

Missä voi oppia uimaan?

Suomessa järjestetään uimaopetusta lapsille, aikuisille ja perheille. Aikuiset ja lapset voivat oppia uimaan uimakoulussa. Lapset voivat oppia uimaan myös koulussa liikunnan tunnilla.

On kuitenkin tärkeää, että vanhemmat vievät lapset uimaan myös vapaa-ajalla. Aikuisten täytyy vahtia lapsia uimahallissa, uimarannalla ja muualla veden lähellä.

Uimakoulu

Jos et osaa vielä uida tai haluat oppia uimaan paremmin, voit mennä uimakouluun. Uimakoulussa uimaopettaja opettaa sinut uimaan.

Uimakouluja järjestävät:

- uimahallit
- uimaseurat ja muut yhdistykset
- yksityiset yritykset.

Jos haluat uimakouluun, ota yhteyttä esimerkiksi uimahalliin.

Lapset voivat osallistua uimakouluun jo ennen koulun alkua tai samaan aikaan koulun uimaopetuksen kanssa.

Miksi uimataito on tärkeä taito?

Suomessa on tuhansia järviä, jokia ja paljon merenrantaa, joista kaikki voivat nauttia.

Sen lisäksi Suomessa on satoja uimahalleja. Veden äärellä vietetään paljon aikaa perheen ja ystävien kanssa.

Vedessä voi harrastaa esimerkiksi uintia, vesijuoksua, veneilyä ja kalastusta. Uinti ja muu vesiliikunta tekevät hyvää terveydelle.

Kun osaat uida, voit viettää aikaa vedessä ja veden äärellä turvallisesti.

Valitettavasti Suomessa hukkuu kymmeniä ihmisiä joka vuosi. Jos osaa uida, hukkumisen riski on pienempi. Vesillä kannattaa kuitenkin olla varovainen:

- käytä pelastusliivejä veneessä
- älä aja venettä, jos olet juonut alkoholia
- vahdi lapsia, kun he leikkivät vedessä tai veden lähellä.

Uimataito voi pelastaa hengen.

Kun osaat uida, voit:

- liikkua turvallisesti vesillä
- pelastua ja selvitä hengissä, jos putoat veteen vahingossa
- harrastaa vesiliikuntaa ja pitää yllä terveyttä ja hyvinvointia
- viettää vapaa-aikaa veden äärellä.

UIMATAITO KUULUU KAIKILLE



Osaatko jo uida?
Tämä opas kertoo, miksi uimataito on tärkeää ja missä voi oppia uimaan. Opas neuvoo myös, miten toimit uimahallissa.



SUOMEN UIMAOPETUS- JA
HENGENPELASTUSLIITTO

WWW.SUH.FI

Kuka on uimataitoinen?

Uimataidolle on laadittu määritelmä, joka on käytössä Pohjoismaissa.

Henkilö on uimataitoinen, jos hän osaa seuraavat asiat:

- henkilö pystyy hyppäämään syvään veteen, jossa jalat eivät osu pohjaan
- hän osaa sen jälkeen uida 200 metriä
- siitä 50 metriä hän osaa uida selkäuintia.



WWW.SUH.FI

Koulun uimaopetus

Lapset voivat oppia uimaan koulussa liikunnan tunneilla. Koulun uimaopetuksen tavoite on, että jokainen lapsi oppii uimaan alakoulun aikana.

Koulun uimaopetuksen tavoitteet

- 1.-2. luokalla oppilas tutustuu vesiliikuntaan ja oppii uimataidon alkeet. Hän uskaltaa mennä veteen ja osaa uida kymmenen metriä. Oppilaalla on alkeisuimataito.
- 3.-6. luokalla oppilas osaa uida 50 metriä kahdella eri uintitavalla. Hän osaa myös sukeltaa 5 metriä veden pinnan alla. Oppilas pääsee ylös vedestä, jos hän putoaa veteen vahingossa. Oppilaalla on perusuimataito.
- 7.-9. luokalla oppilas osaa hypätä syvään veteen, jossa jalat eivät osu pohjaan. Hän osaa sen jälkeen uida 200 metriä, joista 50 metriä selkäuintia. Hän osaa myös pelastaa henkilön vedestä. Oppilas on uimataitoinen.



Uimaan uimahalliin!

Voit harjoitella uimista ja harrastaa vesiliikuntaa uimahallissa. Uimahallissa uimavalvojat huolehtivat uimareiden turvallisuudesta, mutta omia lapsia täytyy silti vahtia.

Uimahalli on tarkoitettu kaikille. Kuka tahansa voi tulla uimahalliin uimaan. Uimahallissa on erilliset pukuhuoneet, pesutilat ja saunat naisille ja miehille. Joissakin uimahalleissa järjestetään vain naisten ja tyttöjen tai miesten ja poikien uintivuoroja.

On tärkeää, että uimahalli on puhdas ja siisti. Siksi pukuhuoneessa, pesutiloissa, saunassa ja allasosastolla ei saa syödä eväitä.

Ota mukaan uimahalliin:

- uima-asu (uima-asun täytyy olla uimapukukangasta)
- shampoo ja saippua
- pyyhe
- istuinalusta saunaa varten, esimerkiksi pieni pyyhe.

Uimalasit voivat helpottaa uimaan oppimista.

Näin toimit uimahallissa

- Tutustu uimahallin sääntöihin, eri uimahalleissa voi olla eri sääntöjä.
- Käy suihkussa ilman uima-asua, ennen kuin menet saunaan tai altaaseen. Näin altaiden vesi pysyy puhtaana.
- Jos sinulla on pitkät hiukset, kastele ne ja sido ne kiinni.
- Mene saunaan ilman uima-asua. Voit kuitenkin mennä saunaan pyyhe ympärillä.
- Istu saunassa pienen pyyhkeen päällä.
- Käy suihkussa saunan ja WC-käynnin jälkeen.
- Käyttäydy rauhallisesti ja ota muut huomioon.
- Älä hyppää veteen altaan reunalta.
- Voit mennä syvään altaaseen vain, jos osaat uida.