

ALLASKOULUTUS

Allaskerta 1

Opetettavia taitoja ovat

Rintauinti

- käsivedot symmetriset ja yhtäaikaiset, 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 rytmittää 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

Uintisuuritus

- 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				