|  |
| --- |
| **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 |