|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Uinti ja sukeltaminen perusvälineillä** | | | |
| **Koulutusjärjestelmä** | Kansimies | 7.1 | |
| **Sisältää koulutussuunnitelman kohdan kokonaisuudessaan** | | | ei |
| **Kesto** | 120 min | **Muokattu** | 6.3.2017 / JHe |

**Tavoite**

|  |
| --- |
| Tutustua perusvälineisiin ja harjoitella niiden oikeaa käyttöä uimahallissa. |

**Valmistelut**

|  |
| --- |
| Uimahallivuoro varattuna ja varmistettuna, että altaaseen saa tuoda perusvälineet. Perusvälineet (maski, snorkkeli ja räpylät) kaikille osallistujille. |

**Varusteet ja henkilöstö**

|  |  |
| --- | --- |
| * Osallistujilla omat perusvälineet ja peseytymisvälineet sekä pyyhe. | * Kouluttaja * Apukouluttaja valvomaan suorituksia |

**Turvallisuus**

|  |
| --- |
| Normaalit uimahallin turvallisuusohjeet. Apukouluttaja valvoo suorituksia. Sukellusharjoitukset suoritetaan pareittain, parista huolehtien. Sukellus pitää keskeyttää välittömästi, jos korvissa tuntuu kipua! |

**Sisältö Aikajana**

|  |  |
| --- | --- |
|  | * Aloitus ja järjestelyt   + Kokoonnutaan uimahallille ja kerrotaan harjoituksen kulku ja järjestelyt   + Varusteiden vaihto ja suihkussa käynti   + Alkuverryttely   + Uinti 200 m ilman välineitä |
|  | * Perusvälineiden esittely ja käytön opetus   + Maski     - Oikean maskin valinta ja sovitus     - Huurteen esto     - Maskin tyhjennys   + Snorkkeli     - Oikean snorkkelin valinta     - Snorkkelin oikea asennus     - Hengittäminen snorkkelilla     - Snorkkelin tyhjennys   + Räpylät     - Räpylöiden valinta     - Räpylöiden oikea käyttö   + Paineen tasaus sukellettaessa |
|  | * Perusvälineiden käytön harjoittelu   + Uintia maskilla ja snorkkelilla, katse pohjaan   + Uintia ja lyhyitä sukelluksia, snorkkelin tyhjennys   + Uintia räpylöillä, oikea uintitekniikka   + Sukeltaminen ja paineen tasaus   + Varusteiden pukeminen vedessä (ensin matalassa päässä ja halukkaat lopuksi syvässä päässä) * Loppuverryttely   + Uinti 100 m ilman välineitä |
|  | * Lopetus ja palaute   + Mikä meni hyvin?   + Mitä pitää kehittää?   + Saunominen ja pukeutuminen. |

|  |
| --- |
| 20 min |
| 30 min |
| 40 min |
| 30 min |