

Ujumine

Spordiala olemus/lühikirjeldus

Ujumine on väga hea üldarendav spordiala, treenides nii üla- kui alakeha, arendades kopsumahtu ning seega ka vastupidavust. Samuti on ujumine parim tervisespordi võimalus liigesehaigetele ning ülekaalulistele. Treeningu eesmärgil ujutakse üldjuhul basseinis, meelelahutuse või jahutamise eesmärgina ka välitingimustes. Eestis on ujumisoskus väga oluline, kuna looduslikke ujumiskohti ja mererandu leidub meil palju.

Õppetöök vajalikud vahendid õpilasele

- pesemisvahendid;
- rätik;
- trikoo/ujumispüksid;
- ujumismüts/pikad juuksed kinni (punu)patsis;
- ujumisprillid.

Võimalikud ohud basseinis

- vee sattumine hingetorru;
- lihaskramp, kukkumine;
- vastu basseini äärt hüppamine;
- teisele ujujale peale hüppamine;
- valel pool ujudes kokkupõrkamine teise ujujaga;
- uppumine.

Ennetustegevused riskide vältimiseks

Õpilasele

- Ujulas tegutsedes ole tähelepanelik – järgi kehtestatud reegleid, liigu rahulikult.
- Radadel ujudes kehtib parempoolne liiklus.
- Üle rajapiirete ega risti radadega ujuda ei tohi.
- Sügavasse vette hüpates pead olema kindel, et suudad pärast sukeldumist taas basseini ääreni ujuda.
- Pea ees on lubatud hüpata ainult stardipukkidelt. Vigurhüpped on keelatud. Samuti ei tohi hüpata rajapiirde ega redeli suunas.

- Kui vees on tekkinud mõni (tervise) probleem, suundu kohele basseini äärel ja kutsu õpetaja. Kui ujumine on raskendatud, haara rajapiirdest ning teavita oma probleemist õpetajat.
- Ära jookse ujulas, põrand võib libe olla.