

Rajattomasti liikuntaa UIMAHALLIFOORUMI

27.5.2026

Karin kampus, Rauma

Tero Savolainen
Koulutussuunnittelija, uimaopetus



Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto



Uimataitoviikko | Meillä on vesi - Lisää vain liike

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto, SUH

Uimataitoviikko

11.-17. 2026

UIMALIITTO



Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto



Watch on  YouTube



Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto

Ajankohtaista uinnin opetuksesta:

- Uusien suositusten keskeinen sisältö
- Ikä- ja taitotasoon sopiva uimaopetus
- Vesiturvallisuuden nykylinjaukset
- Vinkkejä opetuksen suunnitteluun ja arviointiin



Taustoitus

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet

Vuonna 2016 käyttöön otetuissa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa on uimataito mainittu liikunnanopetuksen alla.

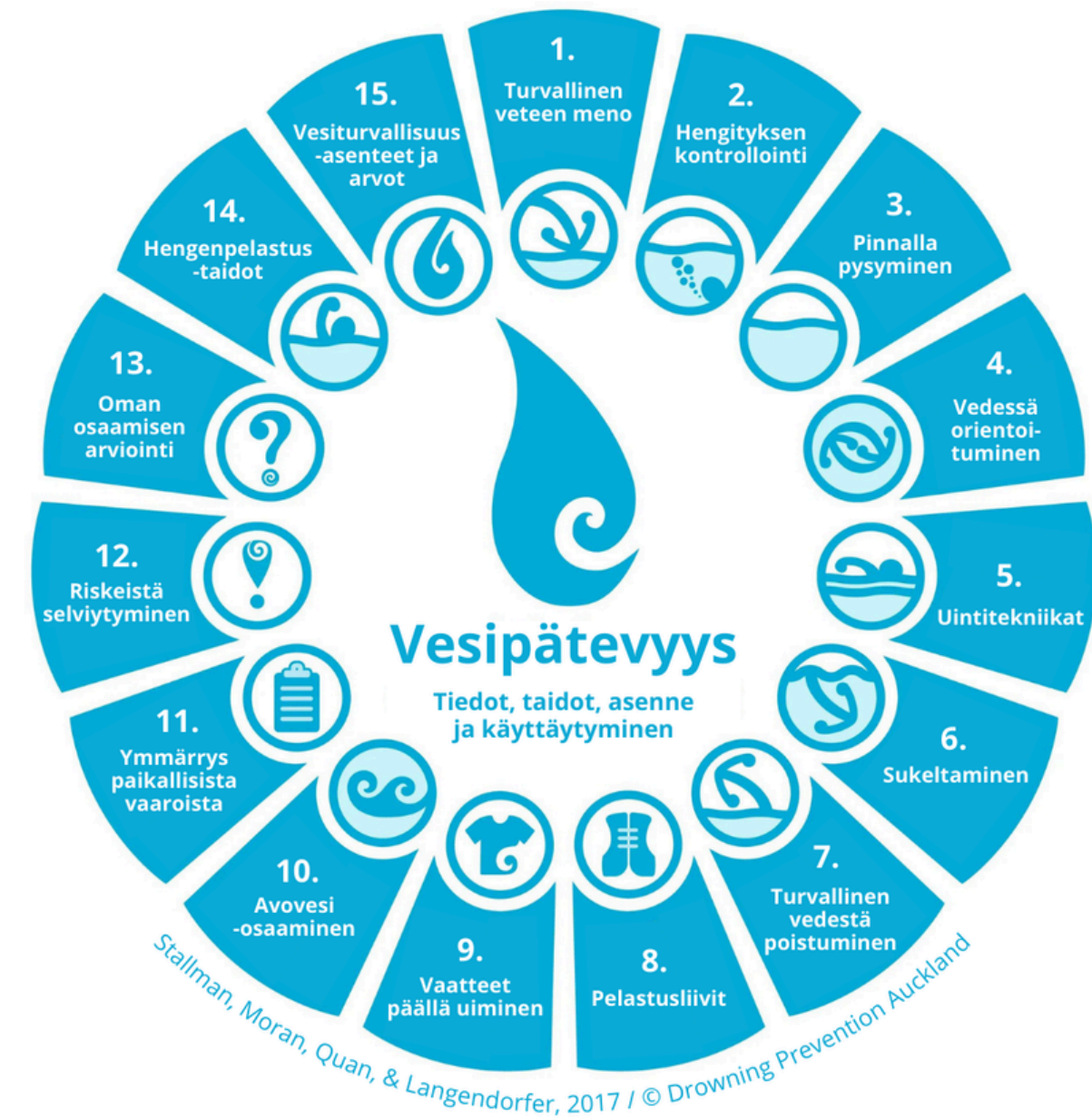
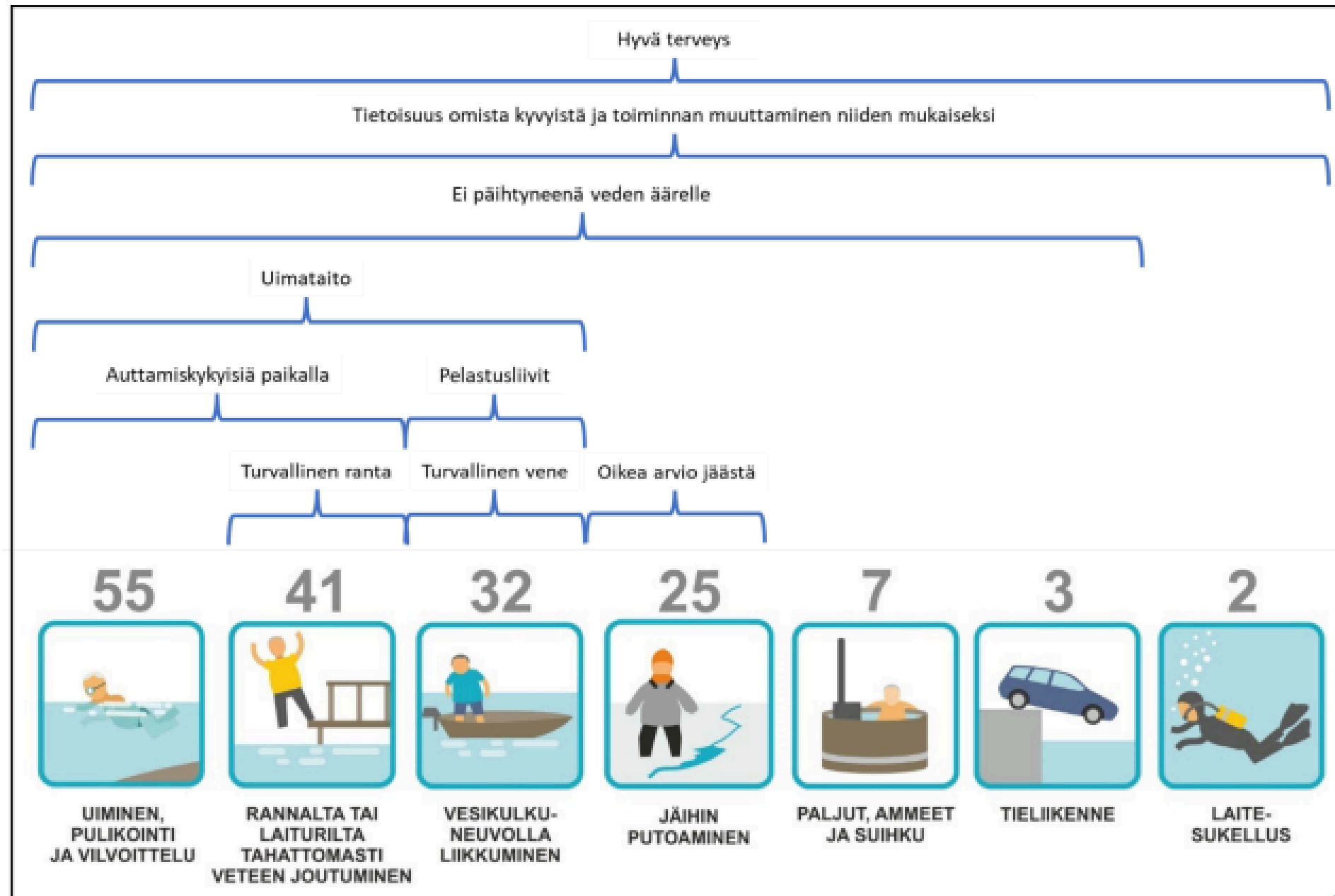
1.–2. luokan aikana: tutustuttaa oppilas vesiliikuntaan ja varmistaa alkeisuimataito

3.–6. luokan aikana: opettaa uimataito (perusuimataito), jotta oppilas pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä.

7.–9. luokan aikana: vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä.



Taustoitus



International Journal of Aquatic Research and Education

Volume 10 | Number 2

Article 3

10-6-2017

From Swimming Skill to Water Competence:
Towards a More Inclusive Drowning Prevention
Future

Robert Keig Stallman
Norwegian School of Sports Science, robert_keig@yahoo.com

Kevin Moran Dr
The University of Auckland, k.moran@auckland.ac.nz

Linda Quan
Seattle Childrens Hospital, linda.quan@seattlechildrens.org

Stephen Langendorfer
Bowling Green State University - Main Campus, langendorfersj@gmail.com

Kuva 39. Olennaisimmat eri hukkumistyyppijä estävät asiat. (Kuva: OTKES)



Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto

Taustoitus

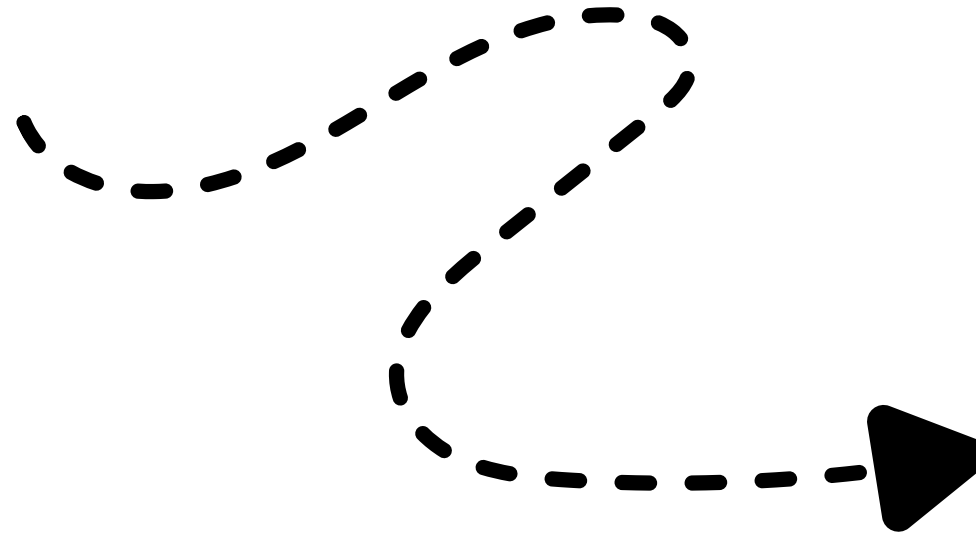


”Me emme osaa uida – me osaamme vain räpiköidä klooratussa akvaariossa, kunnes aito luonto ja ensimmäinen lumpeenvarsi vetävät meidät pohjaan.”

Totta vai Tarua?



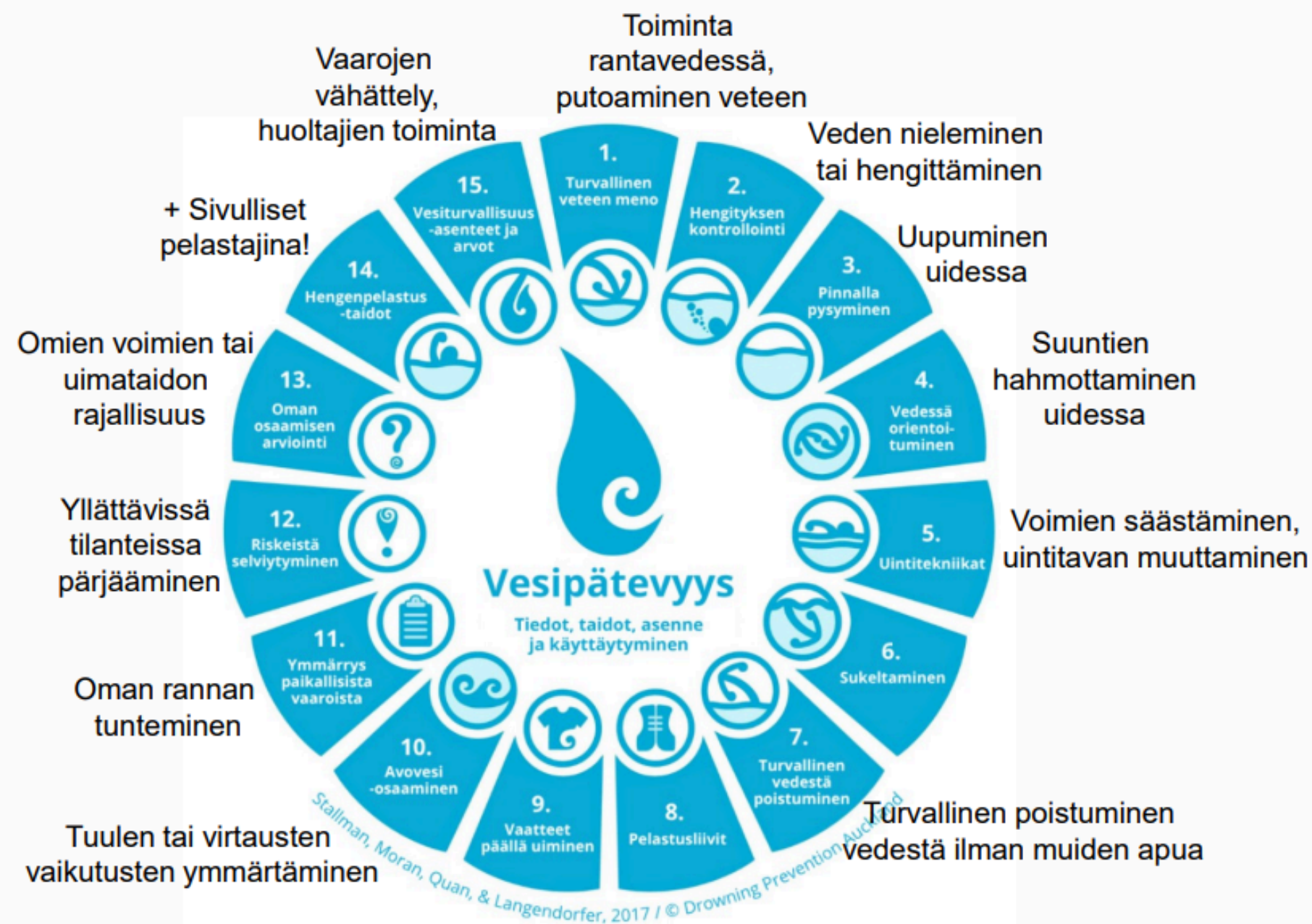
Mitä ajatuksia kuva herättää? Onko taito suoraan siirrettävissä?



Taustoitus

tukes

Puutteet vesipätevydessä ovat vaikuttaneet vaaratilanteiden syntymiseen, paitsi hengenpelastustaitojen osalta!



4.2.2026

Vesipätevyys: SUH

tukes

Kooste kesän 2025 hukkumisista ja vaaratilanteista uimarannoilla

Mervi Murtonen ja Konsta Kulmala
Turvallisuus- ja kemikaalivirasto (Tukes)

Tukes 1789/00.05.10/2026

4.2.2026



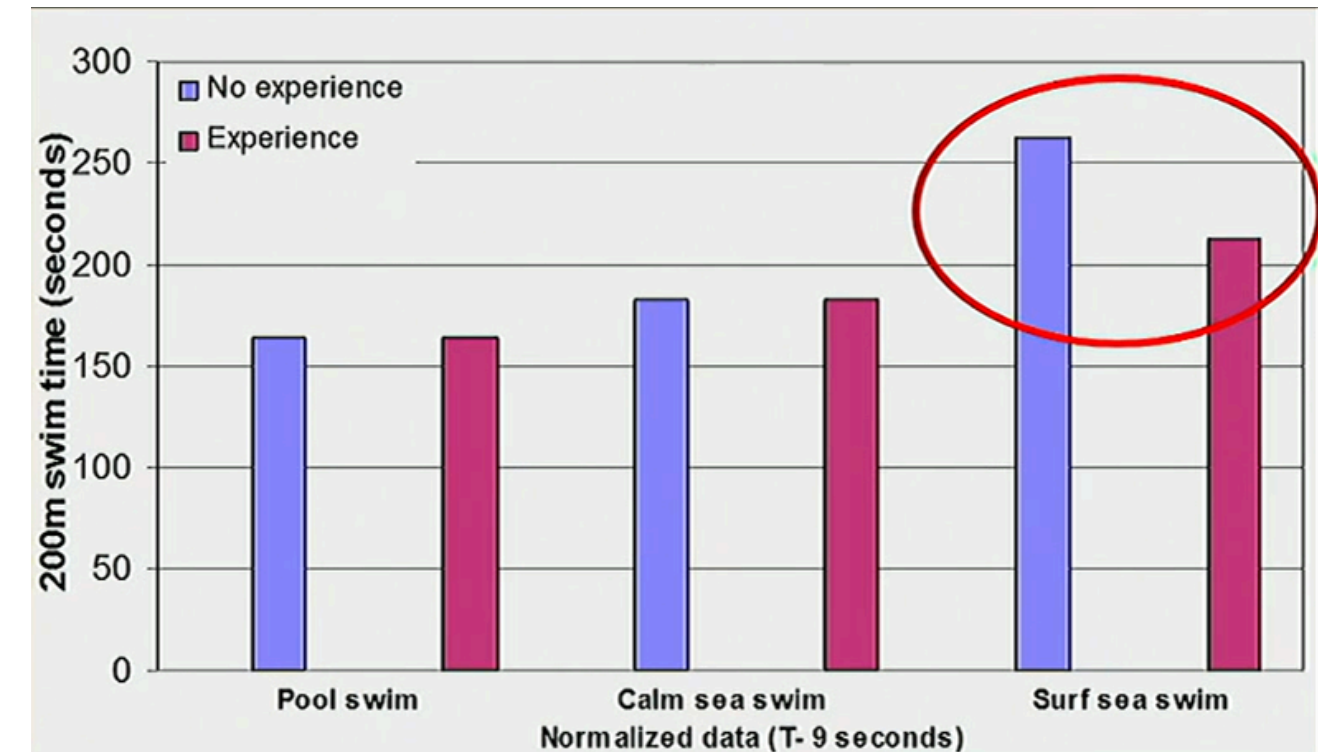
Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto

Taustoitus

Swimming Performance in Surf: The Influence of Experience

(Mike Tipton 2008)

- Tutkimuksessa verrattiin kokeneita rantahengenpelastajia pelastajiin, joilla ei ollut kokemusta aallokosta:
- **Uinnin hidastuminen:** Kaikkien testattujen 200 metrin uintiaika hidastui merkittävästi siirryttäessä uima-altaasta tyyneen mereen, ja edelleen siirryttäessä tyyneestä merestä aallokkoon.
- **Kokemustekijän merkitys:** Aallokko-olosuhteissa kokemattomat uimarit olivat 200 metrin matkalla keskimäärin 49 sekuntia (noin 18 %) hitaampia kuin kokeneet rantapelastajat. Tyynehkössä meressä ryhmien välillä ei ollut merkittävää eroa.
- **Johtopäätös:** Aallokossa uimiseen liittyy mitattava ja opeteltava ”kokemuskerroin”, jota ei voida testata tai kehittää pelkillä kuivan maan suorituskykytesteillä tai allasuuintitesteillä.



Taustoitus

Does a combined swimming pool and open water education programme for children develop adaptable water safety competencies? (Button 2023)

Hätätilannetta simuloiva siirtovaikutustesti (engl. transfer/self-rescue test) toteutettiin satamaympäristössä laiturilla ja syvässä vedessä. Testin tarkoituksena oli yhdistää useita opittuja taitoja tositilannetta muistuttavassa skenaariossa.

Toteutus eteni seuraavasti:

- Varustus: Skenaariota varten osallistujat pukivat märkäpuvun, jonka päälle laitettiin kevyet arkivaatteet, kuten vanha pusero, verryttelyhousut ja lenkkarit.
- Oman kyvyn arviointi: Ennen tilanteen alkua lasten piti arvioida omat kykynsä. Heidän tehtävänä oli valita viidestä erivärisestä poijusta (15, 30, 50, 100 tai 150 metrin päässä laiturista) etäisin poiju, jolta he uskoivat pystyvänsä uimaan takaisin.
- Simuloitu kajakin kaatuminen: Tutkija vei lapsen valitulle poijulle kaksikkokajakilla. Poijulla lapselle kerrottiin kuvitteellinen skenario: aalto oli kaatamassa kajakin, ja hänen täytyi pelastaa itsensä.

Artikkelin pääjohtopäätös:

Uima-altaassa ja useissa avovesiympäristöissä toteutettu intensiivinen koulutusohjelma on toimiva ja menestyksekkäs tapa kehittää lasten mukautuvia vesiturvallisuustaitoja. Koulutuksen myötä lasten taidot kasvoivat erityisesti kellunnassa ja uinnissa, minkä lisäksi kaikki lapset pystyivät itsenäisesti suorittamaan hätätilannetta simuloivan pelastautumistestin

Teaching foundational aquatic skills to children in open water environments (Button 2020)

- Tämä tutkimusartikkeli tarkastelee avovesiympäristöissä tapahtuvan uimaopetuksen tehokkuutta lasten hukkumisen ehkäisyssä.
- Tutkijat havaitsivat, että perinteinen uima-allaskoulutus ei välttämättä valmista lapsia riittävästi luonnonvesien, kuten jokien ja murtovesien, vaihtuviin olosuhteisiin.
- Kokeelliseen ohjelmaan osallistuneiden 7–11-vuotiaiden lasten **vesiturvallisuustaidot ja teoretiedot paranivat merkittävästi** intensiivisen kolmipäiväisen kurssin aikana. Tulokset osoittivat, että opitut taidot säilyivät korkealla tasolla vielä **kolmen kuukauden seurantamittauksessa**, mikä korostaa monipuolisten harjoitusympäristöjen tärkeyttä.



Taustoitus

Tutkimus: Can you swim in waves? Children's swimming competence in calm vs. wavy water (Kjendlie ym., 2013).

Asetelma: Vaikka tämä tehtiin allasympäristössä, se on suora vertailu luonnonveden olosuhteisiin. Tutkimuksessa 66 uimataitoista 11-vuotiasta lasta suoritti saman uimatestin tyynessä altaassa ja altaassa, johon oli simuloitu luonnonvesille tyypillisiä aaltoja (30–40 cm aallonkorkeus). [1]

Johtopäätökset

- Lasten mitattu uimataito ja suorituskyky laskivat merkittävästi heti, kun veteen luotiin aaltoja.
- Aallot vaikuttivat negatiivisesti uinnin taloudellisuuteen, hengitysrytmiin ja uima-asentoon, mikä selittää sen, miksi uimahallissa mitattu metri- tai minuuttimääräinen uimataito ei siirry suoraan luonnonvesiin

Environmental constraints: a comparative analysis of children's swimming competence in different aquatic environments (Haga ym., 2025).

- **Asetelma:** Tutkimuksessa testattiin 198 norjalaista alakoululaista (9–10-vuotiaita), jotka olivat osallistuneet koulun pakolliseen uinninopetukseen. Heidän uimataitoaan ja kuutta eri vesitaitoa testattiin ensin sisäuimahallissa (27–28 °C) ja myöhemmin luonnonvedessä (järvessä, 15–16 °C).

Johtopäätökset

- Ympäristöllä oli tilastollisesti erittäin merkittävä vaikutus uimataitoon.
- Lähes puolet lapsista, jotka luokiteltiin uimataitoisiksi uimahallissa, eivät olleet uimataitoisia luonnonvedessä.
- Suurimmat erot ja vaikeudet uimahallin ja luonnonveden välillä liittyivät veteen hyppäämiseen/menemiseen, pohjasukellukseen sekä selkäuintiin. Kylmä vesi toimi merkittävänä suoritusta heikentävänä tekijänä



Suosituksset uimaopetukseen Pohjoismaissa – asiantuntijoiden lausunto (2025)

- Koulun opetussuunnitelmiin tulisi sisällyttää harjoittelua paikallisissa ulkoilmaympäristöissä vesillä (esim. rannat, satamat, lammikot, purot), jotta oppilaat voivat kehittää riskienarviointitaitoja turvallisissa olosuhteissa. Tämä edellyttää opettajilta kokonaisvaltaisen opetuksellisen osaamisen vahvistamista.
- Vesikasvatuksessa tulisi korostaa laaja-alaista vesiliikuntataittoa, ei vain perinteisiä uintitekniikoita. Tähän kuuluu esimerkiksi turvallinen veteen meno ja vedestä nousu, veneeseen siirtyminen sekä virtausten arvioiminen.
- Ilo ja leikki tulisi nostaa keskeisiksi elementeiksi, sillä ne tukevat elinikäistä suhdetta vesiliikuntaan. Tämä on liikuntakasvatuksen päätavoite, joka ulottuu hukkumisen ehkäisyä laajemmalle.

Journal for Research in Arts and Sports Education
Vol. 9 | No. 2 | 2025 | pp. 39–61

Peer-reviewed article

Aquatic Education for School Children: An Educational Expert Statement from the Nordic Consortium

Monika Haga¹, Arja Sääkslahti², Katarina Schenker³,
Tine Hedegaard Bruun⁴, Julie Dalgaard Guldager⁴,
Þórdís Lilja Gísladóttir⁵, Bára Berghamar Danielsen⁶,
Egil Galaaen Gjørme¹, Jon Sundan¹, Helgi Winther Olsen⁶ and
Øyvind Bjerke^{1*}

¹Norwegian University of Science and Technology, NTNU, Norway; ²University of Jyväskylä, Finland; ³Linnaeus University, Sweden; ⁴University College South Denmark, Denmark; ⁵University of Iceland, Iceland; ⁶University of the Faroe Islands, Faroe Islands



Materiaali

Vesipätevyyden opetuksen tavoitteet esiopetuksessa

Esiopetuksen päättävän tulisi hallita seuraavat tiedot, taidot ja asenteet:

Turvallinen veteen meno ja poistuminen: Osaa mennä turvallisesti matalaan veteen, liikkua siellä lyhyitä matkoja aikuisen valvonnassa ja löytää turvallisen paikan poistua vedestä. (Vesipätevyyden osa-alueet 1, 4, 7.)

Hengityksen kontrollointi: Osaa laittaa kasvot veteen ja puhaltaa kuplia pinnan alla. (Vesipätevyyden osa-alueet 2, 6.)

Uintitekniikat: Ui apuvälineen kanssa ja liikkuu vedessä hallitusti kävelemällä. Harjoittelee alkeisuimataitoa (Vesipätevyyden osa-alue 5.)

Sukeltaminen: Osaa poimia esineen pohjasta matalassa vedessä, jalat pohjassa ja kasvot pinnan alla. (Vesipätevyyden osa-alue 6.)

Pelastusliivit: Kelluu, ui ja juoksee pelastusliivit päällä ja nousee seisomaan aikuisen avustaessa tarvittaessa. (Vesipätevyyden osa-alueet 3, 8.)

Avovesiosaaminen: Osaa nimetä uimahallin ja avoveden eroavaisuudet, kuten aallokko, roiskeet, syvä vesi, kylmä vesi ja tumma vesi. (Vesipätevyyden osa-alue 10.)

Ymmärrys paikallisista vaaroista: Ymmärtää, että veden äärelle ei saa mennä ilman aikuisen läsnäoloa ja valvontaa. (Vesipätevyyden osa-alue 11.)

Riskeistä selviytyminen: Noudattaa aikuisen ohjeita ja neuvoja veden läheisyydessä ja vedessä. (Vesipätevyyden osa-alue 12.)

Oman osaamisen arviointi: Pohtii, mitkä vesipätevyyden osa-alueet ovat tuttuja ja mitkä uusia tai haastavia. (Vesipätevyyden osa-alue 13.)

Hengenpelastustaidot: Toimii itse turvallisesti, antaa uintirauhan: ”en roiski, roiku tai paini kaverin kanssa ja huolehdiin kaverista”. (Vesipätevyyden osa-alue 14.)

Vesiturvallisuuden asenteet ja arvot: Tutustuu vesipätevyyden osa-alueisiin. (Vesipätevyyden osa-alue 15.)



Vesipätevyyden opetuksen tavoitteet peruskoulun vuosiluokilla 1 - 2

Toisen luokan päättävän tulisi hallita seuraavat tiedot, taidot ja asenteet:

Turvallinen veteen meno ja poistuminen vedestä: Osaa omatoimisesti ja turvallisesti laskeutua altaan reunalta rinnansyvyiseen veteen ja pystyy kiipeämään itsenäisesti altaasta pois. Ymmärtää, miksi altaaseen on mentävä turvallisesti ja miten sieltä tullaan turvallisesti pois. Ymmärtää, miksi on tärkeää harjoitella myös reunalle kiipeämistä. (Vesipätevyyden osa-alueet 1, 4, 7.)

Hengityksen kontrollointi: Osaa kastautua ja hengittää rytmisesti useita kertoja kastautumisten yhteydessä. (Vesipätevyyden osa-alueet 2, 6.)

Pinnalla pysyminen: Osaa eri kellunta-asentoja ja osaa nousta niistä pystyasentoon. (Vesipätevyyden osa-alueet 2, 3.)

Uintitekniikat: Liikkuu vedessä hallitusti ja ui vähintään 10 metriä selällään ja vatsallaan. (Vesipätevyyden osa-alue 5.)

Sukeltaminen: Osaa sukeltaa esteen ali. Osaa sukeltaa esineen pohjasta rintaan asti ulottuvassa vedessä. (Vesipätevyyden osa-alue 6.)

Pelastusliivi: Kelluu ja ui pelastusliivi päällä uintisyvyisessä (jalat eivät ylety pohjaan) vedessä. Tietää, että pelastusliivi on tärkeä pukea oikein päälle vesille mennessä. Osaa nousta vedestä kelluvalle patjalle pelastusliivi päälle puettuna. (Vesipätevyyden osa-alue 8.)

Vaatteet päällä uiminen: Liikkuu vedessä t-paita päällä ja havainnoi vaatteen vaikutusta veden vastukseen. (Vesipätevyyden osa-alue 9.)

Avovesiosaaminen: Osaa liikkua ja toimia altaassa opettajan tehdessä aaltoja tai pärskeitä. (Vesipätevyyden osa-alue 10.)

Ymmärrys paikallisista vaaroista ja riskeistä selviytyminen: Tunnistaa kodin lähellä olevat riskialttiit vesiympäristöt ja osaa välttää niitä. Tietää, että jää voi pettää, jäälle mennessä pitää varustautua oikein, eikä jäälle saa mennä ilman aikuisen valvontaa. (Vesipätevyyden osa-alueet 11, 12.)

Oman osaamisen arviointi: Osaa arvioida vesipätevyytaitojaan ohjaavien kysymysten sekä tehtävien avulla. (Vesipätevyyden osa-alue 13.)

Hengenpelastustaidot: Harjoittelee tunnistamaan apua tarvitsevan, kutsumaan aikuisen paikalle tai soittamaan hätänumeroon 112. (Vesipätevyyden osa-alue 14.)

Vesiturvallisuusasenteet ja -arvot: Tietää, että voi itse tehdä valinnan toimia turvallisesti vesiympäristöissä. (Vesipätevyyden osa-alue 15.)



Vesipätevyyden opetuksen tavoitteet peruskoulun vuosiluokilla 3 - 6

Kuudennen luokan päättävän tulisi hallita seuraavat tiedot, taidot ja asenteet:

Turvallinen veteen meno ja poistuminen: Osaa mennä veteen ja poistua vedestä turvallisesti uimahalliympäristössä. Tunnistaa ja ymmärtää muiden vesiympäristöjen haasteet ja riskit veteen mentäessä ja sieltä poistuttaessa. (Vesipätevyyden osa-alueet 1,7.)

Pinnalla pysyminen ja vedessä orientoituminen: Osaa polkea vettä ja pystyy siirtymään pystyasennosta selinkelluntaan. (Vesipätevyyden osa-alueet 3, 4.)

Uintitekniikat: Osaa uida yhtäjaksoisesti vähintään 50 metriä hyödyntäen yleisimpiä uintityylejä (rintauinti, selkäuinti, krouliuinti). (Vesipätevyyden osa-alueet 2, 5.)

Sukeltaminen: Osaa sukeltaa pinnan alle ja etsiä esineen uintisyvyydestä vedestä (jalat eivät ylety pohjaan) sekä tehdä 5 metrin pituussukelluksen. (Vesipätevyyden osa-alue 6.)

Pelastusliivi: Osaa valita oikeankokoisen pelastusliivin ja pukea sen oikein päälle. Osaa käyttää pelastusliiviä monipuolisesti: hyppy veteen, uiminen, kelluminen, altaasta ylös kiipeäminen. Osaa nousta vedestä kelluvalle patjalle pelastusliivi päälle puettuna. (Vesipätevyyden osa-alue 8.)

Vaatteet päällä uiminen: Osaa uida väljät vaatteet (verkkarit ja T-paita) päällä ja havainnoi vaatteiden vaikutusta liikkeeseen. (Vesipätevyyden osa-alue 9.)

Avovesiosaaminen: Ymmärtää avoveden vaarat, kuten aallokkoisuus, syvyys, kylmyys ja veden tummuus. Tiedostaa, että miten nämä vaikuttavat uintiturvallisuuteen. (Vesipätevyyden osa-alue 10.)

Ymmärrys paikallisista vaaroista ja riskeistä selviytyminen: Tunnistaa riskialttiit vesialueet ja tietää, kuinka riskejä voi välttää tai vähentää. (Vesipätevyyden osa-alueet 11,12.)

Oman osaamisen arviointi: Osaa arvioida vesipätevyydestä ohjaavien kysymysten sekä tehtävien avulla. (Vesipätevyyden osa-alue 13.)

Hengenpelastustaidot: Tunnistaa apua tarvitsevan, osaa soittaa hätänumeroon 112 ja pelastaa käyttämällä pelastusvälinettä (heitto/ojennus) menemättä itse veteen. (Vesipätevyyden osa-alue 14.)

Vesiturvallisuusasenteet ja -arvot: Ymmärtää ja noudattaa turvallisuusohjeita erilaisissa vesiympäristöissä. Tietää, että oma asenne on ratkaisevan tärkeä. (Vesipätevyyden osa-alue 15.)



Vesipätevyyden opetuksen tavoitteet peruskoulun vuosiluokilla 7 - 9

Yhdeksännen luokan päättävän tulisi hallita seuraavat tiedot, taidot ja asenteet:

Turvallinen veteen meno ja poistuminen: Osaa mennä veteen ja poistua vedestä turvallisesti uimahalliympäristössä. Tunnistaa ja ymmärtää muiden vesiympäristöjen haasteet ja riskit veteen mentäessä ja sieltä poistuttaessa. (Vesipätevyyden osa-alueet 1,7.)

Pinnalla pysyminen: Osaa kellua sekä polkea vettä 2 minuuttia. (Vesipätevyyden osa-alue 3.)

Uintitekniikat: Osaa uida pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaisesti kahta eri uintitapaa käyttäen. (Vesipätevyyden osa-alueet 2,5.)

Sukeltaminen: Osaa sukeltaa pinnan alle ja etsiä esineen 2 metrin syvyydestä sekä tehdä 10 metrin pituussukelluksen. (Vesipätevyyden osa-alue 6.)

Pelastusliivit: Osaa käyttää pelastusliivejä monipuolisesti (hyppy veteen, uiminen, kelluminen; HELP- ja Huddle-asento (ks. s.17), vedestä nousu reunalle kiipeämällä). (Vesipätevyyden osa-alue 8.)

Vaatteet päällä uiminen: Osaa uida vaatteet päällä sekä tiedostaa vaatteiden vaikutuksen kellumiseen ja uimiseen. (Vesipätevyyden osa-alue 9.)

Avovesiosaaminen: Osaa uida avovedessä ja ymmärtää sääolosuhteiden vaikutuksen vedessä ja vesillä toimimiseen ja kylmän ja tumman veden vaarat sekä niiden vaikutukset kehoon. (Vesipätevyyden osa-alue 10.)

Ymmärrys paikallisista vaaroista ja riskeistä selviytyminen: Tunnistaa riskialttiit vesialueet ja tietää, kuinka riskejä voi välttää tai vähentää omalla toiminnallaan. Ymmärtää mitä tarkoittaa riskikäyttäytyminen veden äärellä. (Vesipätevyyden osa-alueet 11, 12.)

Oman osaamisen arviointi: Osaa arvioida vesipätevyydestä ohjaavien kysymysten sekä tehtävien avulla. (Vesipätevyyden osa-alue 13.)

Hengenpelastustaidot: Tunnistaa apua tarvitsevan, osaa soittaa hätänumeroon 112 ja osaa pelastaa pienemmän riskin periaatteen mukaisesti. Harjoittelee uintisyvyydestä vedestä pelastamista apuvälinettä käyttäen. (Vesipätevyyden osa-alue 14.)

Vesiturvallisuusasenteet ja -arvot: Ymmärtää käyttäytymistavat ja asenteet, jotka vaikuttavat henkilökohtaiseen turvallisuuteen vesiympäristöissä ja -toiminnoissa. Osaa omalla asenteellaan vaikuttaa myös muiden käyttäytymiseen. (Vesipätevyyden osa-alue 15.)



1. Turvallinen veteenmeno

- **Miksi kriittinen:** Hallitsematon veteen meno voi johtaa vaaratilanteeseen, jos henkilö menettää tasapainonsa tai ei pysty pitämään kehoaan hallinnassa joutuessaan veteen yllättäen.
- **Mitä tarkoittaa:** Hallittu hyppy tai sukellus veteen oikeassa asennossa ja sen varmistaminen, että vedessä ei ole esteitä ja että syvyys on riittävä. Kyky tunnistaa turvallinen reitti veteen, esimerkiksi portaat tai hiekkaranta.
- **Kuinka harjoitella:** Opeta oppilaita menemään altaaseen eri reittejä pitkin: luiskaa, rappusia tai reunan kautta laskeutuen. Harjoittele oppilaiden kanssa turvallisen hyppypaikan tunnistamista ja hyppyjä turvallisissa kohdissa. Opeta tunnistamaan ja tiedostamaan turvalliset paikat mennä veteen.



2. Hengityksen kontrollointi

- **Miksi kriittinen:** Hukkumiset johtuvat siitä, että ihminen ei pysty kontrolloimaan hengitystään veden varaan joutuessaan. On hyvä tiedostaa, että kylmä vesi hankaloittaa hengityksen kontrolloimista ja aiheuttaa hyperventiloitua ja näin lisää riskiä, että vettä menee hengitysteihin.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky tehdä uloshengitys veden alla, kyky pidättää hengitystä veden alla ja taito rytmittää hengitystä uintiliikkeiden kanssa.
- **Kuinka harjoitella:** Harjoittele oppilaiden kanssa kuplien puhaltamista veden alla. Opeta vuorottelemaan hengitystä ja hengityksen pidättämistä eri leikkien avulla. Ikä ja taidot huomioiden kylmävesialtaaseen kastautuminen tai siellä varpaiden uittaminen ja hengityksen havainnointi voivat olla myös oivallinen lisä aiheen käsittelyyn.



3. Pinnalla pysyminen

- **Miksi kriittinen:** Vedessä ihminen voi menettää energiaa ja uupua niin, ettei enää jaksaa pysyä pinnalla uintiliikkeillä. Kelluminen on tehokas tapa säästää energiaa.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky kellua vedessä ilman aktiivista liikettä ja säilyttää hengityksen hallinta, mikä on tärkeää pelastautumisen kannalta.
- **Kuinka harjoitella:** Opeta oppilaita kellumaan selällään ja vatsallaan. Opeta myös oppilaita polkemaan vettä pystyasennossa. Harjoittelussa voi käyttää apuna kelluttavia välineitä ja pelastusliivejä. Taitotason kasvaessa voi testata turvallisissa olosuhteissa, miltä tuntuu kellua tai polkea vettä vaatteet päällä: Mitkä vaatteet kelluttavat ja milloin vaatteet hankaloittavat pinnalla pysymistä? Pohtikaa, voiko kylmässä vedessä (kylmäaltaassa) kellua ilman pelastusliiviä?



4. Vedessä orientoituminen

- **Miksi kriittinen:** Vedessä olosuhteet voivat muuttua nopeasti. Kyky vaihtaa asentoa uudessa mahdollistaa hengityksen kontrolloinnin ja liikkumisen turvallisesti. Uintitekniikat, joissa pää on vedenpinnan yläpuolella (rintauinti pää selkeästi veden pinnan yläpuolella, pelastusuinti, veden polkeminen) mahdollistavat näköyhteyden turvalliseen rantautumiskohteeseen esimerkiksi veneestä pudottua.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky kääntyä vedessä sujuvasti selältä vatsalle ja päinvastoin eri tavoin sekä vaihtaa uintisuuntaa ja uintitekniikkaa.
- **Kuinka harjoitella:** Harjoittele oppilaiden kanssa käännöksiä, joissa he pyörähtävät selältä vatsalle ja takaisin. Voit tehdä tästä pelin, jossa heidän on seurattava suuntamerkkejä, kuten altaan reunoja "maa, meri, laiva" -leikkiä mukaillen.



5. Uintitekniikat

- **Miksi kriittinen:** Ilman tehokasta uintitekniikkaa ihminen ei pysty liikkumaan vedessä tarpeeksi nopeasti tai taloudellisesti hätätilanteessa.
- **Mitä tarkoittaa:** Taito uida erilaisilla uintityyleillä, kuten kroolilla ja selkäuinnilla, jotka tarjoavat nopeutta ja kestävyyttä. Rintauinti pää pinnalla mahdollistaa ympäristön havainnoinnin.
- **Kuinka harjoitella:** Harjoittele lasten kanssa eri uintitekniikoita monipuolisesti. On hyvä antaa oppilaiden pohtia ja testata, mitkä uintitekniikat sopivat eri tilanteisiin ja mitkä uintitekniikat ovat mahdollisia pelastusliivit päällä.



6. Sukeltaminen

- **Miksi kriittinen:** Sukeltaminen veden alle voi olla tarpeen vaarojen välttämiseksi, vaaratilanteesta poistumiseksi tai esineiden hakemiseksi veden alta.
- **Mitä tarkoittaa:** Taito sukeltaa pinnan alle ja liikkua tarvittaessa veden alla esimerkiksi esteiden väistämiseksi.
- **Kuinka harjoitella:** Harjoittele oppilaiden kanssa esineiden noutamista altaan pohjasta eri leikkien avulla. Voit käyttää erilaisia värikkäitä leluja, renkaita tai kokeilla vanteiden ja lötköpötköjen alta sukeltamista. Testaa myös oppilaiden kanssa, voiko pelastusliivit päällä sukeltaa.



7. Turvallinen vedestä poistuminen

- **Miksi kriittinen:** Moni hukkuminen tapahtuu, kun ihminen ei pysty nousemaan pois vedestä väsymyksen tai esteiden takia. Esimerkiksi veneestä tai laiturilta pudonnut tai jäihin vajonnut ei välttämättä löydä turvallista reittiä takaisin ylös tai ei jaksa kiivetä.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky nousta vedestä turvallisesti, myös silloin kun ranta tai esimerkiksi altaan tai laiturin reunat ovat jyrkkiä, korkeita tai liukkaita tai kun jää on pettänyt.
- **Kuinka harjoitella:** Testaa oppilaiden kanssa altaasta ja avovedestä poistumista käyttäen eri reittejä: luiska, tikkaat, rappuset, matala reuna, korkea reuna. Kokeilkaa myös eri reittejä vaatteet ja pelastusliivit päällä uimisen yhteydessä. Voitte pohtia jo ennen harjoitusta, mistä kohtaa kiipeäminen mahdollisesti onnistuu ja mistä ei, ja näin lisätä oman osaamisen arviointia harjoitteeseen. Voiko kokeneempi uimari kiivetä kylmäaltaasta reunan kautta pois? Miettikää mitä tapahtuu, jos tipahtaa jäihin. Voiko avannosta kiivetä ylös helposti? Mitä asioita tulee ottaa huomioon? Mitä varusteita tarvitaan?



8. Pelastusliivien käyttö

- **Miksi kriittinen:** Pelastusliivi voi pelastaa hengen erityisesti silloin, kun ihminen menettää uintikykynsä tai joutuu avoveteen tahtomattaan. Pelastusliivin käyttö ennaltaehkäisee hukkumisia tehokkaimmin ja on eniten tutkittu vesipätevyyden osa-alue hukkumisten ennaltaehkäisyssä. Vain oikein päälle puettu pelastusliivi pelastaa.
- **Mitä tarkoittaa:** Taito valita itselle sopiva (painoluokat, istuvuus) ja kyseiseen käyttötarkoitukseen soveltuva liivi. Taito pukea pelastusliivi oikeaoppisesti päälle ja liikkua se päällä vedessä eri tavoin.
- **Kuinka harjoitella:** Harjoittele oppilaiden kanssa pelastusliivin pukemista. Opetta, mitä eroa on kelluntaliivillä, pelastusliivillä ja ilmatäytteisellä pelastusliivillä. Harjoitella ja testata pelastusliivi päällä kaikkia vesipätevyyden motorisia osa-alueita: veteen menoa sekä rappusia pitkin että hypyillä, uimista (yksin ja letkana), kellumista (HELP-asento (kuva 1) eli Heat Escape Lessening Posture ja Huddle-asento (kuva 2), sukeltamista ja altaasta pois kiipeämistä. Kokeneemmat uimarit voivat kokeilla myös kellua kylmäaltaassa (HELP-asennossa) pelastusliivit päällä lyhyen ajan.



9. Vaatteet päällä uiminen

- **Miksi kriittinen:** Hätätilanteissa ihminen voi joutua veteen vaatteet päällä, esimerkiksi jos hän putoaa laiturilta tai veneestä tai horjahtaa kalliolta. Vaatteet lisäävät veden vastusta ja tekevät liikkumisesta vaikeampaa. Vaatteiden materiaalista riippuen vaatteet voivat joko parantaa tai heikentää kelluttavuutta.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky uida ja pysyä pinnalla, vaikka vaatteet hidastavat liikkeitä ja tekevät uinnista raskaampaa.
- **Kuinka harjoitella:** Mahdollistakaa oppilaille yhteistyössä uimahallin kanssa vaatteet päällä uiminen. Vaatteiden tulee olla puhtaat, jotta allasveden laatu ei kärsi. Vaatteet päällä uiminen on tärkeä taito, jota on hyvä harjoitella jo alkeisuinnista alkaen. Vaatteet päällä uimisen ja opetusaltaassa leikkimisen voi aloittaa t-paita ja shortsit päällä. Tunnustelkaa, kuinka vastus kasvaa ja vedessä liikkuminen muuttuu. Isoon altaaseen siirryttäessä ja uimataidon vahvistuessa pukekaa päälle pitkät housut ja löysä paita. Mitkä uintitekniikat ovat mahdollisia tuolloin? Milloin uiminen vaatteet päällä on vaikeaa ja on ehdottoman tärkeää käyttää pelastusliivejä?



10. Avovesiosaaminen

- **Miksi kriittinen:** Avovedessä olosuhteet poikkeavat huomattavasti uima-altaasta. Avovedessä aallot ja virtaukset voivat nopeasti muuttua ja vaarantaa uimarin turvallisuuden. Kylmä ja tumma vesi tuovat omat haasteensa ja lisäävät hukkumisriskiä ilman oikeanlaista varustusta.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky selviytyä avovedessä, tunnistaa vaarat ja sopeutua muuttuvaan ympäristöön.
- **Kuinka harjoitella:** Luo oppilaille allasolosuhteissa simuloitu avovesiympäristö, esimerkiksi tekemällä kevyitä aaltoja, testaamalla sokkolaseja (huomioi turvallisuusseikat), tekemällä pärskeitä ja virtaavaa vettä yhdessä ryhmän kanssa (ympyrässä juokseminen ja suunnan muutos) tai kokeilemalla kylmäallasta. Pohtikaa eri aihealueita opetellessa, onnistuisiko uusi taito avovedessä: "Mitä luulet, osaisitko kellua kylmässä vedessä?". Kokeilkaa kylmäaltaassa pulahtamista ja opetelkaa, mitä on kylmähokki ja mitä tarkoittaa hypotermia, sekä kuinka näitä voi välttää.



11. Ymmärrys paikallisista vaaroista

- **Miksi kriittinen:** Tuntemattomat vaarat, kuten virtaukset, äkilliset syvyyden muutokset, erityistä varovaisuutta vaativat paikat tai heikot jäät voivat aiheuttaa vaaratilanteita ja johtaa hukkumisiin.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky tunnistaa ja arvioida paikallisten vesiympäristöjen piilevät vaarat, kuten virtaukset, äkkisyvät rannat tai muut korkean riskin uintipaikat, hyppypaikat tai jään kantavuuteen vaikuttavat vaaranpaikat (esimerkiksi laivaväylät, sillat, laiturit, karikot, viemärit, niemenkärjet).
- **Kuinka harjoitella:** Keskustele oppilaiden kanssa, mikä on turvallinen uintipaikka ja mistä sen tunnistaa? Mikä paikka on vaarallinen ja miksi siellä ei kannata mennä uimaan tai liikkua? Voit kysellä kesäloman uintisuunnitelmista ja keskustella, missä voi turvallisesti mennä luistelemaan tai liikkumaan jäällä (esimerkiksi valmiit jääkentät ja jääradat). Uimaopettajan oma paikallistuntemus helpottaa aihealueen opettamista.



12. Riskeistä selviytyminen

- **Miksi kriittinen:** Ilman kykyä arvioida ja hallita riskejä henkilö voi altistua vaarallisille tilanteille vedessä ja veden äärellä.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky arvioida olosuhteita, kuten säätiloja, ja kyky tehdä turvallisia päätöksiä ennen kuin menee veteen, jäälle tai veden äärelle. Riskeistä selviytyy joko välttämällä riskiympäristö tai riskitilanne kokonaan ja/tai varustautumalla oikein. Yksi tärkeä "varustus" ja uintiturvallisuutta lisäävä asia on ystävä. Uimataidottomalle lapselle on tärkeää opettaa, että veden äärelle ei saa mennä ilman valvovan aikuisen läsnäoloa.
- **Kuinka harjoitella:** Harjoittele ja keskustele lasten kanssa riskienhallinnasta. Anna heidän pohtia, mikä on esimerkiksi turvallinen tai vaarallinen uimapaikka, varuste tai väline.



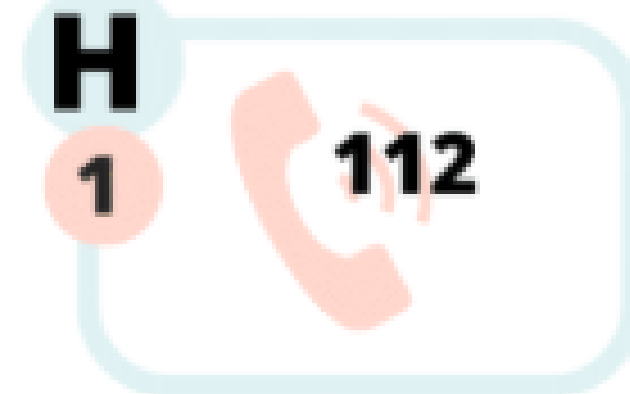
13. Oman osaamisen arviointi

- **Miksi kriittinen:** Moni ihminen yliarvioi kykynsä vedessä, mikä voi johtaa riskialttiiseen käyttäytymiseen ja lisätä hukkumisvaaraa.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky realistisesti arvioida omat vesipätevyyshaidot ja tunnistaa omat rajansa vedessä, veden äärellä ja jäällä liikuttaessa.
- **Kuinka harjoitella:** Opetta oppilaita arvioimaan omat taitonsa monipuolisesti. Harjoittele arviointia kaikkien vesipätevyyden motoristen taitojen kohdalla: osaatko mennä altaaseen turvallista reittiä, osaatko puhalttaa kuplia veteen, kellua, uida myyrää, sukeltaa renkaan pohjasta, kiivetä rappusia pitkin ylös, käyttää pelastusliivejä ja niin edelleen. Anna palaute oppilaan kyvystä arvioida itseään: "Olitpas taitava arvioimaan omia taitojasi ja tiesit, että et osaa vielä kellua ilman apuvälinettä. Tuo onkin tärkeä tieto! Mitä luulet, osaatko kellua lötköpötköllä tai pelastusliiveillä?"

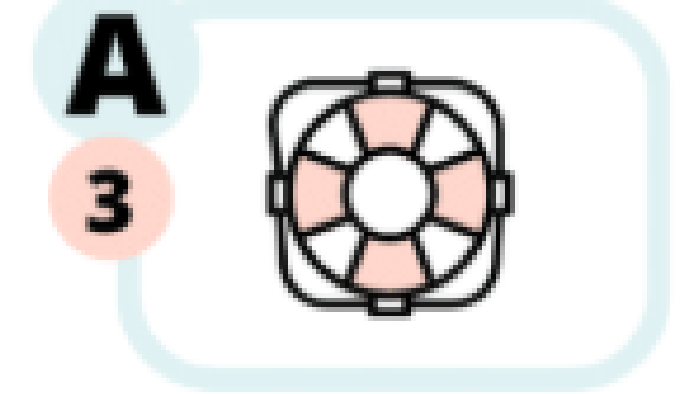


14. Hengenpelastustaidot

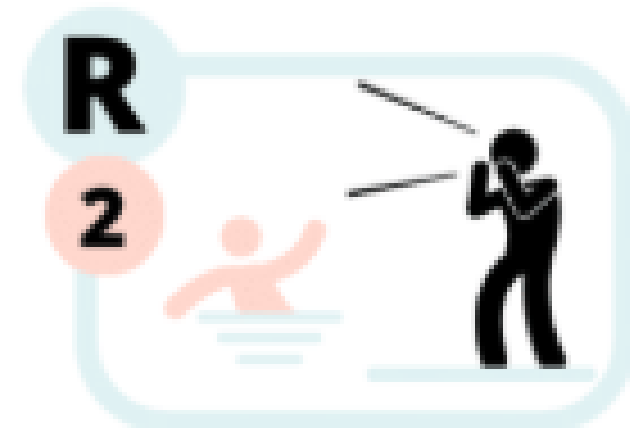
- **Miksi kriittinen:** Hukkuva ihminen ei usein pysty huutamaan apua tai osoittamaan selkeästi, että hän on vaarassa. Tämä tekee hukkuvan tunnistamisesta haastavaa. Hukkuvan tunnistaminen on tärkeä taito, sillä se voi pelastaa ihmishengen. On kuitenkin huomioitava, että pelastustoimenpiteet voivat asettaa myös pelastajan vaaraan, jos pelastamista ei toteuteta turvallisesti.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky tunnistaa hukkumisvaarassa oleva henkilö ja auttaa häntä turvallisesti siten, ettei pelastaja itse joudu vaaraan. Turvallinen pelastaminen tarkoittaa lisäävun hälyttämistä ja siihen voi sisältyä myös pelastusvälineiden heittämistä tai muiden sellaisten pelastusmenetelmien käyttöä, joissa pelastettavan ja pelastajan välille ei synny suoraa kosketuskontaktia.
- **Kuinka harjoitella:** Harjoittele oppilaiden kanssa hätään joutuneen henkilön tunnistamista ja tuntomerkkejä sekä lisäävun hälyttämistä. Opetelkaa turvallisten pelastusvälineiden käyttöä, kuten pelastusrenkaan, ämpärin, kanisterin tai köyden heittämistä veteen (Kuvio 5). Simuloikaa tilannetta harjoitteen avulla esimerkiksi niin, että opettaja esittää vaarassa olevaa henkilöä ja oppilaat harjoittelevat pelastusvälineiden heittämistä hänen avukseen. Korostakaa pienimmän riskin periaatetta pelastamisessa – pelastajan ei tule asettaa itseään ikinä vaaraan (Kuvio 6). Kaikessa vesipelastuksessa vältetään suoraa kontaktia pelastettavaan. Vasta 7.-9.-luokkalaisten kanssa harjoitellaan tekniikoita, joissa mennään veteen pelastamaan uhria, ja silloinkin AINA apuvälineen kanssa.



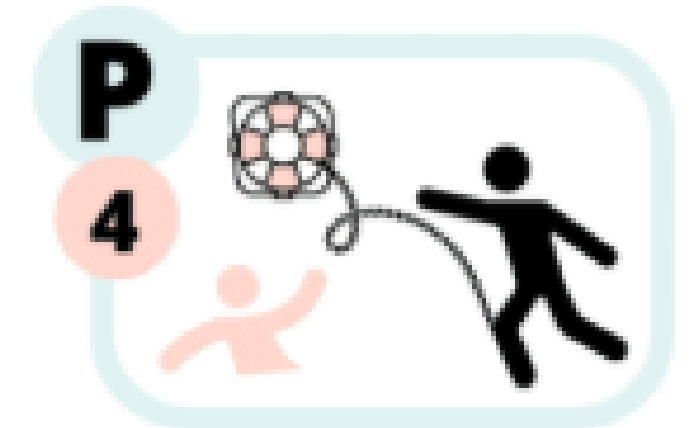
H: Hälytä apua ja ohjeista



A: Apuväline



R: Rauhoitu ja rauhoittele



P: Pelasta

15. Vesiturvallisuusasenteet ja arvot

- **Miksi kriittinen:** Positiiviset vesiturvallisuusasenteet ja vahvat turvallisuuteen liittyvät arvot voivat vähentää riskialtista käyttäytymistä vedessä ja edistää turvallista toimintaa. Huonot asenteet voivat sen sijaan johtaa vaaralliseen käytökseen, kuten pelastusliivin käyttämättä jättämiseen tai muihin riskialttiisiin valintoihin.
- **Mitä tarkoittaa:** Myönteinen suhtautuminen vesiturvallisuuteen ja siihen liittyviin toimenpiteisiin, kuten pelastusliivin käyttöön, riskien arviointiin ja toisten ihmisten turvallisuuden huomioimiseen vedessä ja veden äärellä.
- **Kuinka harjoitella:** Järjestä keskusteluja ja harjoituksia, joissa oppilaat voivat jakaa mielipiteitään vesiturvallisuudesta ja oppia toisiltaan. Anna positiivista palautetta, kun oppilaat toimivat harkiten ja turvallisesti, valitsevat turvallisen reitin veteen, auttavat toisiaan, kertovat sinulle havaintojaan turvallisuusnäkökulmista ("lattia on tosi liukas tuolla") tai oppivat ja soveltavat uusia vesiturvallisuustaitoja. Toimi uimaopettajana tietoisesti omien arvojesi mukaisesti ja ole oppilaille esimerkki hyvästä vesiturvallisuusasenteesta.



Opetustuntien vähimmäismäärän suositukset eri luokka-asteille

Esiopetus

- Altaassa: 3 tuntia
- Altaan ulkopuolella: 2 tuntia

1 luokka

- Altaassa: 6 tuntia
- Altaan ulkopuolella: 2 tuntia

2 luokka

- Altaassa: 6 tuntia
- Altaan ulkopuolella: 2 tuntia

3 luokka

- Altaassa: 6 tuntia
- Altaan ulkopuolella: 2 tuntia

4 luokka

- Altaassa: 4 tuntia
- Altaan ulkopuolella: 2 tuntia

5 luokka

- Altaassa: 4 tuntia
- Altaan ulkopuolella: 2 tuntia

6 luokka

- Altaassa: 4 tuntia
- Altaan ulkopuolella: 2 tuntia

7 luokka

- Altaassa: 4 tuntia
- Altaan ulkopuolella: 2 tuntia

8 luokka

- Altaassa: 4 tuntia
- Altaan ulkopuolella: 2 tuntia

9 luokka

- Altaassa: 4 tuntia
- Altaan ulkopuolella: 2 tuntia

Uimaopetuksen arviointi

	Taso 1 Esiopetus	Taso 2 luokat 1-2	Taso 3 luokat 3-6
Pinnalla pysyminen	oppilas kelluu pelastusliivillä / apuvälineellä	Oppilas osaa eri kellunta-asentoja ja osaa nousta niistä pystyasentoon (opetusallas/kuntouintiallas)	oppilas osaa polkea vettä ja pystyy siirtymään pystyasennosta selinkelluntaan.
Sukeltaminen	Osaa poimia esineen pohjasta matalassa vedessä, jalat pohjassa ja kasvot pinnan alla.	Osaa sukeltaa esteen ali. Osaa sukeltaa esineen pohjasta rintaan asti ulottuvassa vedessä	Osaa sukeltaa pinnan alle ja etsiä esineen uintisyvyisestä vedestä (jalat eivät ylety pohjaan) sekä tehdä 5 metrin pituussukelluksen.
Uintitekniikat / Uimataito	0 - 5m - 10m	0 - 10m - 25m - 50m - 200m	0 - 10m - 25m - 50m - 200m
Pelastusliivit	Kelluu, ui ja juoksee pelastusliivit päällä ja nousee seisomaan aikuisen avustaessa tarvittaessa.	Kelluu ja ui pelastusliivi päällä uintisyvyisessä vedessä. Osaa nousta vedestä kelluvalle patjalle pelastusliivi päälle puettuna.	Osaa käyttää pelastusliiviä monipuolisesti: hyppy veteen, uiminen, kelluminen, altaasta ylös kiipeäminen.



Tasot	Tiedolliset tavoitteet	Taidolliset tavoitteet
1	Ulospuhallus , rytmi	Kuulien puhaltaminen veteen
2	Kastautuminen	Kasvot veteen
3	Hengityksen pidätys + ulospuhallus+ ilmamäärän kontrollointi	Kelluminen, päin ja selin, kääntyminen
4	Veteen pudotessaan hengityksen pidättäminen	Hyppy veteen
5	Hengityksen yhdistäminen sukeltamiseen	sukellus +hengitys (esim delffiini hypyt)
6	Rytminen hengitys	Vedessä pomppiminen
7	Hengityksen yhdistäminen uintiin	Uinti puhallus veteen - sisään hengitys
8	Hengityksen tasaaminen	Osa tasata hengityksen (kovaa uinti + kelluminen)
9	Kylmässä vedessä hengityksen kontrollointi	Kylmäallas pulahdus
10		



Veteentotuttelu

Rastita jokaiselta riviltä se taito, jonka osaat



Osaatko liikkua vedessä?



Osaatko puhalttaa kuplia?



Osaatko kellua selälläsi?




Ison altaan taitoja

Rastita jokaiselta riviltä se taito, jonka osaat





Osaatko hypätä jalat edellä syvään veteen?



Osaatko hypätä pää edellä syvään veteen?



Osaatko nousta altaan reunalle





1. Veneily ja vesillä liikkuminen

- Katsokaapa tuota soutuvenettä järvellä, jossa on aikuinen ja lapsi. Huomaatteko jotain erikoista heidän vaatteissaan? Onko kaikilla turvallista olla veneessä?
 - Vinkki opettajalle: Lapsella on pelastusliivit, mutta isällä (aikuisella) ei ole. Keskustelkaa siitä, että pelastusliivit kuuluvat veneessä ihan jokaiselle – myös aikuisille ja niille, jotka osaavat jo uida.
- Etsikää kuvasta SUP-lautailija (suppailija). Mitä häneltä puuttuu, vaikka hän on jo aika syvällä vedessä?
 - Vinkki opettajalle: Suppailijalta puuttuvat pelastusliivit/kelluntaliivit kokonaan.

2. Järven uimalelut ja syvä vesi

- Tuolla kaukana vedessä näkyy hieno vihreä lohikäärme-uimalelu. Jos oma lelu karkaa tuulen mukana noin kauas rannasta, saako sen perään lähteä uimaan?
 - Vinkki opettajalle: Ei saa. Tuuli ja virta vievät lelua nopeasti eteenpäin, ja matkalla väsyvät helposti. Karkureista pitää aina sanoa heti aikuiselle.
- Lohikäärmeen lähellä näkyy uimari, jolla on oranssi pallo (uimarinpoiju) selässään. Hän ui pois uimalelusta. Miksi hän ui niin kaukana rannasta ja miksi hänellä on tuo pallo mukanaan?
 - Vinkki opettajalle: Keskustelkaa siitä, että syvälle ja kauas rannasta saavat mennä vain taitavat aikuisuimarit. Oranssi uimarinpoiju on mukana siksi, että veneilijät ja rannalla olijat näkevät uimarin helposti, eikä kukaan aja vahingossa päälle.

3. Laituri ja hyppääminen

- Laiturilla on iso valkoinen kyltti, jossa on punainen ympyrä ja viiva (1,2 m kohdalla). Mitä luulette, mitä se kieltää tekemästä juuri siinä kohdassa?
 - Vinkki opettajalle: Kyltti kieltää hyppäämisen ("Hyppy kielletty"). Vesi on siinä kohdassa liian matalaa (1,2 m), ja jos hyppää päätä tai jalat edellä, voi osua pohjaan ja sattua tosi pahasti.
- Katsokaa poikaa, joka juoksee laiturilla. Miksi laiturilla pitäisi aina vain kävellä rauhallisesti?
 - Vinkki opettajalle: Laituri on märkä ja liukas. Juostessa voi liukastua, lyödä itsensä laiturin reunaan tai pudota yllättäen veteen sellaiseen kohtaan, missä ei pitänyt.

4. Kivet ja uima-alueet rannassa

- Yksi lapsi seisoo vedessä ison kiven päällä (1,3 m kohdalla). Onko se hyvä paikka leikkiä? Mitä voi tapahtua?
 - Vinkki opettajalle: Vedessä olevat kivet ovat usein tosi liukkaita (niissä on levää). Kiven päältä voi liukastua ja mätkähtää veteen niin, että pelästyy tai satuttaa itsensä.
- Mistä kohdasta rantaa pienten lasten on kaikkein turvallisinta mennä veteen ja miksi?
 - Vinkki opettajalle: Narulla rajatusta pikkulasten uima-alueesta. Siinä vesi on matalaa, pohja on tasainen eikä siinä ole vaarallisia virtauksia tai syviä kuoppia.

Opettajan yhteenveto ryhmälle (Keskustelun päätös):

"Mikä onkaan se kaikkein tärkein sääntö, kun lähdetään uimarannalle?"

- Vastaus: Veteen saa mennä vain silloin, kun oma aikuinen on antanut luvan ja on mukana katsomassa!

Virtuaalioppitunti 3.-6. luokkalaisille

12.5.2026 | klo 9.00-9.45

Vieraina:

Huippu-uimari ja poliisi **Veera Kivirinta**,
Freestyle uimahyppääjä **Kaapo Kosonen**

Keski-Suomen pelastuslaitoksen pelastaja **Teemu Valkonen**

Kansalliset
liikkumispäivät

Lisää vain
liike.
suomiliikalle.fi



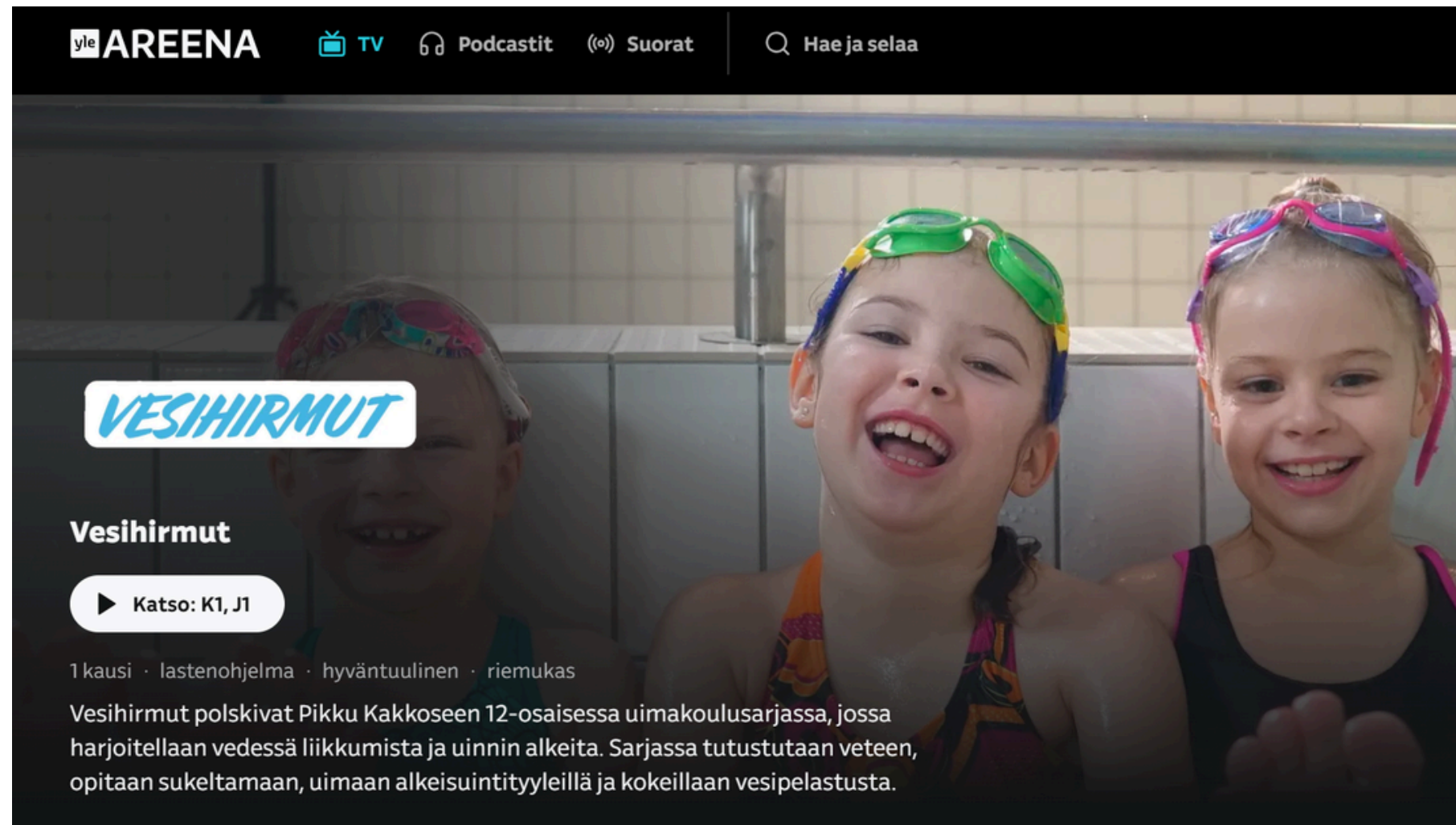
Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto



Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto

Materiaalit

yle AREENA TV Podcastit Suorat Hae ja selaa



VESIHIRMUT

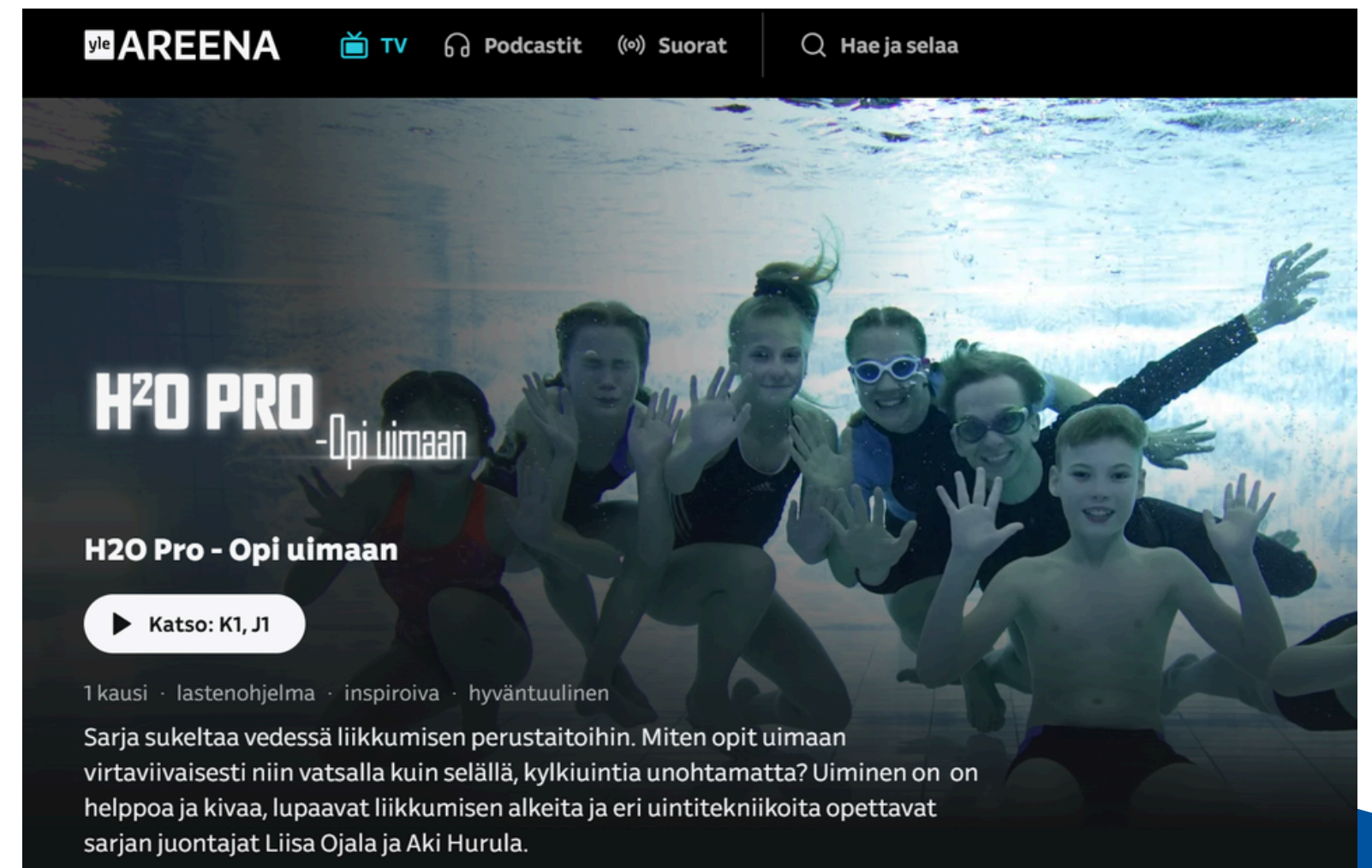
Vesihirmut

[▶ Katso: K1, J1](#)

1 kausi · lastenohjelma · hyväntuulinen · riemukas

Vesihirmut polskivat Pikku Kakkoseen 12-osaisessa uimakoulusarjassa, jossa harjoitellaan vedessä liikkumista ja uinnin alkeita. Sarjassa tutustutaan veteen, opitaan sukeltamaan, uimaan alkeisuintityyleillä ja kokeillaan vesipelastusta.

yle AREENA TV Podcastit Suorat Hae ja selaa



H2O PRO - Opi uimaan

H2O Pro - Opi uimaan

[▶ Katso: K1, J1](#)

1 kausi · lastenohjelma · inspiroiva · hyväntuulinen

Sarja sukeltaa vedessä liikkumisen perustaitoihin. Miten opit uimaan virtaviivaisesti niin vatsalla kuin selällä, kylkiuintia unohtamatta? Uiminen on on helppoa ja kivaa, lupaavat liikkumisen alkeita ja eri uintitekniikoita opettavat sarjan juontajat Liisa Ojala ja Aki Hurula.



Vesi- ja jääturvallisuus koululaisille

Tämä on Vesi- ja jääturvallisuus tutuksi - oppimiskokonaisuuden verkkosivusto. Täältä löytyvät tarvittavat ohjeet, tehtävänannot, taustamateriaalit ja videot kokonaisuuden toteuttamiseksi.

Aloitetaan



Kiitos!

tero.savolainen@suh.fi



**Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto**