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

**Tavoite**

|  |
| --- |
| Oppia käyttämään perusvälineitä oikein ja syventää jo opittuja taitoja. |

**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. * Upporenkaita * Sokkomaski * Solmuharjoitusköysiä | * Kouluttaja * Apukouluttaja valvomaan rasteja |

**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   + Maskin huurteenesto   + Alkuverryttely: Uinti 200 m ilman välineitä |
|  | * Perusvälineiden esittely ja käytön opetus   + Maski     - Oikean maskin valinta ja sovitus     - Maskin tyhjennys   + Snorkkeli     - Snorkkelin oikea asennus     - Hengittäminen snorkkelilla     - Snorkkelin tyhjennys   + Räpylät     - Räpylöiden oikea käyttö   + Varusteiden pukeminen vedessä   + Uinti perusvälineillä |
|  | * Ryhmissä: Perusvälineiden käytön harjoittelu á 20 min   + Rasti 1: Uinti perusvälineillä     - Uintia eri uintityyleillä, kiinnitetään huomio räpylöiden tehokkaaseen käyttöön   + Rasti 2:     - Uintia ja lyhyitä sukelluksia, esineiden poiminta altaan pohjalta     - Maskin ja snorkkelin tyhjennys     - Köyden kiinnittäminen altaan pohjalla olevaan esineeseen     - Varusteiden pukeminen vedessä (halukkaat syvässä päässä) |
|  | * Lopetus ja palaute   + Mikä meni hyvin?   + Mitä pitää kehittää?   + Saunominen ja pukeutuminen. |

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