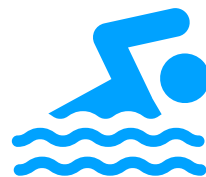
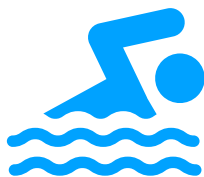
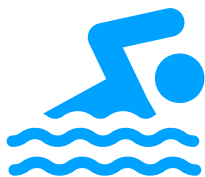


# UIMAAN AVOVETEEN



## Uimaan avoveteen -kurssi 3.-5.7.2020 Lohjanjärvellä

Tule kokeilemaan avovesiuintia viikonloppukurssilla, jonka aikana saat opastusta avovesiuintitekniikkaan, -turvallisuteen ja -välineisiin. Tutustut myös uintiretkeilyyn ja -vaellukseen, ja voit halutessasi kokeilla SUP-melontaa ohjatusti. Vierailemme myös Lohjanjärven upeissa lähiluontokohteissa.

Kurssi hinta on 175 €. Majoitus on Suurniemen tilan viiden hengen mökissä Lohjanjärven rannalla. Hinta sisältää majoituksen ja ohjatun avovesiuinti- ja muun ohjelman. Ruokailuista sovitaan osallistujien kanssa erikseen. Sauna pidetään lämpimänä pitkin päivää tarpeen mukaan. Otathan huomioon, että avovesiuinti on sääherkkä laji. Ohjelmaa mukautetaan sääoloihin ja osallistujien kuntoon. Edellytys kurssille osallistumiseen on taito ja kunto uida yhtäjaksoisesti 1 km:n matka uimahallissa kohtuullisella uintitekniikalla (vapaa- tai rintauinnilla).

### Perjantai 3.7.2020

- 9.30-10.00 Tervetuloa ja tavarat mökkiin
- 10.00-10.30 Kahvit, päivien ohjelma, sääennuste ja tutustumista
- 10.30-11.30 Akklimatisaatio eli turvallisesti veteen totuttelemaan lämpötilaan
- 11.30-13.00 Lounas
- 13.00-14.00 Avovesiuintitekniikkaa (maalla)
- 14.00-14.30 Kahvit
- 14.30-16.00 Avovesiuintitekniikan sekä pelastautumisen/pelastamisen harjoittelua
- 16.00-16.30 Välipala
- 16.30-18.00 Retki lähiluontokohteelle tai vapaata aikaa (SUP-melontaa, soutua, etc.)
- 18.00-20.00 Illtauintiretki salaisessa uimapaikassa, retkievät
- 20.00-22.00 Sauna - ja uimista! Illallinen

### Lauantai 4.7.2020

- 8.00-10.00 Aamiainen
- 10.00-10.30 Uimarin aamujooga
- 10.30-11.30 Avovesiuintiturvallisuudesta, -välineistä ja uintivaelluksesta (maalla)
- 11.30-13.00 Lounas
- 13.00-15.00 Saarihyppely-avovesiuintiretki
- 15.00-16.00 Kahvit ja välipala
- 16.00-18.00 Retki lähiluontokohteelle tai vapaata aikaa (SUP-melontaa, soutua etc.)
- 18.00-20.00 Illtauintiretki salaisessa paikassa, retkievät
- 20.00-22.00 Sauna - ja uimista! Illallinen

### Sunnuntai 5.7.2020

- 8.00-9.00 Aamiainen
- 9.00-10.00 Henkilökohtaiset vinkit uintitekniikkaan
- 10.00-11.00 Uintiretki
- 11.00-12.00 Välipala, pakkaaminen, siivous - ja kiitos ja goodbye!



### VARAA PAIKKA:

[info@kiara.fi](mailto:info@kiara.fi)

050-4133413

[kiara.fi](http://kiara.fi)

[swimmingholidaysfinland.fi](http://swimmingholidaysfinland.fi)

Facebook: Avovesiuinti

Insta: @wildswimmingfinland