

# **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.



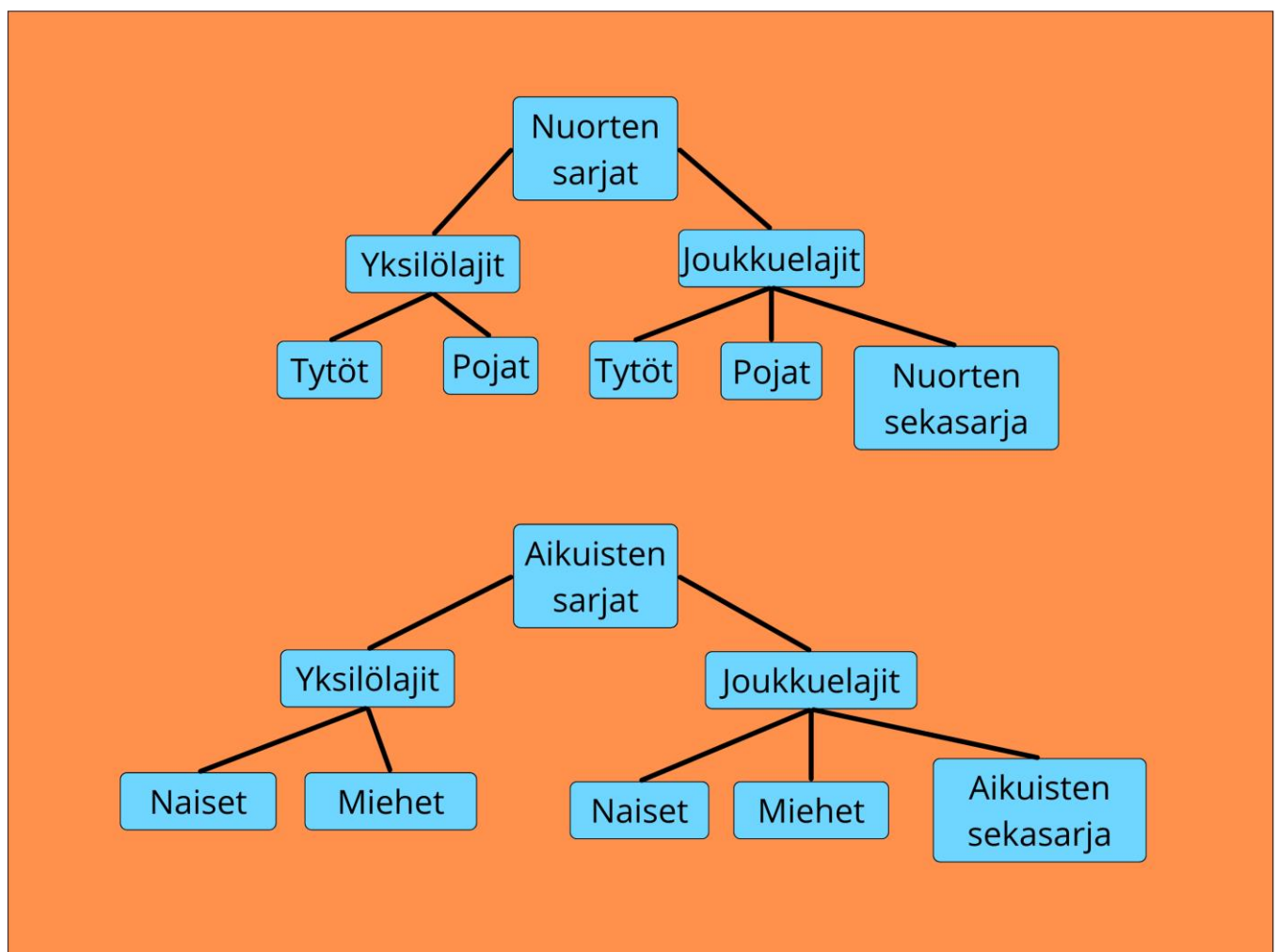
# Joukkueen muodostus

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. Äänten 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 ratatuomari. Ratatuomari voi toimia myös ajanottajana. Päätuomarilla tai kilpailujohtajalla on oikeus olosuhteisiin vedoten poiketa edellä mainituista.

Kaikki kilpailulajit käydään läpi kilpailijoiden infossa 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-laudoilla 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 poijuja (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.

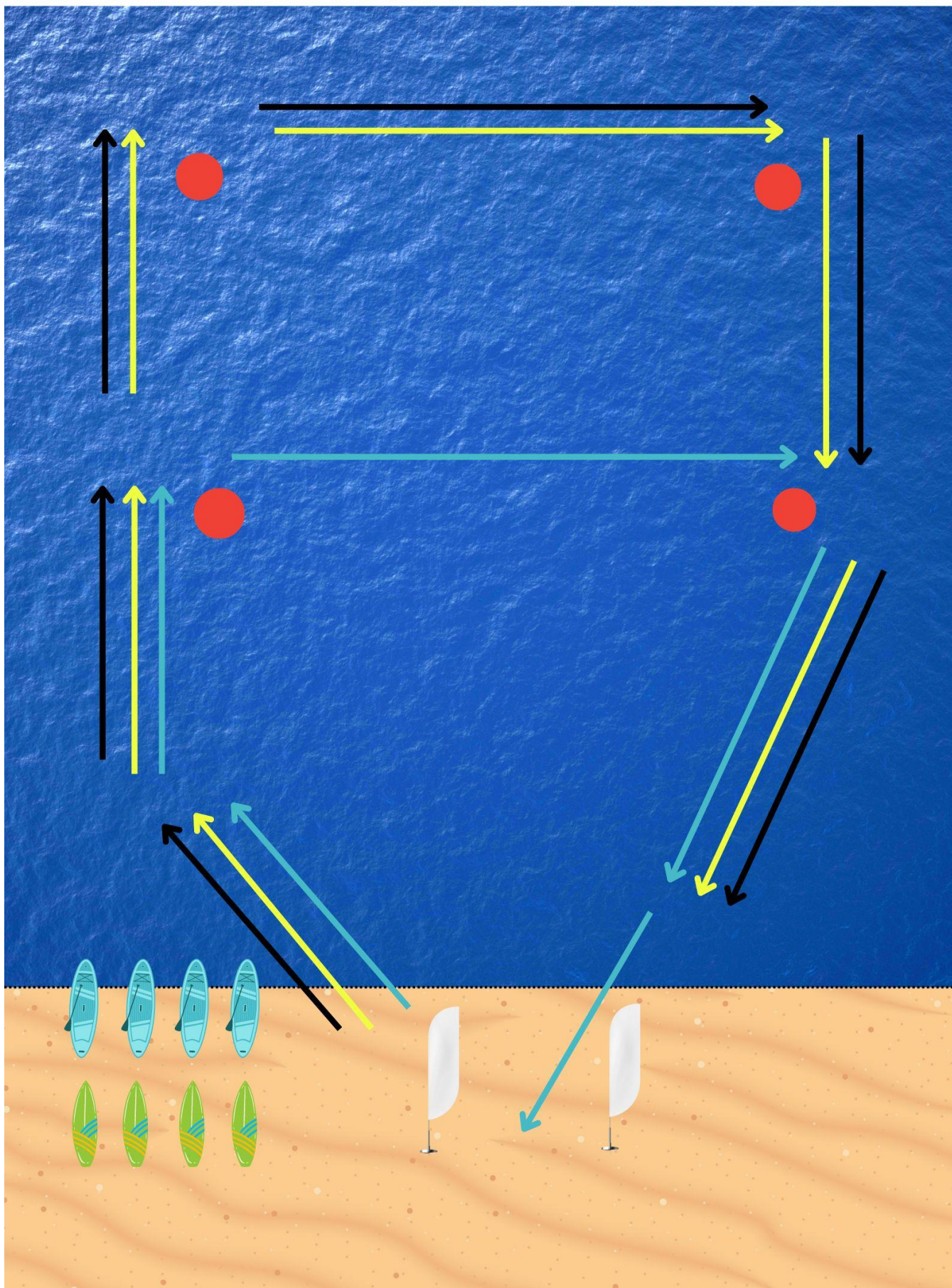
Videoita lajista ja tekniikoita SUP-laudoilla melomisesta

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](#)



**Suomen Uimaopetus- ja  
Hengenpelastusliitto**

Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund  
Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation



**Suomen Uimaopetus- ja  
Hengenpelastusliitto**

Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund  
Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation



## Board Race

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

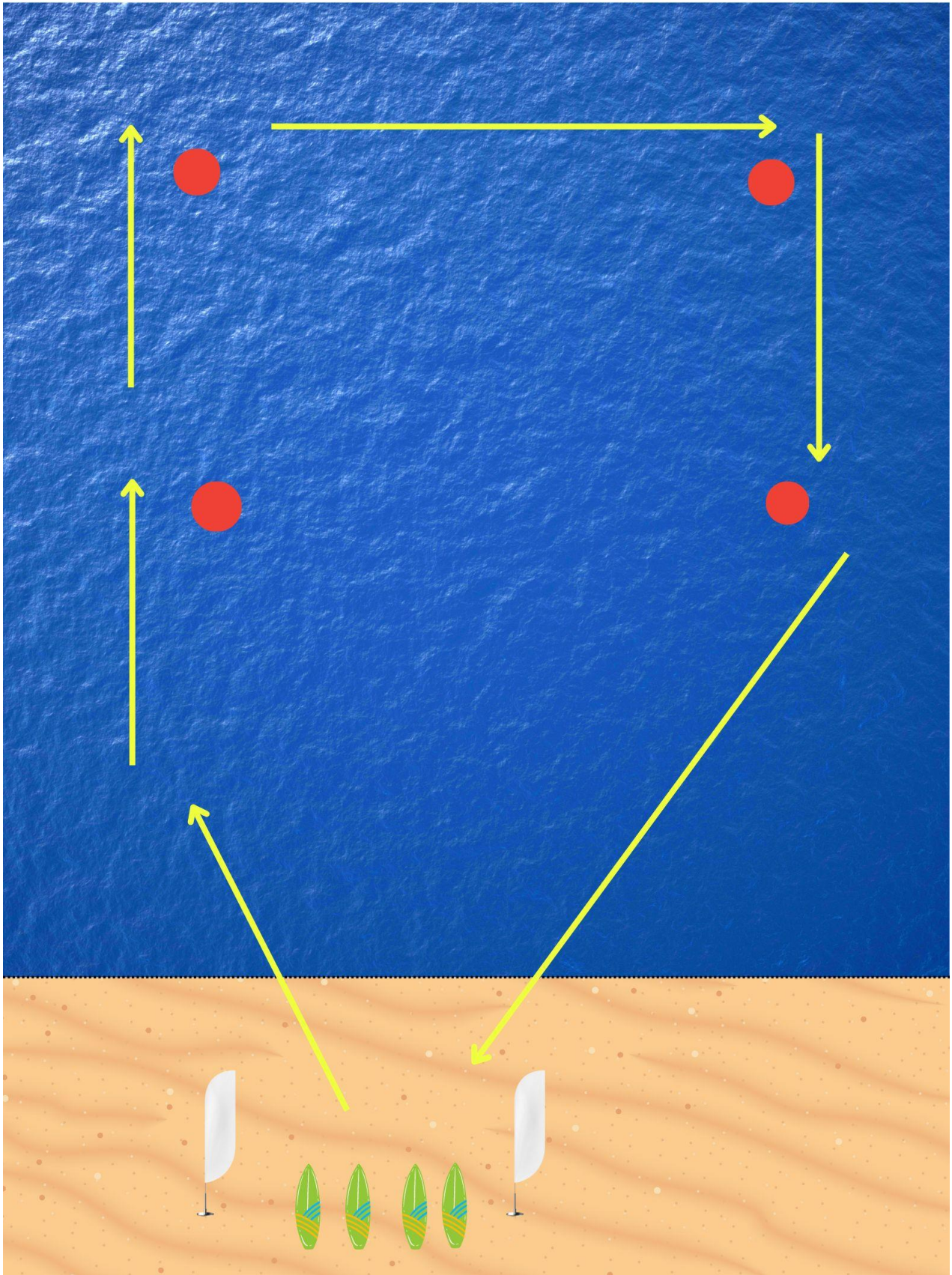
### Hylkäämisen perusteet

- 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](#)





**Suomen Uimaopetus- ja  
Hengenpelastusliitto**

Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund  
Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation

## 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.

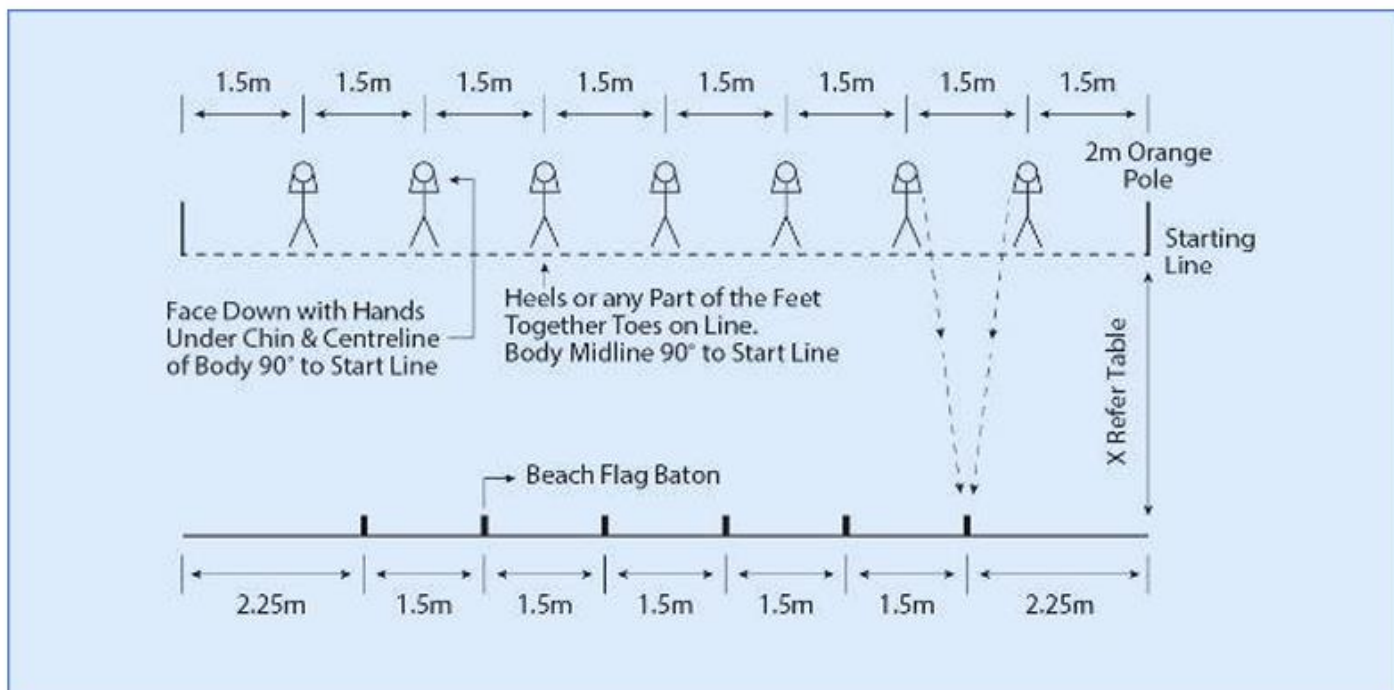
Tänä vuonna lajissa kilpaillaan nuorten ja aikuisten sarjoissa.

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

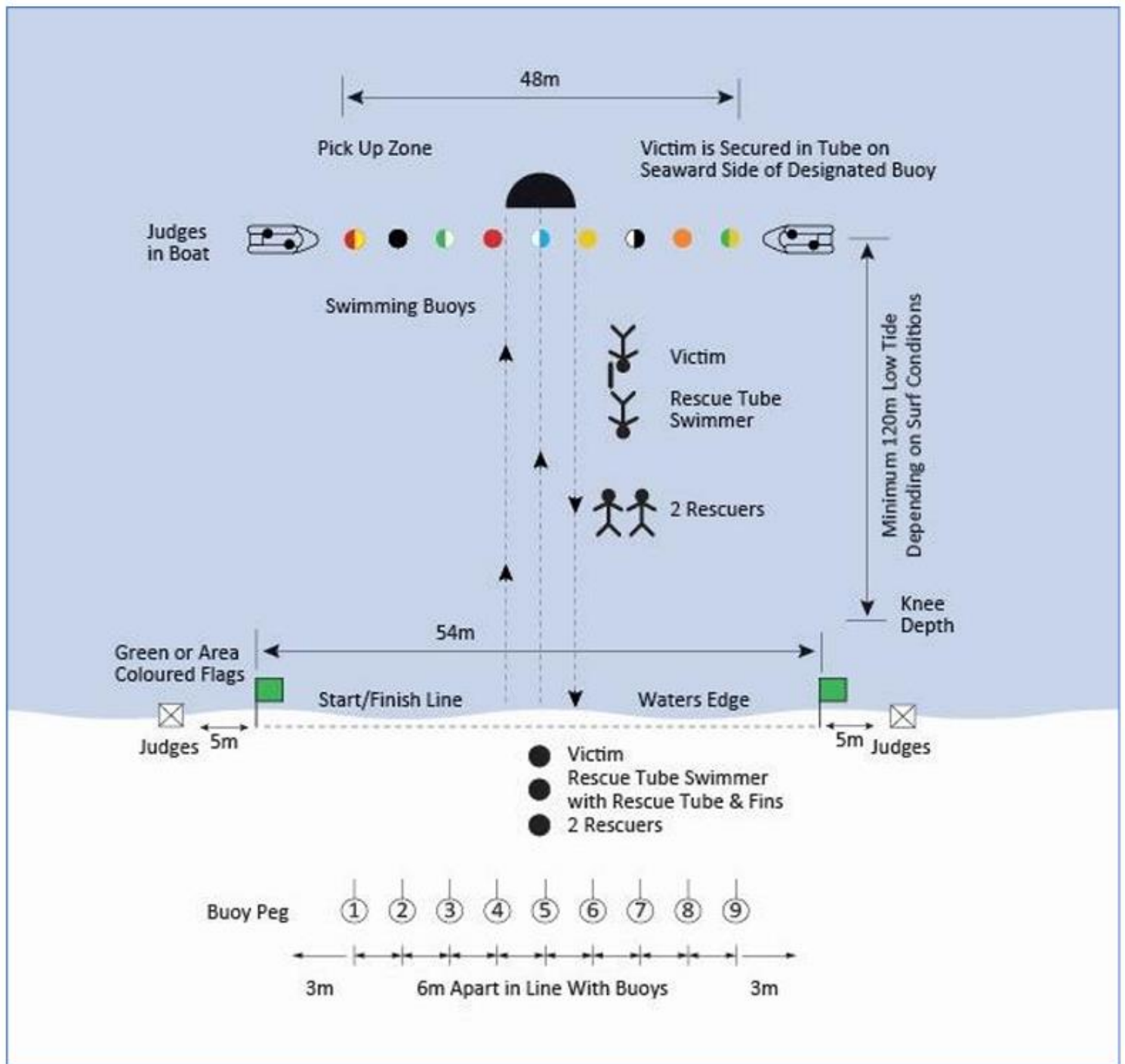
Joukkueessa on neljä kilpailijaa, joista ensimmäinen kilpailija on *"pelastettava"*. Toinen kilpailija on *"pelastaja"*, jolla on pelastuspatukka ja räpylät. Pelastaja voi pitää patukkaa ja räpylöitä kädessään maaliviivalla. Joukkueen kaksi muuta kilpailijaa jäävät odottamaan maaliviivan taakse. Kun 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

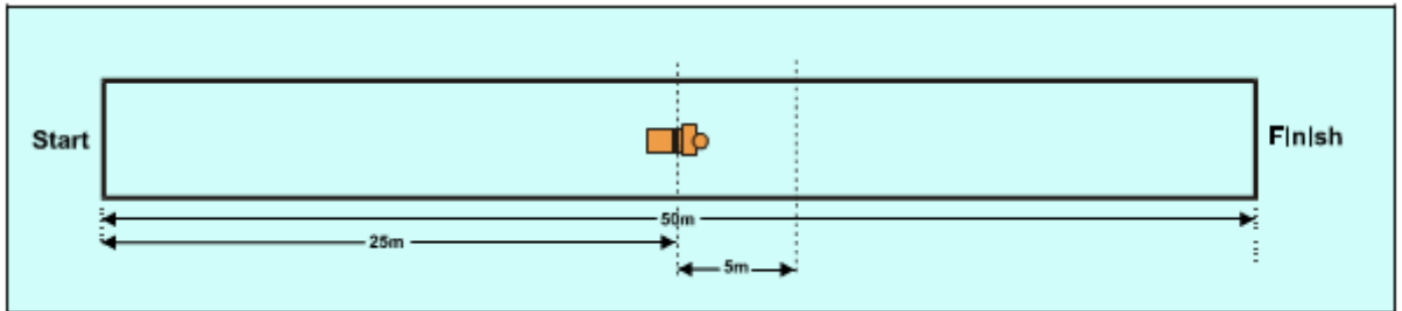


**Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto**

Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund  
Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation

# 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 nukken luokse ja nostaa nukken pintaan 5 m alueen sisällä nostokohdasta. Noston jälkeen kilpailija kuljettaa nukken uintiradan päätyyn asti. Kilpailija voi ponnistaa pohjasta pelastaessa nukkea. Laji päättyy, kun kilpailija koskettaa maaliseinää/altaan reunaa.

### Hylkäämisen perusteet

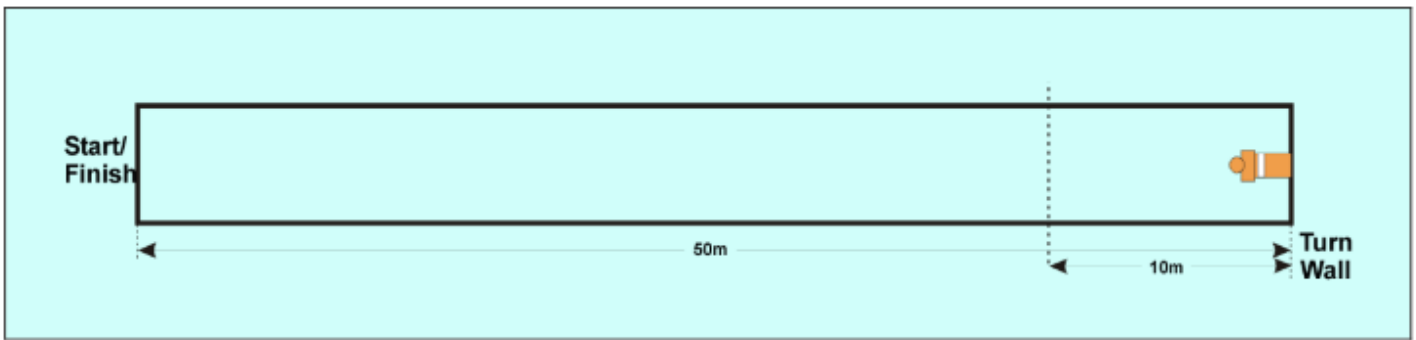
- 1) varaslähtö.
- 2) kilpailija ei ole rikkonut veden pintaa ennen nukken sukeltamista.
- 3) kilpailija ottaa tukea mistä tahansa altaassa (portaat, köysi, reunat).
- 4) kilpailija ei ole ottanut nukkea oikeaan kuljetusasentoon ennen kuin nukken pää on ylittänyt 5 m linjan. Oikeassa kuljetusasennossa nukken pää osoittaa samaan suuntaan, mihin pelastaja kuljettaa nukkea.
- 5) kilpailija irrottaa otteen nukesta ennen maaliseinää koskemista.
- 6) kilpailijalla todetaan tahmeaa tai tarttuvaa ainetta käsissä tai jaloissa, joka parantaa kilpailusuoritetta.
- 7) nukken jokin osa ohittaa kilpailijan hartialinjan eli nukken työntäminen kuljettamisen aikana.
- 8) kilpailija ei kosketa maaliseinää.

### Videoita lajista

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



## 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) kilpailija ei ole ottanut nukkea oikeaan kuljetusasentoon ennen kuin nuken pää ohittaa 10 m linjan. Oikeassa kuljetusasennossa nuken pää osoittaa samaan suuntaan, mihin pelastaja kuljettaa nukkea.
- 4) kilpailija irrottaa otteen nukesta ennen maaliseinää koskemista.
- 5) kilpailijalla todetaan tahmeaa tai tarttuvaa ainetta käsissä tai jaloissa, joka parantaa kilpailusuoritetta.
- 6) nuken jokin osa ohittaa kilpailijan hartialinjan eli nuken työntäminen kuljettamisen aikana.
- 7) kilpailija ei kosketa maaliseinää.

### Videoita lajista

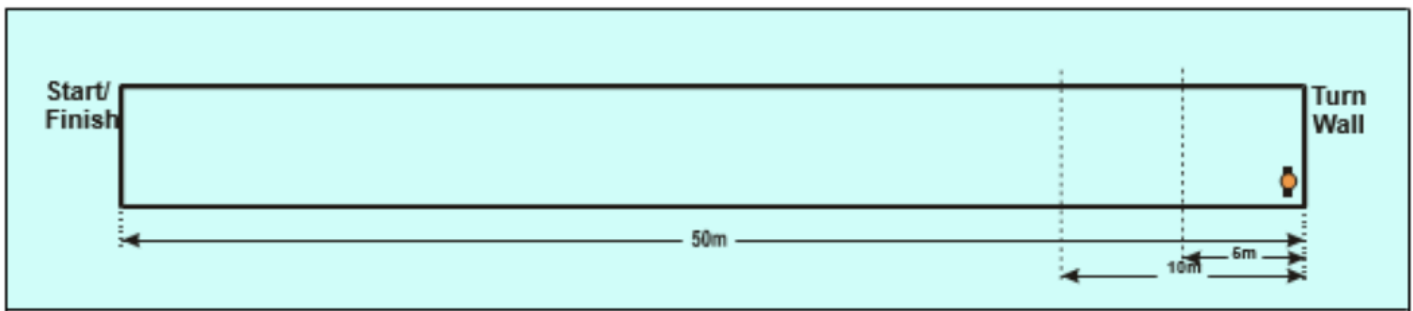
1. [LSS Pool Event 100m manikin Carry with fins -MEN](#)
2. [LSS Pool Event 100m manikin Carry with fins- WOMEN](#)
3. [100m manikin carry with fins pick up](#)
4. [100m manikin carry with fins female final - world rescue 2014](#)



**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 pelastuspatukan nukkeen kiinni ennen päätyseinän 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) pelastuspatukka ei ole kiinnitetty nukkeen oikealla tavalla tai nukke 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) kilpailija ei kosketa maaliseinää.

### Videoita lajista

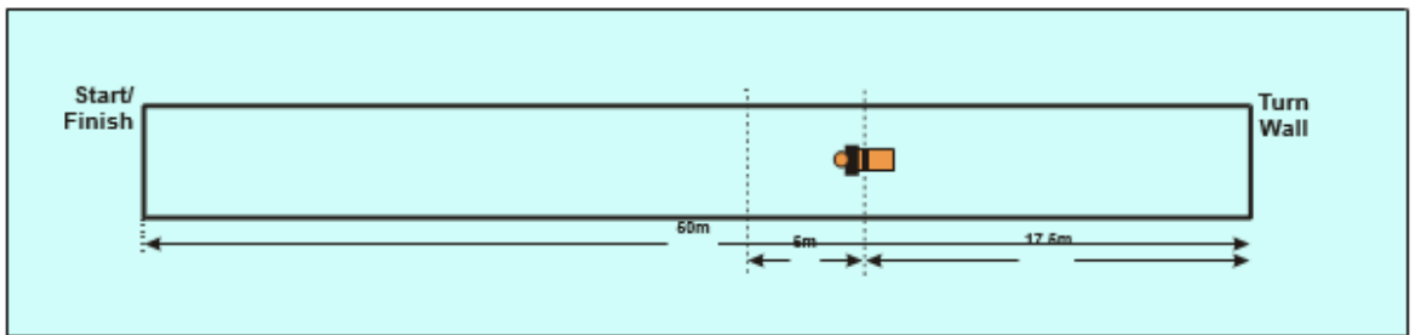
1. [LSS Pool Event 100m manikin tow with fins -men](#)
2. [LSS Pool Event 100m manikin tow with fins - women](#)
3. [100m manikin tow with fins male final - world rescue 2014](#)



**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) nukan luokse. Sukelluksen aikana kilpailijan on tuotava nukke pintaan 5 m alueen sisällä nostokohdasta, jonka jälkeen kuljettaa nukan uintiradan pätyyn asti. Laji päättyy, kun kilpailija koskettaa maaliseinää/altaan reunaa.

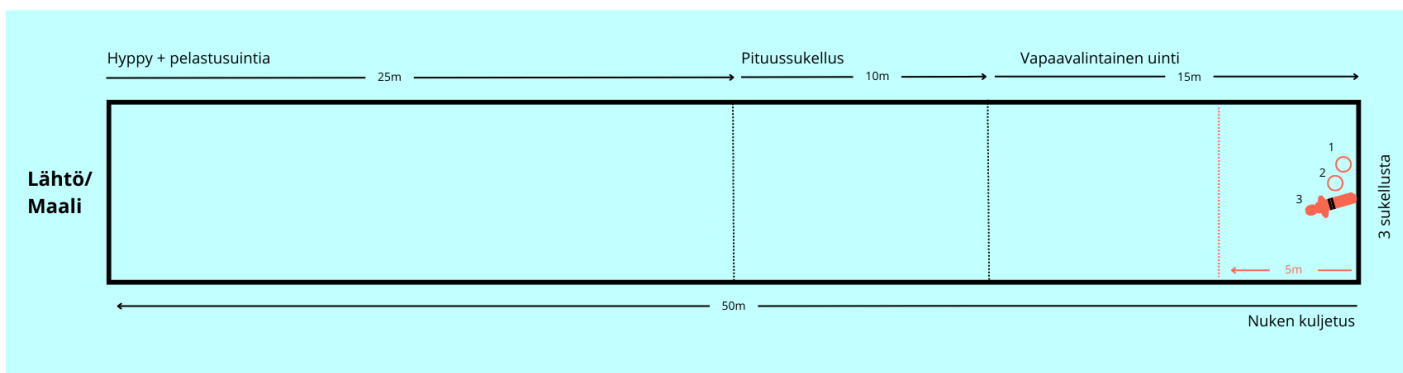
### Hylkäämisen perusteet

- 1) varaslähtö.
- 2) kilpailija ottaa tukea mistä tahansa altaassa (portaat, köysi, reunat).
- 3) kilpailija ei kosteta laisinkaan pätyseinää ennen sukellusta.
- 4) kilpailija keskeyttää sukelluksen – ei tuo nukkea pintaan 17,5 m sukelluksen jälkeen.
- 5) kilpailija ei ole ottanut nukkea oikeaan kuljetusasentoon ennen kuin nukan pää ohittaa 5 m linjan. Oikeassa kuljetusasennossa nukan pää osoittaa samaan suuntaan, mihin pelastaja kuljettaa nukkea.
- 6) nukan jokin osa ohittaa kilpailijan hartialinjan eli nukan työntäminen kuljettamisen aikana.
- 7) kilpailijalla todetaan tahmeaa tai tarttuvaa ainetta käsissä tai jaloissa, joka parantaa kilpailusuoritetta.
- 8) kilpailija irrottaa otteen nukesta ennen maaliseinää koskemista.
- 9) kilpailija ei kosketa maaliseinää.

### 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 testiuintinnista. 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

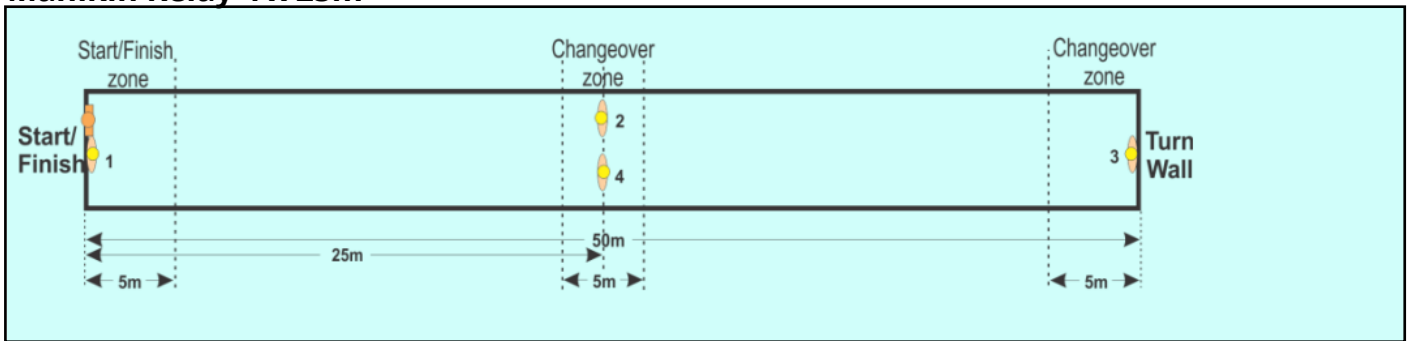
- 1) varaslähtö.
- 2) kilpailijan tulee uida pelastusuintia 25 m aikana. Kilpailijan tulee pitää katse menosuuntaan veden pinnan päällä.
- 3) pituussukellus vähemmän kuin 10 m.
- 4) kilpailija ei kosketa päätyseinään ennen syvyysukelluksia
- 5) kilpailija ottaa kiinni rataköydestä, päätyseinästä tai nousee reunalle.
- 6) nuken jokin osa ohittaa kilpailijan hartialinjan eli nuken työntäminen kuljettamisen aikana.
- 7) kilpailija ei kosketa maaliseinää.

### Video lajista

1. [UINNINVALVOJAN TESTIUINTI](#)



## Manikin Relay 4 x 25m



International Life Saving Federation - Competition Rule

### Lajin säännöt

Ensimmäinen kilpailija on lähtötilanteessa vedessä, pitäen otteessa nukkea toisella kädellä ja toisella kädellä kiinni uima-altaan lähtöreunasta. Äänimerkin jälkeen hän kuljettaa nukan uima-altaan puoleen väliin vaihtoalueelle (22,5 m-27,5 m), jossa hän antaa nukan kakkoskilpailijalle. Tultaessa vaihtopäättyyn täytyy kilpailijan koskea ensiksi päätyseinään ja sen jälkeen ojentaa nukan kolmannelle kilpailijalle, joka pitää kiinni seinästä/päädystä. Kolmas kilpailija saa koskettaa nukkea vasta sen jälkeen, kun toinen kilpailija on koskettanut päätyä. Kolmas kilpailija kuljettaa nukkea vaihtoalueelle (72,5 m- 77,5 m) ja ojentaa sen neljännelle kilpailijalle, joka päättää kilpailun koskettamalla maalipäätyä. Kilpailijat voivat auttaa (työntää/avustaa) lähteviä kilpailijoita, mutta vain niin kauan kuin nukan 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 tai liian aikainen nukan vaihto tai kolmas osapuoli osallistuu vaihtoon.
- 2) kilpailija päästää otteen irti nukesta tai työntää sitä itsensä edessä kuljetuksen aikana.
- 3) kilpailija ottaa tukea mistä tahansa altaassa (köydet, reunat, portaat).
- 4) nukan vaihto tapahtuu muualla kuin sille määrättyllä alueella.
- 5) toinen kilpailija koskettaa nukkea ennen kuljettajan kosketettua päätyyn.
- 6) kilpailija päästää otteen irti nukesta ennen kuin toisella kilpailijalla on siitä ote.
- 7) irrottaa otteen nukesta ennen kuin on koskettanut maaliseinään tai nukke ei ole oikeassa asennossa 5 metrin linjan ylittäessä
- 8) kilpailija ui enemmän kuin yhden osuuden.

### Videoita lajista

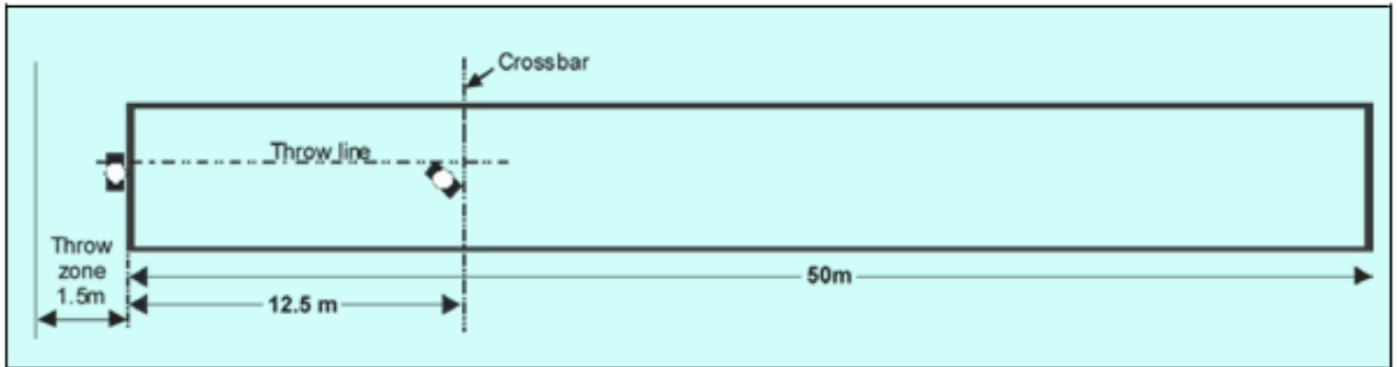
1. [LSS Pool Event 4\\*25 m Manikin Relay - WOMEN](#)
2. [Rescue 2018 World Lifesaving Championships Adelaide 4x25 Manikin Carry relay](#)



**Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto**

Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund  
Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation

## Line throw



International Life Saving Federation - Competition Rule

## Lajin säännöt

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 kelaat 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: pelastettavan käsi irtoaa määrätystä pisteestä ennen kuin koskettaa köyttä
- 2) pelastettava sukeltaa hakeakseen heittoköyden.
- 3) pelastettava ottaa kiinni köydestä sen mentyä väärälle radalle.
- 4) pelastettava ei ole vetäjän edessä vedettäessä maaliin (vetäjä kääntynyt selin)
- 5) pelastettava ei pidä köydestä kiinni molemmin käsin vedettäessä kohti maalia.
- 6) pelastettava poistuu vedestä ennen 45 sekunnin päättymistä.
- 7) heittäjä poistuu heittoalueeltaan ennen 45 sekunnin päättymistä.
- 8) heittäjä ei onnistu pelastamaan pelastettavaa 45 sekunnissa.

## Video lajista

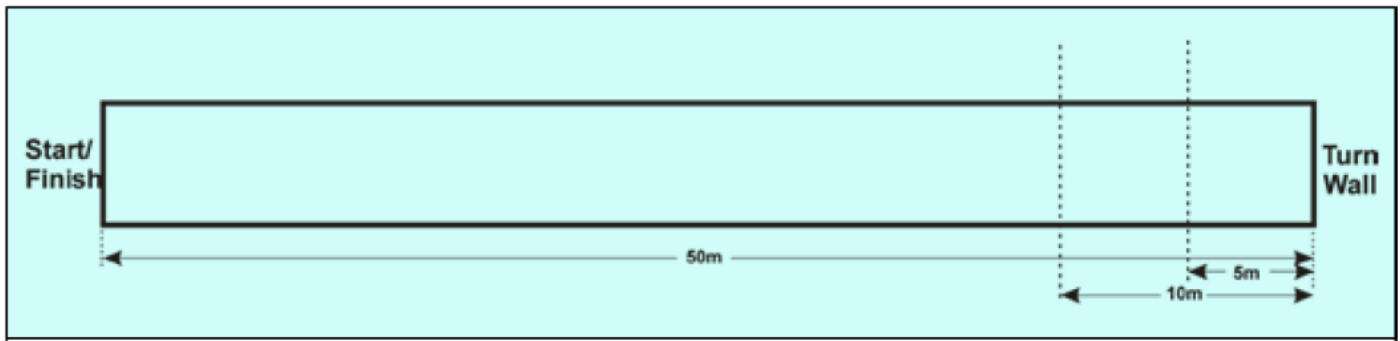
1. [Worldrecord Line Throw Berlin](#)
2. [World Record-LINE THROW- Finals MEN LWC2018](#)



**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 nukan pintaan ja ojentaa sen kolmannelle kilpailijalle. Hän kuljettaa nukan 50 m ilman räpylöitä toiseen päädyn. Neljäskilpailija kuljettaa nukan 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 (seuraava kilpailija lähtee liian aikaisin)
- 3) toinen kilpailija auttaa toista kilpailijaa, silloin kun se ei ole sallittua.
- 4) joukkueen suoritus häiritsee toista joukkuetta, ratkaisee kilpailun tuomaristo, saako häiritty joukkue uusia kilpailusuorituksen. – tuomaristo ratkaisee tilanteen tapauskohtaisesti.
- 5) kilpailija ui enemmän kuin yhden osuuden.

### 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. Päättettyään 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 \(SERC\)](#)

