|  |
| --- |
| **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 |