

## TERVETULOA MARJANIEMEN MELOJIEN JA MERIMELOJIEN UIMAHALLIVUOROLLE!

Tässä ohjeita nuorille ja vähän vanhemmille, uusille ja muistinvirkistykseksi vanhoille kävijöille. Ohjeita noudattamalla meille jää mahdollisimman paljon aikaa allasharjoitteluun. Hallivuoroista käydään kovaa kilpailua ja siksi on tärkeää noudattaa uimahallin sääntöjä etenkin hygienian osalta.

Uimahalliin mukaan:

- neopreenishortsit ja paita (uimapuvullakin pärjää)
- maski / nenäklipsi (ei pakollinen, mutta lisää omaa viihtyvyyttä)
- crocsit tai muut läpyttimet
- pyyhe ja tarvittavat pesuaineet
- hiuslenkki, jos pitkät hiukset
- 50 sentin kolikko kaappia varten
- juotavaa ja pientä evästä kotimatkalle
- oman kajakin saa tuoda halliin, jos se on jo kotona puunattu puhtaaksi

Harjoitukset pidetään joka perjantai Itäkeskuksen uimahallissa (Olavinlinnantie 6). Vuorot ovat yhteisvuoroja Merimeloiden kanssa.

Tapaaminen on klo 19.20 Olavinlinnan tien päässä olevalla parkkipaikalla (älä siis jää uimahallin parkkipaikalle vaan jatka n.200 m. eteenpäin ja käänny tien päässä liikenneympyrästä vasemmalle). Alkulämmittelynä (kaikki osallistuvat) nostellaan yhdessä kajakit kontista peräkärriin ja sidotaan ne kiinni. Jokainen osallistuu kantamiseen omien voimien mukaan. Uimahalliin mennään sisälle sivuparkkipaikan ajoluiskan kautta yhtenä ryhmänä.

Seuraavaksi jakaannutaan ryhmiin. Osa pakkaa kuivumassa olleet pelastusliivit ja aukkopeitot urheilukasseihin, osa pesee ja desinfioi kajakkeja puutelineillä (ei öljyisellä lattialla) ja osa kantaa niitä allasosastolle sisään.

Ulkokengillä ei saa mennä allasosastolle. Lattia on liukas, joten kajakkeja täytyy kantaa varovasti ja mielellään kahdestaan. Kantaessa varotaan rikkomasta laattoja ja melojien selkiä.

Peseytymisen ja treenivaatteiden vaihdon jälkeen jokainen valitsee itselleen sopivan kajakin. Kajakin ja aukkopeiton valintaan ja säätämiseen saa ja kannattaa pyytää apua kokeneemmilta kanssamelojilta. Hallissakin pätee sääntö, ettei kajakiin saa istua kuin vedessä. Kajakkeja vaihdellaan treenien aikana niin, että jokainen halutessaan pääsee kokeilemaan erilaista kalustoa.

Eskimoharjoittelua tehdään ohjatusti ja omatoimisesti. Treenatessa omatoimisesti on tärkeää sopia, että joku on varmistamassa ja auttamassa, mikäli eskimo ei onnistu. Harjoittelu tapahtuu meille varatussa osassa allasta, muita altaita ei saa käyttää. Vesille mentäessä ja treenatessa täytyy varoa, ettei kajakki kolhi altaan laattoja eikä seivästä kanssamelojia. Muuten saa pitää hauskaa niin paljon kun sielu sietää ja tehdä eskimoita niin paljon kun pää ja maha kestävät. Harjoittelu-aikaa on klo 20-21.50, välillä voi käydä saunassa lämmittelemässä.

Viimeistään klo 22 palauttelevana harjoituksena (kaikki osallistuvat) kajakit kuivataan ja kannetaan kärriin ja liivit viedään kuivumaan. Saunomiseen ei ole aikaa vaan nopean peseytymisen jälkeen suoriudutaan autolle. Kajakit kannetaan takaisin parkkipaikalla olevaan konttiin. Nimi laitetaan hallivihkoon.

Junnuille ja pelokkaille aikuisille: Kokoontumisparkkipaikka on syksyllä pimeä ja syrjäinen. Julkisilla tulevat junnut voivatkin tulla odottelemaan uimahallin parkkipaikalle peräkärriin viereen ja siirtyä takaparkkipaikalle, kun seuran bussi tai joku tuttu aikuinen tulee paikalle. Treenit loppuvat myöhään, joten pienimpiä meloimia on hyvä tulla hakemaan.

Lisätietoja hallivuoroista antaa koulutusjaos.

