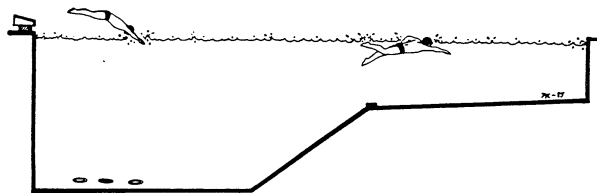


## UINNINVALVOJAN TESTIINTI

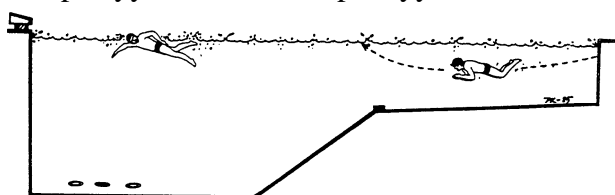
Testiuinnin tarkoituksena on arvioida kaikkien pelastustehtävissä toimivien ja sellaisiin tehtäviin hakeutuvien henkilöiden uinti- ja vesipelastustaitoja/-kykyä.

Testiuinti suoritetaan 25m tai 50m altaassa. Testiuintiin sisältyvät pelastushyppy, uintiosuus, pituussukellus, syvyysukellukset sekä pelastettavan kuljetus vedessä. Kokonaispituus on 100 metriä.

**VAIHE 1:** Pelastushyppy (**kuvasa väärä hyppytyyli**) + 25 metrin pelastusuinti. Ajanotto aloitetaan uimarin jalkojen irrotessa lähtötelineestä. (pelastushypyssä pää jää pinnalle ja katse eteenpäin).



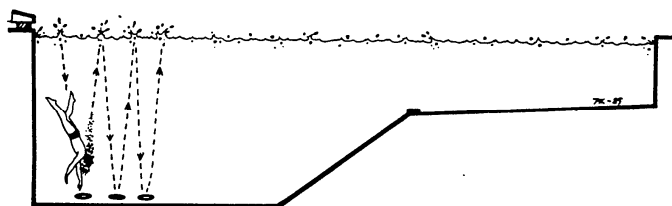
**VAIHE 2:** Välittömästi käynnöksen jälkeen suoritetaan kymmenen (10) metrin pituussukellus, nousu pintaan pohjassa olevan merkin kohdalta. Uimarin on oltava kokonaan veden alla sukelluksen aikana. Sukelluksen jälkeen jatketaan uimalla (tyyli vapaa). lähtöpäätyyn. Tämä vaihe päättyy käsikosketukseen altaan päätyseinään.



**VAIHE 3:** Välittömästi seinään kosketuksen jälkeen seuraa syvyysukellukset. Pohjasta noudetaan kolme (3) esinettä yksi kerrallaan siten, että ensimmäiseen sukellukseen voi hyödyntää päätyä ja seuraavat sukellukset tulee suorittaa pinnalta, ottamatta lainkaan tukea tai vauhtia altaan reunasta. Viimeisenä esineenä on upponukke tai vastaava.

Syvyysukelluksessa sukeltettavien esineiden määrä perustuu altaan syvyyteen.

- \* **4 metriä syvä allas:** pohjasta noudetaan 3 esinettä
- \* **3 metriä syvä allas:** pohjasta noudetaan 4 esinettä
- \* **2 metriä syvä allas:** pohjasta noudetaan 6 esinettä



VAIHE 4: Seuraavaksi suoritetaan pelastettavan kuljetusta vedessä 50 metriä. Kuljetuksessa tyyli ja **ote vapaa**, kuitenkin niin, että uhrin hengitystiet ovat pinnalla ja uhri kontrollissa. Kuljetuksen voi suorittaa joko upponukella (Helly) tai kuljettamalla toista ”tajuutonta” kurssilaista.

Ajanotto päättyy pelastajan käden koskettaessa altaan pätyyn 50 metrin kuljetuksen jälkeen. Jos uhrin nostamista altaasta ei ole harjoiteltu erikseen tulee testin jälkeen suorittaa uhrin nosto altaasta.

LOPPU: Aikaraja on 3:40, uimalasien käyttö suorituksessa on kielletty (pelastustilanne). Suoritukset merkitään hyväksyty / hylätty. Testi tulee suorittaa vähintään sen syvyydessä altaassa kuin on töissä.