää sisällään yhden harjoitusohjelman.

Henkilökohtainen uintiohjaus 30,00€/1h.

Lisätietoja vesiliikunnanohjaajat 044 – 4675 342.



Uimakouluohjeistus lasten vanhemmille

Uimakoulumaksu maksetaan uimakoulun ensimmäisellä kerralla uimahallin kassalle, kun maksu on suoritettu, voi seuraavilla uintikerroilla tuoda lapsen suoraan altaalle – kassalle ei tarvitse ilmoittautua.

- Huoltajat huolehtivat uimakoululaisen altaalle, jossa uimaopettaja ottaa vastaan uimakoulun alussa pitämällä nimenhuudon. Vanhempi voi jättää ulkovaatteet aulan naulakkoon ja kenkien päälle saa kengän suojuksia kassalta.
- Uimakoululaisen tulee peseytyä huolellisesti ennen uimapuvun laittoa ja wc:ssä kannattaa käydä ennen altaalle tuloa. Hiukset tulee kastella, pitkät hiukset tulee olla kiinni tai käyttää uimalakkia.
- Uimakoululainen pääsee altaaseen vasta, kun oma ryhmä alkaa ja uimahallista tulee poistua oman ryhmän päättymisen jälkeen 20min sisällä.
- Uimahallissa liikutaan kävellen
- Jos lapselta löytyy vanha uintikirjan, toimita se uimakoulun aloitusviikolla uimaopettajalle.
- Peuhulan kesto 30min ja uimakoulujen kesto 45min, jonka jälkeen vanhemmat hakevat uimakoululaisen pois altaalta. Huomioithan, että opetusaltaassa alkaa uusi uimakoulu heti ryhmän päätyttyä.

HUOM!

Uimahallin aukioloajat voivat poiketa uimakouluajoista, jokaisen uimakoulun aikana EI OLE huoltajilla/muulla perheellä uintimahdollisuutta. Muiden perheen jäsenten uimaan meno tapahtuu aina kassan kautta.

Opetuksen ja turvallisuuden kannalta tärkeät terveystiedot (diabetes, tasapainon häiriöt, sydänviat, dysfasia tms.) tulee ilmoittaa uimaopettajalle kirjallisesti heti ensimmäisellä uintikerralla!

Mikäli haluat suorittaa uintimerkkejä uimakoulujen ulkopuolella ole yhteydessä uinninvalvojaan.

Lasten uimakoulut

Ilmoittautuminen uimakouluihin: www.vihti.fi/ilmoittautumiset

5.9. – 3.10.2019	torstai
Merihevoset	klo 16.00 – 16.45
Merihevoset	klo 17.00 – 17.45
Saukot	klo 18.00 – 18.45
Pingviinit	klo 19.00 – 19.45

Ilmoittautuminen 26. – 30.8.2019 klo 17.00

Maksuton peruuttaminen 30.8.2019 klo 12.00 uimahalli@vihti.fi

24.10. – 21.11.2019	torstai
Merihevoset	klo 16.00 – 16.45
Saukot	klo 17.00 – 17.45
Saukot	klo 18.00 – 18.45
Tekniikka	klo 19.00 – 19.45

Ilmoittautuminen 14.10. – 18.10.2019 klo 17.00

Maksuton peruuttaminen 18.10.2019 klo 12.00 uimahalli@vihti.fi



**Vesikko –
kerhoissa lapset
harjoittelevat
monipuolisesti
vesiliikunta-
taitoja.**

Ilmoittautuminen uimakouluhin: www.vihti.fi/ilmoittautumiset

16.1. – 13.2.2020 torstai
Merihevoset klo 16.00 – 16.45
Saukot klo 17.00 – 17.45
Merihevoset klo 18.00 – 18.45
Pingviinit klo 19.00 – 19.45

Ilmoittautuminen 6. – 10.1.2020 klo 17.00

Maksuton peruuttaminen 10.1.2020 klo 12.00 uimahalli@vihti.fi

5.3. – 2.4.2020 torstai
Saukot klo 16.00 – 16.45
Perhepuhula 1 – 3v. klo 17.00 – 17.30 aikuisen kanssa
Merihevoset klo 18.00 – 18.45
Tekniikka klo 19.00 – 19.45

Ilmoittautuminen 24. – 28.2.2020 klo 17.00

Maksuton peruuttaminen 28.2.2020 klo 12.00 uimahalli@vihti.fi

16.4. – 14.5.2020 torstai
Merihevoset klo 16.00 – 16.45
Perhepuhula 3 – 5v. klo 17.00 – 17.30 aikuisen kanssa
Saukot klo 18.00 – 18.45
Tekniikka klo 19.00 – 19.45

Ilmoittautuminen 13. – 17.4.2020 klo 17.00

Maksuton peruuttaminen 17.4.2020 klo 12.00 uimahalli@vihti.fi

Anna lapselle aikaa tottua veteen

- Kannusta ja kehu, kun lapsi uskaltautuu kokeilemaan jotain uutta.
- Anna aikaa omaan leikkiin ja uuden oppimiseen.
- Iloitkaa yhdessä onnistumisista.
- Ole jatkuvasti lähellä ja läsnä.
- Peuhaa, temmellä ja leiki lapsen kanssa vedessä.

Lue lisää: http://www.xn--lapsestavedenystv-5qbb.fi/lapsesta_veden_ystava/uimahallissa

Lasten uimakoulujen ryhmäkuvaukset

Perhepeuhula on huoltajan ja lapsen (1 – 3v./3 – 5v.) yhteinen uintihetki. Ryhmässä totutellaan veteen ja harjoitellaan vesitaitoja oman huoltajan kanssa. Ryhmässä tutustutaan veteen lelujen, leikkien ja uintitehtävien kautta.

Merihevoset on yli 5v. lapsille, jotka eivät pelkää vettä. Merihevosissa harjoitellaan uimisen perustaitoja: sukellusta, liukumista, kellumista sekä alkeisuunteja. Opetusaltaana toimii lasten allas.

Saukot on yli 5v. lapsille, jotka ovat sinut veden kanssa ja osaavat jo sukeltaa ja liukua. Saukoissa vahvistetaan jo opittuja taitoja ja harjoitellaan alkeisuunteja. Opetusaltaana toimii lasten allas ja lisäksi totutellaan isoon altaaseen.

Pingviinit on yli 5v. lapsille. Pääsyvaatimuksena 10m yhtäjaksoinen uimataito sekä vatsallaan että selällään. Pingviineissä vahvistetaan alkeisuimataitoa sekä harjoitellaan oikeita uintitekniikoita. Opetus tapahtuu sekä lasten altaassa että isossa altaassa.

Tekniikka on tarkoitettu lapsille, jotka pystyvät uimaan yhtäjaksoisesti 25m vatsallaan ja selältään isossa altaassa. Ryhmässä harjoitellaan eri uintilajien tekniikoita.

Uimakoulujen hinta on 50,00€/hlö + 6,00€/henkilökohtainen ranneke. Jos ranneke katoaa tulee asiakkaan ostaa uusi kadonneen tilalle.

Vesikko – kerhot 2.9. – 11.12.2019 ja 13.1. – 13.5.2020

Noudattaa ohjaustoiminnan aikatauluja katso poikkeukset s.26.

Maanantai klo 15.00 – 16.00

Ryhmä on tarkoitettu aroille ja heikon uimataidon omaaville lapsille. Pyritään saamaan vedessä oleminen helpoksi ja mukavaksi. Leikkien ja pelien ohella opetellaan alkeisuunteja. Hinta 100,00€.

Tiistai klo 15.00 – 16.00

Ryhmä on tarkoitettu hyvän uimataidon omaaville lapsille, jotka pystyvät uimaan 50m pysähtymättä. Leikkien ja pelien ohella opetellaan eri lajien tekniikoita, kartutetaan sukellustaitoja sekä opetellaan hengenpelastustaitoja. Hinta 100,00€.

Keskiviikko klo 15.00 – 16.00

Ryhmä on kohtalaisen uimataidon omaaville lapsille, jotka pystyvät uimaan 25m pysähtymättä. Leikkien ja pelien ohella vahvistetaan alkeisuunteja, kartutetaan sukellustaitoja sekä tutustutaan hengenpelastukseen vedessä. Hinta 100,00€.

Ilmoittautuminen 12.8. – 25.8.2019 klo 17.00 www.vihti.fi/ilmoittautumiset

Maksuton peruuttaminen 25.8.2019 klo 12.00 mennessä uimahalli@vihti.fi

Uintikortti – perheille

Kortin tarkoituksena on saada koko perhe liikkumaan yhdessä. Kortti on voimassa ostopäivästä 1kk, jona aikana perhe saa uida niin paljon kuin ennättää. Lisätietoja ja uintikortteja saa ostettua Vihdin uimahallin kassalta. Hinta 30,00€.

Merenneito ja Ahti – uimakurssit



Ilmoittautuminen kurseille: www.vihti.fi/ilmoittautumiset

14. – 16.10.2019 klo 13.00 – 14.00

Ilmoittautuminen 30.9. – 4.10.2019 klo 17.00

Maksuton peruuttaminen 4.10.2019 klo 12.00 uimahalli@vihti.fi

16. – 18.2.2019 klo 13.00 – 14.00

Ilmoittautuminen 2. – 6.12.2019 klo 17.00

Maksuton peruuttaminen 6.12.2019 klo 12.00 uimahalli@vihti.fi

17. – 19.2.2020 klo 13.00 – 14.00

Ilmoittautuminen 3. – 7.2.2020 klo 17.00

Maksuton peruuttaminen 7.2.2020 klo 12.00 uimahalli@vihti.fi

Hinta 50,00€/hlö/kurssi

Merenneito ja Ahti – uimakurssit on tarkoitettu lapsille ja nuorille, jotka kykenevät uimaan syvässä altaassa vähintään 50m yhtäjaksoisesti. Osallistujien tullee kyetä sukeltamaan veden alla sekä kellumaan selällään ja vatsallaan.

Kurssilla käytetään merenneidon ja ahdin asuja sekä monofin räpylää, jotka yhdessä muodostavat tärkeimmän uintivälineen – pyrstön.

Kurssilla harjoitellaan merenneito- ja ahti-uintia puvulla ja räpylällä.

Kurssi tukee liikunnallisuutta ja mielikuvitusta mukaansatempaavalla ja hausalla tavalla kurssilaisten tutkiessa merenneitojen ja ahtien vedenalaista valtakuntaa.

Yhteen ryhmään mahtuu 12hlö.

Pukuja on tarjolla: 4*120-130cm, 3*130-140cm ja 5*140-150cm.