

Kus saab ujumist õppida?

Soomes korraldatakse ujumisõpetust nii lastele, täiskasvanutele kui ka peredele. Täiskasvanud ja lapsed saavad ujumist õppida ujumiskoolis. Lapsed õpivad ujumist ka kehalise kasvatuses tunnis.

Siiski peaksid vanemad lapsi ka vabal ajal ujuma viima. Täiskasvanud peavad lapsi ujulas, supelran- nas ja muude veekogude ääres valvama.

Ujumiskool

Kui Sa ei oska veel ujuda või soovid oma ujumisostust parandada, siis saad minna ujumiskooli. Ujumiskoolis õpetab Sind ujumistreener.

Ujumiskoole korraldavad:

- ujulad,
- ujumisklubid ja muud organisatsioonid,
- eraettevõtted.

Kui soovid minna ujumiskooli, siis pöördu näiteks ujula poole.

Lapsed saavad ujumiskoolis käia juba enne kooliminekut või kooli ujumistundide kõrvalt.

Miks on ujumisostus tähtis?

Soomes on tuhandeid järvi ja jõgesid ning palju mereranda, mida igaüks saab nautida.

Peale selle on Soomes ka sadu ujulaid. Vee ääres veedetakse palju aega pere ja sõpradega.

Vees saab näiteks ujuda, vesijooksu harrastada, paadiga sõita ja kala püüda. Ujumine ja muu vesivõimlemine on tervisele kasulik.

Kui oskad ujuda, siis saad vees ja vee ääres ohutult aega veeta.

Kahjuks hukkub Soomes igal aastal vees kümneid inimesi. Kui oskad ujuda, siis on hukumisoht väiksem. Ole vette minnes ettevaatlik:

- kanna paadis päästevesti;
- ära sõida paadiga, kui oled joonud alkoholi;
- valva lapsi, kui nad mängivad vees või vee ääres.

Ujumisostus võib päästa elu.

Kui oskad ujuda, siis saad:

- vees ohutult liikuda;
- pääseda ja ellu jääda, kui kogemata vette kukud;
- harrastada vesivõimlemist ning parandada oma tervist ja heaolu;
- veeta vee ääres vaba aega.

UJUMISOSTUS KÕIGI JAOKS



Kas oskad juba ujuda?
Selles juhendis on selgitatud, miks on ujumisostus tähtis ja kus saab ujuma õppida. Samuti on juhendis õpetatud ujulas käitumist.



WWW.SUH.FI



SUOMEN UIMAOPETUS- JA
HENGENPELASTUSLIITTO

Kes oskab ujuda?

Põhjamaades on ujumisoskus määratletud järgmiselt.

Inimene oskab ujuda, kui ta:

- suudab hüpata sügavasse vette, kus jalad ei ulatu põhja;
- oskab seejärel ujuda 200 meetrit;
- sellest 50 meetrit oskab ujuda selili.



Ujumisõpetus koolis

Lapsed saavad ujumist õppida kehalise kasvatuse tunnis.

Kooli ujumisõpetuse eesmärk on õpetada iga laps algkooli jooksul ujuma.

Kooli ujumisõpetuse eesmärgid

- 1.–2. klassi laps tutvub vees liikumisega ja õpib selgeks ujumise põhitõed. Ta julgeb vette minna ja oskab ujuda 10 meetrit. Õpilasel on algne ujumisoskus.
- 3.–6. klassi laps oskab ujuda 50 meetrit kahes ujumisstiilis. Samuti oskab ta sukelduda 5 meetri sügavusele. Kui õpilane kukub kogemata vette, pääseb ta sealt välja. Õpilasel on baasujumisoskus.
- 7.–9. klassi õpilane oskab hüpata sügavasse vette, kus jalad ei ulatu põhja. Seejärel oskab ta ujuda 200 meetrit, sellest 50 meetrit selili. Ta oskab ka teist inimest veest päästa. Õpilane oskab ujuda.



Ujulasse ujuma!

Ujulas saab harjutada ujumist ja harrastada vesivõimlemist. Ujulas tagavad ujujate ohutuse valvetreenerid, kuid oma lastel tuleb siiski ise silma peal hoida.

Ujula on mõeldud kõigi jaoks.

Siia võib tulla igaüks.

Ujulas on spetsiaalsed riietusruumid, pesuruumid ning naiste- ja meestesaunad. Osa ujulates on ujumine korraldatud nii, et koos ujuvad ainult naised ja tüdrukud või mehed ja poisid.

Ujula peab olema puhas ja korras.

Seetõttu ei tohi riietusruumis, pesuruumis, saunas ega basseiniruumis süüa.

Ujulasse tulles võta kaasa:

- ujumisriided (trikookangast),
- šampoon ja seep,
- rätik,
- istumisasutus sauna jaoks (nt väike rätik).

Ujuma õppimisel võivad abiks olla ujumisprillid.

Ujulas käitumine

- Tutvu ujula reeglitega. Eri ujulates võivad kehtida eri reeglid.
- Käi enne sauna või basseini minekut duši all (ilma ujumisriieteta). Nii püsib basseinivesi puhtana.
- Kui Sul on pikad juuksed, siis tee need märjaks ja seo kinni.
- Mine sauna ilma ujumisriieteta. Võid siiski rätiku ümber panna.
- Istu saunas väikse rätiku peal.
- Käi pärast sauna ja WC kasutamist duši all.
- Käitu rahulikult ja arvesta teistega.
- Ära hüppa vette basseini servalt.
- Sügavasse basseini tohib minna ainult siis, kui oskad ujuda.