



NORPAT, KEVÄÄN 2018 OHJELMA

#	Päivämäärä	Sukellustaito	Uintitaito (lämmittely)	Peli/leikki
1	14.1.2018	Taitot, maskin ja snorkkelin tyhj, pinkkaaminen, potkut, paineentasaus	Krooli	Koripallo / uppopallo
2	21.1.2018	Perusvälineiden pukeminen pinnalla. Perusvälineiden käyttö	Rintauinti	Ambulanssihippa
3	28.1.2018	Veteenmeno (jättiloikka, selän kautta ja istuma-asennosta kiertyen veteen) ja vedestä nousu.	Räpyläuinti ilman maskia	Kävely pohjassa
4	4.2.2018	Vapaasukellusintro		
5	11.2.2018	Taitto, paineentasaus, syväasukellus (N1 pituussukellus), snorkkelin tyhjennys, ok-merkki	Rintauinti	Vesipallo
6	18.2.2018	EI HARJOITUKSIA, HIIHTOLOMA		
7	25.2.2018	Vapaata sukeltelua, hyyt		
8	4.3.2018	Räpylöiden riisuminen altaan pohjalle (2-4 m). Räpylöiden pukeminen pohjassa. Samoin maski ja snorkkeli. Tyhjennys ja ok merkki	Selkäuinti	Ristinolla pohjassa.
9	11.3.2018	Vanhempien päivän rastirata, norppien vanhempien toivotaan osallistumaan harjoituksiin. Rastien aiheet: Räpyläkrooli ja esineet pohjassa, perusvälineiden käyttö.		
10	18.3.2018	Samankokoisen uhrin nosto pintaan 2-4 m perusvälinein, kuljettaminen pinnalla 25 m. Sivuttain käsien varassa kierähtäen veteen meneminen, ok	Krooli	Vesipallo
11	25.3.2018	EI HARJOITUKSIA, HALLI SULJETTU, PÄÄSIÄINEN		
12	1.4.2018			
13	8.4.2018	Uinninvalvojan testin ja norpan taitoradan harjoittelut		
14	15.4.2018	Uinninvalvojan testi, Norpan taitorata (nuoremmille norpille)		
14	22.4.2018	Sukelluskokeilu hallilla kaikille halukkaille		
15	29.4.2018	Norpat opettavat toisilleen opittuja taitoja		
16		Impivaaran halli (sukellus halukkaille norpille 6 m)		
17	20.6.2018	Snorklaus / sukellusretki Agonuksella		
18	11-15.7.18	Norppaleirit		
19	27-29.7.18	Kuuttireissu Agonus		
20	8.8.2018	Snorklaus / sukellusretki Nummijärvelle		