



NORPAT

syyskausi 2021
v. 2021 aloittajat

Norppatoimintaan voi osallistua 7-vuotias uimataitoinen GummiWihtan jäsen. Toiminnassa harjoitellaan uintia, snorkkelisukellusta, pelastautumista ja pelastamista unohtamatta leikkiä ja leikkimielisyyttä. Kauden lopulla voi halutessaan suorittaa Norpan taitoradan. Kurssiin sisältyy kesäinen avovesipäivä.

Norpan taitoradan hyväksytysti läpäissyt sukeltaja hallitsee perusvälinetekniikan.

Kurssilla tarvittavat välineet: maski, snorkkeli ja räpylät

Kurssin hinta: 19 euroa (yli 14-vuotiaat 48 euroa) + kortitusmaksu 10 euroa

www.gummiwihta.com/norpat

Nuorisovastaava Raila Hakamäki 0440 966024 tai raila.hakamaki@somero.fi

RYHMÄN HARJOITUKSET JA ALLASAIKA klo 8.15 - 9.15

- 25.9. RYHMÄINFO: aloitus yläkerrassa, toiminnan ja ohjaajien esittelyä, säännöt ja paperityöt. Altaalla perusvälineiden esittely ja kokeilu. Uintitesti Helin ohjauksessa.
- 2.10. Vedessä käytettävät merkit, sukeltajalippu, räpyläpotku ja perusvälineuintia
- 9.10. Perusvälineuintia, maskintyhjennys ja 50 m maskiuintia
- 16.10. Uinti 200 m, kuperkeikat, sukellus 2 m
- 23.10. Taitto, sukellus 2 m tai syvämpi, laskeutuminen ja ylösnousu sukelluksesta
- 13.11. Altaaseen meno, jättiloikka, takaperin veteen meno, taitto
- 20.11. Taitto, sukellus renkaan läpi, esineen poiminta, laskeutuminen ja nousu
- 27.11. Veden polkeminen, maskin tyhjennys, uinnit
- 4.12. Vapaa allasvuoro omatoimisesti altaalla
- 11.12. Kertausta
- 18.12. NORPPIEN JOULUINEN TAITORATA

Ryhmän vastuuhjaajina toimivat norppaohjaaja Heli Kylen ja snorkkelisukelluskouluttaja Janne Tammi. Mukana tiimissä ovat snorkkelisukelluskouluttaja Ville-Pekka Hämäläinen ja norppaohjaaja Esko Pukkila. Ryhmää avustavat Petri Tuominen ja Raila Hakamäki.

Mikäli et pääse osallistumaan ryhmään, ilmoita siitä Railalle 0440966024 tekstarilla tai WhatsApp-viestillä.

Seuralla on hallivuoro joka lauantai klo 8.00 – 11.00 ja joka toinen sunnuntai (pariton viikko) klo 8.30 – 11.00, jolloin voit käydä uimassa tai harjoittelemassa esim. räpyläpotkua 😊



Mukavaa ja antoisaa syksyä sukelluksen parissa toivottaa Norppatiimi!