

# HENGENPIDÄTYSLAJIEN HARRASTAMINEN UIMAHALLEISSA

## Ohjeet harrastajille

# **Älä missään tilanteessa harjoittele yksin.** Ryhmässä on oltava aina vähintään kaksi henkilöä. Toisen tehtävänä on valvoa toisen suoritusta koko suorituksen ajan.

# Suoritusta valvovalla henkilöllä pitää olla **kyky tunnistaa ja ennakoida vaarantilanteita ja puuttua** niihin tehokkaasti. Hänen pitää tuntea hengenpidätyksen riskit ja osata tunnistaa hukkuva.

# Sekä harjoittelevan että valvovan henkilön tulee **tuntea** harjoittelussa käytettävät **varusteet** ja niiden riskit, ja **osattava niiden käyttö** myös poikkeustilanteessa.

# **Ilmoittaudu uinninvalvojalle** aina ennen kutakin harjoituskertaa. Kerro uinninvalvojalle, millaisia harjoitteita aiot tehdä, miten, missä ja kenen valvonnassa. Kerro myös, mitä varusteita aiot harjoittelussa käyttää.

# Harjoittele vain, **jos saatte** uinninvalvojalta luvan harjoitteluun.

# Harjoittele **vain harjoitteluun osoitetussa paikassa.**

# **Ota** harjoittelussa **huomioon muut uimahallin käyttäjät.** Muista myös, että käytökselläsi ja esimerkilläsi on suuri merkitys erityisesti lapsille ja nuorille.

# **Noudata** hengenpidätyslajista annettuja **turvaohjeita.**

# **Noudata uimahallin henkilökunnan ohjeita** ja määräyksiä mm. harjoituksen keskeyttämisestä, mikäli hallin turvallisuustason ylläpitäminen sitä edellyttää.