



# Uintimerkit osana uimakoulua

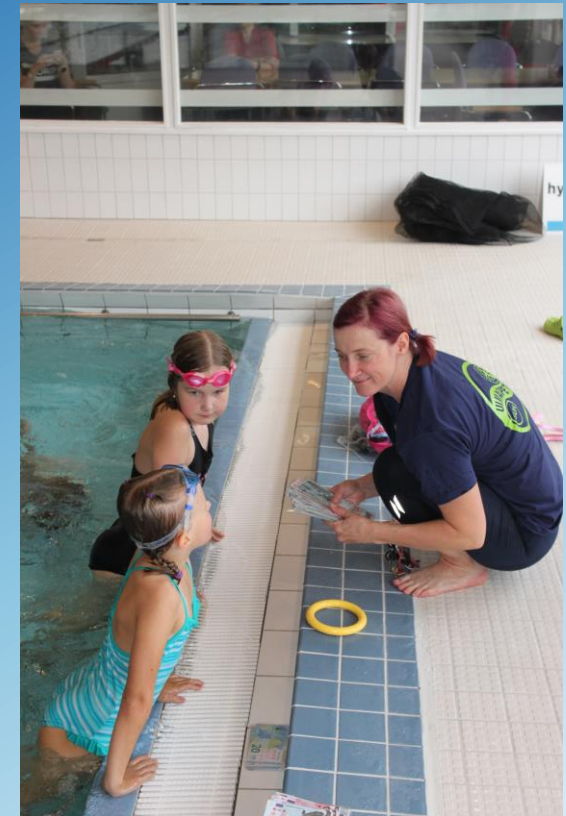




# Kiinnostuksen merkkien suorittamiseen luo uimaopettaja



- Esittele
- Näytä
- Innosta
- Motivoi
- Osallista
- Sanoita
- Kannusta
- Iloitse mukana



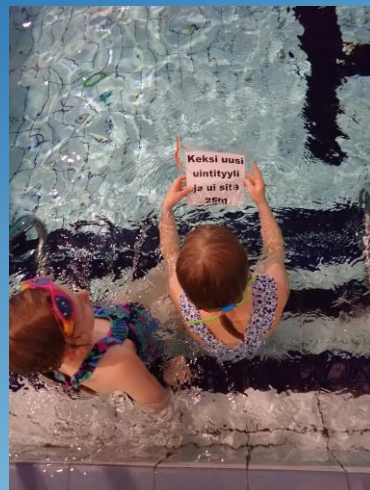








# Uintimerkkitehtävät osa uimakoulua ensimmäisestä uintikerrasta lähtien







# Käytännön merkkitouhuja altaalla

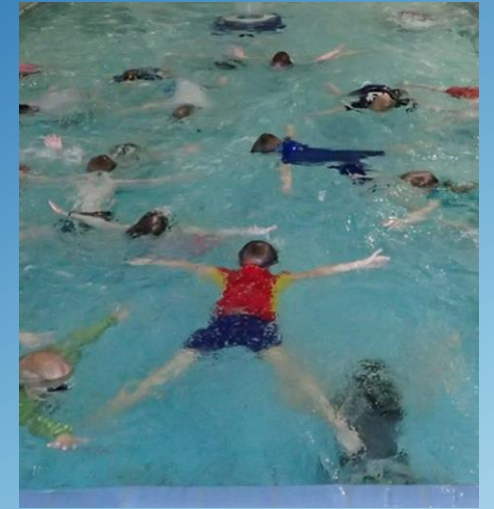


Tehtäviä voi suorittaa niin, että oppilas valitsee itse mitä kokeilee





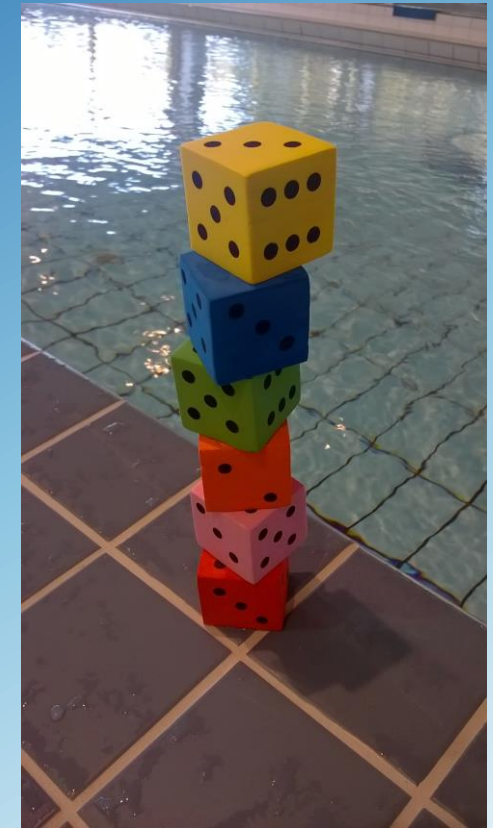
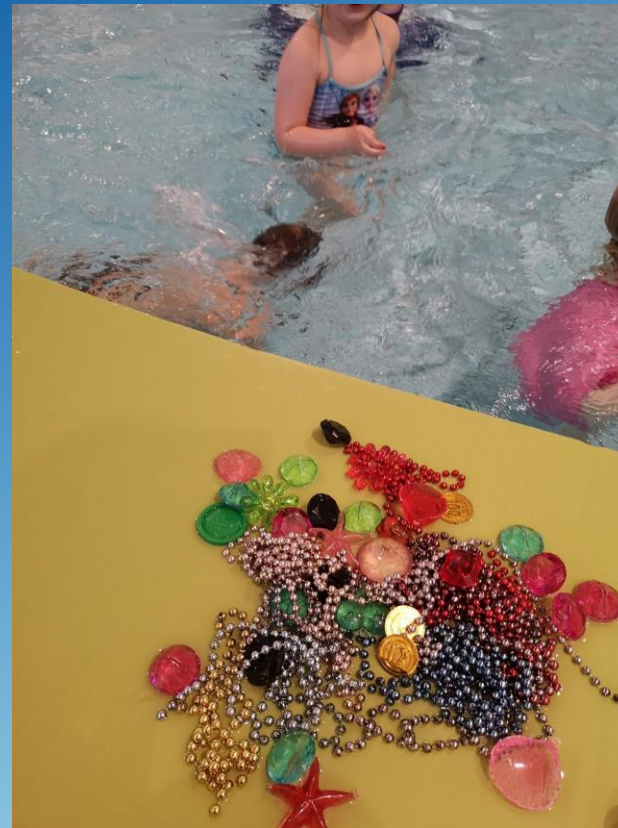
# Käytännön merkkitouhuja altaalla







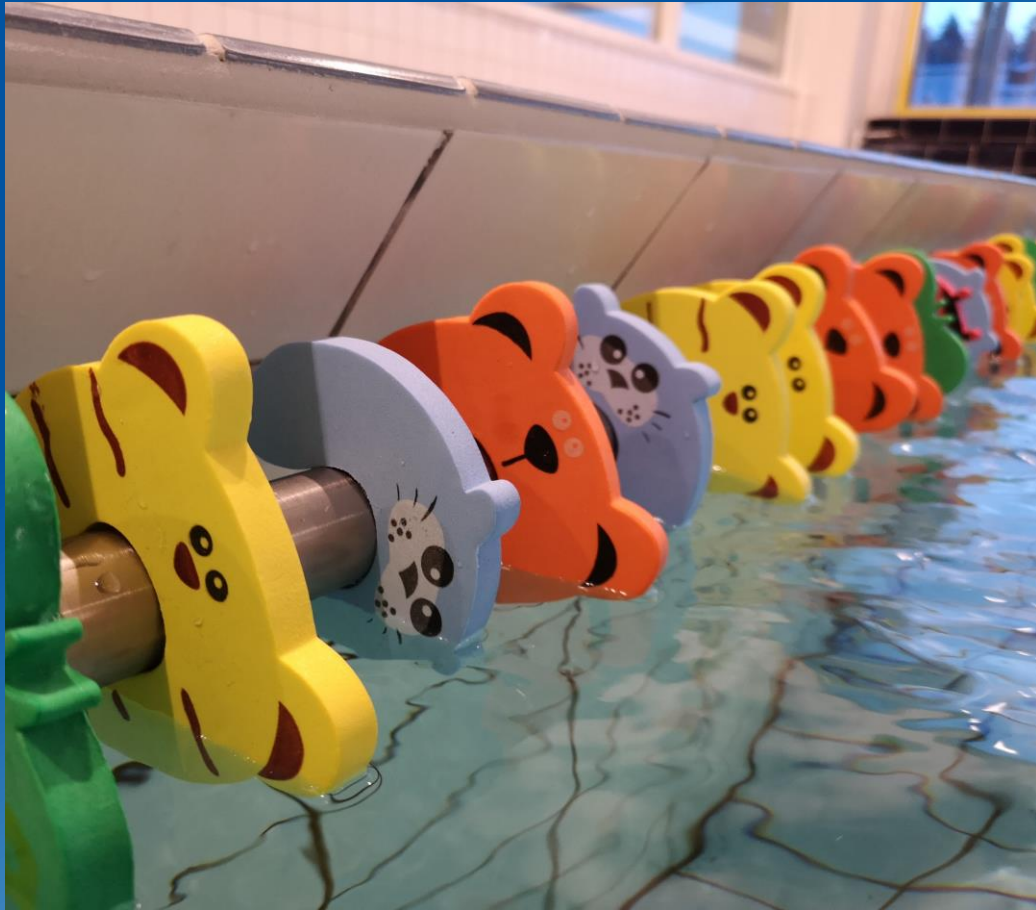
# Virikkeet, leikki ja toistot auttavat onnistumaan





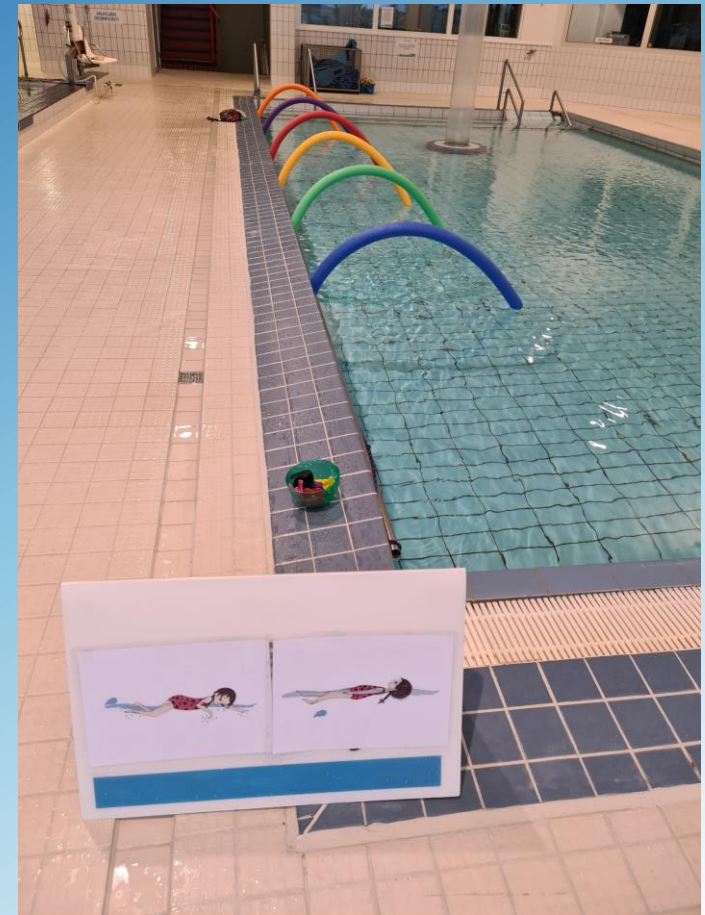
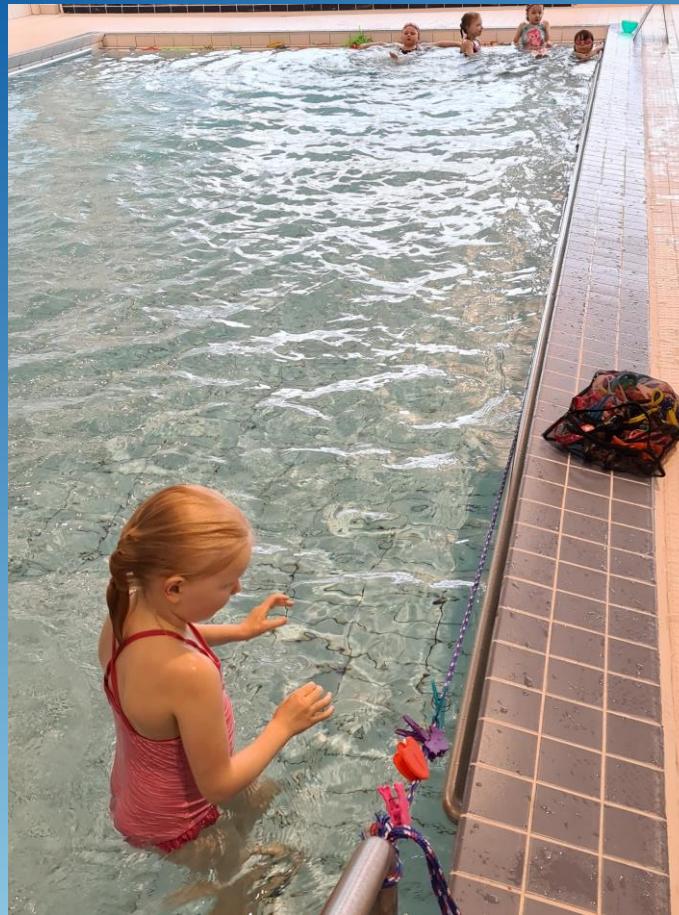
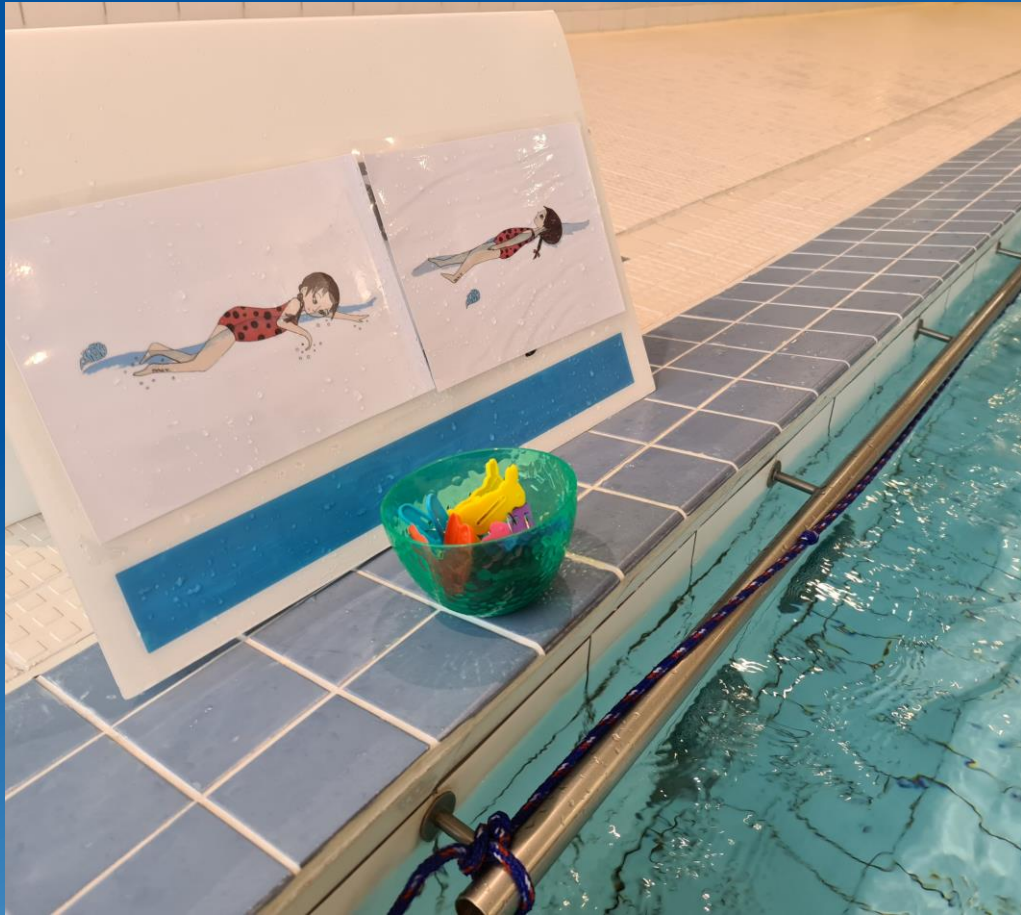


# Uintimatkan harjoittelu – hetki jolloin saa loistaa tyyllillään☺





# Taitojen karttuminen näkyväksi





# Hyödynnä myös muut uintireissun tilanteet







# Suoritukset talteen

Alkeisryhmä   
Opettaja

Nimi
1. JUSSI
2. ENNA
3. TIINA
4. JADESSA
5. JUHO
6. VEERA
7. JUUSO
8. EMMA
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.

Päivä	Harjoitus
16.8.2019	
17.8.2019	
18.8.2019	
/ 20	
/ 20	
/ 20	
/ 20	
/ 20	
/ 20	

Uintisuorituksia						
selkäuinti	rintauinti	krooliuinti	pituus-sukellus	syvyys-sukellus	hyppy	vesipelustus
3			3	2,3		
3			3	2,3		
3			3	2,3		
2				2,3		
2			3	2,3		
3			3	2,3		
2				2,3		
3			3	2,3		

**VARHAISTAITOMERKKI**

- Kohderyhmänä vesileikkikoulut, erityisryhmät
- Uinnin tavoitetaulukon 1/2 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista yksi tulee olla selkä- tai krooliuintitehtävä

**VESITAITOMERKKI**

- Uinnin tavoitetaulukon 1 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista kaksi pitää olla uintisuoritusta (alkeiselkä-, rinta tai myyräuinti)

TAVOITE

**ALKEISMERKKI**

- Uinnin tavoitetaulukon 2 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista yksi pitää olla uintisuoritus (alkeiselkä-, rinta tai myyräuinti)

**HARRASTUSMERKKI**

- Uinnin tavoitetaulukon 3 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista kaksi pitää olla uintisuoritusta (alkeiselkä-, rinta tai myyräuinti)



TOUKOKUU 2019 UINNIN TAVOITETAULUKKO									
Pisteet	PERUSALUEET				Syvyys-sukellus	Hyppy	Vesiturvallisuus	Merkki-vaatimukset	
	Selkäuinti	Rintauinti	Krooliuinti	Pituus-sukellus					
0.5	Korvien kastaminen selkäuintiasennossa 5 s.	Kelluminen paikallaan apuvälineen kanssa kaivot vedessä 5 s.	Itsenäinen liikkuminen vedessä uintiasennossa kädet pohjassa 5 m.	Liikkuminen hypylien, juosten 5 m.	Kastautuminen	Itsenäinen altaaseen tulo reunalta ja nousu reunalle	Osaan nousta itsenäisesti seisomaan uintiasennosta	Varhais-taitomerkki	
1	Liikkuminen potuihin itsenäisesti selkäuintiasennossa apuvälineillä	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	Alkeiselkäuinti 10 m	Alkeisrintauinti 10 m	Myyräuinti 10 m	Liuku pinnalla 3 m	Esine rinnan syvyydestä	Jalat edellä uintisyv. veteen	Käsinheitto pelastettavalle 5 m ja veto reunan	Alkeis-merkki	
3	Alkeiselkäuinti 25 m	Alkeisrintauinti 25 m	Myyräuinti 25 m	5 m:n sukellus	Käsinheitto rinnan syv. vedessä	Keräkaato reunalta	Veden polkeminen 20 s. uintisyvyydessä	Harrastus-merkki	
4	Selkäkrooli 25 m	Rintauinti 25 m	Krooliuinti 25 m	8 m:n sukellus	Pää edellä rintauinti	Pää edellä rintauinti	Pelastusrenkaan heitto veteen, ja -renkaan hinaaminen 50 m.	Tekniikka-merkki	
5	Selkäkrooli 50 m	Rintauinti 50 m	Krooliuinti 50 m	10 m:n sukellus	Taittokoato n. 1 m	Taittokoato 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	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 keräyssyvyteen	Voltti reunalta keräyssyvyteen	25 m:n uinti + 25 m:n kuljetus, ote leuasta	Uima-kandidaatti	
8	Selkäkrooli 300 m tai 50 m 55 s.	Rintauintia 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 nisuminen		
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 testi-uinti katso ohjeet	Primus-maisteri	





# Merkkiperheen pienin soveltuu jopa vauva- ja perheuintiin

## VARHAISTAITOMERKKI



Korvien kastaminen selkäuintiasennossa



## VARHAISTAITOMERKKI



Liikkuminen hyppien, juosten 5m



## VARHAISTAITOMERKKI



Itsenäinen altaaseen tulo reunalta ja nousu reunalle



## VARHAISTAITOMERKKI



Itsenäinen liikkuminen vedessä uintiasennossa kädet pohjassa 5m



## VARHAISTAITOMERKKI



Kastautuminen



## VARHAISTAITOMERKKI



Osaan nousta itsenäisesti seisomaan uintiasennosta







# Uintimerkkisuoritusten soveltaminen

- Mikäli oppilaalla ei ole **pitkäänkään harjoittelun tuloksena vammansa vuoksi** mahdollista suorittaa jotain merkkisuoritusta, voidaan tehtävää soveltaa
- Soveltamisella tarkoitetaan vaihtoehtoista, mutta uimarille yhtä vaativaa tapaa suorittaa kyseinen tehtävä
- Soveltamisen esimerkkejä:

[https://www.suh.fi/toiminta/erityisuinti/uintimerkkisuoritusten\\_soveltaminen](https://www.suh.fi/toiminta/erityisuinti/uintimerkkisuoritusten_soveltaminen)

