

# Nikke suorittaa Vesipetomerkin

Uintimerkkien tehtävä on kannustaa uimaria harjoittelemaan uinnin osaitaitoja ja motivoida tehtävien tekemiseen. Uintimerkkien suoritustehtävät kertovat uimarin tämänhetkisestä osaamisesta ja pidemmällä tähtäimellä niiden avulla voidaan nähdä ja seurata uintitaitojen kehittymistä. Uintimerkki on myös palkinto ahkerasta harjoittelusta, oli saavutetut taidot sitten millaisia tahansa. Jos tarjolla olevat uintimerkit eivät vastaa uimarin tasoa, voi uintimerkin tehdä vaikka itse. Tässä esimerkki Nikelle suunnitelluista harjoituksista ja uintimerkistä.

NIKEN VESIPETOMERKKITEHTÄVÄT:

- **Tulet rohkeasti altaaseen**
- **Osallistut reippaasti alkupiiriin**
- **Uskallat olla vesisuihkun alla**
- **Puhallat veteen kuplia**
- **Uskallat olla uintiasennossa ja polskia**

**VINKKI!** Uinnin yhteydessä harjoitellaan lukuisia eri taitoja ja näin ollen uintimerkkitehtävänä voi olla tehtävä, joka kertoo esimerkiksi sosiaalisista taidoista, toisen huomioon ottamisesta, ryhmässä toimimisesta tai itsenäisestä toiminnasta, omista tavaroista huolehtimisesta yms.

*Nikelle suunniteltiin hänen taitotasoaan vastaavia tehtäviä uintimerkin suorittamista varten. Tämä uintimerkki tehtiin laminoimalla vesipetotarra ja kirjaamalla suoritteet tarran taakse.*



Nikke on veteentotutteluvaiheessa ja vesi kiehtoo, mutta jännittää vettä vielä. Uintikerroilla on harjoiteltu veteentuloja ja yhdeksi tehtäväksi valittiin hänelle **rohkea veteentulo omalla tyyllillä**.

Toiseksi uintimerkkitehtäväksi valittiin **osallistuminen reippaasti alkupiiriin**. Uintiryhmässä yhteiset hetket ja piirileikit vaativat usein myös harjoittelua. Uudet uintikaverit ja sosiaalinen tilanne jännittävät. Nikke on rohkaistunut tässä asiassa hienosti ja ansaitsee ehdottomasti pisteen tästä.

Ensimmäisen uintikauden aikana on Niken kanssa harjoiteltu paljon veteentotutteluun ja vesirohkeuteen liittyviä asioita.



Aluksi kasvoille roiskuva vesi tuntui epämiellyttävältä, mutta vähitellen positiiviset kokemukset kantavat ja tippoja kasvoilla on helpompi sietää.

Kolmas uintitehtävä Nikelle on **vesisuihkun alla oleminen**. Se sujuu jo hienosti!



Kastautumisen yhteydessä aloitetaan myös hengityskontrolliin liittyvät harjoitukset. Nikelle valittiin **kuplien puhaltaminen veteen** yhdeksi uintimerkkitehtäväksi.



Uinnissa totutellaan eri asentoihin vedessä ja uintiasennossa rentoutuminen vaatii harjoittelua. Ojentautumista uintiasentoon on Niken kanssa harjoiteltu paljon ja siksi viimeiseksi uintitehtäväksi valittiin tehtävä, jossa piti **uskaltautua uintiasentoon polskia jaloilla**. Haastava tehtävä vielä, koska vaakasento jännittää Nikkeä. Avustuksella tehtävä onnistuu kuitenkin jo mallikkaasti.



HIENOA NIKKE! Uintimerkin kaikki tehtävät tehty!



SUOMEN UIMAOPETUS- JA  
HENGENPELASTUSLIITTO