Tervetuloa avovesiuintikurssille!

Tapaamme siis Kangasalan Vesaniemessä, avovesiuintikeskus Vesijärven rannalla, osoitteessa Vesaniementie 15. Voit jättää autosi hiekkakentän parkkialueelle lähelle matalaa vihreää rakennusta. Meillä on suihkut, ja pukuhuonetilat käytössä. Arvotavarat voit jättää pukuhuoneeseen, koska ulko-ovet ovat lukittuna. Tarkoitus olisi aloittaa harjoitus ilmoitettuna aikana, joten paikalle voit tulla 15 minuuttia ennen. Olen pihalla vastassa. Puhelinnumeroni on 0400 594 385.

Kurssimaksun 60 euroa voit maksaa kurssipäivien aikana käteisellä, tai lasku lähetetään kurssin 3. päivänä sähköpostin liitteenä. Myynnissä on myös avovesiuintiin tarkoitettuja varusteita: huurtumisenestoaine uimalaseihin, uimalakit, avovesiuintilasit, uintipoijut yms. Maksu varusteita käteisellä, tai maksu voidaan lisätä kurssilaskuun.

Erityistä säävarausta ei ole, ukonilmalla emme tietenkään ui, mutta pieni sade tai tuuli ei haittaa. Veden lämpötila lienee n 16 – 17 astetta.Kurssilaisille on lainattavana uintipoijuja 2 kpl, uimalaseja ja uimalakkeja. Hyvä olisi ottaa mukaan flip-flopit tms. kengät joilla kiva siirtyä pukuhuonetilasta uintipaikalle.

kurssin sisältö pääpiirteissään (mahdollisuus muutoksiin):

1. kerta totuttelu veteen, avovesiuinnin perusteet
   - käsivetotekniikka, potkurytmitys, hengitystekniikka
   - tekniikkaharjoituksia 25 m pätkissä, yhteinen uinti n 250 metriä
   - yhteensä uintia n 600 m (tai enemmän)

2. kerta uintia ryhmässä, jonouinti/peesaus, ohitus
   - tekniikkaharjoitteiden kertausta, suunnistaminen, tasapainoinen uinti
   - yhteensä uintia n 800 m (tai enemmän)

3. kerta lähtöharjoitus/siirtyminen vaihtoon, pidempi uinti 2 * 400 m
   - lähtöharjoitus vedestä/vesirajasta – alkukiihdytys – matkauintiin siirtyminen
   - tekniikkaharjoitteet, aiemmin käytyjen asioiden kertausta
   - yhteensä uintia n 1200 m

4. kerta "päättökoe" joko Vesijärvellä tai Onkijärvellä, sovitaan
   - kurssin perinteinen päättökoe on pidetty Onkijärvellä, 800 m + 800 m
   - mahdollista myös uida n 1 km uinti Vesijärvellä
   - yhteensä uintia n 1800 m

   kurssin aikana siis tarjolla tiivis 4 päivää ja vähintään 4 kilometriä, rennolla asenteella

Etenemme jokaisen oman vauhdin / tason mukaisesti, osan matkasta voit uida rintauintia (hieman haasteellista kyllä märkäpuvulla). Minä olen itse turvauimarina vedessä, ja seuraan tilannetta. Jokaiselle uimarille värikäs uimalakki ja uintipoiju. Matkan aikana voi pitää taukoa, ja puolessa välissä matkaa hieman pidempi tauko. Olen Suomen Uimaliiton avovesiuintiohjaaja kouluttaja, uinnin parissa vuodesta 1979 ja uintikokemusta ympäri vuoden hyvin haastavissa olosuhteissa. Mitään aikarajaa ei ole, ja fiilis uinnin jälkeen on monella ollut hyvin korkealla "ylitin itseni".

terveisin; SIMO

Vahvassa otteessa avovedessä

tekniikkavinkit avovesiuintiin

© Simo Hillo

Valmistaudu harjoitukseen juomalla nestettä ennen uintia, suunnittele valmiiksi reitti ja jos mahdollista ui ryhmässä. Kerro minne lähdet uimaan, ja koska mahdollisesti palaat. Jos uit yksin, niin lautta, uintipoiju tai turvavene/kajakki mukana. Ui rannan suuntaisesti.

Kun menet veteen:

- totuttele viileään rauhassa, kastele kasvot, puhaltele veteen
- jos uit märkäpuvulla, ota puvun sisään vettä – ilma poistuu
- testaa varusteet: uimalasit, puku ok

Vapaauinnin tekniikassa tärkeitä asioita avovesiuinnissa:

- sinä siirrät vettä, liikut aallon päällä
- rauhoita itsesi, tee liikkeet hallitusti
- käsi veteen pehmeästi, vahvin vetovaihe isolla selkälihaksella
- liu'uta veto pitkälle, otteen haku hallitusti
- säästä jalkoja, tasapainota niillä uintia
- suunnanotto joka 3. vetopari edestä, pidä suuntima
- ui tasapainoisesti, vartalonkierto – jotta uinti pysyy suunnassa
- hengitys hieman aiemmin kuin allasuinnissa

kisatilanteessa:

- ota alkuvauhti kiihdyttäen, vetofrekvenssi kovana ja jalat mukana
- ui kisamatkasta 150 – 200 m reippaammin, ja sen jälkeen omaa vauhtia
- jos mahdollista niin pyri uimaan "peesissä", kuitenkin vältä turhaa kontaktia
- harjoittele lähtötilanne; lähtö vedestä, lähtö rannasta (uimalasit kireällä)
- uinnin loppuvaiheessa ala keskittymään jo vaihtoon, ja pyöräilyyn

Avovedessä oppii uimaan, uimalla avovedessä. Hyviä harjoituksia on uida tutulla reitillä "tempouinti", harjoittaa kelluntaa, opetella toimimaan jos lasit irtoaa, hörppäät vettä tai eksyt reitiltä. Jos vapaauinti "tökkii" voit uida välillä rintauintia ja rauhoittaa hengitystä selällään kellunnalla. Suosittelen mieluusti varhaisessa vaiheessa avovesikauden aloitusta, ja mahdollisuuksien mukaan 1 – 2 avovesiuintikilpailua.