

ALLASKOULUTUS

Allaskerta 1

Opetettavia taitoja ovat

Rintauinti

- käsivedot symmetriset ja yhtäaikaisten, tehdään hartialinjan etupuolella
- jalkapotkut symmetriset ja suuntautuvat sivulle ja takaviistoon
- potkussa kantapäät viedään pakaroihin, josta jalkaterät suuntautuvat ulospäin ja nilkat ovat koukussa ja puristetaan jalat sivukautta yhteen
- uloshengitys tapahtuu veteen liu'un aikana ja sisäänhengitys suoraan edestä käsivetovaiheen aikana
- rytmi käsiveto-potku-liuku: korosta liukua
- opetellaan osina: käsivedot, jalkapotkut ja koko suoritus
- rintauinnin harjoittelua

Krooliuinti

- käsivedot tapahtuvat vuorotahtiin
- muista korkeat kyynärpäät
- jalkapotku vuorotahtinen
- potku suoralla jalalla, vain polvi joustaa, lähtee lantiosta
- uloshengitys tapahtuu veteen ja ilman otto tapahtuu siten, että toinen korva on vedessä ja leuka kurkotetaan kainaloon
- hengitys tulee rytmittään käsiliikkeisiin
- opetellaan osina: käsivedot, jalkapotkut ja koko suoritus
- uintiasennon tulee olla virtaviivainen
- krooliuinnin harjoittelua

Selkäuinti

- käsiveto vuorotahtinen
- käsi kurkotetaan pikkusormi edellä veteen, tämän jälkeen kyynärpää menee koukkuun ja käsi työnnetään reiden vieressä suoraksi
- käsi nousee vedestä suorana
- korvien tulee olla vedessä ja lantion ylhäällä ja katse kohti kattoa
- potkut vuorotahtiset ja samanlaiset kuin krooliuinnissa
- polvien tulee olla pinnan alla ja vain varpaat voivat rikkoa veden pinnan
- opetellaan osina: jalkapotkut, käsivedot ja koko suoritus
- selkäkroolin harjoittelua

Kelluminen

- selin kellunta X-asennossa
- keuhkoissa ilmaa
- korvat vedessä ja lantio ylhäällä
- rentoutuminen
- kellunnan harjoittelua

Uintisuoritus

- 50 m yhtämittäinen uintisuoritus eri uimatyyleillä

Sukeltaminen ilman perusvälineitä

- paineentasaus
- liuku
- liikkuminen tapahtuu rintauinnin avulla
- muista paineentasaus

Hyväksytty 24.4.2004

- rauhallinen eteneminen
- silmät auki veden alla
- harjoitellaan osina: liuku ja eteneminen
- sukeltamisen harjoittelua
- 9 metrin sukellus

Snorkkelisukellustaidot

- perusvälineiden pukeminen altaan reunalla
- käytettävät merkinannot
- liikkuminen perusvälineillä pinnalla
- potku krooliuinnista, räpylän kanta saa rikkoa veden pinnan
- käsivedot rauhallisia
- snorkkelista hengittäminen
- krampin poisto
- 100 metrin perusvälineuinti pysähtymättä
- nousu vedestä

| Suoritus | Oppilaat ja arviointi (1-3) | | | |
|---|-----------------------------|--|--|--|
| | | | | |
| 50 metrin rintauinti | | | | |
| 50 metrin krooliuinti | | | | |
| 50 metrin selkäuinti | | | | |
| 9 metrin sukellus ilman varusteita ja paineentasaus | | | | |
| selin kellunta | | | | |
| perusvälineiden pukeminen reunalla | | | | |
| käytettävät merkinannot | | | | |
| veteen meno sivuttain käsien varassa kierähtäen | | | | |
| krampin poisto | | | | |
| perusvälineuinti 100 m | | | | |
| nousu vedestä | | | | |

Allaskerta 2

Opettavia taitoja ovat

Kertaus

- uinti ilman perusvälineitä (rinta-, krooli- ja selkäkrooliuinti)
- sukeltaminen ilman perusvälineitä
- kelluminen
- liikkuminen perusvälineillä

Uintitekniikat

- 200 metrin uinti vapaalla tyylillä

Snorkkelisukellustaidot

- veteen meno sivuttain käsien varassa kierähtäen
- snorkkelin tyhjennys
- jalat edellä painuminen pinnan alle
- taitto
- sukeltaminen perusvälineillä 15 m
- nousu sukellukselta, käsi edellä, pyörähdykset, katse kohdistettu pintaan
- perusvälineiden riisuminen ja pukeminen pinnalla kelluen
- räpyläkrooliuinti 200 metriä

| Suoritus | Oppilaat ja arviointi (1-3) | | | |
|--|-----------------------------|--|--|--|
| | | | | |
| 200 metrin uinti vapaalla tyylillä | | | | |
| veteen meno sivuttain käsien varassa kierähtäen | | | | |
| snorkkelin tyhjennys | | | | |
| jalat edellä painuminen pinnan alle | | | | |
| taitto | | | | |
| 15 metrin sukellus perusvälineillä | | | | |
| nousu sukellukselta, snorkkeli tyhjänä | | | | |
| perusvälineiden riisuminen ja pukeminen pinnalla kelluen | | | | |
| räpyläkrooliuinti 200 metriä | | | | |

Allaskerta 3.

Opettavia taitoja ovat

Kertaus

- perusvälineiden pukeminen ja riisuminen pinnalla kelluen
- perusvälineillä sukeltaminen ja nousu sukellukselta snorkkeli tyhjänä

Snorkkelisukellustaidot

- veteen meno jättiaskeleella
- maskin tyhjennys veden alla
- kuperkeikat etu- ja takaperin
- esineen nosto pohjasta (4,5 kg), minimissään 2 metrin syvyydestä
- räpyläkrooliuinti pinnassa 400 metriä
- lisäharjoitus: räpylöiden riisuminen ja pukeminen veden alla
- lisäharjoitus: mikäli mahdollista perusvälineiden riisuminen ja pukeminen pohjassa

| Suoritus | Oppilaat ja arviointi (1-3) | | | |
|-------------------------------|-----------------------------|--|--|--|
| | | | | |
| veteen meno jättiaskeleella | | | | |
| maskin tyhjennys veden alla | | | | |
| kuperkeikat etu- ja takaperin | | | | |
| esineen nosto vedestä | | | | |
| räpyläkrooli 400 metriä | | | | |

Allaskerta 4.

Opettavia taitoja ovat

Kertaus

- maskin tyhjennys veden alla

Pelastaminen ja pelastautuminen

- 10 minuutin pelastusuinti (tekniikoita ovat kylkiuinti ja pelastusselkäuinti)
- parin kuljettaminen 25 metriä ilman perusvälineitä
- 5 minuutin pelastusuinti perusvälineillä siten, että matkan aikana riisutaan ja puetaan maski ja räpylät sekä painovyö, jos se on käytössä
- tajuttoman sukeltajan nouto veden alta (minisyvyys 2 m) ja nosto pinnalle sekä kuljetus 50 metriä
- painovyön pudottaminen pinnalla kelluen
- veden polkeminen 30 sekuntia ilman perusvälineitä

| Suoritus | Oppilaat ja arviointi (1-3) | | | |
|---|-----------------------------|--|--|--|
| | | | | |
| 10 min pelastusuinti | | | | |
| parin kuljettaminen 25 m ilman perusvälineitä | | | | |
| 5 min pelastusuinti perusvälineillä | | | | |
| tajuttoman sukeltajan nouto ja kuljetus 50 m | | | | |
| veden polkeminen 30 sekuntia ilman perusvälineitä | | | | |

Allaskerta 5.

Opettavia taitoja ovat

Kertaus

- uinti ilman perusvälineitä (rinta-, krooli- ja selkäkrooliuinti)
- sukeltaminen ilman perusvälineitä
- kelluminen
- veteen menot: sivuttain käsien varassa kierähtäen ja jättiaskeleella
- uinti ja sukeltaminen perusvälineillä
- perusvälineiden riisuminen ja pukeminen pinnalla kelluen
- snorkkelin tyhjennys
- maskin tyhjennys
- pelastaminen: uhri tajuissaan ja tajuton
- pelastautuminen

| Suoritus | Oppilaat ja arviointi (1-3) | | | |
|--|-----------------------------|--|--|--|
| | | | | |
| uinti ja sukeltaminen ilman perusvälineitä | | | | |
| kelluminen | | | | |
| veteen menot: sivuttain käsien varassa kierähtäen ja jättiaskeleella | | | | |
| uinti ja sukeltaminen perusvälineillä | | | | |
| perusvälineiden riisuminen ja pukeminen pinnalla kelluen | | | | |
| snorkkelin tyhjennys | | | | |
| maskin tyhjennys | | | | |
| perusvälineiden riisuminen ja pukeminen veden alla | | | | |
| tajuissaan olevan uhrin kuljetus pinnalla | | | | |
| tajuttoman uhrin nosto pohjasta ja kuljetus pinnalla | | | | |

Allaskerta 6.

Allastaitorata

- ennen allastaitoradan suorituksia tulee oppilaalla olla kaikista allastaidoista hyväksytyt suoritukset
- oppilaat suorittavat allastaitoradan suoritukset vuorollaan
- rata voidaan tehdä rastityyppiseksi
- oppilaille ei näytetä suorituksista malleja ennen suorituksia
- allastaitoradan suoritusten arvosanan tulee olla vähintään 2

| Suoritus | Oppilaat ja arviointi (1-3) | | | |
|--|-----------------------------|--|--|--|
| | | | | |
| uinti 200 m vapaavalintaisella tyylillä | | | | |
| 9 metrin sukellus ilman perusvälineitä | | | | |
| perusvälineiden pukeminen pinnalla kelluen | | | | |
| perusvälineuinti 400 m | | | | |
| jättiaskel ja sivuttain käsien varassa kierähtäminen | | | | |
| taitto | | | | |
| snorkkelin tyhjennys | | | | |
| maskin tyhjennys veden alla | | | | |
| 15 metrin sukellus perusvälineillä | | | | |
| tajuttoman uhrin nosto vedestä ja kuljetus 50 m | | | | |