

Suomi 100-vuoden kunniaksi 100 sentillä uimaan!

UIMAHALLIN TUTUSTUMISPÄIVÄ LA 16.9.2017

Päivän aikataulu:

Klo 12.15 - 12.45

Vesijuoksu- ja uintitekniikkaopastusta, rata 4 (vesijuoksu) ja radat 2-3 (uinti). Tule kysymään vinkkejä vesijuoksu- tai uintitekniikkaasi! Vesijuoksuvöitä voi lainata uimahallilta tai voit tuoda oman vyön mukanasasi.

Klo 13.00 - 13.15

Vesijumppaesittelyä virkistysaltaassa (15min), ilman välineitä. Tule tutustumaan tehokkaaseen vesiliikuntamuotoon ja kokeilemaan veden vastusta eri liikkeissä.

Klo 13.15 - 13.45 Vesipelastusharjoituksia lapsille, rata 1. Tule kokeilemaan esim. kanisterin ja pelastusrenkaan käyttöä vedestä pelastamistilanteessa.

Klo 13.45 - 14.00

Vesijumppaesittelyä virkistysaltaassa (15min), välineenä hymiöt.

Klo 14.15 - 14.45 Lapsi-vanhempiuinnin ohjaus, lasten allas. Annetaan vinkkejä vanhemmille lapsen veteen totuttelussa ja uinnin alkeisiin opettelussa.

Klo 15.15 - 15.45

Vesijuoksu- ja uintitekniikkaopastusta, rata 4 (vesijuoksu) ja radat 2-3 (uinti). Tule kysymään vinkkejä vesijuoksu- tai uintitekniikkaasi! Vesijuoksuvöitä voi lainata uimahallilta tai voit tuoda oman vyön mukanasasi.

Klo 16.00 - 16.15

Vesijumppaesittelyä virkistysaltaassa (15min), välineenä lötköpötköt.

Klo 16.15 - 16.45

Vesipelastusharjoituksia lapsille, rata 1. Tule kokeilemaan esim. kanisterin ja pelastusrenkaan käyttöä vedestä pelastamistilanteessa.

Klo 16.15 - 16.45

Lapsi-vanhempiuinnin ohjaus, lasten allas. Annetaan vinkkejä vanhemmille lapsen veteen totuttelussa ja uinnin alkeisiin opettelussa.