



ABSTRAKTI

Kelluminen on kolmas uinnin alkeisopetuksen päävaihe ja siten keskeinen osaa uimaan oppimista (Hakamäki,, Hotti, Keskinen, Lauritsalo, Liinpää, Läärä & Pantzar 2012).

Pienellä erityisuimarilla saattaa olla hankaluuksia löytää oikea kellunta-asento, mutta häntä voidaan avustaa erilaisilla otteilla apuvälineillä. Toivonen, A. Kauttio, T. Kujanpää, S. Nevalainen, N. Rinkinen, H & Saavalainen, A. 2012).

Kelluminen osana uimataittoa

Kellunnassa veden noste kannattelee uimarin rentoa ja lähes paikallaan olevaa kehoa. Kehon rakenteella on merkitystä uimarin kelluvuudelle. Erityisuimarilla painopiste on saattanut jakautua epäsymmetrisesti esimerkiksi raajan puuttumisen, spastisuuden tai lihastonuksen puolieron takia. Tällöin uimari kohtaa haasteita kellunta-asennon löytymisen kanssa ja tämä saattaa näkyä erityisuimareiden kohdalla hankaluutena löytää kellunta-asento: Spastiset uimarit uppoavat herkästi ja esimerkiksi raajan puuttuminen saattaa aiheuttaa kierähtämistä puuttuvan raajan puolelle. (Toivonen, Kauttio, Kujanpää, Nevalainen, Rinkinen & Saavalainen. 2018.)

Kelluminen ei aina tarkoita vaakasuoraa asentoa vedessä, vaan kellua voi myös jalat kohti pohjaa siten, että pelkät kasvot ovat pinnalla (Hakamäki ym. 2012). Toisaalta yksilöllinen kellunta asento saattaa löytyä myös kokonaan veden pinnan alta. (Toivonen ym. 2018).

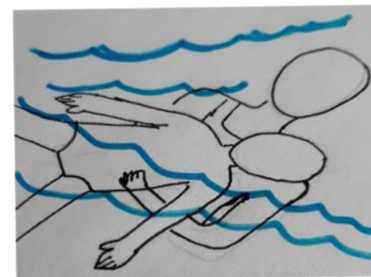
Kolmas uinnin alkeisopetuksen päävaihe

Kelluminen on kolmas uinnin alkeisopetuksen päävaihe, mikä tarkoittaa, että ennen sitä alkeisuimari on harjoitellut jo veteen totuttautumista ja kastautumista. Edellisten päävaiheiden taidot ovat hyödyllisiä kun uimari lähtee harjoittelemaan kelluntaa. Koska uinnin alkeisopetus on jatkumo, seuraa kellumisen jälkeen neljäs välivaihe: Liukumisen, mistä taas lähdetään harjoittelemaan alkeisuintitekniikoita. Näiden vaiheiden harjoittelemisessa on hyötyä kun uimari osaa jo kellua. (Hakamäki ym. 2012.)

AVUSTAJA JA APUVÄLINEET

Avustajan on tärkeää välttää turhaa kannattelua, mutta samalla luottamus uimarin ja avustajan välillä on tärkeää. Kosketus herkälle uimarille oikean laisen otteen löytäminen on erityisen tärkeää. Parhaimmillaan avustaja tuo turvaa ja varmuutta yrittää mahdollisimman paljon itse. Apuvälineiden kirjo taas on hyvin laaja, mutta niiden käytössä on oltava tarkkana sillä niiden ylikäyttö ei edistä oppimista. (Toivonen ym. 2018.) Lisäksi erilaisilla leluilla, kuvilla ja leikeillä voidaan viedä lievittää jännitystä ja innostaa oppimaan uutta.

KUVA 1: Selinkellunnan avustus: Pienen uimarin pää on avustajan olkapäällä siten, että uimarin korvat ovat vedessä. Avustajan on myös itse oltava tarpeeksi alhaalla. Samalla avustaja tukee tarvittaessa vartalosta (Toivonen ym. 42, 48, 87. 2018).



KORVAT VEDESSÄ JA LEUKA KEVYESTI YLHÄÄLLÄ. Pään hallintavaikeuksissa tuetaan päätä esim. pötköllä, uintikaulurilla tai kädellä (Toivonen ym. 2018.) Pötkön pitäminen niskan alla auttaa myös pitämään leukaa

Lantion asentoa korjataan esim. tukemalla kevyesti kädellä alaselkää tai laittamalla pötkö selän alle (Toivonen ym. 2018.).



Epäsymmetristä tai toispuolista kehoa voidaan tukea esim. laittamalla pötköjä tai kellukkeita puolelle, johon uimari meinaa kallistua.

NAPA LÄHELLÄ PINTAA. "Navassa on naru, josta vedetään ylöspäin"

POLVET KEVYESTI KOUKUSSA, JALAT LÄHELLÄ PINTAA. Jalkojen upotessa, tuetaan pötköllä polvien alta. (Toivonen ym. 2018.).

Kuva 2: Esimerkkejä avustamisesta ja apuvälineiden käytöstä.

TÄRKEÄÄ KELLUNNAN OPETTAMISESSA

- **Rohkeus rentouttaa:** Rohkeutta voi lisästä esimerkiksi innostava ympäristö ja osaava avustaja.
- **Hengitys:** Rauhallinen hengitys rentouttaa kehoa. Päinkellunnassa uloshengitetään rauhallisesti kuplia veteen. (Kts esim. Hakamäki 2012)
- **Pään asento:** Päättä liikuttamalla voidaan uimarille etsiä parempaa kellunta-asentoa. Selinkellunnassa korvat ja päinkellunnassa kasvot ovat vedessä. Jos päätä kannattele, alkaa alavartalo vajoamaan. (Kts. esim. Hakamäki 2012, Keskinen 2012)
- **Raajojen asento:** Parempi kellunta asento voi löytyä raajoja liikuttamalla lähemmäs tai kauemmaksi vartalosta
- **Älä unohda opettaa kuinka kellunnasta pääsee pois!** Nostetaan päätä ylöspäin, koukistetaan lantiota ja polvia ja kauhastaan käsillä. (Toivonen ym. 2018.)
- **Kellunta-asentoon meneminen:** Vaaka-asennon harjoittelu voidaan aloittaa hyvin matalassa, missä voi ottaa tukea käsillä pohjasta. Molemmissa mennään matalaksi, sitten kellunnoissa pistetään kasvot tai korvat veteen ja lopuksi lähdetään suoristamaan vartaloa. (Toivonen ym. 2018.)

LÄHDELUETTELO

Hakamäki, J. Hotti, K. Keskinen, I. Lauritsalo, K. Liinpää, S. Läärä, J& Pantzar, T. 2012. Uimaopetuksen käsikirja Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto ry. Descendo oy, Jyväskylä.

Toivonen, A. Kauttio, T. Kujanpää, S. Nevalainen, N. Rinkinen, H & Saavalainen, A. 2018. Monien mahdollisuuksien erityisuinti. Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto ry. Toinen painos.