

Uintivuorojen ohjeistus

Uintivuoroilla kävijämäärä on lisääntynyt, joka on erittäin hieno asia. Mutta isolla porukalla tarvitaan myös ohjeistusta, jotta voidaan taata kaikille mahdollisuus oman tasoiseen, sujuvaan ja mukavaan treenaamiseen.

Uintivuorojen ohjeistus:

1. Veteen mennään siten, että muut radalla uivat huomaavat sen. Altaan päädyssä seisotaan siis sen aikaa, että muut radalla jo uivat ovat uineet kerran ohi.
2. Kiertosuunta vastapäivään.
3. Käännökset tehdään radan keskellä. Taukoa pidetään radan reunoissa, ei keskellä. Käännöksiin annetaan tilaa tarvittaessa.
4. Lippujen ja päädyn väli rauhoitettu –päädyistä lähdetään uimaan ennenkuin edellinen uimari tulee lipuille tai sitten päästetään uimaan päätyyn ja lähdetään perään vasta kun liput on taas ohitettu. (Liput = 5m päädyistä olevat altaan poikki menevät liput).
5. Jos tunnet läpsyn jalkapohjassa, päästä takana uiva ohitse päädyssä, jättäytymällä uintisuunnassa oikeaan reunaan ja pysähtymällä hetkeksi. Näin tehtäessä kenenkään ei tarvitse häiriintyä jatkuvasta jalkapohjien läpsimisestä tai joutua spurttaillemaan hitaampien ohitse.
6. Älä lopeta uimista ennen päätyä. Takana uiva joutuu myös keskeyttämään uintinsa tai voi syntyä yhteentörmäys.
7. Nopeimmat uivat keskiradalla ja sen molemmin puolin seuraavaksi nopeimmat ja reunaradoilla aloittelevat. Pyramidina keskeltä reunoille, vauhdinjako normaalin matkavauhdin perusteella radoille seuraavanlainen: keskirata 1'30-1'45/100m (tai nopeampi), seuraavat radat 1'45-2'00/100m ja reunaradoille 2'00->/100m.

Hyviä treenejä!

X-tri Lahti