

# HENGENPELASTUKSEN SM-KILPAILUT 2024 Lahti

## Lajikohtaiset säännöt



**Suomen Uimaopetus- ja  
Hengenpelastusliitto**

Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund  
Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation

# Sisällysluettelo

Kilpailujen kulku ja toteutus .....	3
Kilpailuun osallistuminen.....	3
Joukkueen muodostus.....	4
Tuomarineuvosto.....	5
Ratatuomarit.....	5
Pisteytys .....	5
Hengenpelastuksen rantalajit .....	7
Hengenpelastuksen allaslajit.....	15



## Kilpailujen kulku ja toteutus

Hengenpelastuksen SM-kilpailuissa kilpaillaan lauantaina 3.8.2024 rantalajeissa Möysän uimarannalla ja sunnuntaina 4.8.2024 allaslajeissa Lahden maauimalassa. Molemmissa kilpaillaan sekä yksilö- että joukkuelajien parissa. Molemmissa kilpaillaan sekä nuorten että aikuisten sarjoissa.

Joukkuelajit käsittävät kahden-neljän kilpailijan joukkuelajit. Kukin kilpailulaji on pisteytetty aikasapluunoilla tai nopeusjärjestyksessä yksilön tai joukkueen yhteisajasta tai yhteispistemäärästä. Kilpailulajeissa huomioidaan kunkin joukkueen neljä parasta suoritusta.

Tämän vuoden SM-kilpailuissa ei voida kellottaa SM-ennätyksiä kilpailijoiden turvallisuuden vuoksi johtuen uima-altaiden matalista syvyyksistä. Hengenpelastuksen allaslajien lähdöt tapahtuvat vedestä normaalista tavasta poiketen. Kilpailulajien lähdöt lähtökorokkeilta eivät ole mahdollisia.

## Kilpailuun osallistuminen

- 1) Jokaisen kilpailijan tulee voida tarvittaessa pystyä todistamaan henkilöllisyytensä.
- 2) Jokaiseen joukkueeseen voi kuulua enintään viisi ja vähintään kaksi jäsentä. Kilpailija voi edustaa vain yhtä joukkuetta.
- 3) Henkilöt, jotka kuuluvat tuomarineuvostoon tai joilla on vastuullinen tehtävä kisaorganisaatiossa, voivat osallistua kilpailuihin vain kilpailunjohtajan ja päätuomarin hyväksynnällä. Arvostelulajeissa ko. henkilöillä on ehdoton osallistumiskielto.
- 4) Kukaan kilpailija tai mikään joukkue ei saa pitää yllään mitään apuvälinettä tai käyttää mitään kojetta, josta on epäoikeudenmukaista etua muihin kilpailijoihin nähden.
- 5) Uimalasit sallitaan kaikissa lajeissa.
- 6) Jos kilpailun kuluessa kilpailijaa tämän radalla estää toinen kilpailija, tämän tulee kuitenkin suorittaa laji loppuun, jos suinkin mahdollista. Suorituksen uusinnasta päättää tuomarineuvosto.
- 7) Kilpailuihin osallistuvat kilpailijat, valmentaja sekä huoltojoukot hyväksyvät ja noudattavat SUH:n antidopingohjelmaa, jonka tarkoituksena on edistää puhdasta ja kaikille reilua urheilua.



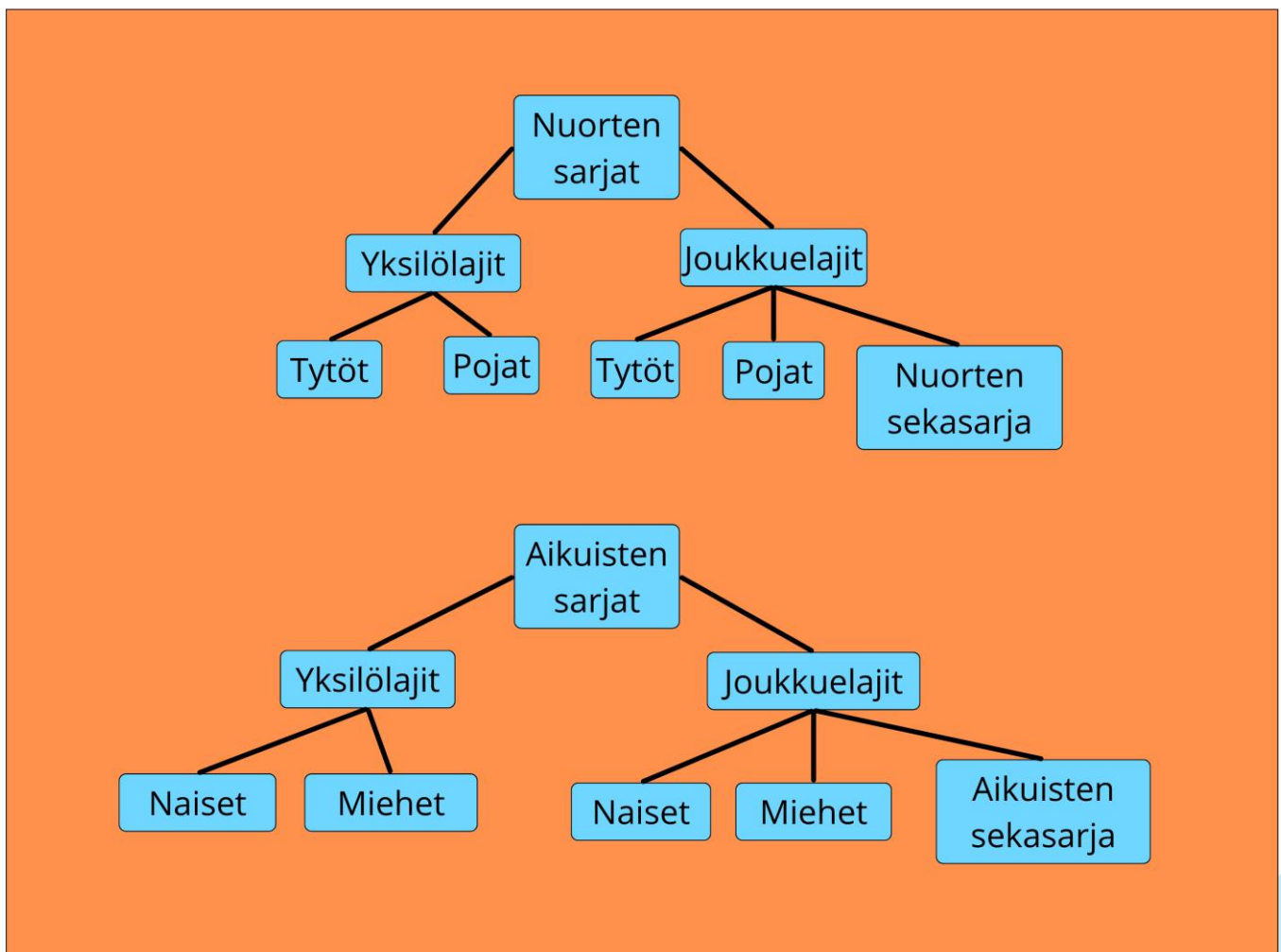
## Joukkueen muodostus

Joukkueen nimi ja sen jäsenet tulee nimetä kilpailuihin ilmoittautumisen yhteydessä. Joukkueessa voi olla korkeintaan viisi (4+1) ja vähintään kaksi (2) jäsentä. Joukkueen jäsentä ei voi vaihtaa kesken kilpailun.

Sekajoukkueissa tulee olla edustettuna tasaisesti molempien sukupuolta esimerkiksi seuraavalla tavalla.

- kolme naista ja kaksi miestä.
- kaksi tyttöä ja kaksi poikaa.
- kaksi naista ja yksi mies.
- yksi nainen ja yksi mies.

Nuorten sarjoissa on tyttöjen, poikien ja nuorten sekasarja. Aikuisten sarjassa on naisten, miesten sekä aikuisten sekasarja. Alla kuva eri sarjoista.



## Tuomarineuvosto

Päätuomari, kilpailujohtaja ja ratatuomarit muodostavat tuomarineuvoston. Protestit tulee esittää päätuomarille välittömästi kilpailulajin jälkeen. Päätuomari päättää protestin vastaanottamisesta.

Vastaanotettu protesti tms. käsitellään tuomarineuvostossa välittömästi ja päätuomari/kilpailujohtaja ilmoittaa suullisesti protestin tuoneelle henkilölle tuomarineuvoston päätöksen. Tapauksessa, jossa tuomarineuvosto ei pääse neuvottelemalla keskenään yhteisymmärrykseen päätöksestä, pitää päätuomari tuomarineuvoston jäsenten kesken äänestyksen. Äänen mennessä tasan päätuomarin ääni ratkaisee.

Tuomaristolla on oikeus rangaista kilpailijoita lisäsekunneilla tai hylätä suoritus riippuen rikkeen vakavuudesta, jos kilpailija rikkoo jokin lajikohtaisen säännön. Jos havaitaan välinerikkoja, teknisiä ongelmia tai muuta suoritusta haittaavaa, on tuomaristolla oikeus laittaa kilpailija uusimaan suorituksensa.

## Ratatuomarit

Allaslajeissa jokaisella radalla tulee olla yksi ratatuomari. Ratatuomari voi toimia myös ajanottajana. Päätuomarilla tai kilpailujohtajalla on oikeus olosuhteisiin vedoten poiketa edellä mainituista.

Rantalajeissa ratatuomareista yksi toimii varatuomarina eli päätuomarin työparina.

Kilpailulajit käydään läpi ennen lähtöä päätuomarin johdolla.

## Pisteytys

Kilpailuissa käytetään alla olevaa pisteytystaulukkoa niin yksilö- kuin joukkuelajien pisteytyksessä.

1. sija 20 pistettä	
2. sija 18 pistettä	10. sija 7 pistettä
3. sija 16 pistettä	11. sija 6 pistettä
4. sija 14 pistettä	12. sija 5 pistettä
5. sija 13 pistettä	13. sija 4 pistettä
6. sija 12 pistettä	14. sija 3 pistettä
7. sija 11 pistettä	15. sija 2 pistettä
8. sija 10 pistettä	16. sija 1 piste
9. sija 8 pistettä	



Menestyneimmät joukkueet saadaan selville seuraavalla tavalla. Yhdestä kilpailulajista neljä (4) parasta kilpailijaa voivat lisätä joukkueensa pistesaldoa. Kilpailulajin voittanut kilpailija/joukkue saa 20 pistettä, toiseksi tullut saa 18 pistettä, kolmanneksi tullut saa 16 pistettä ja neljänneksi tullut saa 14 pistettä. Tämän mukaan lasketaan joukkueen yhteen kerätyt pisteet. Eniten pisteitä kerännyt joukkue on voittaja.

Jos loppupisteissä on tasatuloksia, määräytyy paremmuus sijoitusten perusteella. Tässä tapauksessa tarkastellaan ensin joukkuelajien sijoitukset, kummalla on enemmän 1. sijoituksia, 2. sijoituksia jne. Jos tämän jälkeen ollaan edelleen tasasijoituksissa, katsotaan seuraavaksi yksilölajien yksilösijoitukset. Kummalla joukkueella on enemmän 1. sijoituksia, 2. sijoituksia jne. Jos järjestys on edelleen tasan, ratkaistaan parempi joukkue päätuomarin kolikon heitolla, jotta lopullinen järjestys saadaan selville.

Jokaisessa yksilölajissa palkitaan kolme parasta kilpailijaa rantalajeissa sekä allaslajeissa. Tämän lisäksi palkitaan yksi rantalajien sekä yksi allaslajien kilpailuissa parhaiten menestynyttä joukkuetta.

# Hengenpelastuksen rantalajit

## Beach Lifesaver Medley

Tässä kilpailulajissa kilpailija meloo SUP-laudalla noin 400 m lenkin kiertäen kaikki poijut (mustat nuolet). Tämän jälkeen SUP-lauta vaihtuu pelastuslautaan, jonka kanssa suoritetaan vastaavanlainen lenkki (keltaiset nuolet). Lopuksi uidaan noin 250–300 m uintilenkki kiertäen lähimmäiset kaksi poijua (turkoosin väriset nuolet). Kartta on suuntaa antava (seuraavalla sivulla). Laji myötäilee hengenpelastuslajin Oceanman/Oceanwoman lajia.

Tässä lajissa kilpaillaan pelkästään aikuisten sarjassa sekä yksilö että joukkuelajeina. Joukkelajissa kilpailijoita on kolme, joista jokainen kilpailija suorittaa oman osuuden. Kilpailijoiden vaihdot tapahtuvat käsien läpsäytyksellä kuivalla maalla maaliviivan läheisyydessä.

### Hylkäämisen perusteet

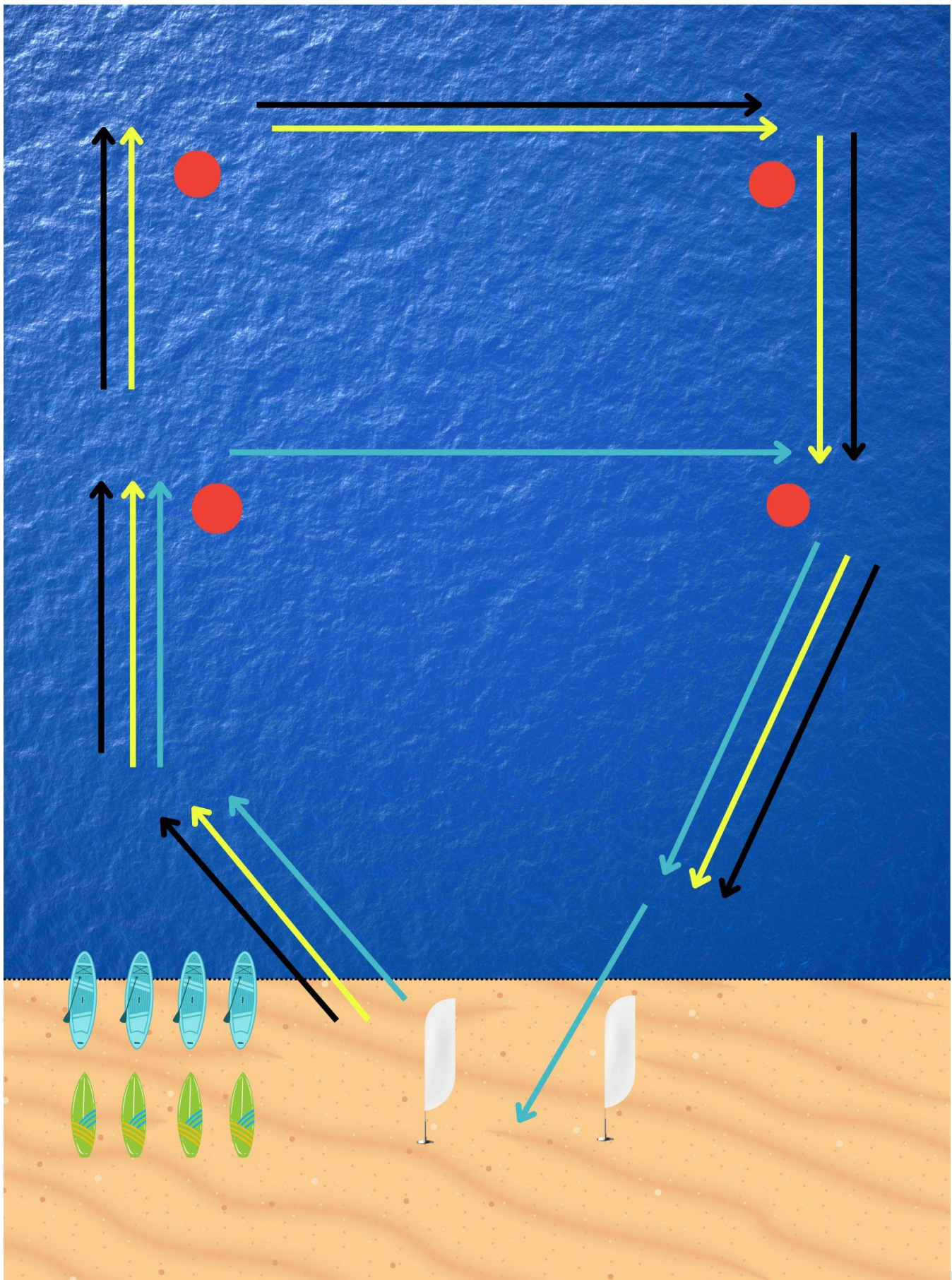
- 1) Kilpailija oikoo reitiltä ja lyhentää omaa kilpailumatkaansa.
- 2) Kilpailija pitää toisen kilpailijan laudasta kiinni tai kantaa sitä.

Videoita lajista ja tekniikoita SUP-laudalla melomisesta

1. [Aussies 2023 | Open Ironman Final](#)
2. [Mixed Ocean lifesaver Relay- Men & Women](#)
3. [Oceanperf Challenge 2013 Oceanman/Oceanwoman](#)
4. [3 TIPS to paddle STRAIGHT](#)









## Board Race

Kilpailijat seisovat maaliviivan takana uimarannalla pelastuslautojen kanssa noin 1,5 m väleillä toisistaan. Kunkin kilpailijan lähtöpaikka arvotaan ennen lähtöä. Lähtömerkistä kilpailijat juoksevat veteen pelastuslautojen kanssa ja melovat käsillään merkittyjen poijujen ympäri ja palaavat rantaan ylittäen maaliviivan pelastuslaudun kanssa.

Matka on noin 400 metriä. Kilpailija ei saa pitää kiinni tai kantaa toisen pelastuslautaa. Kartta on suuntaa antava.

Tänä vuonna lajissa kilpaillaan nuorten ja aikuisten sarjoissa. Nuorten sarjoissa kierretään kaksi lähintä poijua.

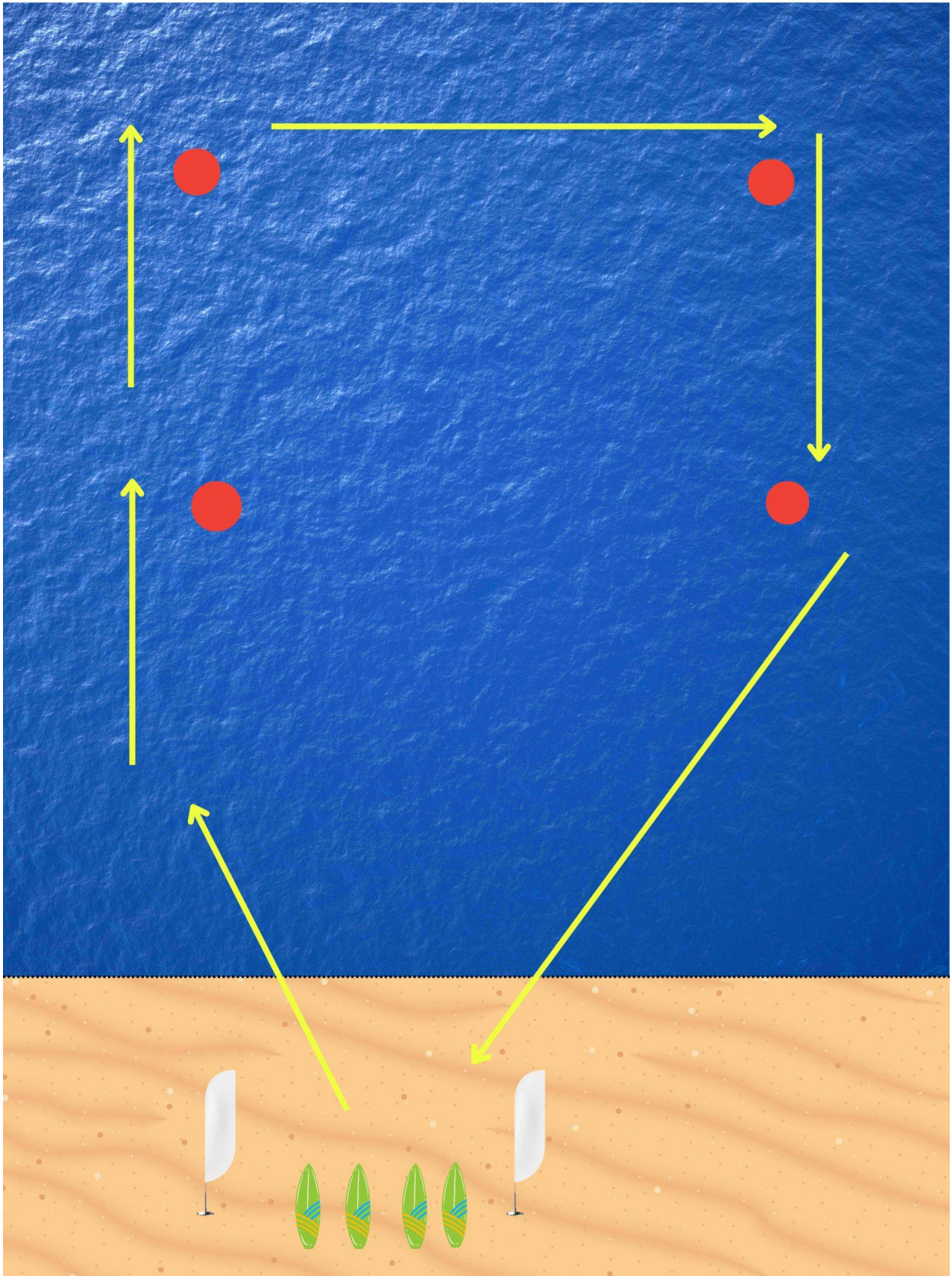
### Hylkäämisen perusteet

- 1) Kilpailija oikoo reitiltä ja lyhentää omaa kilpailumatkaansa.
- 2) Kilpailija pitää toisen kilpailijan laudasta kiinni tai kantaa sitä.

### Videoita lajista ja laudalla melomisesta

1. [Coaching Resources - Board Paddling Part 1](#)
2. [Coaching Resources - Board Paddling Part 2](#)
3. [Aussies 2022 | Open Male Board Race Final](#)
4. [2019 Aussies - U19 Male Board Race Final](#)
5. [How to paddle a rescue board!](#)
6. [Surf Coach Board Paddling Technique](#)





## Beach Flags

Kilpailijat makaavat maassa lähtöasennossa, josta nousevat, kääntyvät ja juoksevat noin 20 m juoksumatkan "lippujen" luokse. Jokaisella kierroksella lippuja on aina yksi vähemmän kuin kilpailijoita, jolloin jokaisella kierroksella yksi kilpailija tippuu pois.

Kilpailijat asettuvat hiekalle 1,5 m säteellä toisistaan. Kilpailijat makaavat vatsallaan varpaat maaliviivalla ja kantapäät yhdessä. Kädet sijoittuvat eteen kädet päällekkäin, niin että sormet ovat ranteen kohdalla ja kyynärpäät 90 asteen kulmassa. Koko vartalon (lantio ja keskivartalon) tulee koskettaa hiekkaa. Ainoastaan varpaiden sallitaan kaivautuvan hiekkaan.

Päätuomari huutaa kilpailijoille; "READY", jolloin kilpailijoiden on asetettava yllä kerrottuun asentoon, "HEADS DOWN" komennuksella kilpailijan tulee laskea pää niin, että leuka koskettaa käsiä.

- a) Kun tuomari katsoo, että kilpailijat ovat oikeassa asennossa, antaa hän lähtömerkin pillillä.
- b) Lähtömerkin jälkeen kilpailijat nousevat ylös ja juoksevat kohti lippuja.
- c) Kierroksia jatketaan niin kauan, kunnes meillä on kaksi kilpailijaa jäljellä, joista lipun saanut on voittaja.

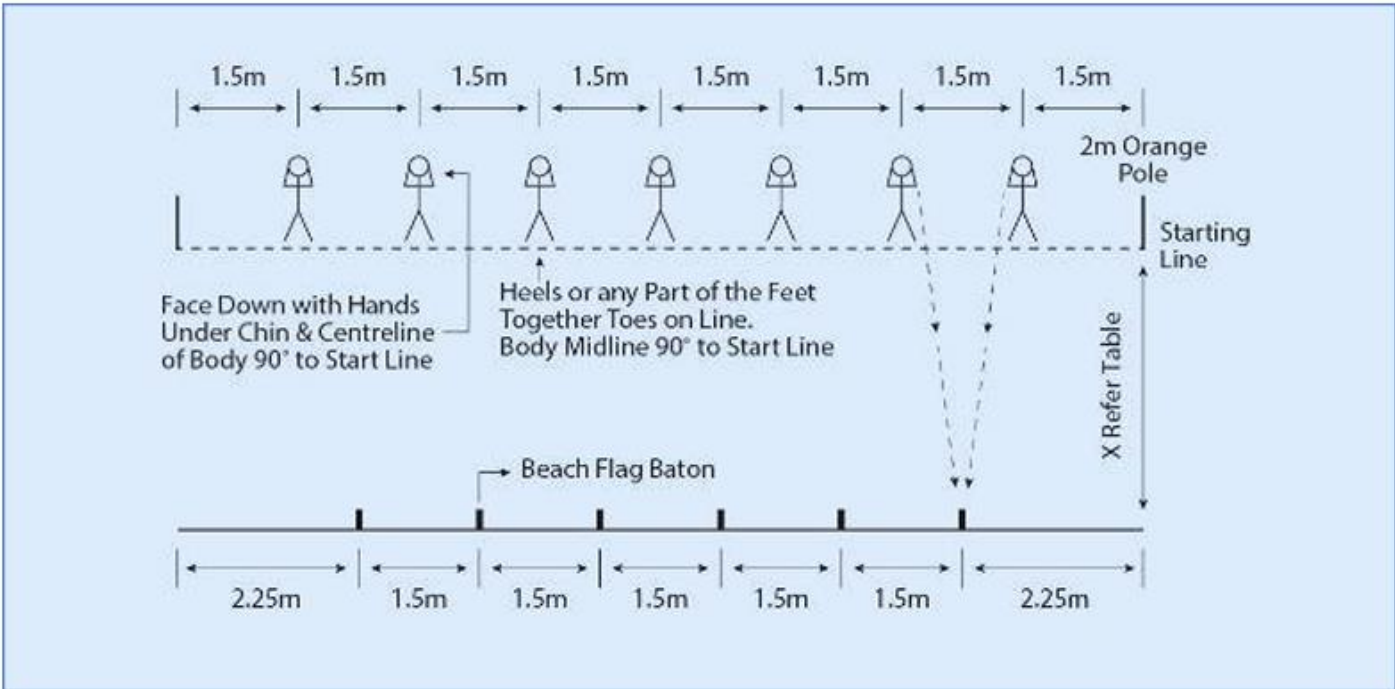
Tänä vuonna lajissa kilpaillaan nuorten ja aikuisten sarjoissa.

Videoita lajista ja tekniikoista

1. [Coaching Resources - Beach Flags](#)
2. [Surf Coach Beach Flags Finish and Dive](#)
3. [Portsea Nippers beach flags instructional video](#)
4. [Surf Coach Beach Flags Starts](#)
5. [Flags technique](#)
6. [Surf Coach Beach Flags Starts](#)







International Life Saving Federation - Competition Rule Book, 2023



SM-kisaviikko 2017, Tampere



**Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto**

Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund  
Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation



## Rescue Tube Rescue

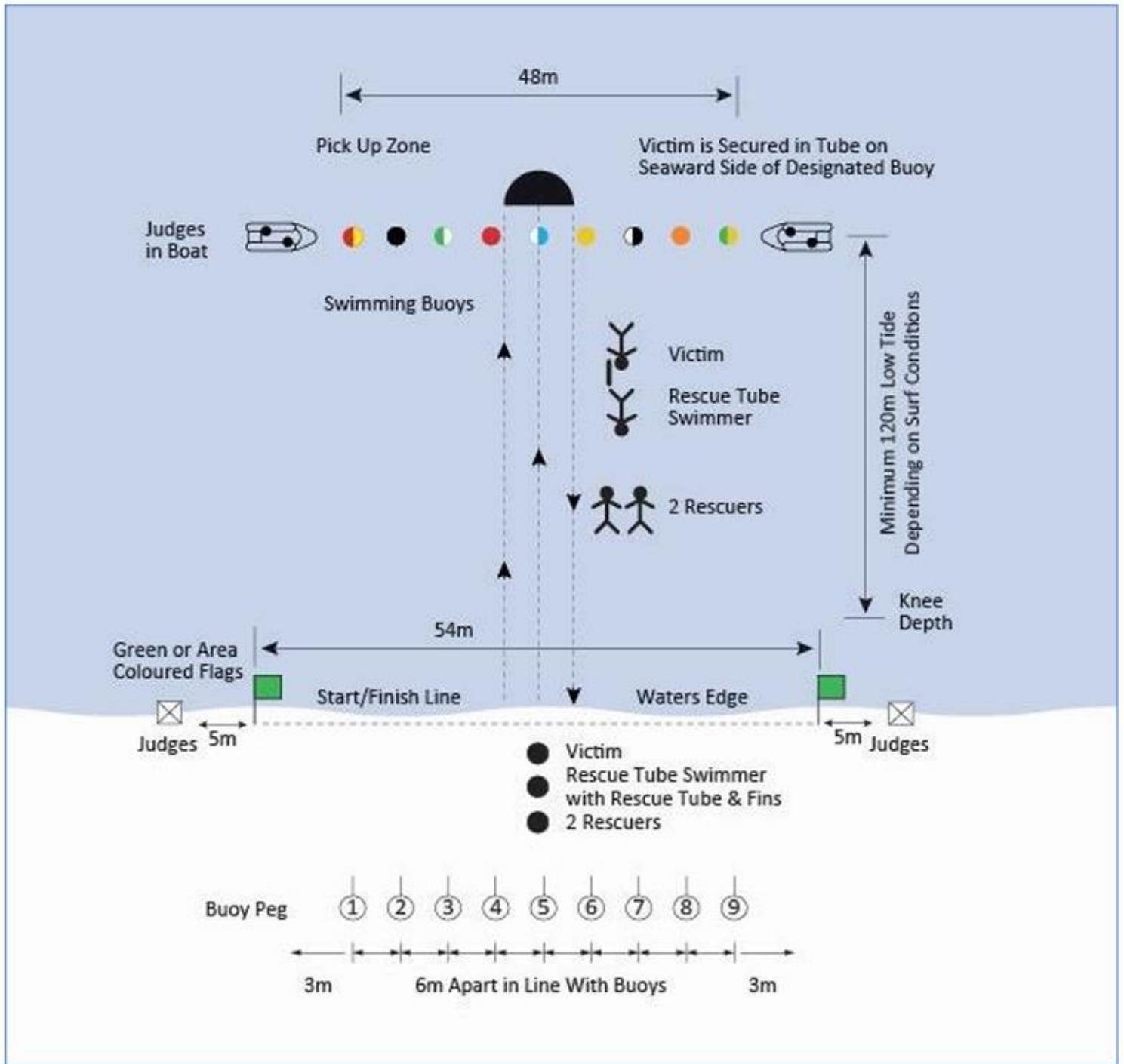
Joukkueessa on neljä kilpailijaa, joista ensimmäinen kilpailija on ”pelastettava”. Toinen kilpailija on ”pelastaja”, jolla on pelastuspatukka ja räpylät. Pelastaja voi pitää patukkaa ja räpylöitä kädessään maaliviivalla. Joukkueen kaksi muuta kilpailijaa jäävät odottamaan maaliviivan taakse. Kun pelastaja kuljettaa pelastettavan matalikolle, nämä kaksi rannalla olevaa kilpailijaa ottavat pelastettavan haltuun ja kantavat hänet maaliviivan yli.

- 1) Lähtömerkistä pelastettava lähtee juoksemaan veteen ja ui kohti merkittyä poijua, jonka luona hän koskettaa poijua ja nostaa käden ylös merkiksi pelastajalle. Pelastettava jää poijulinjalle paikoilleen.
- 2) Pelastaja lähtee pelastamaan pelastettavaa pelastuspatukan ja räpylöiden kanssa. Saapuessaan pelastettavan luo tulee pelastajan ylittää poijulinja, jonka jälkeen hänen tulee kiinnittää pelastuspatukka pelastettavaan oikealla tavalla. Pelastettava saa avustaa pelastajaa laittamaan patukan ympärilleen ja sulkemaan metallihaan. Pelastaja saa lähteä kuljettamaan pelastettavaa kohti rantaa vasta, kun pelastuspatukka on kiinni pelastettavassa. Matkalla rantaan pelastettava saa avustaa potkien ja scullaten pitäen käsiä veden alla.
- 3) Kun pelastaja on saanut pelastettavan kiinni pelastuspatukkaan, saavat molemmat rannalla olevat pelastajat astua maaliviivan yli ja mennä odottamaan rannan matalikolle. Pelastajat ottavat pelastettavan haltuun ja kantavat hänet maaliviivan yli.
- 4) Pelastettavan tulee ylittää maalilinja kokonaisuudessaan. Tuomari katsoo maalilinjan ylityksen ensimmäisen pelastajan rintakehästä, joka kantaa pelastettavaa. Pelastajien tulee olla pystyasennossa jaloillaan sekä kontaktissa pelastettavaan. Pelastuspatukan ei tarvitse ylittää maalilinjaa eikä pelastajan, joka oli kuljettanut pelastettavan poijulta rantaan.

Videoita lajista ja tekniikoista

1. [Aussies 2022 | U19 Male Rescue Tube Rescue Final](#)
2. [Rescue Tube RESCUE](#)
3. [Aussies 2021 | Open Female Rescue Tube Rescue](#)



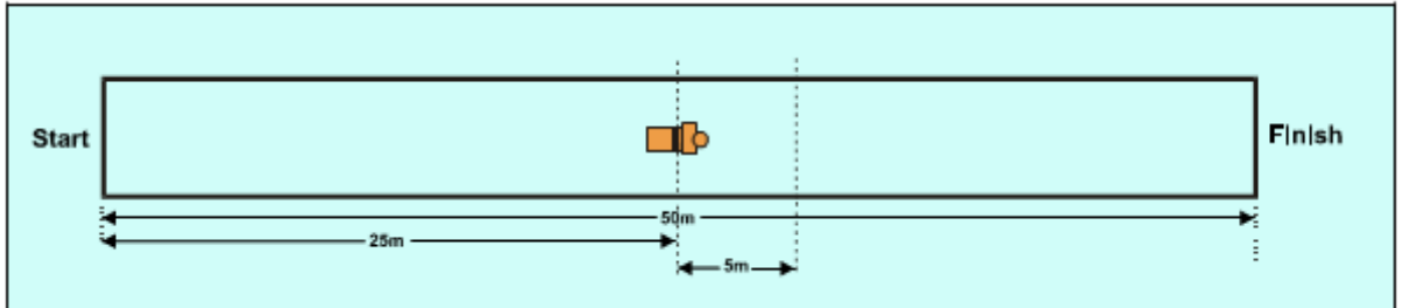


International Life Saving Federation - Competition Rule Book, 2023



# Hengenpelastuksen allaslajit

## 50m Manikin carry



International Life Saving Federation - Competition Rule

### Lajin säännöt

Äänimerkin kuultua kilpailija lähtee uimaan 25 m vapaauinnilla, jonka jälkeen sukeltaa pohjassa makaavan nuken luokse ja nostaa nuken pintaan 5 m alueen sisällä nostokohdasta. Noston jälkeen kilpailija kuljettaa nuken uintiradan päätyyn asti. Kilpailija voi ponnistaa pohjasta pelastaessa nukkea. Laji päättyy, kun kilpailija koskettaa maaliseinää/altaan reunaa.

### Hylkäämisen perusteet

- 1) varaslähtö.
- 2) ei ole rikkonut veden pintaa ennen nuken sukeltamista.
- 3) kilpailija ottaa tukea mistä tahansa altaassa (portaat, köysi, reunat).
- 4) ei ole ottanut nukkea oikeaan kuljetus asentoon ennen kuin nuken pää on ylittänyt 5 m linjan.
- 5) kilpailija irrottaa nukesta otteen ennen maaliseinää koskemista.
- 6) kilpailijalla todetaan tahmeaa tai tarttuvaa ainetta käsissä tai jaloissa, joka parantaa kilpailusuoritetta.
- 7) kuljetus:
  - a. väärä hinaamistekniikka (kurkku, suu, nenä).
  - b. otteen irrottaminen nukesta.
  - c. nuken työntäminen – nuken jokin osa ohittaa kilpailijan hartialinjan.
  - d. nuken kallistuskulma enintään 90\*astetta.

### Videoita lajista

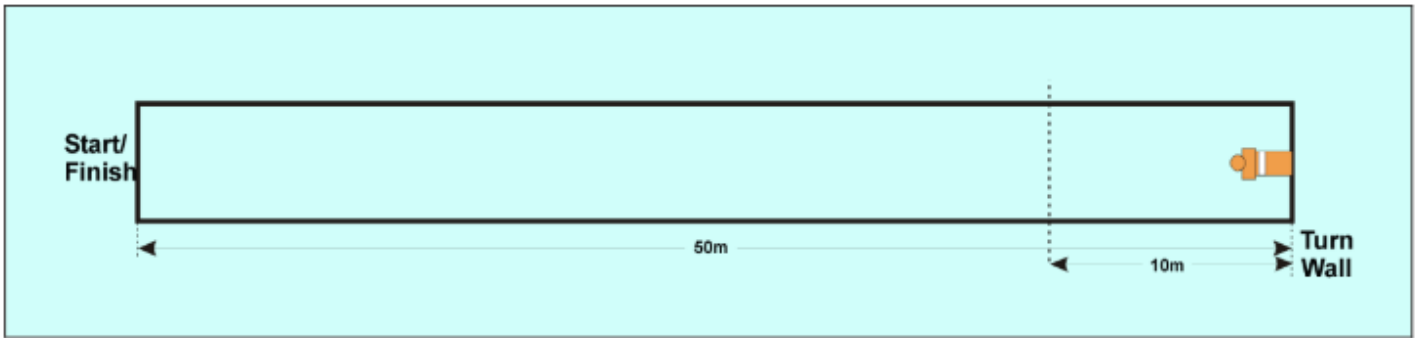
1. [50m manikin carry men](#)
2. [LSS Pool Event 50m Manikin Carry- MEN](#)
3. [50m manikin carry female final - world rescue 2014](#)



**Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto**

Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund  
Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation

## 100m Manikin Carry with fins



International Life Saving Federation - Competition Rule

### Lajin säännöt

Äänimerkin kuultua kilpailija ui tai sukeltaa 50 m räpylöiden kanssa. Kilpailija ottaa nuken kuljetukseen (50 m) päädyistä ja hänen on tultava viimeistään pintaan 10 m kohdalta nuken kanssa ja kilpailijoilla on oltava nukke oikeassa kantoasennossa ennen kuin nuken pään yläosa ylittää 10 metrin linjan. Kilpailija kuljettaa nukkea 50 metriä. Kilpailijan ei tarvitse koskettaa käännoksessä seinää. Kilpailija voi ponnistaa pohjasta nostaessaan nukkea. Laji päättyy, kun kilpailija koskettaa maaliseinää/altaan reunaa.

### Hylkäämisen perusteet

- 1) varaslähtö.
- 2) kilpailija ottaa tukea mistä tahansa altaassa (köydet, reunat, portaat).
- 3) nukke ei ole oikeassa kuljetus asennossa ennen kuin nuken pää ohittaa 10 m linjan.
- 4) kuljetus:
  - a. väärä hinaamistekniikka (kurkku, suu, nenä) tai nuken kasvot ovat alaspäin.
  - b. otteen irrottaminen nukesta, ennen kuin koskettaa maaliseinää.
  - c. nuken työntäminen – nuken jokin osa ohittaa kilpailijan hartialinjan.
  - d. nuken kallistuskulma enintään 90\*astetta.
- 5) ei kosketa maaliseinää.

### Videoita lajista

1. [LSS Pool Event 100m manikin Carry with fins -MEN](#)
2. [LSS Pool Event 100m manikin Carry with fins- WOMEN](#)
3. [100m manikin carry with fins pick up](#)
4. [100m manikin carry with fins female final - world rescue 2014](#)

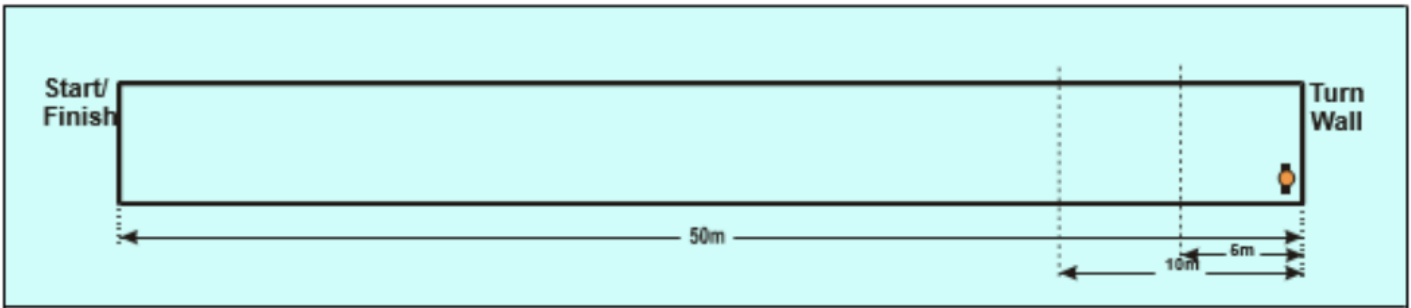


**Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto**

Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund  
Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation



## 100m Manikin Tow with Fins



### Lajin säännöt

International Life Saving Federation - Competition Rule

Äänimerkin kuultua kilpailija ui räpylät jalassa ja pelastuspatukka kiinnitettynä nuken luokse. Päädyssä joukkuekaveri pitää nukkea pystyasennossa, jossa nuken selkä on kohti kilpailijaa päin. Kilpailijan tulee koskettaa ensin päätyseinää ja sitten vasta ottaa nukke haltuun. Joukkueoveri irrottaa nukesta otteen vasta, kun kilpailija koskee päätyseinää. Nuken haltuun ottamisen jälkeen kilpailija kiinnittää pelastuspatukan nuken ympäri ja kuljettaa toiseen päätyyn. Kilpailijan tulee laittaa nukke pelastuspatukkaan 10 m poiminta-alueen sisällä ja poistuessaan 10 m poiminta-alueesta nuken tulee olla oikein kiinnitetty. Laji päättyy, kun kilpailija koskettaa maaliseinää/altaan reunaa.

### Hylkäämisen perusteet

- 1) varaslähtö.
- 2) kilpailija ottaa tukea mistä tahansa altaassa (portaot, köysi, reunat).
- 3) kilpailija kiinnittää nuken ennen seinää koskettamista.
- 4) nuken pitäjä ei irrota otetta heti nukesta kilpailijan koskettaessa seinää.
- 5) nuken pitäjä työntää nukkea kilpailijaa kohti.
- 6) nuken pitäjä asettaa nuken väärin tai koskettaa nukkea sen jälkeen, kun kilpailija on koskettanut seinää.
- 7) nuken pitäjä, on tarkoituksellisesti mennyt veteen tapahtuman aikana tai tippuu veteen tai häiritsee toisen kilpailijan suorituskykyä tai häiritsee jollain tavalla kilpailua.
- 8) nukke ei ole kiinnitetty oikein tai ei ole oikeassa kuljetusasennossa ennen kuin nuken pää on ylittänyt 10 m linjan.
- 9) pelastuspatukan naru ei ole täysin vedossa, kun nuken pää ylittää 10 m linjan.
- 10) kuljetus:
  - a. kilpailija työntää nukkea itsensä edessä.

### Videoita lajista

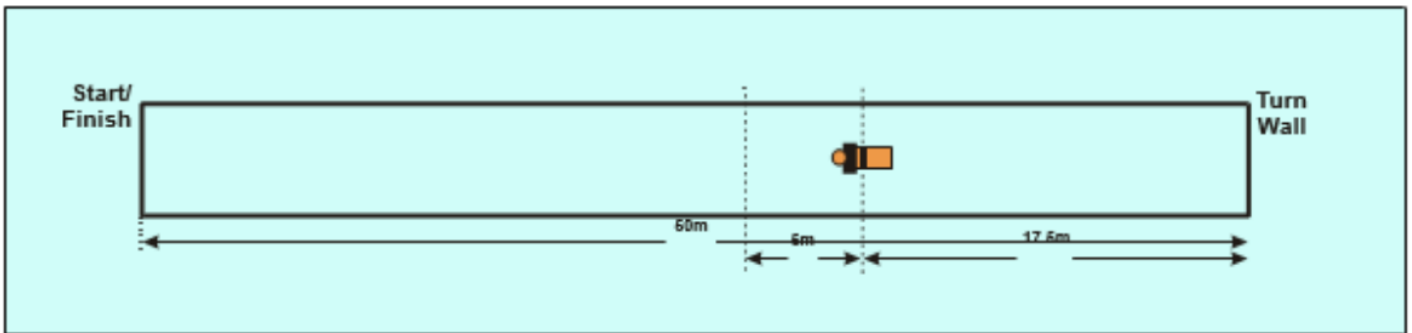
1. [LSS Pool Event 100m manikin tow with fins -men](#)
2. [LSS Pool Event 100m manikin tow with fins - women](#)
3. [100m manikin tow with fins male final - world rescue 2014](#)



**Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto**

Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund  
Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation

## 100m Rescue Medley



International Life Saving Federation - Competition Rule

### Lajin säännöt

Äänimerkin kuultua kilpailija ui (50 m) vapaauinnilla uintiradan toiseen pätyyn, jonka jälkeen tekee sukelluksen (17,5 m) nuken luokse. Sukelluksen aikana kilpailijan on tuotava nukke pintaan 5 m alueen sisällä nostokohdasta, jonka jälkeen kuljettaa nukke uintiradan pätyyn asti. Laji päättyy, kun kilpailija koskettaa maaliseinää/altaan reunaa.

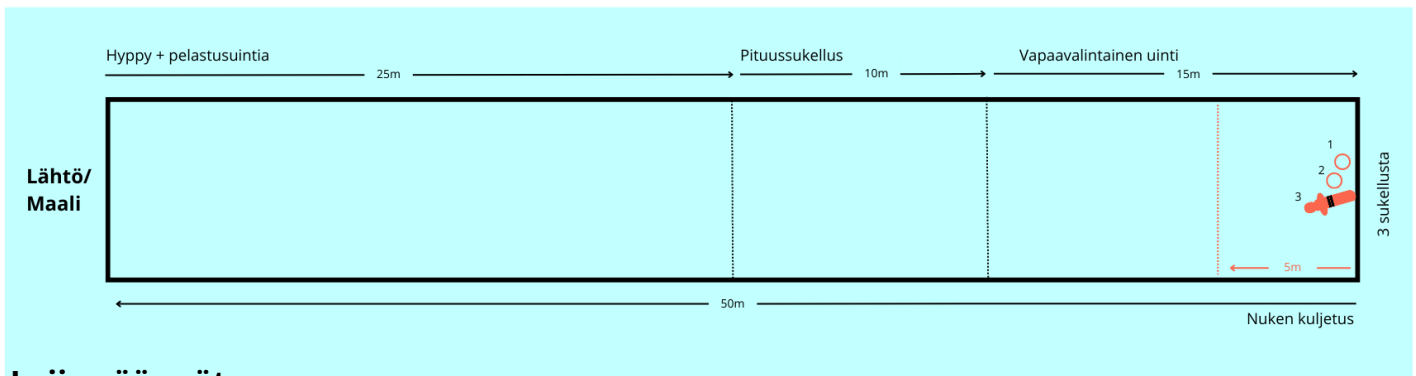
### Hylkäämisen perusteet

- 1) varaslähtö.
- 2) kilpailija ottaa tukea mistä tahansa altaassa (portaat, köysi, reunat).
- 3) kilpailija ei kosteta päätyseinää ennen sukellusta.
- 4) kilpailija keskeyttää sukelluksen – ei tuo nukke pintaan 17,5 m sukelluksen jälkeen.
- 5) kuljetus:
  - a. kilpailija työntää nukke itsensä edessä.

### Videoita lajista

1. [LSS Pool 100 m Rescue Medley- MEN](#)
2. [LSS Pool 100 m Rescue Medley- WOMEN](#)
3. [100m rescue medley male final - world rescue 2014](#)
4. [NUS University Lifeguard Corps: 100M Rescue Medley](#)

## Uinninvalvojan testiuinti



### Lajin säännöt

Tämä laji on muokattu kilpaversioksi uinninvalvojan testiuinnista. Äänimerkin kuultua kilpailija lähtee uimaan pelastusuintia 25 metriä, jonka jälkeen tekee välittömästi 10 metrin sukellukseen. Pintaan noustuaan ui vapaavalintaista uintityyliä päätyyn ja kosketettuaan päätyseinään (saa tehdä volttikäännöksen) sukeltaa 2 rengasta yksi kerrallaan ja kolmantena nuken. Nuken on tultava pintaan 5 metrin sisällä lähtöpäädystä. Nukkea kuljetetaan 50 metrin matka oikeaoppisella kuljetustyyllillä.

### Välineet

Renkaat on sijoitettu pohjaan 5 metrin sisälle lähtöpäädystä. Nukke on sijoitettu pohjaan "jalat" kiinni lähtöpäätyyn naama kohti vedenpintaa. 10 metrin sukelluksen nousukohta merkitään pohjaan sekä rataköysiin.

### Hylkäämisen perusteet

- 1) varaslähtö.
- 2) ei ole rikkonut veden pintaa ennen pituussukeltamista (10 m).
- 3) 25 m:n uinti katse ei menosuuntaan.
- 4) pituussukellus vähemmän kuin 10 m.
- 5) ennen syvyysukelluksia ei kosketa reunaan.
- 6) ottaa kiinni rataköydestä tai nousee reunalle.
- 7) Kuljetus:
  - a. väärä hinaamistekniikka (kurkku, suu, nenä)
  - b. otteen irrottaminen nukesta
  - c. nuken työntäminen
  - d. nuken jokin osa ohittaa kilpailijan hartialinjan.
  - e. nuken kallistuskulma enintään 90\*astetta.

### 1. Video lajista

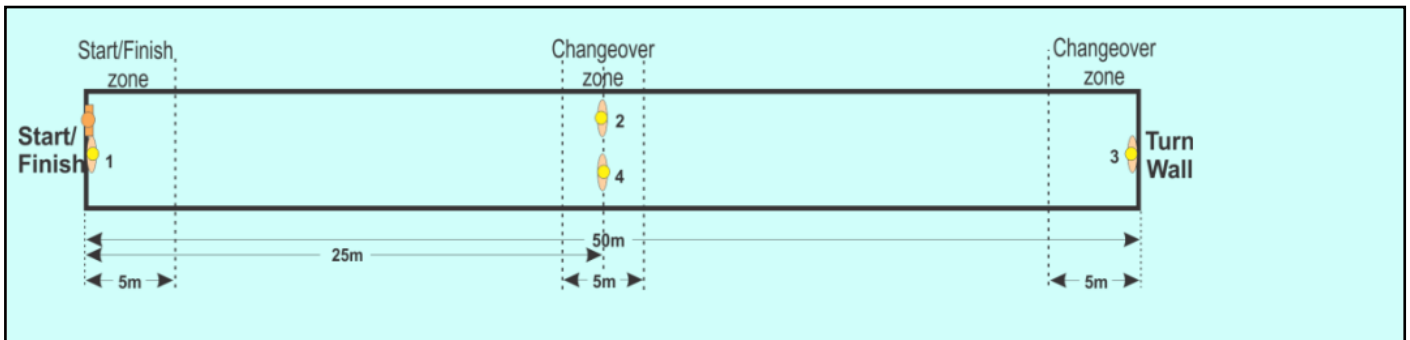
[UINNINVALVOJAN TESTIUINTI](#)



**Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto**

Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund  
Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation

## Manikin Relay 4 x 25m



International Life Saving Federation - Competition Rule

### Lajin säännöt

Ensimmäinen kilpailija on lähtötilanteessa vedessä, pitäen otteessa nukkea toisella kädellä (nuken nenä tai/ja suu vedenpinnan yläpuolella) ja toisella kädellä kiinni uima-altaan lähtöreunasta. Äänimerkin jälkeen hän kuljettaa nukkea uima-altaan puoleen väliin vaihtoalueelle (22,5 m-27,5 m), jossa hän antaa nukkea kakkoskilpailijalle. Tultaessa vaihtopäättyyn täytyy kilpailijan koskea ensiksi päätyseinään ja sen jälkeen ojentaa nukkea kolmannelle kilpailijalle, joka pitää kiinni seinästä/päädystä. Kolmas kilpailija saa koskettaa nukkea vasta sen jälkeen, kun toinen kilpailija on koskettanut seinää/päätystä. Kolmas kilpailija kuljettaa nukkea vaihtoalueelle (72,5 m- 77,5 m) ja ojentaa sen neljännelle kilpailijalle, joka päättää kilpailun koskettamalla maalipäätystä.

Kilpailijat voivat auttaa (työntää/avustaa) lähteviä kilpailijoita, mutta vain niin kauan kuin nukkea pää pysyy vaihtovyöhykkeillä. Nukkea kuljetettaessa täytyy toisen käden olla jatkuvasti kosketuksissa nukkeen, koska nukke ei saa olla missään vaiheessa irrotettuna. Kun kilpailijat ovat saaneet päätökseen kilpailun ja vaihdon tulee heidän pysyä vedessä, omalla kaistalla vaihtovyöhykkeellä. Kilpailija saa poistua vaihtovyöhykkeeltä vasta, kun tapahtuman päättämisestä on ilmoitettu.

### Hylkäämisen perusteet

- 1) varaslähtö.
- 2) kilpailija käyttää väärää kuljetustekniikkaa (vain kaula-, niska-, hartiaotteet sallitaan)
- 3) liian aikainen nukken vaihto.
- 4) työntää nukkea uudessa.
- 5) kilpailija ottaa tukea mistä tahansa altaassa (köydet, reunat, portaat).
- 6) nukken vaihto tapahtuu muualla kuin sille määrättyllä alueella.
- 7) toinen kilpailija koskettaa nukkea ennen kuljettajan koskettamaa päätystä.
- 8) kolmas osapuoli osallistuu vaihtoon.



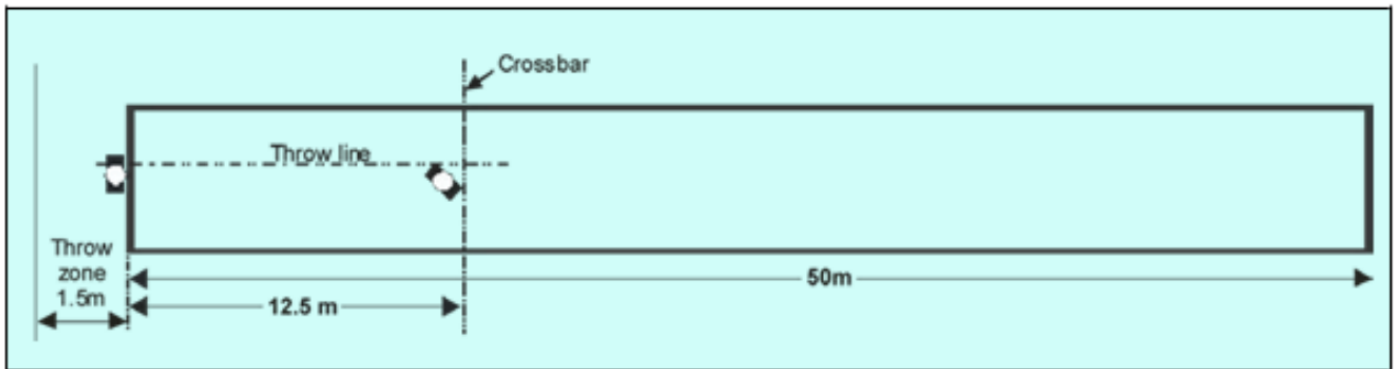
- 9) kilpailija päästää otteen irti nukesta.
- 10) kilpailija päästää otteen irti nukesta ennen kuin toisella kilpailijalla on siitä ote.
- 11) irrottaa otteen nukesta ennen kuin on koskettanut maaliseinää
- 12) nukke ei ole oikeassa asennossa 5 metrin linjan ylittäessä
- 13) ei kosketa maaliseinää
- 14) joku kilpailija ui enemmän kuin yhden osuuden

### **Videoita lajista**

1. [LSS Pool Event 4\\*25 m Manikin Relay -MEN](#)
2. [LSS Pool Event 4\\*25 m Manikin Relay - WOMEN](#)
3. [Rescue 2014 4x25 manikin relay female](#)
4. [Rescue 2018 World Lifesaving Championships Adelaide 4x25 Manikin Carry relay](#)



## Line throw



### Lajin säännöt

International Life Saving Federation - Competition Rule

Ensimmäisellä vihellyksellä kilpailijat (eli heittäjä ja pelastettava) astuvat heittoalueelle. "Heittäjä" pitää vain toista narun päätä yhdessä kädessä. Naru ulottuu "pelastettavalle", joka pitää sekä narusta että poikkitangosta kiinni. "Pelastettava" ottaa narun ja asettuu veteen. Ennen lähtöä ei saa heittää.

Toisessa vihellyksessä heittäjät ottavat paikat altaan reunalta. Kun kaikki kilpailijat ovat valmiina, päätuomarilta tulee käsky "valmiina!". Kun kaikki heittäjät ja uhrin ovat paikallaan, lähettäjä antaa akustisen merkin. Äänimerkin kuultuaan kilpailija kelaan köyden itselleen ja sen jälkeen heittää köyttä noin 12 metrin päähän, jossa toinen joukkueen jäsen odottaa. Kun heitto on perillä, vetää heittäjä "pelastettavan" reunaan. Kilpailijoilla on 45 sekuntia aikaa tehdä suorituksensa loppuun asti.

Jos havaitaan välinerikkoja, teknisiä ongelmia tai muuta suoritusta haittaavaa, on tuomaristolla oikeus laittaa kilpailijat uusimaan suorituksensa. Heittäjien on pysyttävä altaan reunalla ja sille varatulla kaistalla, uima-altaan reunalla selkeästi määritellyllä viivalla 1,5 metrin päässä altaan reunasta.

### Hylkäämisen perusteet

- 1) varaslähtö: uhrin käsi irtoaa määrätystä pisteestä ennen kuin hän koskettaa köyteen.
- 2) uhri sukeltaa hakeakseen heittoköyden.
- 3) uhri ottaa kiinni köydestä sen mentyä väärälle radalle.
- 4) uhri ei ole vetäjän edessä vedettäessä häntä maaliin.
- 5) uhri ei pidä köydestä kiinni molemmin käsin vedettäessä kohti maalia.
- 6) uhri poistuu vedestä ennen 45 sekunnin päättymistä.
- 7) heittäjä poistuu heittoalueeltaan ennen 45 sekunnin päättymistä.
- 8) kilpailija ei onnistu pelastamaan uhria 45 sekunnissa.

### Video lajista

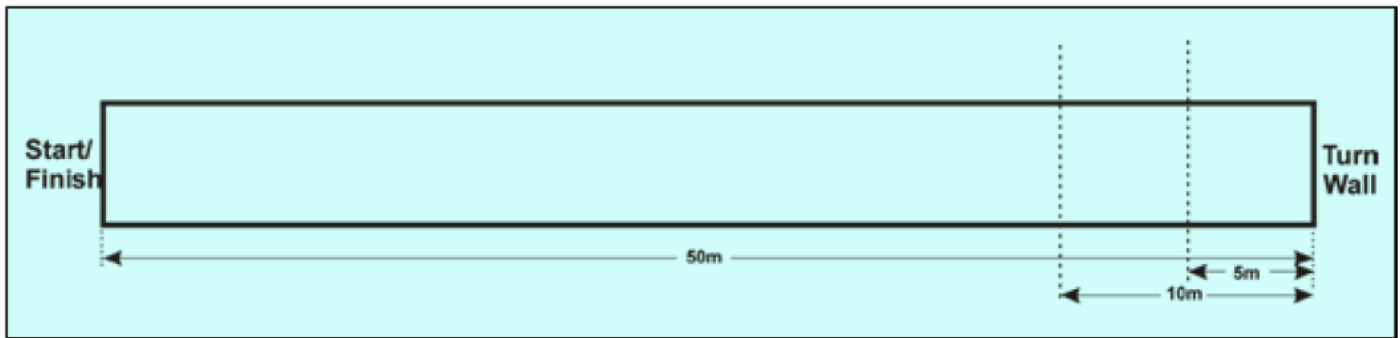
1. [Worldrecord Line Throw Berlin](#)
2. [World Record-LINE THROW- Finals MEN LWC2018](#)



**Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto**

Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund  
Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation

## Pool Lifesaver Relay 4 x 50 m



International Life Saving Federation - Competition Rule

### Lajin säännöt

Äänimerkin kuultua ensimmäinen kilpailija ui 50 m vapaauintia (ilman räpylöitä). Kosketettuaan altaan päätä, kakkoskilpailija ui/sukeltaa 50 m räpylöillä. Altaan päädyssä kakkoskilpailija nostaa altaan pohjasta nuken pintaan ja ojentaa sen kolmannelle kilpailijalle. Hän kuljettaa nuken 50 m ilman räpylöitä toiseen päättyyn. Neljäskilpailija kuljettaa nuken pelastusräpylöillä 50 m. Neljäs kilpailija odottaa vedessä (räpylät jalassa) pitäen altaan päädyssä kiinni vähintään toisella kädellä. Laji päättyy, kun neljäs kilpailija koskettaa maaliseinää/altaan reunaa.

### Hylkäämisen perusteet

- 1) varaslähtö
- 2) liian aikainen vaihto (patukan vaihto ennen kuin on kosketettu altaan reunaan tai seuraava kilpailija lähtee liian aikaisin).
- 3) uhri auttaa muulla tavoin (jalkapotkut vain sallittuja), esim. käsiliikkein.
- 4) yksi kilpailija suorittaa enemmän kuin yhden osuuden.
- 5) kilpailija menettää patukan / irtoaa viestin aikana.
- 6) toinen kilpailija auttaa toista kilpailijaa, silloin kun se ei ole sallittua.
- 7) joukkueen suoritus häiritsee toista joukkuetta, ratkaisee kilpailun tuomaristo, saako häiritty joukkue uusia kilpailusuorituksen. – tuomaristo ratkaisee tilanteen tapauskohtaisesti

### Videoita lajista

1. [LSS POOL EVENT 4-50m mixed lifesaver relay - men & women](#)
2. [Mixed - 4 x 50m lifesaver relay M-F - final B, Lifesaving WC 2022 @ Riccione, Italy](#)



**Suomen Uimaopetus- ja  
Hengenpelastusliitto**

Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund  
Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation

## SERC - Simulated Emergency Response Competition

### Lajin säännöt

Simuloitu hätätilanne altaalla tms. paikassa, jossa joukkueella on neljä (4) jäsentä ja kaksi (2) minuuttia hoitaa hätätilanne. Kilpailujohtajan ja järjestäjän ennakkoon suunnittelema määrä "uhreja" (2–10 kpl), jotka vaativat erilaisia pelastus- ja ensiapu menetelmiä. Joukkue saapuu tilanteeseen ja toimii parhaan kykynsä mukaan pelastaen ja auttaen uhreja.

### Lajin kulku

1. Kaikki joukkueet eristetään erilliseen tilaan kilpailun lähtöön asti.
2. Äänimerkki ilmoittaa 2 min ajan toiminnan alkamisen ja ajan päättymisen.
3. Pelastajat voivat käyttää kaikkia altaan äärellä olevia pelastus ja ensiapuvälineitä.
4. Arvostelussa painotetaan priorisointijärjestystä.
5. Kilpailijoiden täytyy selvästi osoittaa tarkoituksensa ja toimintansa tuomareille.
6. Simulointi alkaa siitä, kun joukkue saapuu kilpailupaikalle äänimerkin jälkeen.
7. Kaikki joukkueet saatetaan mahdollisimman identtisiin tilanteisiin ja heitä arvostelevat samat arvostelutuomarit.
8. Päätettyään oman kilpailunsa joukkueet saavat seurata muita kilpailevia joukkueita.
9. Ennen kilpailua tuomareille ilmoitetaan kilpailun eri tilanteet ja niiden vaatimat priorisoinnit sekä pistelaskujärjestelmä.

### Videoita lajista

1. [SERC - Simulated Emergency Response Competition](#)
2. [Pool Lifesaving Sport - SERC & CPR](#)
3. [Open SERC - 1st Place - FRANCE - Rescue 2014](#)
4. [SERC](#)
5. [Simulated Emergency Rescue Competition \(SERC\)](#)

