

SUOMEN UIMAOPETUS- JA
HENGENPELASTUSLIITON
SUOSITUKSET
1.4.2008



SISÄLLYSLUETTELO

1. TURVALLINEN VESILIIKUNNAN OHJAUS.....	3
1.1 UIMAOPETTAJAN PÄTEVYYS	3
1.2 ERITYISUIMAOPETTAJAN PÄTEVYYS	3
1.3 VAUVA- JA PERHEUINNINOHJAAJAN PÄTEVYYS SEKÄ TURVALLINEN VAUVA- JA PERHEUINTIPAIKKA	3
1.4 VESITREENIOHJAAJAN PÄTEVYYS	3
1.5 UINNINVALVOJAN PÄTEVYYS	4
1.6 RANTAPELASTAJAN PÄTEVYYS	4
2. VUOSITTAINEN TURVALLISUUSKOULUTUS JA VALMIUSHARJOITUS.....	4
3. TURVAVARUSTUS UIMAHALLEISSA SEKÄ UIMARANNOILLA.....	4
4. UIMAKOULUT.....	4
4.1 KESTO JA TAVOITTEET.....	4
4.2 OPETUSRYHMÄN KOKO	5
4.3 VAKUUTUKSET UIMAKOULUTOIMINNASSA.....	5
4.4 TURVALLISUUS JA OPETUSVÄLINEET	5
4.5 OPPIMATERIAALI	6
4.6 UIMAKOULUTODISTUS.....	6
4.7 UINTIMERKIT	6
5. ERITYISUIMAKOULUT	8
5.1 OPETUSRYHMÄN KOKO JA UINTIAVUSTAJAN KÄYTTÖ.....	8
5.2 APUVÄLINEIDEN KÄYTTÖ ERITYISUINNISSA.....	8
6. UIMAOPETUS KOULUISSA	9
6.1 UIMAOPETUS TURVALLISEMMAKSI –OHJE.....	9
6.2 OPETUSRYHMÄN KOKO	9
6.3 UIMAOPETUKSEN TAVOITTEET JA ARVIOINTI.....	9
7. RANTAUIMAKOULUT.....	10
8. AIKUISTEN UIMAKOULUT	10

1. TURVALLINEN VESILIIKUNNAN OHJAUS

Uimaopettajan, erityisuimaopettajan, vauva- ja perheinninohjaajan ja vesitreenin ohjaajan tulee olla tehtävään koulutettu (pätevyudet määritelty seuraavaksi). Lisäksi vaaditaan kohteen ja työympäristön turvallisuuskäytäntöjen hallintaa. Työntekijöiden on tutustuttava kohteen Turvallisuusasiakirjaan, harjoitettava toimimaan hälytysjärjestelmän mukaisesti sekä osallistuttava kaksi kertaa vuodessa turvallisuuskoulutukseen ja valmiusharjoitukseen.

1.1 UIMAOPETTAJAN PÄTEVYYS

Uimaopettajalta vaaditaan hyväksytysti suoritettu Uimaopettajakurssi tai Allasmestarikoulutus. Koulutusjärjestelmän uudistumisen (1.1.2007) yhteydessä on huomioitu myös vanhat pätevyudet. Ennen 1.1.2007 Uimaopettajan jatkokurssin tai A-/B- uimaopettajakurssin hyväksytysti suorittanut henkilö on edelleen pätevä toimimaan vastaavana/toimintaa suunnittelevana uimaopettajana. Ennen 1.1.2007 Uimaopettajan peruskurssin tai C- uimaopettajakurssin hyväksytysti suorittanut henkilö voi toimia apuopettajana.

Folkhälsan järjestää Uimaopettajakursseja ruotsinkielellä. Simlärarutbildning -kurssi vastaa SUH:n Uimaopettajakurssia.

1.2 ERITYISUIMAOPETTAJAN PÄTEVYYS

Erityisryhmiä ohjaavalta uimaopettajalta vaaditaan hyväksytysti suoritettu Uimaopettajakurssi sekä Erityisuimaopettajakurssi. Ennen 1.1.2007 kurssin suorittaneelta vaaditaan hyväksytysti suoritettu Uimaopettajan peruskurssi tai C- uimaopettajakurssi ja Erityisuimaopettajakurssi.

1.3 VAUVA- JA PERHEINNINOHJAAJAN PÄTEVYYS SEKÄ TURVALLINEN VAUVA- JA PERHEUINTIPAikka

Vauva- ja perheinninohjaajalta vaaditaan hyväksytysti suoritettu Uimaopettajakurssi sekä Vauva- ja perheinninohjaajakurssi. Ennen 1.1.2007 kurssin suorittaneelta vaaditaan hyväksytysti suoritettu Uimaopettajan peruskurssi tai C- uimaopettajakurssi ja Vauva- ja perheinninohjaajakurssi.

Turvallisen vauva- ja perheuintipaikan tunnistaa SUH:n myöntämästä ”Turvallinen vauva- ja perheuintipaikka” –diplomista. Lisätietoja turvallisista vauva- ja perheuintipaikoista sekä kriteereistä diplomien saamiseksi löytyy osoitteesta www.suh.fi/toiminta/vauva-ja_perheuinti/.

Folkhälsan järjestää Vauva- ja perheinninohjaajakursseja ruotsinkielellä. Kurs för baby- och familjesiminstructörer vastaa SUH:n Vauva- ja perheinninohjaajakurssia.

1.4 VESITREENIOHJAAJAN PÄTEVYYS

Vesitreeniohjaajalta vaaditaan hyväksytysti suoritettu Vesitreenin peruskurssi. Vesitreeni on SUH:n tuote vesiliikuntaan (vuodesta 2000 alkaen) ja vain Vesitreenin peruskurssin käynyt voi käyttää nimitystä ’vesitreeni’.

1.5 UINNINVALVOJAN PÄTEVYYS

Uinninvalvojan pätevyys määrittelyssä noudatettava laki ja viranomaisohjeet:

- Laki kulutustavaroiden ja kuluttajapalvelusten turvallisuudesta 30.1.2004/75
- sekä tätä lakia tarkentavat viranomaisohjeet kuten Kuluttajaviraston ohje uimahallien ja kylpylöiden turvallisuuden edistämiseksi (Dnro 2002/52/3709)

Suorittamalla hyväksytysti Allasmestarikoulutuksen, Uinninvalvojakurssin tai Kansainvälisen tason hengenpelastajakurssin (International Pool lifeguard) täyttyvät edellä mainitut viranomaisohjeiden vaatimukset uinninvalvojan toimeen allasolosuhteissa.

1.6 RANTAPELASTAJAN PÄTEVYYS

Rantavalvojalta vaaditaan hyväksytysti suoritettu Rantapelastajakurssi. Lisätietoja rantapelastajan osaamisvaatimuksista löytyy muun muassa kirjasta Uimarantaopas (2006).

2. VUOSITTAINEN TURVALLISUUSKOULUTUS JA VALMIUSHARJOITUS

Viranomaisohjeet velvoittavat palveluntarjoajaa järjestämään vähintään kerran vuodessa henkilöstölle turvallisuuskoulutusta ja valmiusharjoituksen. Allasosastoilla työskenteleville henkilöille on järjestettävä turvallisuuskoulutusta ja valmiusharjoitus kaksi kertaa vuodessa.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton Trimmi-kurssi on Kuluttajaviraston ohjeiden (Dnro 2002/52/3709) mukaista vuosittaista turvallisuuskoulutusta ja sisältää valmiusharjoituksen. Koulutuksen jälkeen halli/kylpylä saa Turvallisuuskoulutussertifikaatin sekä raportin koulutuksesta.

3. TURVAVARUSTUS UIMAHALLEISSA SEKÄ UIMARANNOILLA

Uimahallien sekä uimarantojen turvavarustus/-varustelu perustuu palveluntuottajan tekemään riskinarviointiin. Lähtökohtana on, että kaikki tuotettu palvelu on turvallista sitä käyttävälle henkilölle eikä turvallisuustaso laske palvelun aikana.

Riskinarvioinnin neuvontapalvelua uimarannoille voi tilata Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton toimistosta (puhelin 09 - 343 6560).

4. UIMAKOULUT

4.1 KESTO JA TAVOITTEET

Alkeisuimakoulun tulee suositusten mukaan kestää vähintään 10 opetuskertaa ja vedessä oloajan tulisi olla noin 35 – 45 minuuttia kerrallaan. Tehokkainta opetus on, kun uimakoulu pidetään tiiviinä jaksona. Suositusten mukaan myös koulujen uimaopetus olisi hyvä toteuttaa tiivistetysti, esimerkiksi muutaman viikon uintijaksona. Selkeisiin jaksoihin jaettu uimaopetus on myös suunnittelun ja käytännön toteutuksen kannalta usein paras ratkaisu.

Uimataitotasot määritellään seuraavasti;

- *alkeisuimataidolla* tarkoitetaan, että henkilö osaa kastautua ja uida yhdellä uintitavalla 10 metriä
- *perusuimataidolla* tarkoitetaan, että henkilö osaa uida 50 metriä kahta uintitapaa käyttäen ja sukeltaa 5 metrin pituussukelluksen pinnan alla
- *uimataitoinen* on henkilö, joka pudottuaan syvään veteen niin, että pää käy veden alla ja päästyään uudelleen pinnalle ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään (= Pohjoismainen uimataidon määritelmä).

Taso	Kesto	Tavoite
Alkeisuimakoulu	10 h	Alkeismerkki (4 pistettä)
Jatkouimakoulu	10-15 h	Taitomerkki (24 pistettä)
Taito-/tekniikkauimakoulu	10-15 h	Kandi/ Priimusmaisteri (36-70 pistettä)

4.2 OPETUSRYHMÄN KOKO

SUH:n suosituksen mukaan yhtä pätevää uimaopettajaa kohti voi alkeisuimakoulussa olla 10 uimataidotonta oppijaa. Riittävän pienet ryhmäkoot antavat paremmat mahdollisuudet eriyttämiseen sekä turvallisen ja laadukkaan uimaopetuksen toteuttamiseen. Jatko ja taito-/tekniikkauimakoulussa opetusryhmän koko voi suosituksen mukaan olla enintään 20 oppijaa yhtä pätevää uimaopettajaa kohti.

4.3 VAKUUTUKSET UIMAKOULUTOIMINNASSA

Uimakoulutoiminnan järjestäjä vastaa, että tarvittavat vakuutukset ovat voimassa koko uimakoulun ajan:

- tapaturmavakuutus sekä uimakoululaisille että uimaopettajalle
- vastuuvakuutus uimaopettajalle

Suurimmilla työnantajilla, esimerkiksi kunnilla, on yleensä työnantajan vastuuvakuutus.

Vakuutusyhtiöiltä saa tietoa oikean vakuutuksen valinnassa. Uimaopettajan on varmistettava ennen uimakoulun alkua, että tarvittavat vakuutukset ovat voimassa.

4.4 TURVALLISUUS JA OPETUSVÄLINEET

Uimaopettajan tulee tutustua työpaikkansa Turvallisuusasiakirjaan sekä osallistua kaksi kertaa vuodessa turvallisuuskoulutukseen ja valmiusharjoitukseen.

Uimaopettajan työvälineitä ovat mm. pilli ja Uimaopettajan päiväkirja. Uimaopettajan työasuna on uima-asu, altaan reunalla työasuna voi olla myös esimerkiksi T-paita ja shortsit. On suositeltavaa, että työasu erottuu selkeästi työympäristössä.

Uimaopetusvälineitä ovat esimerkiksi uimalaudat, uppoletut, sukellusrenkaat, vanteet, pallot sekä uimaräpylät. Uimaopetusvälineitä voi käyttää uimaan opettelun eri vaiheissa oppimisen tukena sekä innostamaan ja motivoimaan oppijoita. Välineiden valinnassa ja käytössä on otettava huomioon turvallisuus.

4.5 OPPIMATERIAALI

SUH suosittelee uimaopettajien käyttöön Uimaopettajan käsikirjaa (2007). Käsikirja on opetusmateriaalina myös SUH:n Uimaopettajakursseilla.

SUH suosittelee uimakouluissa käytettäväksi materiaaliksi Uintiaapista, Uintikirjaa, uintisuoritusmerkkejä ja todistuksia, sepeleitä, tarroja sekä Turva-aakkoset –kirjasta. Materiaalia voi tilata SUH:n toimistosta tai verkkokaupasta osoitteesta <http://www.suh.fi/verkkokauppa/>. Valikoimista löytyy myös muuta kirjallista materiaalia, T-paitoja, muita tekstiilejä, kasseja, videoita, monipuolista koulutusmateriaalia sekä Junior Lifesaver –materiaalia.

4.6 UIMAKOULUTODISTUS

Jokaiselle uimakoulussa mukana olleelle on suositeltavaa antaa uimakoulutodistus.

4.7 UINTIMERKIT

Uintisuoritusmerkkien tavoittelemisen motivoi oppijaa uimaan oppimisen eri vaiheissa. Uintimerkkejä on aina alkeisvaiheen harjoitteluun sopivista uimataidossaan jo pitemmälle ehtineiden oppijoiden tarpeisiin. Uintimerkkien esittelyjuliste tulisi olla näkyvillä uimakouluissa. Ohjeet uintimerkkien suorittamista varten löytyvät Uinnin tavoitetaulukosta. Se löytyy osoitteesta http://www.suh.fi/toiminta/uimaopetus/uinnin_tavoitetaulukko/. Uintimerkkejä ja esittelyjulisteita voi tilata SUH:n toimistosta.

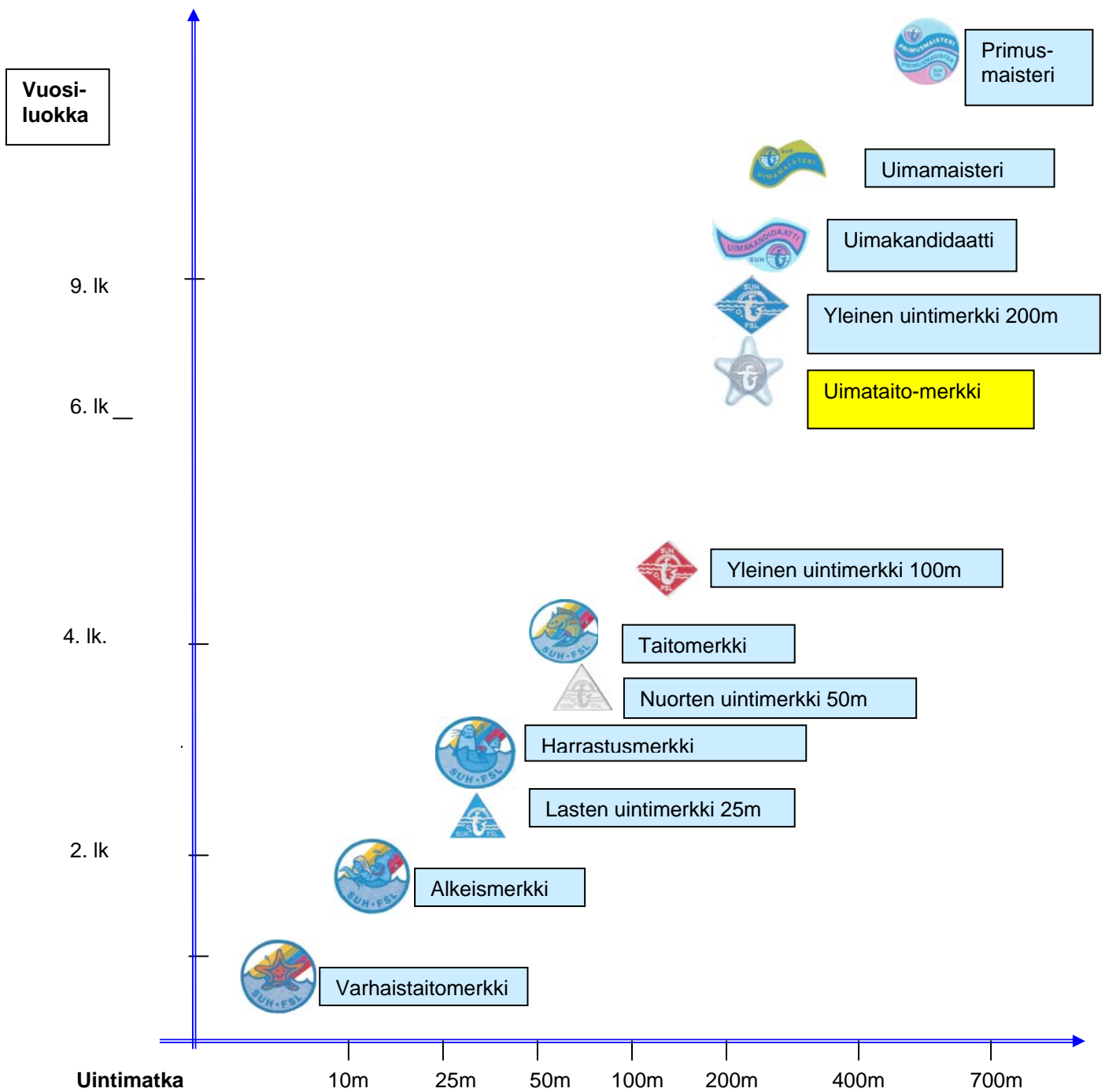
Erityistä tukea tarvitseville uimareille ei ole omaa uimamerkkijärjestelmää. Vaikeasti vammaisille uimareille on tehty omat sovellusohjeet uintimerkkien suorittamiseksi. Ne löytyvät osoitteesta http://www.suh.fi/toiminta/erityisuinti/materiaalia_erityisuintiin/.

On suositeltavaa, että uintisuoritusmerkkejä voi suorittaa ja lunastaa uimakouluissa. Uintimerkkisuorituksia voivat vastaanottaa muun muassa uimaopettajat ja uinninvalvojat.

Uintimerkit

- *taitomerkit*; Varhaistaitomerkki, Alkeisuintimerkki, Uinnin harrastusmerkki, Taitomerkki, Uimakandidaatti, Uimamaisteri, Primusmaisteri, Primusmaisterin mitali ja Uimataitomerkki
- *matkauintimerkit*; Lasten uintimerkki 25 m, Nuorten uintimerkki 50 m, Yleinen Uintimerkki 100 m, Yleinen Uintimerkki 200 m, Uintimerkki 500 m, Uintimerkki 1 km, Uintimerkki 2 km, Uintimerkki 5 km, Uintimerkki 10 km, Uintimerkki 50 km, Uintimerkki 100 km ja Uintimerkki 500 km

UINNIN TAVOITETAULUKON UINTISUORITUSMERKIT JA NIIDEN UINTIMATKAMÄÄRÄT



5. ERITYISUIMAKOULUT

Erityisuimakouluja järjestetään erityistukea tarvitseville uimareille, jotka vamman, sairauden, oppimisen erityisvaikeuden tai muun toimintakykyä rajoittavan syyn vuoksi eivät pysty osallistumaan yleiseen uimakouluun. He tarvitsevat usein monella eri tavalla yksilöllistettyjä opetusjärjestelyjä. Erityisuimakoulu on pienryhmätoimintaa, jossa on usein mukana apuohjaaja sekä henkilökohtaisia uintiavustajia. Opetuksessa käytetään erilaisia apuvälineitä. Suullisia ohjeita voidaan selkiyttää näytön, kuvien tai viittomien avulla. Erityisuimakoulussa oppijan ensimmäiset tavoitteet ovat vesitaito sekä Varhaistaitomerkin suorittaminen. Vesitaitoinen tarkoittaa, että uimari kykenee liikkumaan luontevasti ja pelkäämättä sekä veden pinnalla että veden pinnan alla joko apuvälinettä käyttäen tai ilman apuvälinettä. Uiminen on tällöin turvallista vieraammankin avustajan kanssa.

Erityistukea tarvitseva uimari voi osallistua myös yleiseen uimakouluun avustajan kanssa. Harjoittelua tarvitaan usein lähes kaksinkertaisen määrän, joten on suositeltavaa käydä alkeisuimakoulu kahteen kertaan. SUH suosittelee, ettei mukana olevalta uintiavustajalta peritä uintimaksua.

Erityistukea tarvitsevien uimareiden toimintakyky voi olla hyvin eritasoista ja uintiavustajan tuki sekä apuvälineiden käyttö osalle uimareista välivaihe uimaan oppimisessa. Osa heistä pärjää taitojen karttuessa ilman erityisjärjestelyjä esimerkiksi kunnan tai uimaseuran yleisissä uimaryhmissä. SUH suosittelee erityisuimarin integroimista yleiseen uimaopetukseen aina kun se on mahdollista.

5.1 OPETUSRYHMÄN KOKO JA UINTIAVUSTAJAN KÄYTTÖ

SUH:n suosituksen mukaan erityisuimakoulujen ryhmäkoko voi olla enintään viisi oppijaa yhtä pätevää uimaopettajaa kohti. Uimareilla tulee olla uintiavustajia tarpeen mukaan. On suositeltavaa, että erityisuimaopettaja pyytää ennakkotietolomakkeet uimakoululaisten huoltajilta. Malli ennakkotietolomakkeesta löytyy osoitteesta http://www.suh.fi/toiminta/erityisuinti/materiaalia_erityisuintiin/.

5.2 APUVÄLINEIDEN KÄYTTÖ ERITYISUINNISSA

Apuvälineiden käyttö erityisuinnissa kuuluu olennaisena osana toimintaan. Sopivien apuvälineiden löytämiseksi kannattaa kokeilla monenlaisia vaihtoehtoja ja erilaisia uintiharjoituksia.

Olisi tärkeää, että vesitaitoiset vaikeavammaiset uimarit voisivat käyttää harrasteuintiin uima-
altaiden syviäkin osia ohjaajan tai henkilökohtaisen avustajan valvonnassa.

Pystyuinti apuvälineiden avulla on erinomainen lisälaji perinteisten uintilajien rinnalla. Lajissa etsitään uimarille yksilöllinen tapa edetä vedessä. Pystyuinnessa uimari oppii hallitsemaan kehonsa liikkeitä pystyasennossa pään ja vartalon kallistusten ja vartalon tasapainottelun avulla. Lähes kaikki uimarit oppivat uimaan pystyuintia apuvälineillä edeten itsenäisesti.

6. UIMAOPETUS KOULUISSA

6.1 UIMAOPETUS TURVALLISEMMAKSI –OHJE

Opetushallitus, Suomen Kuntaliitto, Opetusalan Ammattijärjestö OAJ ja Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ovat yhteistyössä laatineet 2.5.2007 ohjeistuksen turvallisen uimaopetuksen järjestämiseksi kouluissa. Uimaopetus turvallisemmaksi –ohje löytyy osoitteesta <http://www.edu.fi/peruskoulu/liikunta/uimaopetuskirje.pdf> sekä osoitteesta <http://www.suh.fi/taustasivut/artikkeliarkisto/?num=23423>

6.2 OPETUSRYHMÄN KOKO

Perusopetuslain 30§:n (Perusopetuslaki 21.8.1998/628) mukaan oppilaalla on oikeus saada opetussuunnitelman mukaista opetusta. Perusopetuslain 30§:n 2 momentin mukaan opetusryhmät tulee muodostaa siten, että opetuksessa voidaan saavuttaa opetussuunnitelmassa asetetut tavoitteet.

6.3 UIMAOPETUKSEN TAVOITTEET JA ARVIOINTI

SUH:N SUOSITUKSET LUOKKAKOHTAISIKSI UIMAOPETUKSEN TAVOITTEIKSI JA ESIMERKKISISÄLLÖT

Luokka	Teema	Painopistealue
Esiopetus	Tutustu	Veteen tutustuminen (leikit)
1. vuosiluokka	Uskalla	Veteen totuttelu (kellunnat, liu'ut, vesileikit, pinnan alle painautuminen)
2. vuosiluokka	Pysy pinnalla -alkeisuimataito	Uintitekniikkojen alkeet (myyrä, alkeiselkä, alkeisrinta, vesileikit)
3. vuosiluokka	Etene	Selkäkrooli (krooli, vesileikit ja -pelit)
4. vuosiluokka	Kehitä taitojasi -perusuimataito	Rintainti (sukellukset, hyyt, vesileikit ja -pelit sekä turvallisuus vedessä)
5. vuosiluokka	Kehitä taitojasi	Krooliuinti (matkauinti, vesipelastus ja vesipelit)
6. vuosiluokka	Ui 200 metriä ja opi pelastustaitoja	Uimataidon vahvistaminen ja vesipelastustaidot
Vuosiluokat 7-9	Pelastu ja pelasta	(vedenpoljenta, kylkiuinti, sukeltaminen ja pelastusvälineiden käyttö)

UINNIN ARVIOINTI

Arviointi ajankohta	Taidot	Sisältö
2. luokan päättyessä	Oppilas hallitsee alkeisuimataidon	Kastautuminen ja 10 metriä yhdellä uintitavalla
4. luokan päättyessä	Oppilas hallitsee perusuimataidon	50 metriä kahta uintitapaa käyttäen ja 5 metrin sukellus pinnan alla
6. luokan päättyessä	Oppilas pystyy uimaan 200 metriä yhtäjaksoisesti käyttäen vähintään kahta uimatapaa.	
9. luokan päättyessä	Oppilaan uimataito on Pohjoismaisen uimataitomääritelmän mukainen.	Hypättyään uintisyvyiseen veteen ja pinnalle päästyään ui yhtäjaksoisesti 200 m, josta vähintään 50 m selkäuintia. Pystyy kuljettamaan pelastusvälineen avulla 50 m. Pystyy sukeltamaan 2 metriin.

SUH:N SUOSITUKSET UIMAOPETUKSEN TUNTIMÄÄRIKSI

- 4. vuosiluokan päätyttyä uimaopetusta on saatu yhteensä 24 tuntia
- 6. vuosiluokan päätyttyä uimaopetusta on saatu yhteensä 36 tuntia
- 9. vuosiluokan päätyttyä uimaopetusta on saatu yhteensä 54 tuntia

7. RANTAUIMAKOULUT

Rantauimakouluissa on huolehdittava erityisesti uimakoulun turvallisuudesta. Rantauimakoulussa suositeltavia käytänteitä turvallisuusnäkökulmasta ovat mm. nimenhuuto uimakoulukerran alussa ja lopussa, turvamarin käyttö, opetusalueen rajaaminen sekä selkeät käyttäytymissäännöt. Uimaopettajalla on vastuu oppijoista koko uimakoulun ajan. Opetus etenee normaalin uimaopetuksen mukaan, mutta kuivaharjoittelua on enemmän kuin uimahallissa pidettävässä uimakoulussa.

Vesiturvallisuudesta puhuminen käy rantauimakoulussa luontevasti. Rantauimakoulu on erinomainen paikka vaikuttaa oppijoiden oikeanlaiseen asenteeseen vedessä liikkumista kohtaan sekä harjoitella vesiturvallisuusasioita kuten esimerkiksi pelastusliivien käyttöä.

8. AIKUISTEN UIMAKOULUT

Aikuisille on suositeltavaa järjestää erillistä uimakoulutoimintaa. Aikuiset saattavat kokevat uimataidottomuuden hävettäväksi asiaksi, joten aikuisten uimakoulutoimintaa on hyvä järjestää silloin kun muu toiminta hallissa on vähäistä tai halli on muulta yleisöltä suljettu. Aikuisoppilaaseen, hänen taustoihin, haasteisiin ja tavoitteisiin tutustuminen etukäteen on suositeltavaa opetuksen oikean painopisteen löytämiseksi. Oppilaiden tunnetaso (pelot, häpeä) ja taitotaso huomioiden oppilaat on hyvä jakaa vesirohkeutta kehittävien (alkeistaidot) ja taitoa kehittävien (uintitekniikat) oppilaiden ryhmiin.