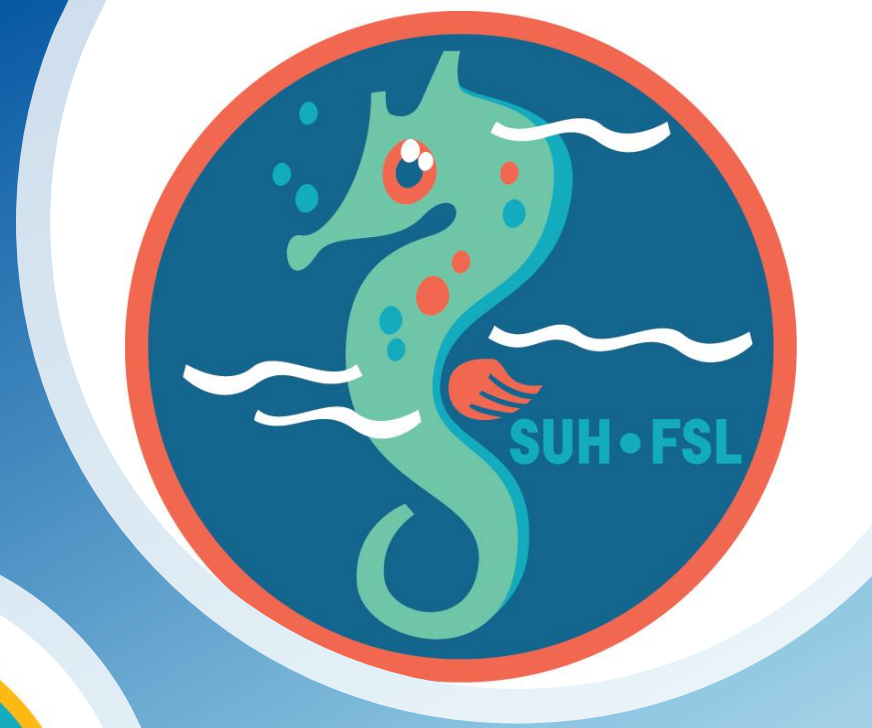




Uintimerkit uimaopetuksen tukena

Järjestäjänä

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto





Tausta / Historia

Uimamaistereita 1800-luvulta

Suomen ensimmäinen promootio vuonna 1880

SUH perustettu 1956



Huimalahden uimalaitos vuonna 1920. Kuva: Helsingin kaupunginmuseon kuva-arkisto.



Helsingfors Simsällskap, uimamaisterit noin vuonna 1880.
Kuva: Helsingin kaupunginmuseon kuva-arkisto / Daniel Nyblin.



Taulukko 1. Uimakandidaatin ja -maisterin tutkintojen vaatimukset 1958.¹²⁵

	KANDIDAATIT		MAISTERIT			
	kaikki	I ääni	2 ääntä		3 ääntä	
			tytöt	pojat	tytöt	pojat
Pituusuinti	300 m	800 m	1 000 m	1 500 m	1 500 m	2 000 m
Selkäuinti	100 m	300 m	500 m	800 m	800 m	1 200 m
Vaatteissa uinti	100 m	300 m	500 m	800 m	800 m	1 200 m
Hengenpelastus	–	50 m	100 m	100 m	150 m	150 m
Pituussukellus	7 m	10 m	15 m	20 m	20 m	25 m
Syvyysukellus	2 krt	2 krt	3 krt	3 krt	4 krt	4 krt
Kelluminen	–	1 min	2 min	2 min	3 min	3 min
Riisuutuminen	–	kesäpuku	kesäpuku	kesäpuku	talvipuku	talvipuku
Hypy	3 m	5 m	5 m	5 m	5 m	5 m





Mitä varten merkkijärjestelmä on luotu?



Punaiseksi langaksi uimakoulutoimintaan



Motivoimaan uimakoululaisia kehittämään taitojaan



Perusajatukset merkkijärjestelmän käyttöön



Uimakoululaisen näkökulma

- Uimakoululaisen etenemisen mahdollistaminen askel askeleelta
- Tietyn tasoiselle uimarille löytyvät sopivan haastavat harjoitteet innostavat oppimaan ja kehittämään taitojaan
- Sisällöt ohjaavat monipuolisen uimataidon kehittymiseen
- Itse merkki ja todistus ovat palkinto kehittämisestä



Uimakoulutoiminnan näkökulma

- Uimakoulun eri tasoisten ryhmien järjestäminen helpottuu merkkikriteerien ansiosta
- Ryhmät samantasoisia pääpiirteittäin ja toiminnalla selkeä tavoite
- Uimakoulutoiminnalla ulospäin selkeä tavoite



Uinnin tavoitetaulukko



UINNIN TAVOITETAULUKKO



PERUSALUEET

Pisteet	Selkäuinti	Rintauinti	Krooliuinti	Pituussukellus	Syvyysukellus	Hyppy	Vesiturvallisuus	Merkkivaatimukset
0.5	Korvien kastaminen selkäuintiasennossa 5 s.	Kelluminen paikallaan apuvälineen kanssa kasvat vedessä 5 s.	Itsenäinen liikkuminen vedessä uintiasennossa kädet pohjassa 5 m	Liikkuminen hyppien, juosten 5 m	Kastautuminen	Itsenäinen altaaseen tulo reunalta ja nousu reunalle	Osaan nousta itsenäisesti seisomaan uintiasennosta	Varhais-taitomerkki
1	Liikkuminen potkuin itsenäisesti selkäuintiasennossa apuvälineen avulla	Kelluminen paikallaan x-asennossa 5 s.	Itsenäinen liikkuminen vaakatasossa apuvälineen avulla	Liuku pinnalla apuvälineen kanssa	Esine vyötärön syvyydestä	Hyppy rinnan syv. veteen	Vatsalta selälleen tai selältä vatsalleen kääntyminen apuvälineellä	Vesitaito-merkki
2	Alkeisselkäuinti 10 m	Alkeisrintauinti 10 m	Myyräuinti 10 m	Liuku pinnalla 3 m	Esine rinnan syvyydestä	Jalat edellä uintisyv. veteen	Kanisterin heitto pelastettavalle 5 m ja veto reunan	Alkeis-merkki
3	Alkeisselkäuinti 25 m	Alkeisrintauinti 25 m	Myyräuinti 25 m	5 m:n sukellus	Käsinseisonta rinnan-syv. vedessä	Keräkaato reunalta	Veden polkeminen 20 s. uintisyvyydessä vedessä	Harrastus-merkki
4	Selkäkrooli 25 m	Rintauinti 25 m	Krooliuinti 25 m	8 m:n sukellus		Pää edellä reunalta	Pelastusrenkaan heitto veteen, ja -renkaan hinaaminen 50 m	Tekniikka-merkki
5	Selkäkrooli 50 m	Rintauinti 50 m	Krooliuinti 50 m	10 m:n sukellus		Taitokaato n. 1 m	Uimataitotesti 200 m katso ohjeet	Taito-merkki
6	Selkäkrooli 100 m	Rintauinti 100 m	Krooliuinti 100 m	12 m:n sukellus		Pää edellä ponnistaen n. 1 m:stä	25 m:n uinti + 25 m:n kuljetus renkaalla, pelastettava renkaassa	
7	Selkäkrooli 200 m	Rintauinti 200 m	Krooliuinti 200 m	15 m:n sukellus		Voltti reunalta kerässä veteen	25 m:n uinti + 25 m:n kuljetus, ote leuasta	Uimakandidaatti
8	Selkäkrooli 300 m tai 50 m 55 s.	Rintauinti 300 m tai 50 m 50 s.	Krooliuintia 300 m tai 50 m 45 s.	18 m:n sukellus	Yksi esine 3-4 m:n syvyydestä	Jalat edellä 3 m:stä	Vaatteissa uinti 50 m ja riisuminen	
9	Selkäkrooli 400 m tai 50 m 50 s.	Rintauinti 400 m tai 50 m 50 s.	Krooliuinti 400 m tai 50 m 40 s.	20 m:n sukellus	Kaksi esinettä 3-4 m:n syvyydestä yksi kerrallaan	Jalat edellä 5 m:stä tai voltti korokkeelta	25 m:n uinti + 25 m:n kuljetus vaatteet päällä 3,30 min	Uima- maisteri
10	Selkäkrooli 700 m tai 100 m 1,40 min	Rintauinti 700 m tai 100 m 1,45 min	Krooliuinti 700 m tai 100 m 1,25 min	25 m:n sukellus	Kolme esinettä 4 m:n syvyydestä yksi kerrallaan	Pää edellä 3 m:stä tai voltti laudalta	Uinninvalvojan testiuinti katso ohjeet	Primus- maisteri

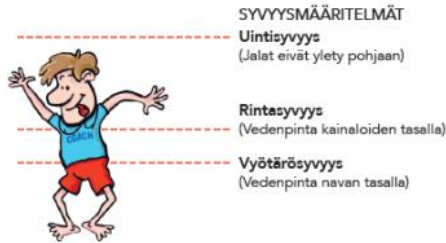


Ohjeet suoritusten vastaanottoon



OHJEET UINNIN TAVOITETAULUKKOO

OHJEET UINNIN TAVOITETAULUKKOO



SYVYYSMÄÄRITELMÄT

Uintisyvyys
(Jalat eivät ylety pohjaan)

Rintasyvyys
(Vedenpinta kainaloiden tasalla)

Vyötärösyvyys
(Vedenpinta navan tasalla)

SUORITUSVAATIMUKSET PERUSALUEITTAIN

UINTITEKNIIKAT

0,5–3. TASOT: Alkeisuinnit sallitaan.

4.–10. TASOT: Vain oikeat uintitekniikat sallitaan.

PITUUSSUKELLUS

Suorituksiin lähdetään vedestä; pohjasta, altaanreunasta tms. ponnistaen.

SYVYYSSUKELLUS

4.–7. TASOT: Uidaan aina 25 m matka. Matkalla sukelletaan joko uppoesine pohjasta (syvyys n. 2 m tai pohjan tuntumassa olevan vanteen läpi).

HYPPY

2. TASO: Jalat edellä hypyssä riittää ns. kyntiläpudotus.

3. TASO: Keräkaato reunalta = syvästä kyykystä pudotaudutaan hartiat edellä veteen. Kerä pysyy kiinni koko ajan.

4. TASO: Hypyssä ponnistetaan molemmilla jaloilla.

9–10. TASOT: Voidaan suorittaa vaihtoehtoiset suoritukset.

VEDESTÄ PELASTAMINEN

- 1. TASO:** Kellunta-ajaksi riittää n. 5 sekuntia.
- 2. TASO:** Mehukanisteri, jossa n. 1/3 osa vettä. Kanisteriin kiinnitetty n. 10 m köysi. Kanisterin heitetään pelastettavan yli, että hän ylettyy naruun liikkumatta.
- 4. TASO:** Pelastusrenkas heitetään mahdollisimman pitkälle veteen ja pudotaudutaan veteen ja hinataan rengasta 50 m.
- 5. TASO:** Uimataitotesti = hypätään uintisyvyyseen veteen niin että pää käy pinnan alla ja pintaan päästyä uidaan yhtäjaksoisesti 200 m, josta 50 m selällään.

6. TASO:



- 9. TASO:** Uintivaatteet: verrytelypuku tai vastaava ja sukat.
- 10. TASO:** Uinninvalvojan testiuinti: Lähtö pelastushypyllä, pelastusuintia 25 m, pituussukellus 10 + uinti 15 m, syvyyssukelluksia suoritetaan 3 kappaletta yksi kerrallaan jonka jälkeen kuljetetaan paria 50 metriä.

UINNIN MERKKIVAATIMUKSET

VARHAISTAITOMERKKI Kohderymänä vesileikkiuimakoulut, erityisryhmät, perheuimarit Uinnin tavoitetaulukon 0,5 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää.

VESITAITOMERKKI Uinnin tavoitetaulukon 1 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista yhden tulee olla selkä- tai krooliuintitehtävä.

ALKEISMERKKI Uinnin tavoitetaulukon 2 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista yhden tulee olla uintisuoritus (alkeisellä, -rinta myyräuinti).

HARRASTUSMERKKI Uinnin tavoitetaulukon 3 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista kaksi pitää olla uintisuoritusta (alkeisellä, -rinta myyräuinti).

TEKNIKKAMERKKI Uinnin tavoitetaulukon 4 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista kaksi pitää olla uintisuoritusta oikealla tekniikalla.

TAITOMERKKI Uinnin tavoitetaulukon 5. pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista kaksi pitää olla uintisuoritus oikealla tekniikalla.

UIMAKANDIDAATTI Uinnin tavoitetaulukon 6.–7. pisteen tasolta vähintään kuusi tehtävää, joista kaksi pitää olla uintisuoritus oikealla tekniikalla.
Vähimmäispistemäärä on 36.

UIMAMAISTERI Uimamaisterin tutkintoa edeltää hyväksytyksi suoritettu uimakandidaatin tutkinto. Uinnin tavoitetaulukon 7–9 pisteen tasolta väh. 6 tehtävää, joista 3 pitää olla vähintään 8 pisteen uintisuoritusta oikealla tekniikalla.
Vähimmäispistemäärä on 54.

PRIMUSMAISTERI Primusmaisterin tutkinnon voi suorittaa uimakandidaatin jälkeen. Uinnin tavoitetaulukon 10 pisteen tasolta kaikki 7 suoritusta.
Pistemäärä on 70.



Merkkisuoritusten vastaanotto

- Uintimerkkien suorittaminen on alkeismerkkien kohdalta
 - Vähintään viisi tehtävää samalta tasolta, joista yksi tai kaksi on uintisuorituksen alla olevia tehtäviä
 - Harrastus taito- ja tekniikkamerkeissä tulee olla kaksi uintisuoritusta
- Uimakanditaatin ja uimamaisterin suoritukset vaativat vähän laskutoimituksia
- Primusmaisterin kohdalta suoritetaan kaikki tehtävät





Uimakoulumateriaalit

UIMAKOULU-TODISTUS

on osallistunut uimakouluun, mistä tunnustuksena on annettu tämä todistus.

Uimakoulun järjestäjä: _____
 Paikka: Aika: / 20
 Uimaopettaja: _____

Olen vesipeto

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry.

UIMAOPETTAJAN PÄIVÄKIRJA

Uimakoulumerkit

VARHAISTAITOMERKKI
Uinnin tavoitetaulukon 0-5 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää.

VESITAITOMERKKI
Uinnin tavoitetaulukon 1 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista yksi tulee olla selkä- tai kiroliuintehtävä.

ALKEISMERKKI
Uinnin tavoitetaulukon 2 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista yhden pitää olla uintisuoritus (alkeisseikä, -rinta tai myyräuinti).

HARRASTUSMERKKI
Uinnin tavoitetaulukon 3 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista kaksi pitää olla uintisuoritus (alkeisseikä, -rinta tai myyräuinti).

TEKNIKKAMERKKI
Uinnin tavoitetaulukon 4 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista kaksi pitää olla uintisuoritus oikealla tekniikalla.

TAITOMERKKI
Uinnin tavoitetaulukon 5 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista kaksi pitää olla uintisuoritus oikealla tekniikalla.

UIMAKANDAATTI
Tehtävät tavoitetaulukon 6-7 pisteen tasolta vähintään kuusi tehtävää, joista kaksi pitää olla uintisuoritus oikealla tekniikalla. Vähimmäisaikavaatimuksena on 36 pistettä.

UIMAMAISTERI
Uimamaisterin tutkimus edellyttää fyysiologiyksin suoritettua uimakandaatin tutkimus. Uinnin tavoitetaulukon 7-9 pisteen tasolta vähintään kuusi tehtävää, joista kolme pitää olla vähintään 8 pisteen uintisuoritus oikealla tekniikalla. Vähimmäisaikavaatimuksena on 54 pistettä.

PRIMUSMAISTERI
Tehtävät tavoitetaulukon kaikilla seitsemällä eri perusluokalla 10 pisteen tasolta. Vaatimuksena on 70 pistettä ja uimakandaatin tutkimus. Primusmaisterin tutkimus voi suorittaa, vaikka ei olisi aikaisemmin suorittanut maisterin tutkimusta.

PRIMUSMAISTERIN MITALI
Tehtävät tavoitetaulukon kaikilla seitsemällä eri perusluokalla 10 pisteen tasolta. Vaatimuksena on 70 pistettä ja uimakandaatin tutkimus. Primusmaisterin tutkimus voi suorittaa, vaikka ei olisi aikaisemmin suorittanut maisterin tutkimusta.

Uintimerkit

25 METRIÄ
Yhtäjaksoinen 25 m:n uinti

50 METRIÄ
Yhtäjaksoinen 50 m:n uinti

100 METRIÄ
Yhtäjaksoinen 100 m:n uinti

200 METRIÄ
Yhtäjaksoinen 200 m:n uinti

UIMATAITOMERKKI
Suoritusvaatimuksena puodittautuminen syväin veteen niin, että pää käy veden alla ja päästyään uudelleen pinnalle ei yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selmällä.

500 METRIÄ
Suoritusvaatimuksena 500 m:n uinti yhden kausikauden aikana korkeintaan kahdella eri suorituskerralla ja vähintään 200 m:n kertosuorituksen.

1 KILOMETRI
Suoritusvaatimuksena 1 kilometrin uinti yhden kausikauden aikana vähintään 200 m:n kertosuorituksen.

2 KILOMETRIÄ
Suoritusvaatimuksena 2 kilometrin uinti yhden kausikauden aikana vähintään viidellä eri suorituskerralla ja 200 - 500 metrin kertosuorituksen.

5 KILOMETRIÄ
Suoritusvaatimuksena 5 kilometrin uinti yhden kausikauden aikana vähintään viidellä eri suorituskerralla ja 200 - 500 metrin kertosuorituksen.

10 KILOMETRIÄ
Suoritusvaatimuksena 10 kilometrin uinti kalenterivuoden aikana vähintään 200 metrin kertosuorituksen.

50 KILOMETRIÄ
Suoritusvaatimuksena 50 kilometrin uinti vähintään 200 metrin kertosuorituksen, mutta ilman aikarajoitusta.

100 KILOMETRIÄ
Suoritusvaatimuksena 100 kilometrin uinti vähintään 500 metrin kertosuorituksen, mutta ilman aikarajoitusta.

500 KILOMETRIÄ
Suoritusvaatimuksena 500 kilometrin uinti vähintään 500 metrin kertosuorituksen, mutta ilman aikarajoitusta.



Kiitos!