

Uimahalliharjoittelu (v. 15.10.2011)

Kaikkia koskevat perussäännöt:

- Peseydy **aina** ennen altaaseen (kajakkiin) menoa.
- Hyppyaaltaassa uiminen on turvallisuussyistä **kielletty**.
- Kajakit on kuivattava ja siirrettävä takaisin varastoon ennen vuoron päättymistä (päättyy klo 11.00). Näihin lopputoimiin osallistuvat **kaikki** vuoron aikana kajakkeja käyttäneet henkilöt.
- Vesikoiden on poistuttava allasosastolta klo 11.00 mennessä.

Jokaisen hallille tulevan kanssa noudatetaan **kunkin omiin tavoitteisiin soveltaen** seuraavaa ohjelmaa:

1. **Kajakin kaataminen ja kajakista poistuminen. Tämä on pystyttävä tekemään rauhallisesti, rennosti ja iloisella mielellä ennenkuin voidaan jatkaa eteenpäin. Kaatumisen on tunnettava hauskalta ja luontevalta osalta uimahalliharjoittelua.**
2. Avustettu kajakkiin kiipeäminen (heel hook). Hallilla oleva pitkä retkikajakki on varattu ensisijaisesti **reskutusten harjoitteluun**.
3. Kajakin kääntely (hip flick) altaan reunasta tukien
4. Kajakin kääntely ohjaajan kajakin keulaan tukeutuen
5. Avustettu eskimo (pelastettava nousee ylös ohjaajan kajakin keulaan tukeutuen)
6. Eskimon alkeita melakellukkeen kanssa
7. Eskimokäännös
8. Alatuki- ja ylätuki olkapääturvallisuus huomioiden

Jokaisen harjoittelijan kanssa edetään **hänen omien tavoitteidensa mukaisesti**.

Muita harjoiteltavia voivat olla esim.

- Sivuttain melonta eri tekniikoin
- Erilaiset eskimot (storm roll, pyyhkäisyeskimo, c-to-c, pawlata, käsieskimo)
- Kajakkiin kiipeäminen yksin (melakellukkeen kanssa ja ilman)
- Tajuttoman pelastaminen (kajakin kääntäminen)