

Erityisohje Salohalli

Salon Uimarit pitävät kuivaharjoituksia Salohallissa, jossa täytyy ottaa huomioon muutamia erityisiä asioita.

Ennakoitavat vaaratilanteet	Todennäköisyys	Toimenpiteet
Painon putoaminen päälle	Mahdollista, kuitenkin epätodennäköistä	EA: Kylmä, Koho, Kompressio
Uimari venäyttää jonkun paikan	Mahdollista, kuitenkin epätodennäköistä	Lepo, tarvittavat jatkotoimenpiteet
Box-hypyissä sääriin osuminen kulmaan	Mahdollista, kuitenkin epätodennäköistä	EA: Kylmä, Koho, Kompressio

Kuivalla harjoittelussa on tärkeää että valmentaja/ohjaaja antaa selkeät ohjeet uimareille. Ennen kuntosaliharjoittelun alkamista uimareille kerrotaan kuntosalietiketti ja miten kuntosalilla toimitaan turvallisesti. Vain ylimmät ryhmät käyttävät raskaampia lisäpainoja harjoittelussa. Jokaisen uimarin valmius kuntosaliharjoitteluun arvioidaan yksilökohtaisesti. Harjoittelussa painotetaan rauhallisuuteen ja keskittymiseen.