



Järvihölkä on vesijuoksua luonnonvesissä. Järvihölkässä käytetään apuna vesivyötä, hölkääjää kelluttavaa, vyöhön pujotettua solumuovista kelluketta, joka sidotaan vyötärölle. Vesivyöllä voi tehdä kävely- ja juoksulenkkejä tai vesivoimistelua syvässä vedessä – vesivyö kelluttaa uimaria pinnalla pystyasennossa. Järvihölkän tekniikka ei ole monimutkainen, mutta turvallisuusseikat on huomioitava. Lisäksi luonnonvesissä liikunnanohjaamisessa on erityispiirteitä, jotka on huomioitava.

Järvihölkä soveltuu hyvin sellaisille, jotka eivät uudessa halua laittaa päätä veden alle. Niska jännittyy heillä uudessa usein ikävästi, mutta järvihölkätessä ei. Muita kohderyhmiä ovat jalkojen nivelongelmista kärsivät, ylipainoiset ja ikääntyneet, joiden on vaikea lenkkeillä kuivalla maalla.

Tavoitteet

Järvihölkän ohjaajakurssilla tavoitteena on, että osallistujilla on kurssin jälkeen valmiudet...

- ohjata järvihölkän intro-tilaisuuksia,
- ohjata järvihölkävaelluksia tai toimia asiakastilaisuuksissa järvihölkäoppaana

Järvihölkän hyödyt

Järvihölkä on monipuolinen liikuntamuoto. Siinä yhdistyvät vesijuoksu, syvän veden vesivoimistelu ja nk. luontouinti. Järvihölkän tavoitteina voi olla:

Luonnon esteettisyydestä nauttiminen
Nivelten liikkuvuuden ylläpitäminen ja lisääminen
Lihassoiman ylläpitäminen ja lisääminen
Tasapainon ja koordinaation kehittyminen
Hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyvyn lisääntyminen
Lihasten jännityksen väheneminen ja elastisuuden paraneminen
Kipujen väheneminen
Ilo ja virkistys
Mielekäs vapaa-ajan käyttö ja sosiaaliset kontaktit

Välineet

Kouluttajalla on kurssilla mukana vesivöitä osallistujamäärän mukaan. Aikuisten vesivyön hinta on 45 EUR/kpl + toimituskulut. Pyydä isommista määristä tarjous, jos niiden hankinta kiinnostaa.

Sisältö

Kurssilla perehdytään mm. seuraaviin aiheisiin: Vesijuoksun tekniikka, sopivan vesivyön valinta, intervalliharjoittelu vesivyöllä, vesijuoksu luonnonvesissä, syvän veden vesivoimistelu ja järvihölkääjän turvallisuus. Kurssi sisältää sekä teoriaa että vesijuoksun kokeilua vedessä.

Kurssi sisältää järvihölkän introkurssin sekä vesivyöharjoittelun perusteet eri kohderyhmille: erityisryhmät, avantouimareiden ja kestävyysurheilijoiden peruskuntoharjoitteluna ja urheiluvammojen hoitona sekä lapsien vesileikkien apuna. Lisäksi ohjaajakurssilla perehdytään syvän veden vesijumppaan, järvihölkän intron ohjaamiseen, toimintaan hätätilanteessa ja tehdään nk. tositilanneharjoitus. Kurssilla on lähiopetusta (8 h) ja etätehtävä (laajuus 12 h). Vähintään puolet lähiopetuksesta on käytännön harjoittelua. Järvihölkän ohjaajatutkinnon suorittamiseen edellytetään lisäksi hengenpelastuksen testiuinnin suorittamista. Kurssilla on mahdollisuus ostaa henkilökohtainen vesivyö edullisempaan hintaan.

Kurssilta saa todistuksen ja järvihölkän ohjaajakurssille osallistuneet voivat halutessaan osallistua järvihölkän kouluttajakurssille. Järvihölkän kouluttaja voi pitää järvihölkän introja ja ohjaajakursseja esimerkiksi järjestössään, oppilaitoksissa jne.

Kurssimateriaali

Osallistujat saavat seuraavat materiaalit

- Opas vesivyön käyttäjälle
- Kurssimoniste

Lisäksi tutkinnon suorittaminen edellyttää kirjallisen kuulustelun kirjasta *Vesileikit, luontouimarin käsikirja* (Eevaliisa Anttila, 2002, Edita. Hinta 29 EUR.)

Pääsyvaatimus

- Uimataito

Tutkinnon suorittaminen edellyttää hengenpelastajan testiuinnin suorittamista ja se edellyttää hyvää uimataitoa.

Todistus

Kaikki kurssille osallistuneet saavat todistuksen. Järvihölkän ohjaajatodistuksen saavat henkilöt, jotka lisäksi...

- läpäisevät hyväksytysti tentin
- ovat suorittaneet tai suorittavat kurssilla hengenpelastajan testiuinnin
- pitävät yhden järvihölkän intro tilaisuuden ja rapotoivat sen

Kurssikoko

Käytännön opetuksen kannalta maksimimäärä 20 henkilöä + avustettavat uimarit.

Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy
Eevaliisa Anttila
PL 164
40101 JYVÄSKYLÄ
Ylistönmäentie 31
40500 JYVÄSKYLÄ
puh 014-445 1423
gsm 040-749 3311
fax 014-445 1999
eevaliisa@vesiliikunta.com
www.vesiliikunta.com