

SUKELTAJAN TAUKOJUMPPA

TAVOITE

Harjoituksen tavoitteena on opetella sukelluksessa käytettävät käsimerkit. Ne ovat yksi veden alla käytettävistä kommunikaatiotavoista ja tärkeitä turvallisuuden kannalta.

TOTEUTUS

Harjoitus voidaan toteuttaa luokassa esimerkiksi taukojumppana tai liikuntatunnilla lämmittelynä.

HARJOITUKSEN KULKU

1. Oppilaat nousevat seisomaan ja ottavat riittävästi omaa tilaa. Opettaja seisoo, niin että kaikki oppilaat näkevät hänet.
2. Ensin opettaja käy läpi käsimerkit ja niiden tarkoituksen sukeltaessa. Sen jälkeen katsotaan, mikä jumppaliike minkäkin käsimerkin aikana tehdään.

Käsimerkit ja niiden tarkoitus sukeltaessa:

- Peukku ylös – tarkoitus sukeltaessa: sukellaan pintaan / taukojumppaliike: nostetaan toinen käsi ylös ja pyöritään akselin ympäri seisoen, katse ylhäällä.
- Peukku alas – tarkoitus sukeltaessa: sukellaan alemmas / taukojumppaliike: kyykistytään.
- OK -merkki etusormi ja peukalo yhdessä, 3 sormeaa pystyssä TAI kädet päähän – tarkoitus sukeltaessa: kaikki ok / taukojumppaliike: kädet päähän
- Näytetään etusormella korvaa – tarkoitus sukeltaessa: paineentasausongelma / taukojumppaliike – vaaka-asento

3. Harjoitusta voi vaikeuttaa näyttämällä merkkejä nopeampaan tahtiin.

