

## Tavoitteet

Tutustuminen avovesiolosuhteisiin, avovesiuintitekniikan ja vesiturvallisuuden perusteiden oppiminen.

## Vaatimukset

Avovesiuintikoulu on tarkoitettu avovesiuinnista kiinnostuneille henkilöille, jotka pystyvät uimaan allasoloissa yhtäjaksoisesti vähintään 200 metriä.

## Sisältö

- avovesiuinnin olosuhteet
- uintiturvallisuudesta huolehtiminen
- lajin terveyshyödyt
- pelkojen käsitleminen
- yllättävän tilanteen kohtaaminen
- valmistelevat harjoitukset
- uintiasento sulavaksi
- hengitysrytmin mukauttaminen
- suunnistaminen avovedessä

## Kesto

3 tuntia, josta avovedessä 1-2 tuntia sääolosuhteiden mukaan.

## Ryhmäkoko

6 osallistujaa/ohjaaja

## Hinta

Tilauuskoulutus 120 € (20 €/hlö), muuten 25 €/hlö.

## Tiedustelut ja tilaukset

Päivi Pälvimäki, hankevastaava

[info@kiara.fi](mailto:info@kiara.fi), 050-4133413

[uimaliitto.fi/uinti/avovesiuinti](http://uimaliitto.fi/uinti/avovesiuinti)