

# UJUMISE ALGÕPETUS

## Ujumisvarustus ujumistundides – mida vaja ja kuidas valida?

Eesti Ujumisliit ja Proswim

---



Kool on taas alanud ja paljudel koolidel on algamas ka ujumistunnid. Seoses sellega on õige aeg üle vaadata, mida kõike ujumistunnis vaja läheb, kuidas ujumisvarustust ja -riideid valida ning kust neid leida.

---

## Mida ujumistunnis vaja läheb?

Siin on nimekiri asjadest, mida ujumistunnis igal lapsel vaja läheks:

- **Ujumisriided** – trikoo või ujumispüksid
- **Ujumisprillid**
- **Ujumismüts** – enamasti nõutakse seda kõigilt, kuid on ka koole ja ujulaid, kus lühemate juuste puhul ujumismütsi vaja pole.
- **Rätik**
- **Plätud** – seda ei nõuta, kuid see on soovituslik
- **Kott** – kuhu kõik ujumisasjad mugavalt ära mahuks
- **Pesemisvahendid** – eelkõige nuustik ja seep või dušigeel. Paljudes ujulates on hügieeni eesmärgil kohustuslik enne ujumistundi ilma ujumisriieteta seebi ja nuustikuga pesemine. Samuti tuleks lapsel ennast peale kloorivees toimunud ujumistundi puhtaks pesta.

Vaatame nüüd neid asju eraldi – kuidas ikkagi õiged asjad valida, et lapsel ujumistunnis mugav oleks ja mida selle puhul arvestada tuleks.

## Milliseid ujumisriideid ujumistundi valida?

Ujumisriided on muidugi kõige olulisemad – need peavad olema mugavad ja kenasti selga istuma. Silmas tuleb pidada, et laps **saaks iseseisvalt ujumisriided lihtsalt selga** ning seljast ära. Oluline on ka märgata, et ujumisriided **ei piiraks lapse liikumist**, tänu sellele saab ta keskenduda täielikult ujumistunnile.

Kindlasti tasuks tähelepanu pöörata ka kangale – meie **soovitame valida kvaliteetse, kiiresti kuivava ja vastupidava kanga**, mis talub kloori. Näiteks Arena ujumisriided on valmistatud vastupidavast MaxLife kangast. Kvaliteetne kangas kuivab imekiirelt, omab suurepärast kloori taluvust ning UV kaitset.

## Milline trikoo on ujumistunni jaoks sobilik?

Soovitame kasutada **lihtsa lõikega üheosalist ujumistrikood**, millel ei ole liigseid paelu ja muid lisadetaile. Seda on lapsel lihtne selga saada ning ei teki olukorda, kus paelad või muud detailid kuskile kinni jääksid.

Kaheosaliste ujumisriiete probleemiks on see, et need võivad seljas liikuda ja seoses sellega ebamugavust tekitada. Üheosaline trikoo seisab lapsel kindlalt seljas ja teeb ujumistunni mugavaks.

Proswimi tootevalikust soovitaksime ujumistundi näiteks Arena Solid trikood, mis on lihtsa lõikega ja millel on võimalik valida erinevate värvide vahel.

## Millised ujumispüksid on ujumistunni jaoks sobilikud?

Arena ujumisriided on valmistatud vastupidavast MaxLife kangast. Kvaliteetne kangas kuivab imekiirelt, omab suurepärase kloori taluvust ning UV kaitset.

Ujumistunniks sobivad nii bokserlõikega ujumispüksid, jammerid kui ka klassikalised ujumispüksid. Oluline oleks, et ujumispüksid on lapsele parajad ja jalas mugavad.

Proswimi tootevalikust soovitaksime ujumistundi näiteks Arena Solid ujumispükse, millel on lihtne lõige.

## Kuidas valida lapsele ujumisprille? Kust osta lapsele ujumisprillid?

Ujumisprillide kasutamine ujumistunnis on soovituslik, **et silmad ei hakkaks kloorivees kipitama**. Enne ujumistrenni tuleb kindlasti **proovida erinevaid mudelid**, et leida näo kujule kõige sobilikumad prillid.

Arena valikust leiab laia valiku erineva disainiga prille. Ujumisprillide läätsed on erinevate suurustega ning paljude prillide ninavahed on reguleeritava ninasillaga. Valikust leiab nii tumedate kui ka heledate klaasidega prillid, mis on töödeldud

Anti-Fog kaitsega, lisaks omavad prillid UV-kaitset. Ujumisprillidel on vastupidavad silikoonist rihmad, mis takistavad vee sissepääsemist.

Proswimist leiad nii tüdrukute ujumisprillid kui ka poiste ujumisprillid.

## **Kuidas valida lapsele ujumismüts ja kust seda osta?**

Pikkade juuste puhul on ujumismütsi kasutamine elementaarne, kuid paljud õpetajad ja ujulate eeskirjad nõuavad tegelikult ujumismütsi kasutamist kõigilt ujujatelt. Pikkade juuste ja ka tuka puhul on ujumismüts alati kohustuslik.

Ujumismüts **takistab ujudes juuste silma minekut ja basseinivee saastumist**. Heaks valikuks on nii silikoonist ujumismüts kui ka **riidest ujumismüts**.

Osadel õpilastel pigistab silikoonist ujumismüts ja sel juhul on heaks alternatiiviks riidest ujumismüts, mis on peas mugavam. Paljud poisid eelistavad samuti just riidest ujumismütsi.

Proswimi e-poes saadaval olevate ujumismütside valiku leiab SIIT.

## **Kuidas valida lapsele ujumistunniks sobilik rätik?**

Ujumistunnis on vaja ka rätikut, kuid tavaline **froteerätik võtab kotis tihti liiga palju ruumi**. Seetõttu on soovitatav kasutada **mikrofiiberkiust rätikut**, mis võtab koolikotis kordades vähem ruumi ja kuivab samuti kiiremini kui froteerätik. Samuti peaks tähelepanu pöörama rätiku suurusele – õige suurusega rätik on see, mille laps saab endale ümber panna, kui basseini ääres peaks jahe hakkama. Kindlasti peaks vaatama, et rätik ei oleks liiga suur, sest siis võib lapsel rätik mööda maad lohiseda ning sinna on lihtne komistada.

ProSwimi poest leiab eriti kerge ja kiiresti kuivava mikrokiududega Cocoon rätiku, mis on saadaval erinevates suurustes. Rätik on pakitud mugavasse kompaktsesse transpordikotti. Tegemist on ujumistunniks parima valikuga, mida saab mahutada

ilma suurema vaevata koolikotti. Luksuslik ja pehme materjal kuivatab ka märjas olekus, kuna rätik imab võrreldes enda kaaluga 4-kordse koguse vett.

## Milline kott sobib hästi ujumisasjade jaoks?

Selge on see, et lapsel tuleb kõik kooli- ja ujumisasjad kotti ära mahutada. Arena valikust leiab **laia valiku seljakotte**, kuhu mõlemad mugavalt ära mahuvad. Mugavad sangadega seljakotid on vastupidavad ning omavad nutikaid lahendusi märgade asjade eraldamiseks. Erinevates suurustes, laia värvivalikuga ning lõbusate mustritega seljakotid on ujumistundides kindlasti hea valik.

## Kuidas valida lapsele plätud, millega ujulas mugav oleks?

Plätud ei ole ujulas enamasti kohustuslikud, need on vajalikud selleks, et vältida libastumisi märjal põrandal. Basseini jaoks sobivad suurepäraselt plätud, mille **taldadel on muster**. Lisaks sellele tasuks tähelepanu pöörata, et ka **plätu sisetallal oleks tekstuur** – see aitab vältida libisemist ning hoiab jala paigal.

Proswimist leiad valiku laste plätusid, mis on sobilikud nii basseini ääres kandmiseks kui ka vabal ajal.

## Kuidas peale ujumistundi ujumisriideid ja -vahendeid hooldada?

Selleks, et ujumisriided ja ka teised ujumistunniks vajaminevad asjad kauem püsiks, tuleks neid ka õigesti hooldada.

Kindlasti peaks peale kloorivees ujumist kõik asjad **puhta veega üle loputama**.

Ujumisriideid tuleks kuivatada õhu käes. Kui on soov ujumisriideid näiteks radika peal kuivatada, peaks kindlasti rätiku vahele panema.

## Kust leida ujumistunniks sobivad vahendid?

Ujumistunniks sobivad ujumisriided, ujumismütsi, ujumisprillid ja kõik muu vajaliku leiab spordipoodidest – eelkõige ujumisele spetsialiseerunud poodidest nagu näiteks **Proswim**, mille kauplus asub Tähesaju tee 11 ning kust saab ka e-poest tooteid tellida: [proswim.ee](http://proswim.ee).

## Laste ujumisriiete pakkumine

Osta Proswimist 3 toodet: laste ujumispüksid või trikoo, laste ujumisprillid ja laste ujumismüts ning ostukorvis näed -25% soodustust. Koos on soodsam!

Pakkumine kehtib 2022. aasta lõpuni.

