

Uimahalliharjoittelu

Kaikkia koskevat perussäännöt:

- Peseydy ennen altaaseen (kajakkiin) menoa
- Altaassa uiminen on turvallisuussyistä kielletty
- Kajakit on kuivattava ja siirrettävä takaisin varastoon ennen vuoron päättymistä
- Vesikoiden on poistuttava allasosastolta klo 11.00 mennessä

Jokaisen hallille tulevan kanssa noudatetaan hitaasti edeten ja **kunkin omiin tavoitteisiin soveltaen** seuraavaa harjoitusohjelmaa:

1. **Kajakin kaataminen ja kajakista poistuminen (tämä on pystyttävä tekemään rauhallisesti ennenkuin voidaan jatkaa eteenpäin, koska kaatuminen ei saa aiheuttaa pienintäkään ongelmatilannetta)**
2. Avustettu kajakkiin kiipeäminen (ensisijaisesti heel hook)
3. Kajakin kallistelu polvia, jalkoja ja lantiota käyttäen (tätä tarvitaan kaikissa seuraavissa vaiheissa)
4. Kajakin kääntely "hip flick" altaan reunasta tukien
5. Alatuki- ja ylätuki olkapääturvallisuus huomioiden
6. Kajakin kääntely ohjaajan kajakin keulaan tukeutuen
7. Avustettu eskimo (pelastettava nousee ylös ohjaajan kajakin keulaan tukeutuen)
8. Eskimon alkeita kuivalla maalla
9. Eskimon alkeita melakellukkeen kanssa
10. Eskimokäännös

Jokaisen harjoittelijan kanssa edetään **hänen oman osaamisensa kehittymisen mukaan** askel askeleelta eteenpäin.

Muita sekalaisesti harjoiteltavia voivat olla esim.

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