



**UIMATAIVIKON
MATERIAALIPAKETTI
TOIMIJOILLE | 11.-17.5.2026**

Lisää vain
liike.
suomiliikkeelle.fi



Kansalliset
liikkumispäivät

**UIMA
LIITTO**
SIMFÖRBUNDET
AQUATICS FINLAND

#uimataitoviikko
Meillä on vesi - Lisää vain liike

UIMATAITOVIIKKO 2026

Vuosittain toukokuussa viikolla 20 (11.–17.5.) vietettävällä Uimataitoviikolla nostamme esiin uimataidon merkitystä ja innostamme ihmisiä kehittämään uimataitoaan. Tämän vuoden teemana on **“Meillä on vesi-lisää vain liike”**. Uimataito kuuluu kaikille: lapsille, nuorille, aikuisille ja isovanhemmille, minkä vuoksi perheet ovat tämän vuoden Uimataitoviikon keskiössä. **Uimataitoviikko tarjoaa kouluille, uimaseuroille, uimahalleille ja kunnille mahdollisuuden innostaa kaikenikäisiä liikkeelle veteen.**

Vuoden 2026 Uimataitoviikko järjestetään **osana Kansallisten liikuntapäivien kokonaisuutta Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton (SUH) ja Suomen Uimaliiton yhteistyössä**. Uimataitoviikkoa rahoitetaan hallitusohjelman Suomi liikkeelle -ohjelmasta, jonka tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä.

Materiaalipaketti on koottu tukemaan Uimataitoviikon toteutusta. Sen tavoitteena on tarjota helppoja ideoita ja valmiita sisältöjä, joita uimahallit, kunnat ja seurat voivat toteuttaa viikon aikana innostaakseen kaikenikäisiä kehittämään uimataitoaan. Sisältöjä voi hyödyntää sellaisenaan tai muokata oman ryhmän tarpeisiin sopiviksi. Voitte myös itse kehitellä tempauksia ja tapahtumia osaksi uimataitoviikkoa. Tavoitteena on innostaa mukaan myös niitä, joille uimataidon harjoittelu ei vielä kuulu arkeen.



#uimataitoviikko

Meillä on vesi - Lisää vain liike



Pop-up uimakoulut

Pop-up uimakoulut ovat lyhyitä ja matalan kynnyksen ohjaushetkiä. Uimakoulu voi olla kestoaltaan esimerkiksi 30 minuuttia. Uimakouluissa voidaan harjoitella esimerkiksi kellumista, liukumista, sukeltamista ja alkeisuunteja. Pop-up uimakouluja voi järjestää eri tasoisille uimareille.

Toiminnan tavoitteena on harjoitella uimataidon perustaitoja turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä samalla innostaen vanhempia ja isovanhempia harjoittelemaan ja kehittämään uimataittoa yhdessä lasten kanssa. Näin ne toimivat koko perheen yhteisinä harjoitushetkinä.

Pop-up uimakouluun voi helposti yhdistää uintimerkkien suorittamisen tempupassin avulla. Uimakoulussa vanhemmat saavat hyviä vinkkejä ja ideoita jatkoa varten, miten he voivat kehittää omatoimisesti lasten kanssa uimataittoa.

Pop-up uimakoulut toimivat myös hyvänä ohjauksena järjestämiinne varsinaisiin uimakouluihin. Ne madaltavat kynnystä harrastuksen aloittamiseen ja mahdollisesti myös helpottavat vanhempia oikean tasoisen uimakoulun valinnassa lapselle.

[#uimataitoviikko](#)

Meillä on vesi - Lisää vain liike

Drop-in uimataito-ohjaus

Drop-in uimataito-ohjaus on matalan kynnyksen ohjaushetki, johon osallistujat voivat tulla ilman ennakoilmoittautumista itselleen sopivana aikana. Ohjauksessa voi samanaikaisesti kehittää omaa uimataitoa sekä kysyä neuvoja uimaopettajalta.

Ohjauksen sisältö mukautuu osallistujien tarpeiden mukaan. Harjoittelu tapahtuu rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä, johon kaikenikäiset voivat tulla yksin tai yhdessä. Ohjaushetken tavoitteena on madaltaa kynnystä kysyä, kokeilla ja kehittää omaa uimataitoa.

Ohjaushetkessä voi esimerkiksi suorittaa tempupassin tehtäviä tai opastaa eri uintityylien tekniikoissa. Tärkeintä on, että kävijöillä on mahdollisuus kysyä neuvoa oman uimataidon vahvistamista varten.



#uimataitoviikko

Meillä on vesi - Lisää vain liike



Temppupassit

Temppupassi on perheille suunnattu omatoiminen aktiviteetti, joka tarjoaa innostavan tavan harjoitella uimataittoa. Temppupassissa osallistujat suorittavat altaassa erilaisia uimataidon perustaitoihin liittyviä tehtäviä, kuten kellumista, liukumista, sukeltamista ja alkeisuinteja. Tehtävät tehdään omaan tahtiin esimerkiksi yhdessä vanhemman tai muun läheisen kanssa.

Kun temput on suoritettu, osallistujia ohjataan hankkimaan uintimerkki uimahallin kassalta tai verkkokaupasta. Temppupassi on helppo ottaa käyttöön ja jättää osaksi uimahallinne arkea myös uimataitoviikon jälkeen. Temppupasseja on neljästä ensimmäisestä uintimerkistä (varhaistaito-, vesitaito-, alkeis- ja harrastusmerkki).



#uimataitoviikko

Meillä on vesi - Lisää vain liike



Uimataitotesti

Uimataitotesti tarjoaa osallistujille mahdollisuuden arvioida omaa uimataitoaan pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaisesti. Testissä uimataitoiseksi katsotaan henkilö, joka pystyy pudottauduttuaan syvään veteen uimaan yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta vähintään 50 metriä selällään.

Uimataitoviikon aikana voitte tarjota asiakkaille mahdollisuuden testata omaa uimataitoaan turvallisesti ja ohjatusti. Voitte tarjota asiakkaille myös vaihtoehtoisesti mahdollisuuden kokeilla testiä omatoimisesti.

Testi toimii kannustavana tapana hahmottaa omaa osaamista sekä asettaa tavoitteita uimataidon kehittämiseksi. Todistus pohjaa voi hyödyntää osallistujien motivoimiseen uimahallissa. Sitä voi hyödyntää myös koulujen uinninopetuksessa antamalla sen oppilaille, jotka ovat suorittaneet uimataitotestin.



[Lataa uimataitodiplomi käyttöön](#)

#uimataitoviikko

Meillä on vesi - Lisää vain liike



Kellu eläaksesi

“Kellu eläaksesi” -pisteellä harjoitellaan kellumista. Tavoitteena on opettaa osallistujille tärkeä selviytymistaito, joka on tuttu jo vuoden 2025 Uimataitoviikolta.

Ohjeistukset voidaan sijoittaa altaan reunalle, jolloin uimarit voivat kokeilla kellumista itsenäisesti tai ohjatusti eri altaissa. Toimintapiste ei vaadi paljon tilaa. Kellumista voi kokeilla myös vaatteet päällä.

Materiaaleja kellunnan harjoitteluun löytyy myös uimaopettajien käyttöön, vesitreeniin, vauva- ja perheuintiin sekä erityisuintiin.

Kellunnan harjoittelun voi yhdistää myös erilaisiin leikkeihin, kuten hippoihin. Materiaaleista löytyy osaharjoitteita, jotka tukevat kellunnan oppimista. Näitä voi hyödyntää niin koulujen uinninopetuksessa kuin yleisestikin uimaopetuksessa.



Vaatteet päällä uiminen

Vaatteet päällä uiminen tarjoaa osallistujille mahdollisuuden kokeilla, miltä vedessä liikkuminen tuntuu yllättävässä tilanteessa. Harjoitus auttaa ymmärtämään, miten vaatteet vaikuttavat liikkumiseen vedessä sekä miten omaa toimintaa kannattaa rauhoittaa vedessä. Henkilön joutuessa veteen vaatteet päällä liikkuminen hidastuu ja veden vastus kasvaa, mutta samalla vaatteet voivat kuitenkin sitoa ilmaa ja tukea näin kellumista.

Vaatteiden tulee olla puhtaat, jotta allasveden laatu ei kärsi. Harjoitus tukee "Kellu elääksesi" -kampanjasta tuttua viestiä eli rauhoittuminen ja kelluminen auttavat selviytymään vedessä.

Vaatteet päällä uimisen voi yhdistää hyvin osaksi "Kellu elääksesi" -toimintapistettä. Osallistujat voivat ensiksi harjoitella kellumista vaatteet päällä ja sen jälkeen kokeilla, miltä uiminen tuntuu vaatteet päällä. Vaatteet päällä uimista voi myös kokeilla koulujen uimaopetuksen yhteydessä mahdollisuuksien mukaan.

Lajikokeilut

Lajikokeilut tarjoavat mahdollisuuden tuoda esiin vesiliikunnan monipuolisuutta ja innostaa asiakkaita kokeilemaan uusia tapoja liikkua vedessä. Lyhyiden kokeilujen avulla osallistujat voivat tutustua erilaisiin vesilajeihin matalalla kynnyksellä.

Lajikokeilujen avulla voitte tuoda toimintaanne esille. Lajikokeiluissa osallistujat voivat kokeilla uutta liikuntamuotoa ilman sitoutumista ja löytää näin itselle sopivan tavan liikkua vedessä. Kokeilun avulla voitte saada uusia kävijöitä houkuteltua mukaan toimintaanne.



[#uimataitoviikko](#)

Meillä on vesi - Lisää vain liike

Päiväkodit ja koulut

Koulut ja päiväkodit ovat tärkeässä roolissa lasten uimataidon ja vesiturvallisuustaitojen kehittämisessä. Uimataitoviikon aikana haluamme nostaa esiin uimataidon merkitystä sekä tarjota virikkeitä sen harjoitteluun arjessa. Materiaalien tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan vedessä sekä vahvistaa taitoja, jotka tukevat turvallista toimintaa vedessä.

Toimintaa voidaan toteuttaa myös ilman vettä. Valmiit materiaalit tarjoavat lapsille kivoja ja osallistavia tehtäviä, joiden avulla he tutustuvat uimiseen, uimahallissa toimimiseen sekä vesiturvallisuuteen. Tehtävät on suunniteltu tehtäväksi luokassa tai päiväkodissa, ja niiden avulla voidaan käsitellä aihetta keskustellen ja yhdessä pohtien.

Uimataitoviikolla järjestetään tiistaina 12.5. klo. 9-9.45 myös virtuaalioppitunti liittyen uimataitoon ja vesiturvallisuuteen. Oppitunti on suunnattu 3.-6.lk. Virtuaalioppitunnista tehdään myös tallenne, joten sen voi katsoa teille parhaiten sopivana ajankohtana Uimataitoviikolla tai sen jälkeen.



Katso kaikki materiaalit!

#uimataitoviikko

Meillä on vesi - Lisää vain liike