

AVOVESIJUOKSU-KOKEILU (1 t.)

Avovesijuoksukokeilussa totutellaan avovesiolosuhteisiin, harjoitellaan avovesijuoksutekniikkaa ja käydään läpi turvallisuusasioita.

Kokeilu on tarkoitettu avovesijuoksusta kiinnostuneille uimataitoisille henkilöille, jotka pystyvät uimaan allasoloissa yhtäjaksoisesti vähintään 200 metriä.

HUOM! Juoksuvyön saa lainaksi kokeiluun.

Sisältö

- tietoa avovesiolosuhteista
- tietoa vedessä liikkumisesta
- turvallisuus ja yllättävät tilanteet
- vesijuoksutekniikka

Kesto

1 tunti

Ryhmäkoko

10 osallistujaa/ohjaaja

Hinta

Tilauuskoulutus 50 € (5 €/hlö), muuten 10 €/hlö.

Tiedustelut ja tilaukset

Päivi Pälvimäki, hankevastaava

info@kiara.fi, 050-4133413

uimaliitto.fi/uinti/avovesiuinti