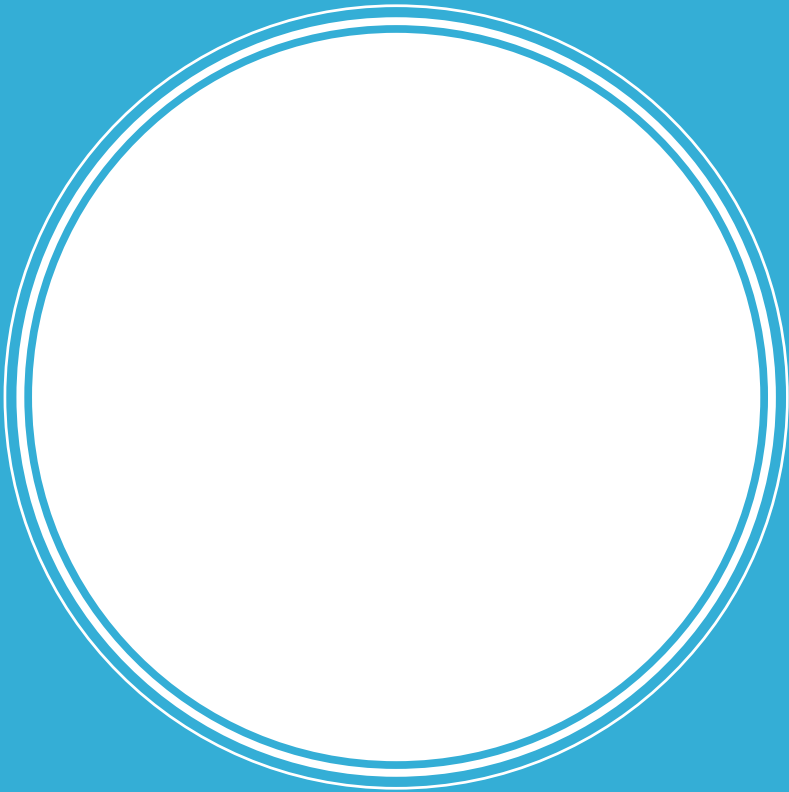


OPETELLAAN YHDESSÄ UIMAAN!
PUUHAKIRJA PIENILLE VESIPEDOILLE

www.suh.fi



PIIRRÄ ITSESI

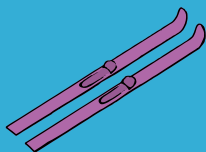


TÄMÄN PUUHAKIRJAN OMISTAA

Kirjoita tähän oma nimesi

MITÄ OTAT MUKAAN UINTIREISSULLE?

YMPYRÖI OIKEAT VARUSTEET!



SUKSET



LAPIO



REPPU



UIMALASIT



POLKUPYÖRÄ



UIMALAKKI



PYYHE



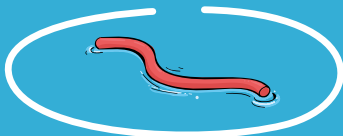
UIMAPUKU



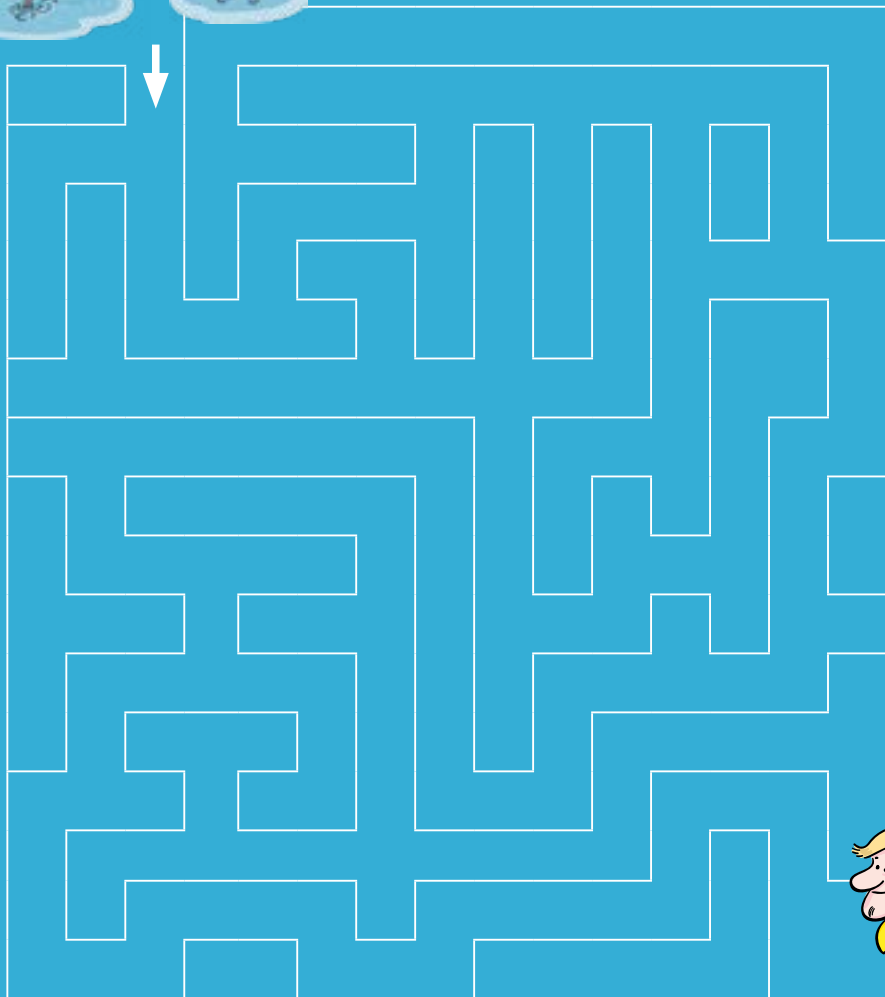
JUOMAPULLO

BONGAA LÖTKÖPÖTKÖ! -TEHTÄVÄ:

Etsi ja ympyröi tulevilta sivuilta löytyvät lötköpötköt! Löydätkö kaikki seitsemän lötköpötköä, jotka piilottelevat puuhakirjan sivuilla?



AUTA UNTO UIMARIA JA VILMA VENEILIJÄÄ LÖYTÄMÄÄN REITTI UIMAHALLILLE



MITEN UIMAHALLISSA KÄYTTÄYDYTÄÄN?

KÄY YHDESSÄ AIKUISEN KANSSA LÄPI UIMAHALLIN SÄÄNNÖT

Uimahalliin tullessa mennään kassan kautta ja saadaan ranneke tai avain omaan pukukaappiin. Pukukaappiin laitetaan vaatteet ja mukaan pesuhuoneeseen otetaan pyyhe, uimapuku, peseytymisvälineet, uimalasit tai muut uimavälineet.

Ennen uintia

- Käy vessassa.
- Käy saunassa ja peseydy hyvin ennen kuin laitat uimapuvun päälle.

Uudessa

- Liiku uimahallissa kävellen, ei juosten.
- Pidä huoli uimavälineistäsi, kuten uimalaseista ja kellukkeista.
- Isoon altaaseen saat mennä, kun osaat uida ison altaan päästä päähän.
- Muista aina totella uimavalvojia.

Uinnin jälkeen

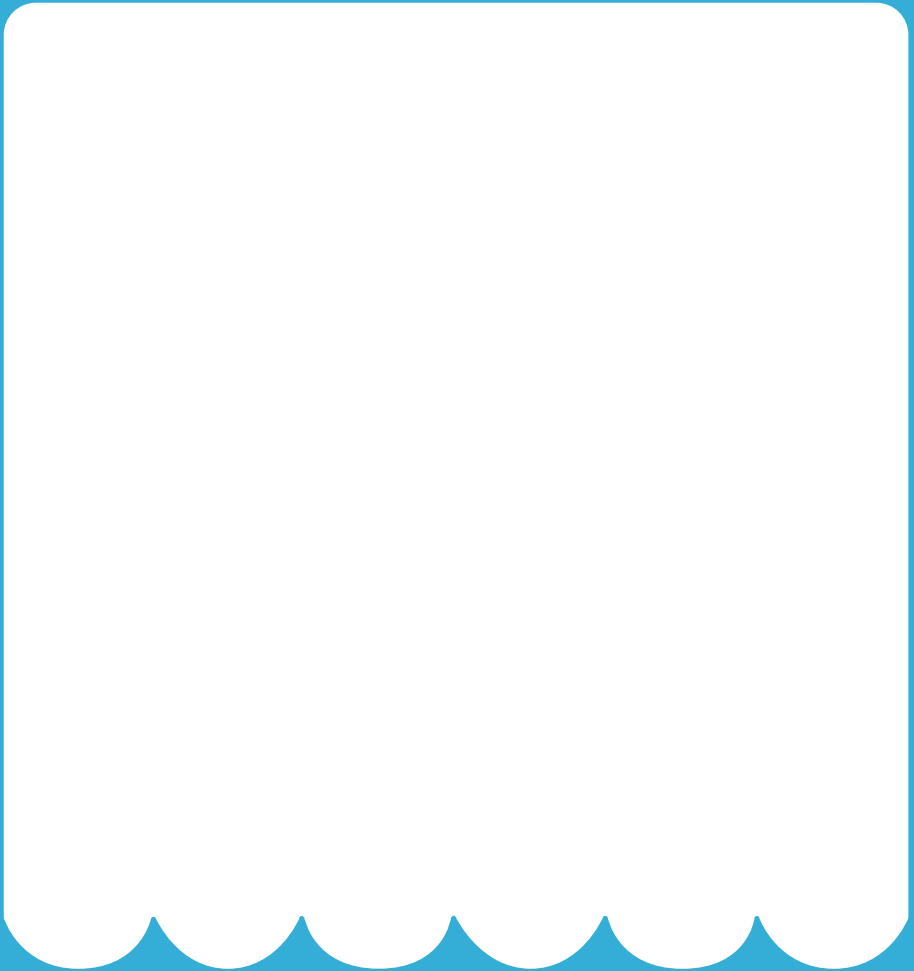
- Peseydy hyvin ja käy halutessasi saunassa lämmittelemässä ilman uimapukua.
- Kuivaa itsesi pesuhuoneen puolella ennen kuin menet laittamaan vaatteet päälle.
- Muista syödä ja juoda kunnolla.



JA TÄRKEIN SÄÄNTÖ: Pidä aina hauskaa uimahallissa!

PERHEEN KANSSA UIMASSA

PIIRRÄ JA VÄRITÄ PERHEESI UIMASSA



MITÄ KAIKKEA UIMAKOULUSSA VOIKAAN OPPIA?

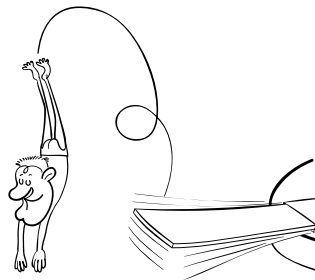
VÄRITÄ KUVA!



KROOLIUINTIA



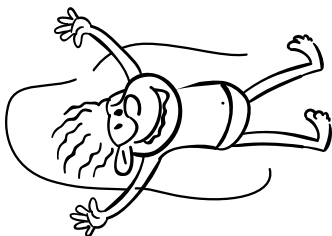
POTKUJA



UIMAHYPPYJÄ



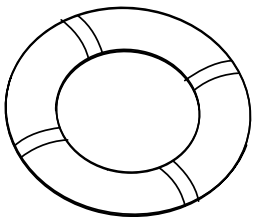
VESILEIKKEJÄ



KELLUNTOJA



SUKELTAMISTA



VESITURVALLISUUTTA



MYRÄUINTIA

JA PALJON MUUTA! Minä ainakin haluan uimakouluun.



ETSI KUVISTA SEITSEMÄN EROAVAISUUTTA

YMPYRÖI VASTAUKSET

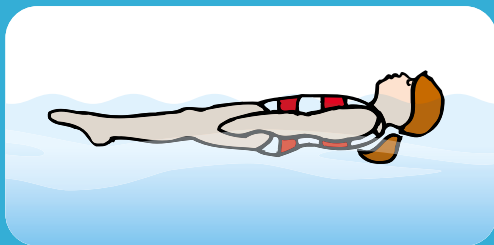


OSAATKO SINÄ?

Käy suorittamassa seuraavat tehtävät uimahallissa yhdessä aikuisen kanssa. Laita rasti ruutuun niiden tehtävien kohdalla, jotka onnistuit suorittamaan.

Tee tämän aukeaman tehtävistä ainakin viisi, niin olet suorittanut varhaistaitomerkin.

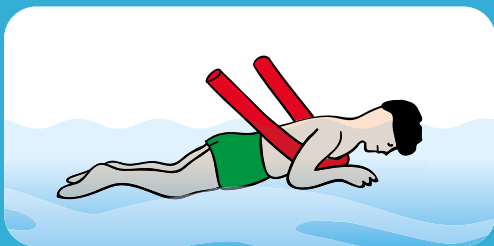
VARHAISTAITOMERKKI



Korvien kastaminen
selkäuintiasennossa
(5 sekuntia).

☐ KYLLÄ

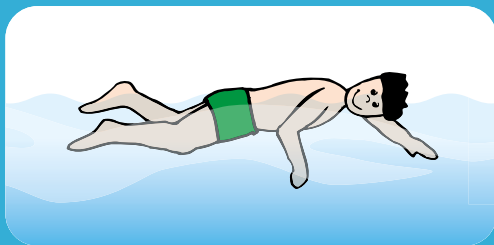
☐ EN



Kelluminen paikallaan
apuvälineen kanssa kasvot
vedessä (5 sekuntia).

☐ KYLLÄ

☐ EN



Itsenäinen liikkuminen
uintiasennossa vatsallaan,
kädet pohjassa (5 metriä).

☐ KYLLÄ

☐ EN



Liikkuminen hyppien, juosten (5 metriä).

☐ KYLLÄ

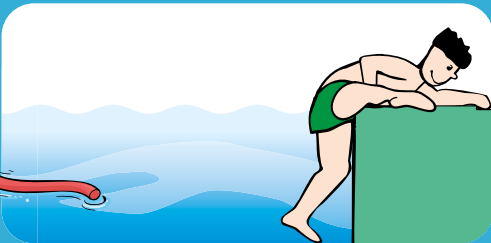
☐ EN



Kastautuminen.

☐ KYLLÄ

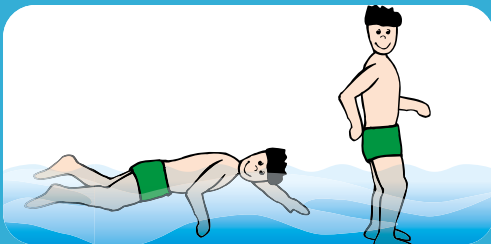
☐ EN



Itsenäinen altaaseen tulo ja nousu reunalle.

☐ KYLLÄ

☐ EN



Nouseminen itsenäisesti seisomaan uintiasennosta.

☐ KYLLÄ

☐ EN



Tiesitkö, että pohjoismaisen uimataitomäärittelyn mukaan uimataitoinen on henkilö, joka pudottuaan syvään veteen niin, että pää käy veden alla ja päästyään pinnalle, ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään?

TEHTÄVÄLISTA

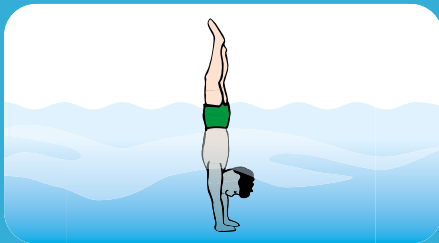
Käy suorittamassa seuraavat tehtävät uimahallissa yhdessä aikuisen kanssa. Laita rasti ruutuun niiden tehtävien kohdalla, jotka onnistuit suorittamaan. **Muista, vaikka kaikki ei vielä onnistu, niin harjoitus tekee mestarin!**



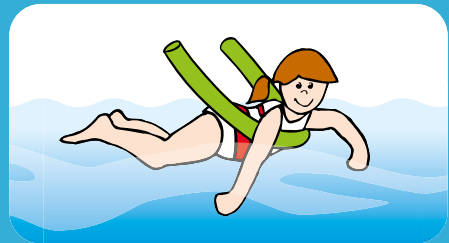
☐ POIMI ESINEITÄ ALTAAN POHJALTA.



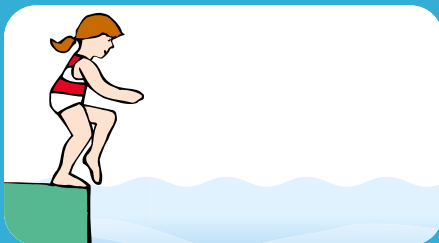
☐ UI SELÄLLÄÄN VIISI METRIÄ.



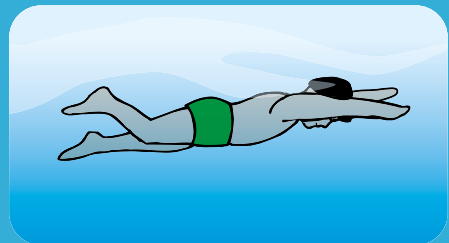
☐ SEISO KÄSILLÄSI RINNAN SYVYISESSÄ VEDESSÄ.



☐ UI APUVÄLINEEN KANSSA KYMMENEN METRIÄ.



☐ HYPPÄÄ JALAT EDELLÄ UINTISYVYISEEN VETEEN.



☐ SUKELLA VIISI METRIÄ.

ETSI SANAT RUUDUKOSTA

YMPYRÖI RUUDUKOSTA LÖYTÄMÄSI SANAT

SUKSET



LAPIO



REPPU



PULLO



UIMALASIT



PYÖRÄ



A	W	L	E	D	E	S	A	N	U	Y	A	E
P	S	U	K	S	E	T	T	U	I	F	R	J
E	Ä	R	E	Y	A	H	R	A	M	E	H	A
J	T	A	H	T	Ö	P	P	W	A	X	Y	P
R	E	V	L	A	E	U	A	D	L	A	L	W
P	Å	Ä	W	X	U	L	J	Y	A	L	A	M
A	T	E	S	A	P	L	R	A	S	V	P	T
Y	N	R	L	Y	G	O	M	E	I	A	I	Ä
R	E	P	P	U	E	N	A	Ä	T	W	O	K
H	A	W	A	P	A	H	U	L	T	E	R	A
E	Ö	P	Y	Ö	R	Ä	E	K	A	P	S	T



TURVALLISESTI RANNALLA

- Käytä aina pelastusliivejä veneessä.
- Ota aina kaveri mukaan uintiretkelle.
- Ui rannan suuntaisesti, jotta jalkasi ylettyvät tarvittaessa pohjaan.
- Muista, että lelut eivät ole turvavälineitä.
- Vahdi lapsia aina veden äärellä, mielellään käden mitan päässä.
- Varmista ennen hyppäämistä, ettei pinnan alla ole vaaraa.
- Uimiseen tai veneilyyn ei kuulu alkoholi.

Mene syvään veteen vain, JOS OLET uimataitoinen.



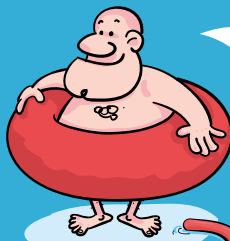
KUN HUOMAAT JONKUN OLEVAN HÄDÄSSÄ VEDESSÄ, TOIMI SEURAAVALLA TAVALLA:

- HÄLYTÄ tai huuda apua. Soita tarvittaessa 112.
- RAUHOITA pelastettavaa kertomalla hänelle, että apua on tulossa.
- Etsi APUVÄLINE (esim. pelastusrengas tai ämpäri).
- PELASTA apuvälineellä rannalta / laiturilta, jos mahdollista. Käytä aina pelastusvälinettä myös uimalla pelastettaessa, ettet joudu itse vaaraan.

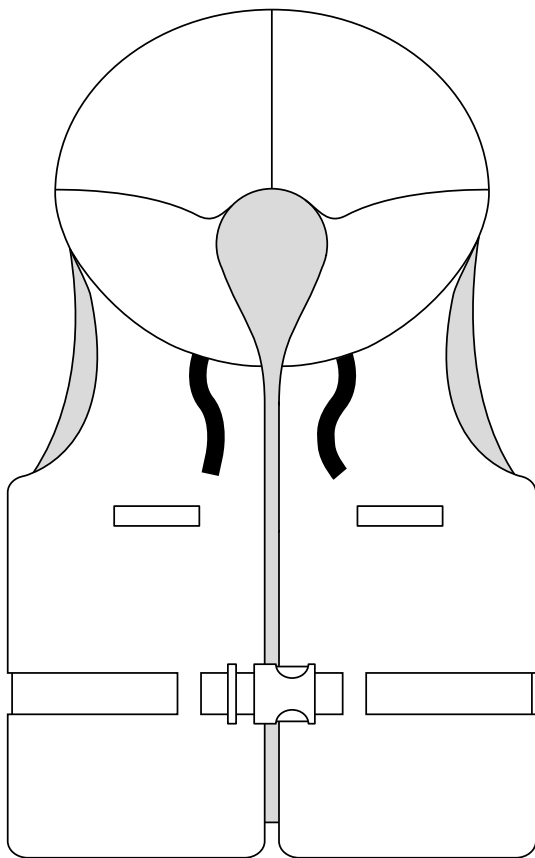


PELASTUSLIIVIT

VÄRITÄ PELASTUSLIIVIT



Muista, että
lelut eivät ole
turvavälineitä.



PUE AINA PELASTUSLIIVIT, KUN LÄHDET VENEILEMÄÄN TAI LIIKUT
MUUTEN VESILLÄ. VOIT MYÖS KOKEILLA UIDA PELASTUSLIIVIT PÄÄLLÄ
RANTAVEDESSÄ YHDESSÄ AIKUISEN KANSSA.

AIKUISELLE

Uimataito antaa vapauden nauttia vedestä. Uimataito tuo varmuutta niin aikuiselle kuin lapselle liikkuva vesillä. Hyvä uimataito on vesiturvallisuuden perusta.

Lapsi voi oppia uimaan, kun hänellä on riittävät motoriset taidot liikkumiseen ja lapsi kokee veden luontevaksi paikaksi leikkiä. Uimaan oppimista voi miettiä polkuna, joka etenee tiettyä reittiä. Lapset kulkevat tuota polkua eri tahtiin, toiset hitaammin ja toiset nopeammin. Etenemisnopeudesta huolimatta reitti kulkee samojen etappien kautta.

Opeta lapsi nauttimaan vedestä jo pienestä pitäen. Uimaan opettelu ja yhteiset uintihetket tarjoavat mukavaa yhdessäoloa ja luovat yhteisiä onnistumisen tunteita. Mikäli et itse pysty uimaan tai koe sitä syystä tai toisesta mielekkääksi, myös ohjattu uimaopetus on hyvä vaihtoehto. Uimakoulutoimintaa järjestetään uimahalleissa ympäri Suomen ja kesäisin myös rannoilla. Ole rohkeasti yhteydessä läheiseen uimahalliin tai uimaseuraan.

Jokaisella lapsella tulee olla mahdollisuus oppia uimaan.



SUOMEN UIMAOPETUS- JA
HENGENPELASTUSLIITTO



LÄHITAPIOLA

Tämä puuhakirja on toteutettu Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton ja Lähitapiolan yhteistyönä. Toivomme teille hauskoja hetkiä uimataidon parissa!