



# pidada pole kunagi hilja

kust on ehk vaja tippsportlasel, kuid temagi tulemused tagab eelkõige töökus.

## Millal on õppimiseks liiga hilja?

Hilja pole mitte kunagi. Tõsi, lapsed õpivad kiiremini, sest nendel pole hirmu – nad on spontaansed. Täiskasvanutel on juba teatud elukogemused, mõnel ebameeldiv kogemus vee alla vajumisega vms. Päris veehirmust ehk rääkida ei saagi, sest me ju kõik peseme end. Vesi armastab kõiki inimesi.

## Ja ootab vastuarmastust! Mis tagab edukad ja kiired tulemused?

Kõige tähtsam on hoiak. Nii psühholoogiline kui füüsiline. Teisisõnu tagab edu vees vabana tundmine, õige lödves-

tus. Psühholoogiline kramp toob kergesti esile krambi kehas.

## Aga on ju olemas veeinimesed ja mitte-veeinimesed?

Niimoodi inimesi lahterdada on raske. Muide, ma ise olen olnud 10 aastat ujaja, täna õpetan ujumist – ja hea meeleaga –, aga basseinis käin harva. Olen nii palju ujunud, et enam ei taha. Isegi imestan, samuti teised. Ma ei oska seda kuidagi seletada.

## Kas lapse peaks ujuma õpetama ema-isa või professionaal?

Kindlasti tagab kiirema edu professionaal. Mina oma last ujuma õpetada ei suutnud. Teate, miks? Lapsel on nii lihtne öelda: emme, ma ei viitsi praegu... Ta kuulab võõrast inimest paremini.

## Milline ujumisstiil on esmaõppimiseks kõige parem?

Arvan, et krool. Konn on suhteliselt raske ning sellega tõmbab inimene end pingesse. Pea tõuseb liiga püsti ja see viib keha tasakaalust välja. Absoluutne reegel nii basseinis kui avavees on: ujuda tuleb sügavamalt madalamale, seda ei tohi teha ka piki rannikut.

## Pea tõstavad vees püsti kindlasti prillikandjad, kes tahavad näha, kuhu ujuvad...

Tänapäeval võib muretseda optilised ujumisprillid. Kes seda spordiala ikka tõeliselt naudida tahab, teeb selle investeeringu.

*Järgneb pöördel*

Ei taha maksta kallist hinda?

iga kuu  
**100 kr tasuta**  
kõneaeaga!

TELE2 KÕNEKAART  
**smart**

Reeglid: [www.tele2.ee](http://www.tele2.ee)