



KOULUN UIMAOPETUKSEN SISÄLLÖLLISET SUOSITUKSET

“Taustoitus ja isommat nostot suosituksista”

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto

TAUSTOITUS

Tutkimustietoa hukkumistapaturmista ja niiden ennaltaehkäisystä

- Hukkuminen on yksi yleisimmistä alle seitsemänvuotiaiden tapaturmaisista kuolemansyistä Suomessa.
- Keskimäärin kymmenen alle 25-vuotiasta menehtyy vuosittain hukkumalla tai vesiliikenteessä.
- Hukkuneista poikien osuus on suurempi kuin tyttöjen.
- Varhaisen uimataidon ja vanhempien valistamisen merkitys lasten hukkumiskuolemien ehkäisemisessä on keskeinen. (Korpilahti ym., 2019.)

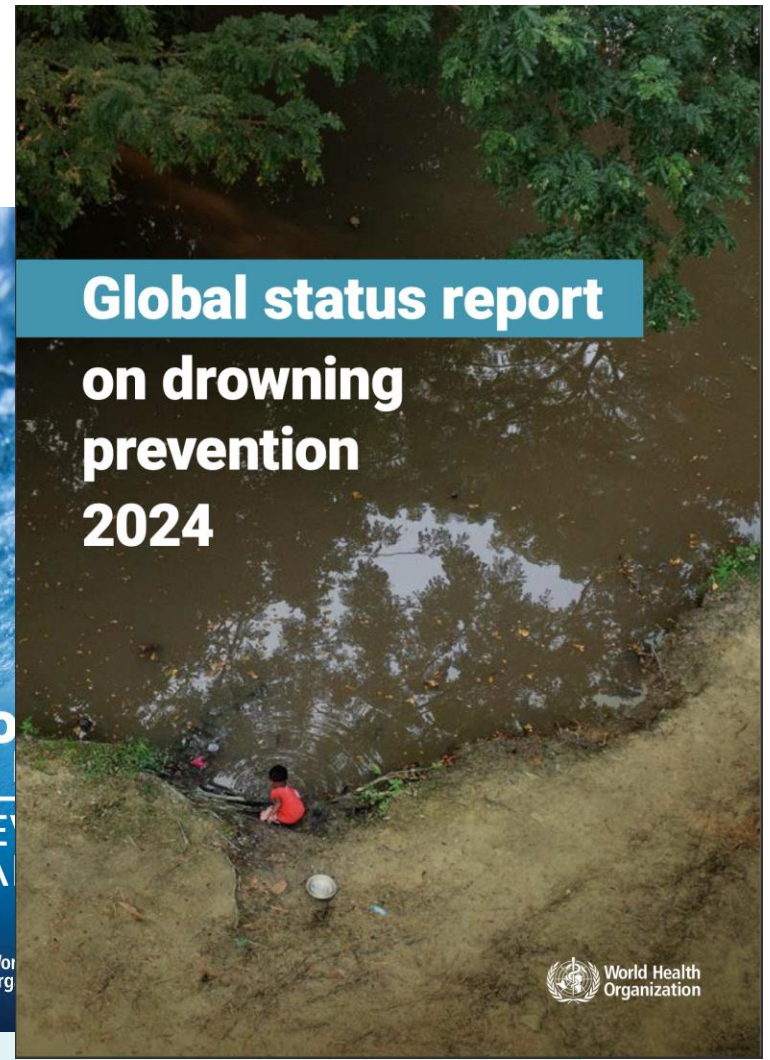
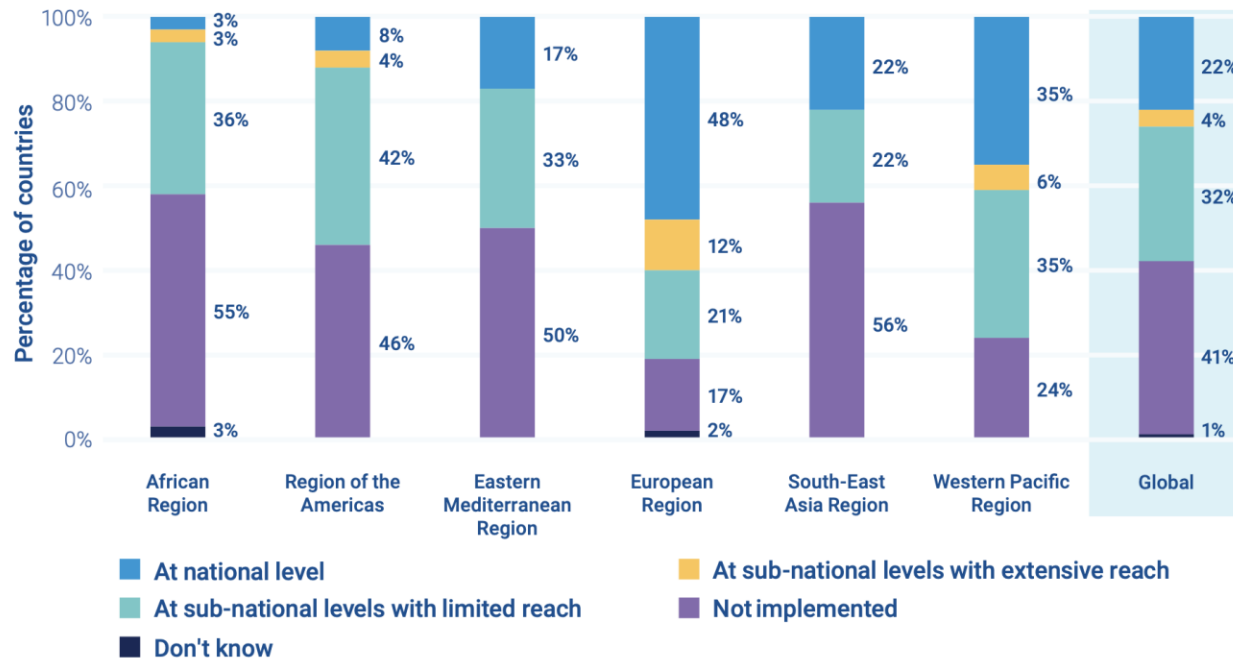
Katsaus

Lasten ja nuorten tapaturmakuolleisuus on Suomessa yleisempää kuin Euroopassa keskimäärin

Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2019;135(9):847-54

Maailman terveysjärjestö WHO korostaa, että uimataidon ja vesiturvallisuuskoulutuksen sisällyttäminen koulujen opetussuunnitelmiin on tehokas keino ehkäistä lasten hukkumisia.

Fig. 24. Proportion of countries providing swimming and water safety training in school curricula, globally and by WHO region^a



Onnettomuustutkintakeskus (Otkes)



Tapaturmaiset hukkumiset 2021



Y2021-S1

Turvallisesti kaiken ikää -ohjelma

Ohjelma sisältää useita toimia hukkumisten ehkäisemiseksi eri ikäryhmissä.

Ohjelmassa korostetaan koulujen uimaopetuksen merkitystä ja eri toimijoiden välistä yhteistyötä lasten ja nuorten hukkumisten ehkäisemiseksi.



Turvallisesti kaiken ikää

Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn ohjelma 2021–2030 sekä selvitys kustannuksista

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖN JULKAISUJA 2020:33

”ISOIMMAT NOSTOT”

Vesipätevyys

Oppiainerajat ylittävä kokonaisuus





10-6-2017

From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future

Robert Keig Stallman
Norwegian School of Sports Science, robert_keig@yahoo.com

Kevin Moran Dr
The University of Auckland, k.moran@auckland.ac.nz

Linda Quan
Seattle Childrens Hospital, linda.quan@seattlechildrens.org

Stephen Langendorfer
Bowling Green State University - Main Campus, langendorfersj@gmail.com

Ohjaavat periaatteet

1. Jokaisella tulee olla mahdollisuus saavuttaa vesipätevyys.
2. Vesipätevyyden oppiminen voi alkaa elämän eri vaiheissa ja edetä yksilöllisesti.
3. Suositukset ovat mukautettavissa yksilöllisten tavoitteiden saavuttamiseksi.
4. Tavoitteellista oppimista leikin, ilon ja autonomian kokemusten kautta.
5. **Koulussa ja varhaiskasvatuksessa vesipätevyyttä tulee siirtää käytäntöön arjen toiminnassa eri vesiympäristöissä.**

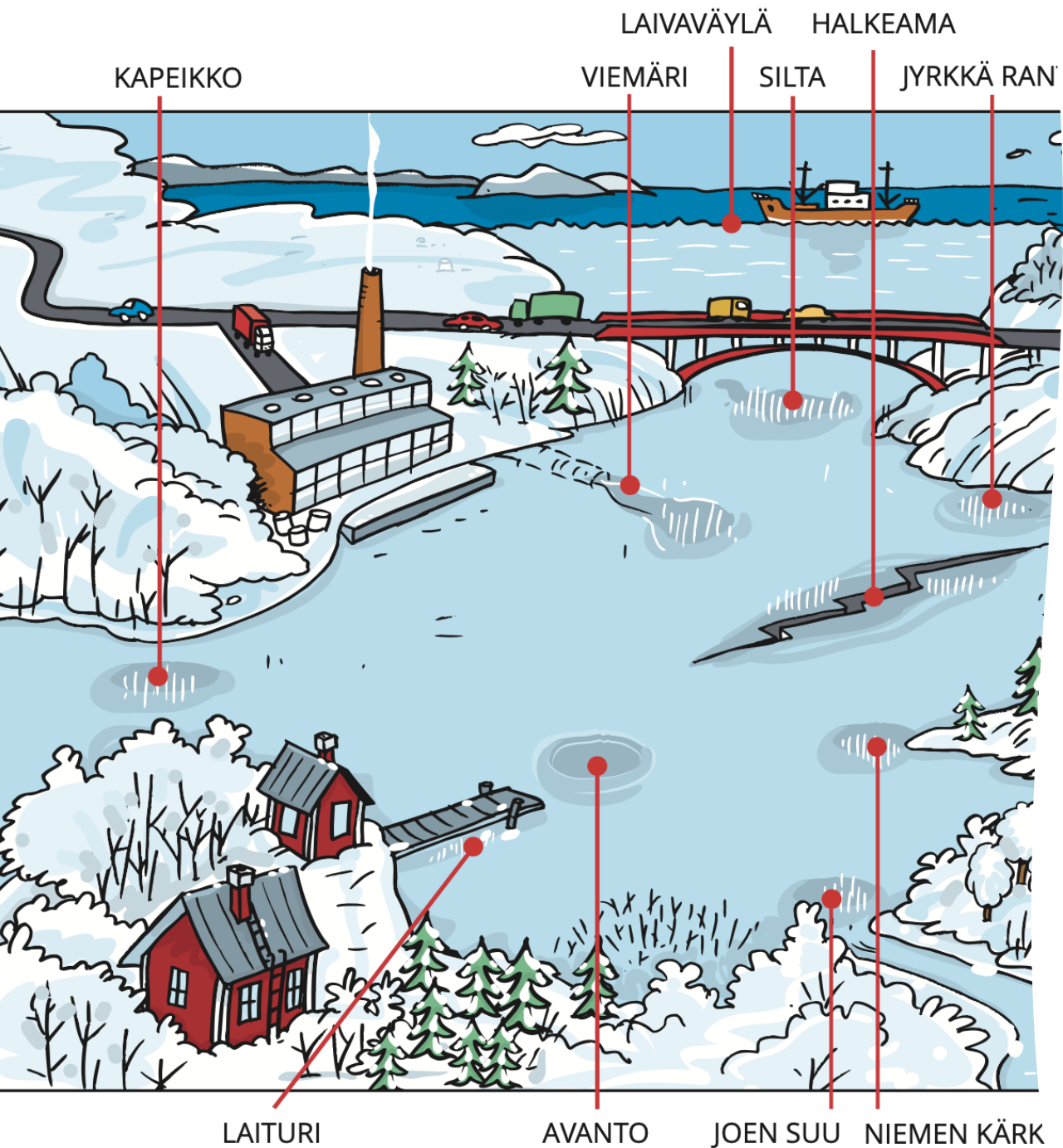


Muutamia otteita vesipätevyydestä:

13. Oman osaamisen arviointi

- **Miksi kriittinen:**
Moni yliarvioi kykynsä vedessä, mikä lisää riskikäyttäytymistä ja hukkumisvaaraa.
- **Mitä tarkoittaa:**
Kykyä realistisesti arvioida omat vesitaitonsa ja tunnistaa rajansa vedessä, veden äärellä ja jäällä.
- **Kuinka harjoitella:**
Harjoitelkaa taitojen itsearviointia eri vesitilanteissa (uinti, kelluminen, sukeltaminen, pelastusliivien käyttö) ja antakaa palautetta oppilaiden arvioinneista, ohjaten heitä tunnistamaan omat rajansa ja käyttämään tarvittaessa apuvälineitä.



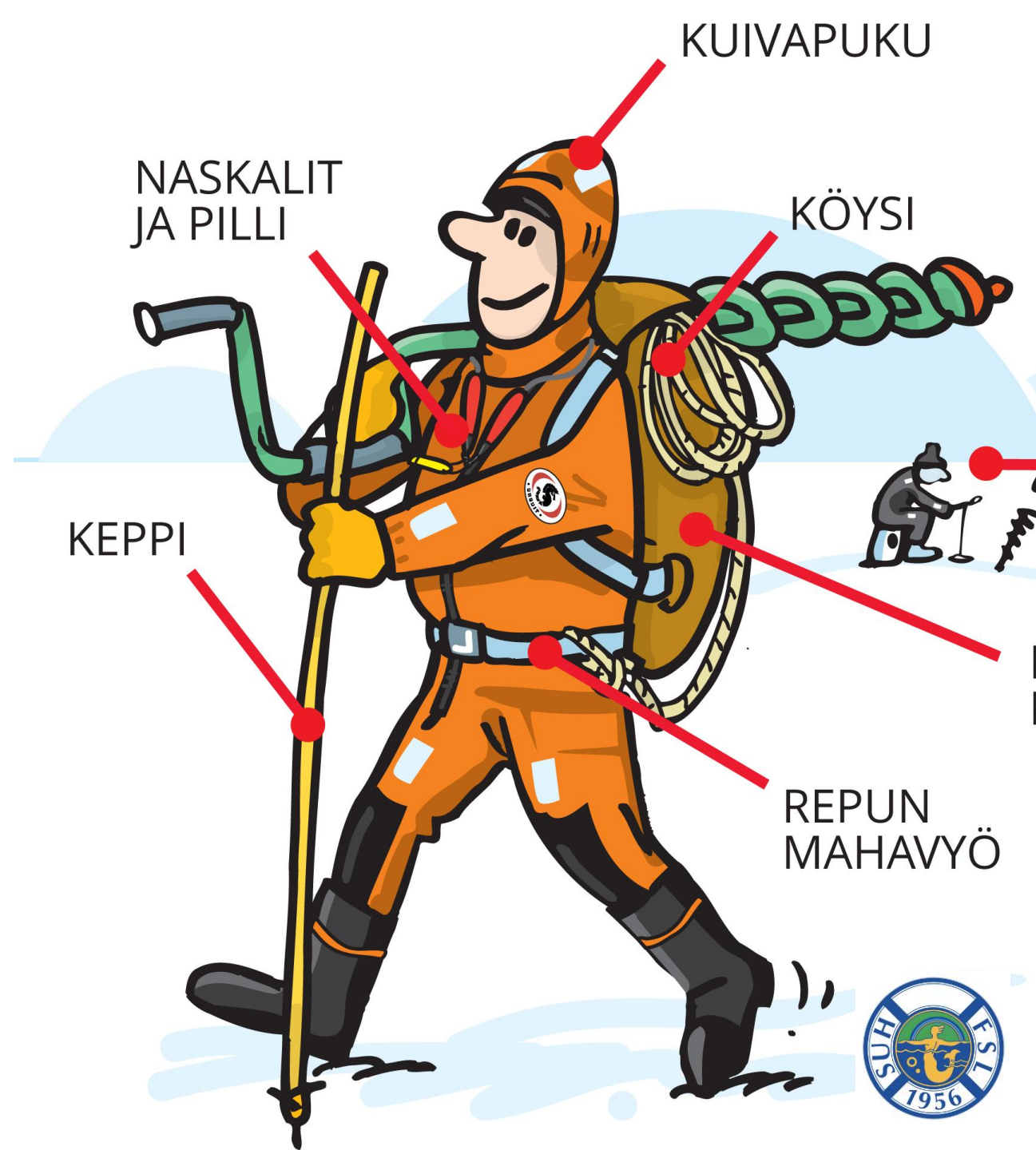


11. Ymmärrys paikallisista vaaroista

- **Miksi kriittinen:**
Tuntemattomat vaarat, kuten virtaukset, äkilliset syvyyden muutokset, yllättäen veteen johtavat kohdat tai heikot jäät, voivat aiheuttaa vaaratilanteita ja johtaa hukkumisiin.
- **Mitä tarkoittaa:**
Kykyä tunnistaa ja arvioida vesiympäristöjen piileviä vaaroja, kuten virtauksia, äkkisyviä rantoja, riskialttiita hyppypaikkoja sekä jään kantavuuteen liittyviä vaarapaikkoja (esim. laivaväylät, sillat, laiturit, karikot, viemärit, niemenkärjet).
- **Kuinka harjoitella:**
Keskustelkaa oppilaiden kanssa turvallisista ja vaarallisista uimapaikoista sekä siitä, mistä paikan turvallisuuden voi tunnistaa. Voitte pohtia myös, missä on turvallista uida, luistella tai liikkua jäällä (esim. valmiit kentät ja radat). Uimaopettajan paikallistuntemus tukee aiheen opettamista.

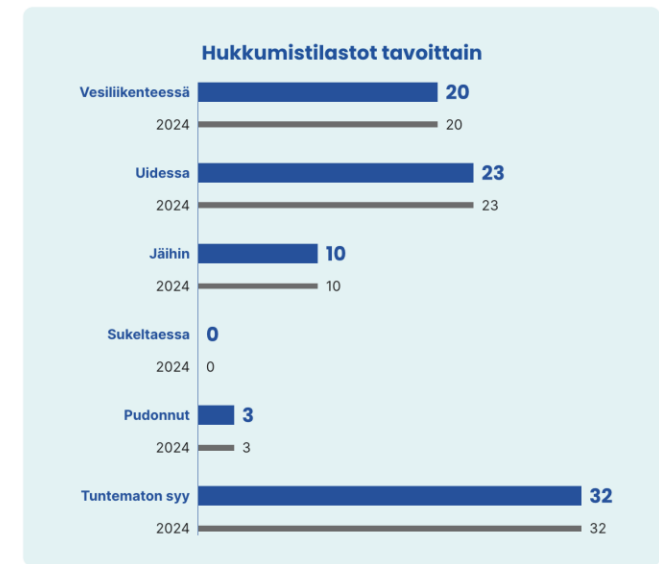
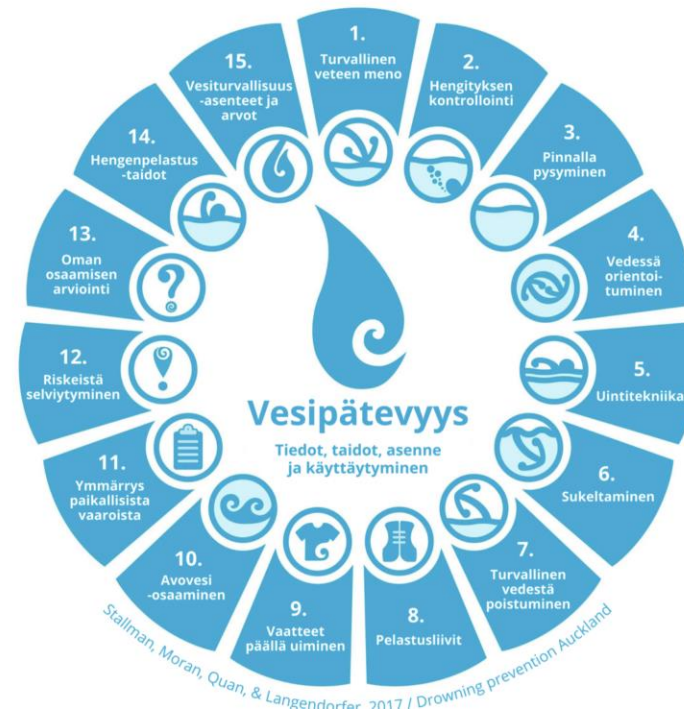
12. Riskeistä selviytyminen

- **Miksi kriittinen:**
Ilman kykyä arvioida ja hallita riskejä henkilö voi altistua vaarallisille tilanteille vedessä ja veden äärellä.
- **Mitä tarkoittaa:**
Kykyä arvioida olosuhteita, kuten säätiloja, ja tehdä turvallisia päätöksiä ennen veteen, vesille, veden äärelle tai jäälle menoa. Riskeistä selviytyminen voi tarkoittaa riskin välttämistä tai asianmukaista varustautumista. Yksi tärkeä turvallisuutta lisäävä tekijä on ystävä. Uimataidottomalle lapselle on tärkeää opettaa, ettei veden äärelle saa mennä ilman valvovaa aikuista.
- **Kuinka harjoitella:**
Harjoitelkaa ja keskustelkaa lasten kanssa riskienhallinnasta. Anna oppilaan pohtia, mikä on turvallinen tai vaarallinen uimapaikka, varuste tai väline.



Vesipätevyys

15. Vesiturvallisuusasenteet & arvot
14. Hengenpelastustaidot
13. Oman osaamisen arviointi
12. Riskeistä selviytyminen
11. Ymmärrys paikallisista vaaroista
10. Avovesiosaaminen
9. Vaatteet päällä uiminen
8. Pelastusliivit
7. Turvallinen vedestä poistuminen
6. Sukeltaminen
5. Uintitekniikat
4. Vedessä orientoituminen (suuntaus)
3. Pinnalla pysyminen
2. Hengityksen kontrollointi
1. Turvallinen veteen meno





Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto

WEBINAARI

Koulujen uinninopetus

OSA 1

15.5.2023 | klo 12.00-14.00



Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto

Kansalliset opetussuunnitelmat ja vesipätevyyden opetuksen tavoitteet

- Perusopetuslain (628/1998) 2 §:n 2 momentti velvoittaa 1.8.2026 alkaen, että esiopetuksen ja perusopetuksen tehtävänä on edistää liikunnallista elämäntapaa. Tämä tarkoittaa, että koulun ja opetuksen tulee tukea oppilaiden mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti, omaksua terveellisiä elämäntapoja sekä rakentaa myönteinen suhde liikuntaan.
- Opettajan tulee opetustyössään noudattaa Opetushallituksen valtakunnallisia perusteasiakirjoja: Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita (2022), Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteita (2014) sekä Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita (2014).



Liikunnan opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 3–6

Opetuksen tavoitteet	Tavoitteisiin liittyvät sisältöalueet	Laaja-alainen osaaminen
T6 opettaa uimataito, jotta oppilas pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä.	S1	L3

PERUSOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEET 2014

Oppiaineen arviointikriteerit 6. vuosiluokan päätteeksi hyvää osaamista kuvaavaa sanallista arviota/ arvosanaa kahdeksan varten

Opetuksen tavoite	Sisältö-alueet	Arvioinnin kohteet oppiaineessa	Hyvä/arvosanan kahdeksan osaaminen
T6 opettaa uimataito, jotta oppilas pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä	S1	Uima- ja pelastautumistaidot	Oppilas on perusuimataitoinen (Osaa uida 50 metriä kahta uintitapaa käyttäen ja sukeltaa 5 metriä pinnan alla).

Lukio ja ammatillinen koulutus

Peruskoulu, vuosiluokat 7-9

Peruskoulu, vuosiluokat 3-6

Peruskoulu, vuosiluokat 1-2

Varhaiskasvatus ja esiopetus

Esiopetuksen päättävän tulisi hallita seuraavat tiedot, taidot ja asenteet:

- **Turvallinen veteen meno ja poistuminen:** Osaa mennä turvallisesti matalaan veteen, liikkua siellä lyhyitä matkoja aikuisen valvonnassa ja löytää turvallisen paikan poistua vedestä. (Vesipätevyyden osa-alueet 1, 4, 7.)
- **Hengityksen kontrollointi:** Osaa laittaa kasvot veteen ja puhalttaa kuplia pinnan alla. (Vesipätevyyden osa-alueet 2, 6.)
- **Uintitekniikat:** Ui apuvälineen kanssa ja liikkuu vedessä hallitusti kävelemällä. Harjoittelee alkeisuimataitoa (Vesipätevyyden osa-alue 5.)
- **Sukeltaminen:** Osaa poimia esineen pohjasta matalassa vedessä, jalat pohjassa ja kasvot pinnan alla. (Vesipätevyyden osa-alue 6.)
- **Pelastusliivit:** Kelluu, ui ja juoksee pelastusliivit päällä ja nousee seisomaan aikuisen avustaessa tarvittaessa. (Vesipätevyyden osa-alueet 3, 8.)
- **Avovesiosaaminen:** Osaa nimetä uimahallin ja avoveden eroavaisuudet, kuten aallokko, roiskeet, syvä vesi, kylmä vesi ja tumma vesi. (Vesipätevyyden osa-alue 10.)
- **Ymmärrys paikallisista vaaroista:** Ymmärtää, että veden äärelle ei saa mennä ilman aikuisen läsnäoloa ja valvontaa. (Vesipätevyyden osa-alue 11.)
- **Riskeistä selviytyminen:** Noudattaa aikuisen ohjeita ja neuvoja veden läheisyydessä ja vedessä. (Vesipätevyyden osa-alue 12.)
- **Oman osaamisen arviointi:** Pohtii, mitkä vesipätevyyden osa-alueet ovat tuttuja ja mitkä uusia tai haastavia. (Vesipätevyyden osa-alue 13.)
- **Hengenpelastustaidot:** Toimii itse turvallisesti, antaa uintirauhan: ”en roiski, roiku tai paini kaverin kanssa ja huolehdin kaverista”. (Vesipätevyyden osa-alue 14.)
- **Vesiturvallisuuden asenteet ja arvot:** Tutustuu vesipätevyyden osa-alueisiin. (Vesipätevyyden osa-alue 15.)

Toisen luokan päättävän tulisi hallita seuraavat tiedot, taidot ja asenteet:

- **Turvallinen veteen meno ja poistuminen vedestä:** Osaa omatoimisesti ja turvallisesti laskeutua altaan reunalta rinnansyvyiseen veteen ja pystyy kiipeämään itsenäisesti altaasta pois. Ymmärtää, miksi altaaseen on mentävä turvallisesti ja miten sieltä tullaan turvallisesti pois. Ymmärtää, miksi on tärkeää harjoitella myös reunalle kiipeämistä. (Vesipätevyiden osa-alueet 1, 4, 7.)
- **Hengityksen kontrollointi:** Osaa kastautua ja hengittää rytmisesti useita kertoja kastautumisten yhteydessä. (Vesipätevyiden osa-alueet 2, 6.)
- **Pinnalla pysyminen:** Osaa eri kellunta-asentoja ja osaa nousta niistä pystyasentoon. (Vesipätevyiden osa-alueet 2, 3.)
- **Uintitekniikat:** Liikkuu vedessä hallitusti ja ui vähintään 10 metriä selällään ja vatsallaan. (Vesipätevyiden osa-alue 5.)
- **Sukeltaminen:** Osaa sukeltaa esteen ali. Osaa sukeltaa esineen pohjasta rintaan asti ulottuvassa vedessä. (Vesipätevyiden osa-alue 6.)
- **Pelastusliivi:** Kelluu ja ui pelastusliivi päällä uintisyvyisessä (jalat eivät ylety pohjaan) vedessä. Tietää, että pelastusliivi on tärkeä pukea oikein päälle vesille mennessä. Osaa nousta vedestä kelluvalle patjalle pelastusliivi päälle puettuna. (Vesipätevyiden osa-alue 8.)
- **Vaatteet päällä uiminen:** Liikkuu vedessä t-paita päällä ja havainnoi vaatteiden vaikutusta veden vastukseen. (Vesipätevyiden osa-alue 9.)
- **Avovesiosaaminen:** Osaa liikkua ja toimia altaassa opettajan tehdessä aaltoja tai pärskeitä. (Vesipätevyiden osa-alue 10.)
- **Ymmärrys paikallisista vaaroista ja riskeistä selviytyminen:** Tunnistaa kodin lähellä olevat riskialttiit vesiympäristöt ja osaa välttää niitä. Tietää, että jää voi pettää, jäälle mennessä pitää varustautua oikein, eikä jäälle saa mennä ilman aikuisen valvontaa. (Vesipätevyiden osa-alueet 11, 12.)
- **Oman osaamisen arviointi:** Osaa arvioida vesipätevyytensä ohjaavien kysymysten sekä tehtävien avulla. (Vesipätevyiden osa-alue 13.)
- **Hengenpelastustaidot:** Harjoittelee tunnistamaan apua tarvitsevan, kutsumaan aikuisen paikalle tai soittamaan hätänumeroon 112. (Vesipätevyiden osa-alue 14.)
- **Vesiturvallisuusasenteet ja -arvot:** Tietää, että voi itse tehdä valinnan toimia turvallisesti vesiympäristöissä. (Vesipätevyiden osa-alue 15.)

Kuudennen luokan päättävän tulisi hallita seuraavat tiedot, taidot ja asenteet:

- **Turvallinen veteen meno ja poistuminen:** Osaa mennä veteen ja poistua vedestä turvallisesti uimahalliympäristössä. Tunnistaa ja ymmärtää muiden vesiympäristöjen haasteet ja riskit veteen mentäessä ja sieltä poistuttaessa. (Vesipätevyyden osa-alueet 1,7.)
- **Pinnalla pysyminen ja vedessä orientoituminen:** Osaa polkea vettä ja pystyy siirtymään pystyasennosta selinkelluntaan. (Vesipätevyyden osa-alueet 3, 4.)
- **Uintitekniikat:** Osaa uida yhtäjaksoisesti vähintään 50 metriä hyödyntäen yleisimpiä uintityylejä (rintauinti, selkäuinti, krooliuinti). (Vesi pätevyyden osa-alueet 2, 5.)
- **Sukeltaminen:** Osaa sukeltaa pinnan alle ja etsiä esineen uintisyvyydestä vedestä (jalat eivät ylety pohjaan) sekä tehdä 5 metrin pituussukelluksen. (Vesipätevyyden osa-alue 6.)
- **Pelastusliivi:** Osaa valita oikeankokoisen pelastusliivin ja pukea sen oikein päälle. Osaa käyttää pelastusliiviä monipuolisesti: hyppy veteen, uiminen, kelluminen, altaasta ylös kiipeäminen. Osaa nousta vedestä kelluvalle patjalle pelastusliivi päälle puettuna. (Vesipätevyyden osa-alue 8.)
- **Vaatteet päällä uiminen:** Osaa uida väljät vaatteet (verkkarit ja T-paita) päällä ja havainnoi vaatteiden vaikutusta liikkeeseen. (Vesipätevyyden osa-alue 9.)
- **Avovesiosaaminen:** Ymmärtää avoveden vaarat, kuten aallokkoisuus, syvyys, kylmyys ja veden tummuus. Tiedostaa, että miten nämä vaikuttavat uintiturvallisuuteen. (Vesipätevyyden osa-alue 10.)
- **Ymmärrys paikallisista vaaroista ja riskeistä selviytyminen:** Tunnistaa riskialttiit vesialueet ja tietää, kuinka riskejä voi välttää tai vähentää. (Vesipätevyyden osa-alueet 11, 12.)
- **Oman osaamisen arviointi:** Osaa arvioida vesipätevyytensä ohjaavien kysymysten sekä tehtävien avulla. (Vesipätevyyden osa-alue 13.)
- **Hengenpelastustaidot:** Tunnistaa apua tarvitsevan, osaa soittaa hätänumeroon 112 ja pelastaa käyttämällä pelastusvälinettä (heitto/ojennus) menemättä itse veteen. (Vesipätevyyden osa-alue 14.)
- **Vesiturvallisuusasenteet ja -arvot:** Ymmärtää ja noudattaa turvallisuusohjeita erilaisissa vesiympäristöissä. Tietää, että oma asenne on ratkaisevan tärkeä. (Vesipätevyyden osa-alue 15.)

Yhdeksännän luokan päättävän tulisi hallita seuraavat tiedot, taidot ja asenteet:

- **Turvallinen veteen meno ja poistuminen:** Osaa mennä veteen ja poistua vedestä turvallisesti uimahalliympäristössä. Tunnistaa ja ymmärtää muiden vesiympäristöjen haasteet ja riskit veteen mentäessä ja sieltä poistuttaessa. (Vesipätevyyden osa-alueet 1,7.)
- **Pinnalla pysyminen:** Osaa kellua sekä polkea vettä 2 minuuttia.
(Vesipätevyyden osa-alue 3.)
- **Uintitekniikat:** Osaa uida pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaisesti kahta eri uintitapaa käyttäen. (Vesipätevyyden osa-alueet 2,5.)
- **Sukeltaminen:** Osaa sukeltaa pinnan alle ja etsiä esineen 2 metrin syvyydestä sekä tehdä 10 metrin pituussukelluksen. (Vesipätevyyden osa-alue 6.)
- **Pelastusliivit:** Osaa käyttää pelastusliivejä monipuolisesti (hyppy veteen, uiminen, kelluminen; HELP- ja Huddle-asento (ks. s.17), vedestä nousu reunalle kipeämällä). (Vesipätevyyden osa-alue 8.)
- **Vaatteet päällä uiminen:** Osaa uida vaatteet päällä sekä tiedostaa vaatteiden vaikutuksen kellumiseen ja uimiseen. (Vesipätevyyden osa-alue 9.)
- **Avovesiosaaminen:** Osaa uida avovedessä ja ymmärtää sääolosuhteiden vaikutuksen vedessä ja vesillä toimimiseen ja kylmän ja tumman veden vaarat sekä niiden vaikutukset kehoon. (Vesipätevyyden osa-alue 10.)
- **Ymmärrys paikallisista vaaroista ja riskeistä selviytyminen:** Tunnistaa riskialttiit vesialueet ja tietää, kuinka riskejä voi välttää tai vähentää omalla toiminnallaan. Ymmärtää mitä tarkoittaa riskikäyttäytyminen veden äärellä. (Vesipätevyyden osa-alueet 11, 12.)
- **Oman osaamisen arviointi:** Osaa arvioida vesipätevyydestä ohjaavien kysymysten sekä tehtävien avulla. (Vesipätevyyden osa-alue 13.)
- **Hengenpelastustaidot:** Tunnistaa apua tarvitsevan, osaa soittaa hätänumeroon 112 ja osaa pelastaa pienemmän riskin periaatteen mukaisesti. Harjoittelee uintisyvyydestä vedestä pelastamista apuvälinettä käyttäen. (Vesipätevyyden osa-alue 14.)
- **Vesiturvallisuusasenteet ja -arvot:** Ymmärtää käyttäytymistavat ja asenteet, jotka vaikuttavat henkilökohtaiseen turvallisuuteen vesiympäristöissä ja -toiminnoissa. Osaa omalla asenteellaan vaikuttaa myös muiden käyttäytymiseen. (Vesipätevyyden osa-alue 15.)

Lukion tai ammatillisen koulutuksen päättävän tulisi hallita seuraavat tiedot, taidot ja asenteet:

- **Ymmärrys paikallisista vaaroista ja riskeistä selviytyminen:** Tunnistaa riskialttiit vesialueet ja tietää, kuinka riskejä voi välttää tai vähentää omalla toiminnallaan. Ymmärtää mitä tarkoittaa riskikäyttäytyminen veden äärellä. (Vesipätevyyden osa-alueet 11, 12.)
- **Oman osaamisen arviointi:** Osaa arvioida vesipätevyydestä ohjaavien kysymysten sekä tehtävien avulla. (Vesipätevyyden osa-alue 13.)
- **Hengenpelastustaidot:** Tunnistaa apua tarvitsevan, osaa soittaa hätänumeroon 112 ja osaa pelastaa pienemmän riskin periaatteen mukaisesti. Harjoittelee uintisyvyisestä vedestä pelastamista apuvälinettä käyttäen. (Vesipätevyyden osa-alue 14.)
- **Vesiturvallisuusasenteet ja -arvot:** Ymmärtää käyttäytymistavat ja asenteet, jotka vaikuttavat henkilökohtaiseen turvallisuuteen vesiympäristöissä. Osaa omalla asenteellaan vaikuttaa myös muiden käyttäytymiseen. (Vesipätevyyden osa-alue 15.)

Paljonko on riittävä määrä uimaopetusta, jotta voi oppia uinnin alkeistaidot?

Yleistä taitolajien oppimiselle on runsaiden toistojen määrä, harjoittelun suunnitelmallisuus ja tasoryhmän mukainen toteutus.

Kalaja (2022) mainitsee 3000 yrityksen/toiston määrän, ennen kuin suoritus opitaan alkeistasolla ja 20 000 toiston määrän taidon hallitsemiseksi hyvin.

Opetusta ja harjoittelua uimataidon ja vesipätevyyden oppimiseksi tulee siis saada riittävästi niin kouluissa kuin vapaa-ajalla.

Opetustuntien
vähimmäismäärän
suositukset
eri luokka-asteille

Esiopetus

- Altaassa: 3 tuntia
- Altaan ulkopuolella: 2 tuntia

1. luokka:

- Altaassa: 6 tuntia
- Altaan ulkopuolella: 2 tuntia

2. luokka:

- Altaassa: 6 tuntia
- Altaan ulkopuolella: 2 tuntia

3. luokka:

- Altaassa: 6 tuntia
- Altaan ulkopuolella: 2 tuntia

4. luokka:

- Altaassa: 4 tuntia
- Altaan ulkopuolella: 2 tuntia

5. luokka:

- Altaassa: 4 tuntia
- Altaan ulkopuolella: 2 tuntia

6. luokka:

- Altaassa: 4 tuntia
- Altaan ulkopuolella: 2 tuntia

7. luokka:

- Altaassa: 4 tuntia
- Altaan ulkopuolella: 2 tuntia

8. luokka:

- Altaassa: 4 tuntia
- Altaan ulkopuolella: 2 tuntia

9. luokka:

- Altaassa: 4 tuntia
- Altaan ulkopuolella: 2 tuntia

Uimaopetusta järjestetään eri kouluissa eri mittaisina kokonaisuuksina. Toisinaan opetuskerta kestää vain 30 minuuttia, toisinaan altaassa ollaan yli tunnin.

Suosituksissa yhden oppitunnin pituus on 45 minuuttia, mutta minutteja tärkeämpää on säännöllisyys.

Suosituksen ydin on, että vesipätevyyden opetus aloitetaan **viimeistään esiopetuksessa** ja että lapsi ja nuori saa harjoitella ja kehittää tietoja, taitoja ja asennetta läpi kouluvuosien.

”Välivuosi” uimaopetuksessa voi vähentää osallistumista tunneille jatkossa.



Turvallinen uimaopetus: suositus ryhmäkoosta

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton suosituksen mukaan lasten uimakouluissa **yhtä pätevää uimaopettajaa kohti voi olla alkeisuimakoulussa enintään 10 uimataidotonta oppijaa.**

Jatko- ja taito-/tekniikkauimakoulussa opetusryhmän koko voi suosituksen mukaan olla enintään 15 oppijaa yhtä pätevää uimaopettajaa kohti.

Opetuksen järjestäjän tulisi huolehtia, että uimaopetuksessa on riittävästi uimaopetustaidot omaavia opettajia. Nämä suositukset toimivat myöskin hyvänä pohjana koulujen liikuntatunnin opetuksen resursoinnille huomioiden ryhmän heterogeenisyys.





KaiZen

- Pienin (helpoin) askelin kohti muutosta
- Pienillä asioilla on väliä
- Kärsivällisyyttä, luottamusta ja uskoa



Kai = Change



Zen = Good

Kiitos kun kuuntelit 

Riitta Vienola, Susanna Saari, Heidi Rautajoki, Niina Pasanen, Teemu Jokelainen, Liisa Ojala, Anne Hiltunen, Tero Savolainen