

## Uinnin omatoiminen suorittaminen, kevät

Nimi: \_\_\_\_\_

Käy uimahallissa itsenäisesti ja ota allekirjoitus uimahallin uintivalvojalta paperiin. Tuo paperi koululle opettajalle.

**1) Cooper-uinti.** Ui 12 min haluamallasi tyylillä. Ilmoita tulos tähän: \_\_\_\_\_ metriä. (allas on 25 m)

### 2) Harjoittele perusuinteja:

- Selkäuinti. *(Kädet ojentuvat vuorotellen pään taakse, pikkurilli edellä veteen, veden alla voimakas "painaminen alaspäin". Käsi nousee olkapää edellä eli ylävartalo vähän kääntyilee uidessa.)*
- Rintauinti (sammakkouinti). *(Muista kantapäät yhteen, kun jalat tulevat yhteen. Varpaat osoittavat sivuille, ei alaspäin. Leveät jalat ja kädet. Anna liukua eteenpäin ennen vetoa.)*
- Vapaauinti (krooliuinti). *(Liuku eteen, kädet ojentuvat vuorotellen pään yläpuolelle veteen, sormet edellä. Voimakas veto vatsan alle ja kyljen kohdalla käsi ylös ja eteenpäin. Naama vedessä, hengitys sivulta.)*

Voit käydä tutustumassa erilaisiin uintitekniikoihin esimerkiksi Wikipedian sivuilla.

Kaverin kanssa tehtävät harjoitukset:

**3) Harjoittele vesipelastusuinnit** (3 erilaista, ui jokaisella tyylillä n. 15 m matka. Muista, että pelastettava ei ui, vaan kelluu vedessä. Tarkista aina uidessa, ettei pelastettava käännä vatsalleen/naamaan ei ajaudu vettä.)

Tyylit:

1. pelastettavan kuljettaminen leuasta – ui pelastettavan rinnalla
2. pelastettavan vetäminen takaraivosta kiinni pitäen – ui selvästi pelastettavan edellä
3. pelastettavan vetäminen "ylös eli pään yläpuolella olevasta kädestä – ui selvästi pelastettavan edellä

Kysy lisäohjeita liikunnanopettajalta, jos et muista/tiedä, miten uinti tehdään.

Mikä oli helpoin tapa pelastaa tajuton uimari? \_\_\_\_\_

### 4) Harjoittele pelastaminen:

1. Heitä pelastusrenkas veteen
2. Laskeudu veteen altaan reunalta niin, että pää ei mene pinnan alle. Pidä katso koko ajan pelastettavassa.
3. Vie pelastusrenkas pelastettavalle ja vedä pelastettava rantaan renkaan avulla.

Miten onnistuit? \_\_\_\_\_

### 5) Pelatkaa palloa vähän aikaa.

Uimavalvojan allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Nimen selvennys:

Uimahallin paikka: