

VEINEILYTURVALLISUUSVIIKKO

1.-7.6.2026

TUTUSTU OHJELMAAN

TIETO LISÄÄ TURVAA

TIETO LISÄÄ TURVAA

VESIPÄTEVYYS WEBINAARI 3.6. KLO 13-14
RIITTA VIENOLA



Yksikään ei huku

Jokainen Suomessa asuva osaa uida ja ennakoida mahdollisia vaaratilanteita vesillä ja jäällä sekä omaa riittävät tiedot ja taidot itsensä tai toisen pelastamiseen veden varasta.

Toimintaympäristö

Kiristynvä julkinen talous ja järjestöjen rahoituspohjan kaventuminen

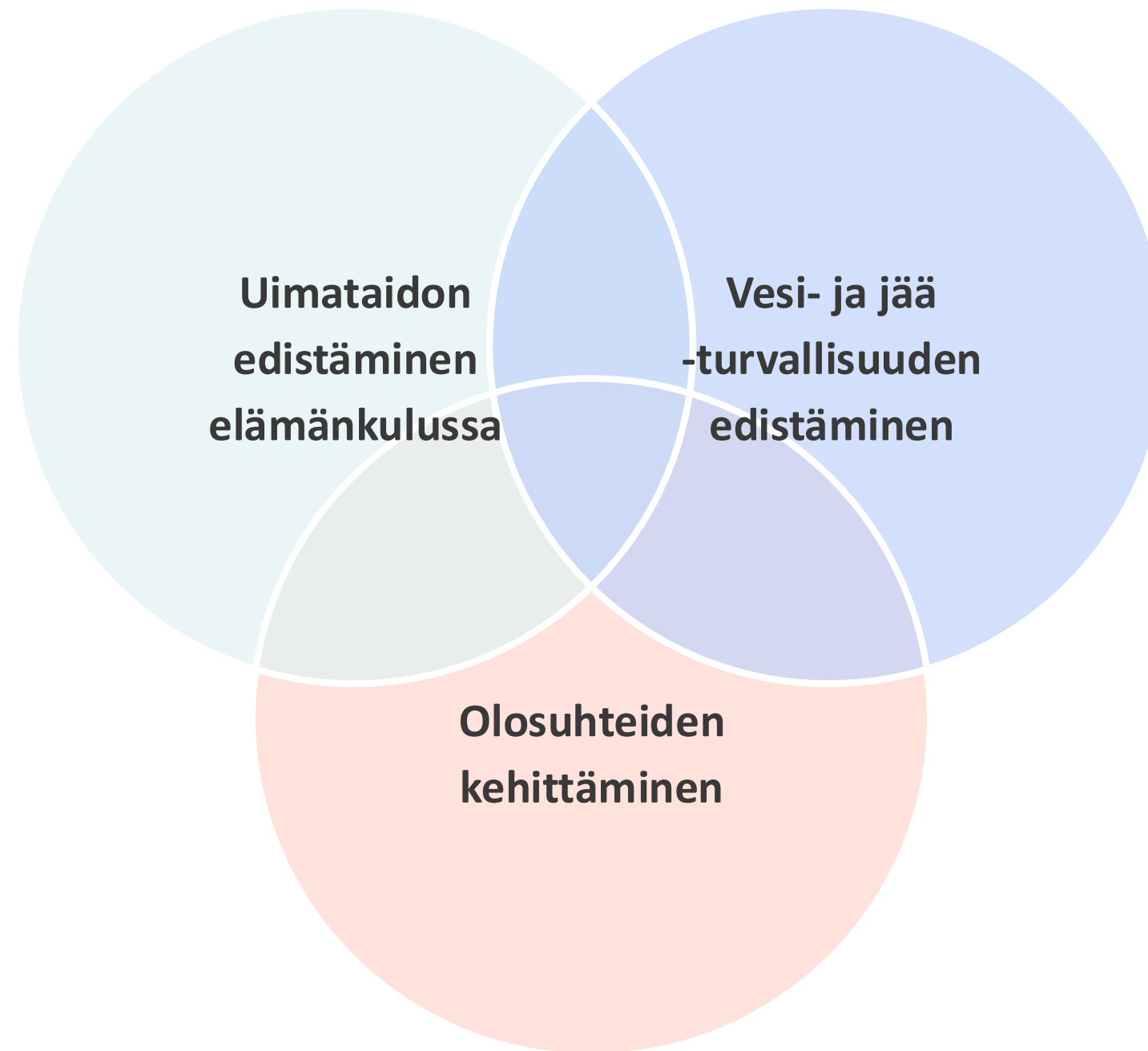
Väestön ikääntyminen, moninaistuminen ja eriarvoistuminen

Kaupungistuminen ja kuntakentän polarisoituminen

Teknologian, digitaalisten viestintäkanavien ja tekoälyn sulautuminen osaksi arkea

Ilmastonmuutos ja luontokato

SUH:n strategia



Tehtävät

Koulutus ja neuvonta

Kurssitoiminta, tapahtumat ja neuvontapalvelut

Viestintä ja valistus

Päivittäisviestintä, kampanjat ja erilliset hankkeet

Vaikuttaminen

Lainsäädäntö- ja vaalivaikuttaminen sekä viranomaisyhteistyö

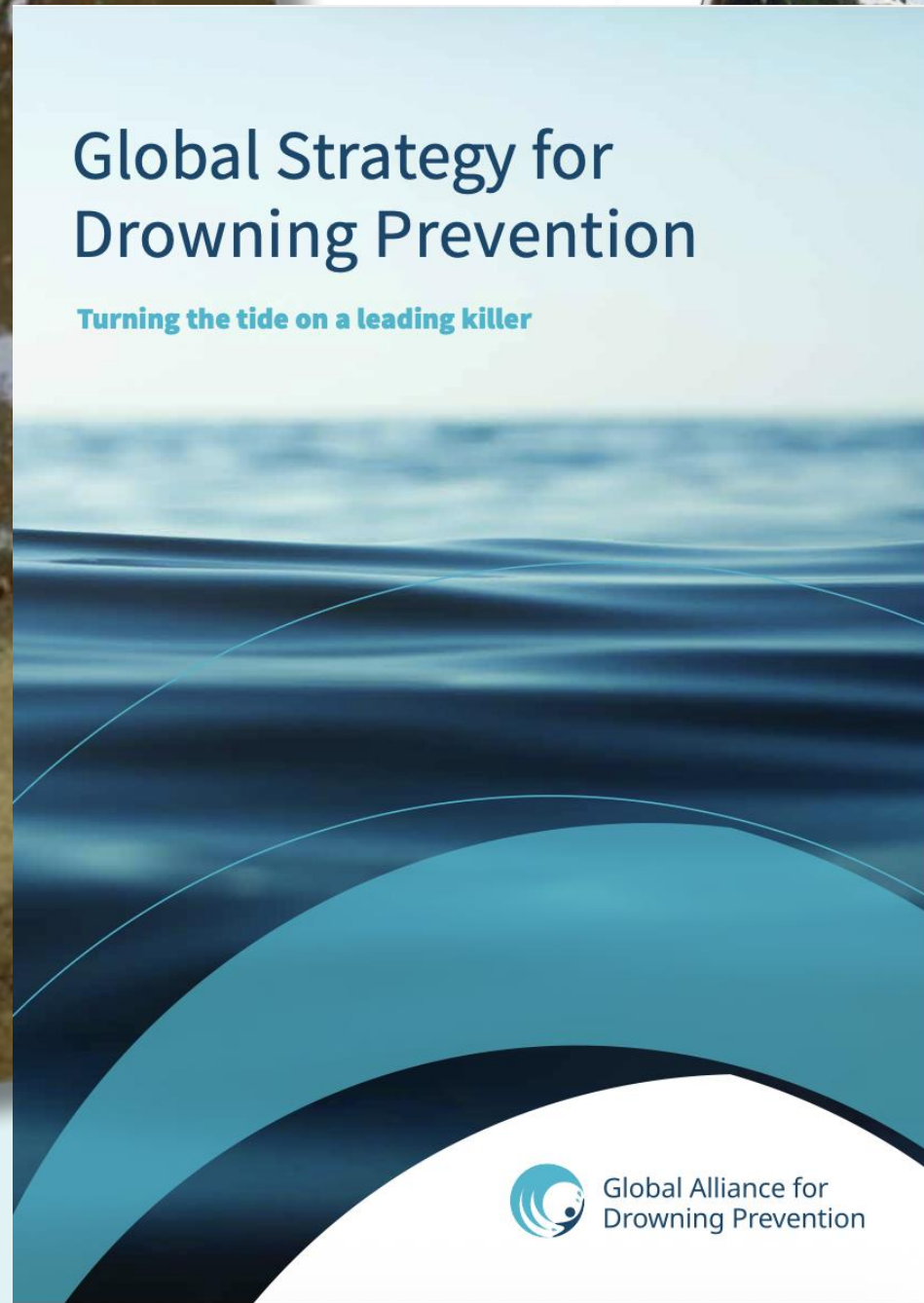
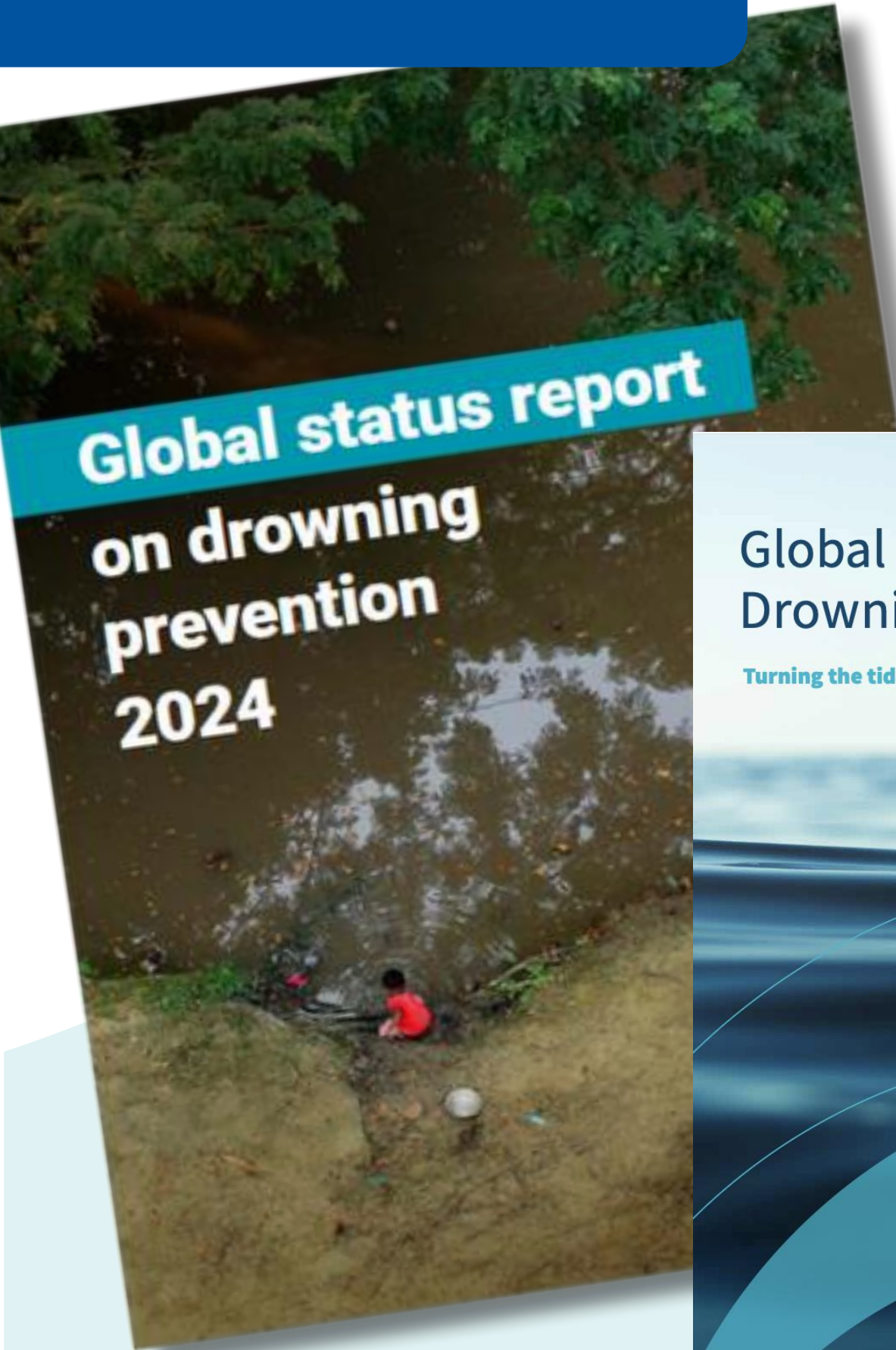
Vastuullisuus

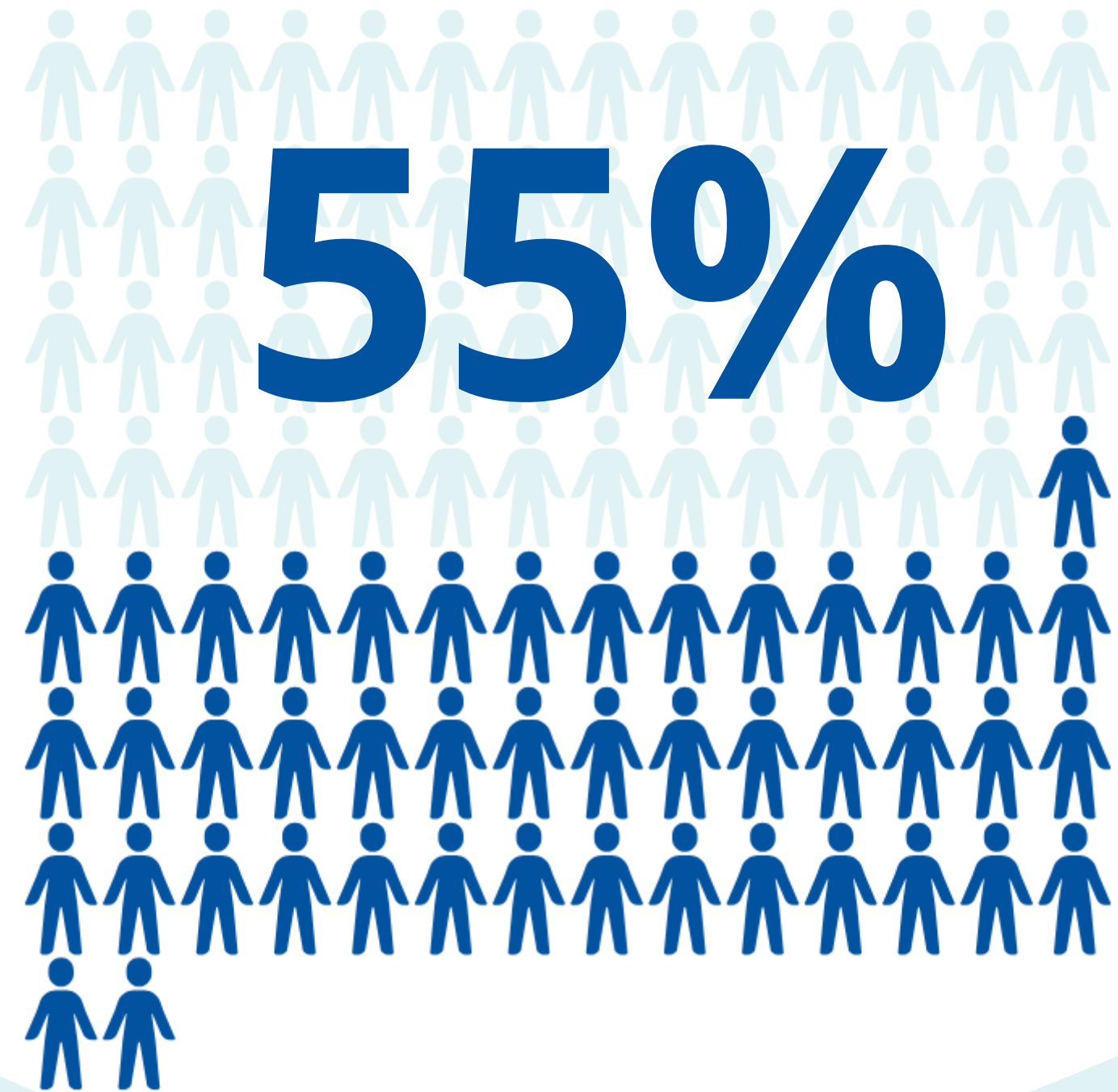
Yhdenvertaisuus, turvallisuus, kestävä kehitys ja hyvä hallinto

SUH julkaisi uudet koulun uimaopetuksen suositukset – vesipätevyys keskiöön.



Taustoitus





Uimataito

Tutkimustietoa hukkumistapaturmista ja niiden ennaltaehkäisystä

- Hukkuminen on yksi yleisimmistä alle seitsemänvuotiaiden tapaturmaisista kuolemansyistä Suomessa.
- Keskimäärin kymmenen alle 25-vuotiasta menehtyy vuosittain hukkumalla tai vesiliikenteessä.
- Veteen vajoamisen tai vesiliikenneonnettomuuden vuoksi hoidetaan vuosittain sairaalan vuodeosastolla keskimäärin kahtatoista alle seitsemänvuotiasta ja vain yksittäisiä 7-24-vuotiaita.
- Hukkuneista poikien osuus on suurempi kuin tyttöjen. (Korpilahti ym., 2019.)



Lasten ja nuorten tapaturmakuolleisuus on Suomessa yleisempää kuin Euroopassa keskimäärin

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



Tutkimustietoa hukkumistapaturmista ja niiden ennaltaehkäisystä

- Vuosina 2009-2011 Suomessa hukkui yhteensä seitsemäntoista alle 17-vuotiasta. Näistä tapauksista yhdessätoista lapsi oli joutunut vahingossa veden varaan tai mennyt kahlaamaan tai uimaan liian syvään veteen. Muissa tapauksissa taustalla oli esimerkiksi putoaminen veteen alkoholin vaikutuksen alaisena tai veneily ilman pelastusliivejä .
- Varhaisen uimataidon ja vanhempien valistamisen merkitys lasten hukkumiskuolemien ehkäisemisessä on keskeinen. (Korpilahti ym., 2019.)



Lasten ja nuorten tapaturmakuolleisuus on Suomessa yleisempää kuin Euroopassa kesimäärin

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

Kooste kesän 2025 hukkumisista ja vaaratilanteista uimarannoilla

Mervi Murtonen ja Konsta Kulmala
Turvallisuus- ja kemikaalivirasto (Tukes)

Tukes 1789/00.05.10/2026

4.2.2026



Puutteet vesipätevydessä ovat vaikuttaneet vaaratilanteiden syntymiseen, paitsi hengenpelastustaitojen osalta!



Vesipätevyys

ResearchGate

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/321742381>




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

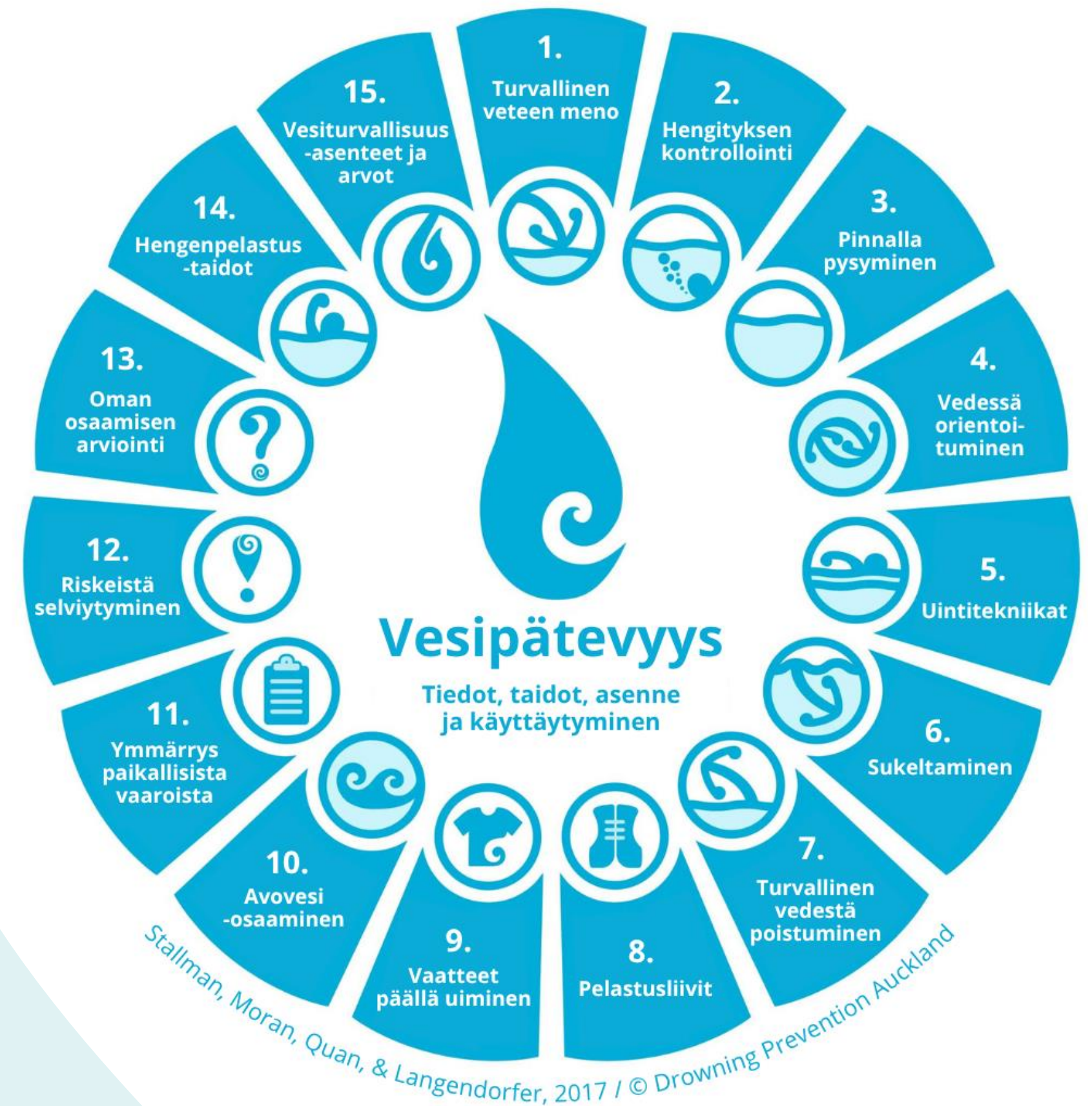
Article in *International Journal of Aquatic Research and Education* · October 2017
DOI: 10.25935/ijare.10.02.03

CITATIONS
151

READS
8,966

4 authors, including:

-  Robert Keig Stallman
Norwegian School of Sport Sciences
61 PUBLICATIONS 970 CITATIONS
[SEE PROFILE](#)
-  Kevin Moran
University of Auckland
102 PUBLICATIONS 1,895 CITATIONS
[SEE PROFILE](#)
-  Stephen J Langendorfer
Bowling Green State University
157 PUBLICATIONS 4,829 CITATIONS
[SEE PROFILE](#)



1. Turvallinen veteen meno

- **Miksi kriittinen:** Hallitsematon veteen meno voi johtaa vaaratilanteeseen, jos henkilö menettää tasapainonsa tai ei pysty pitämään kehoaan hallinnassa joutuessaan veteen yllättäen.
- **Mitä tarkoittaa:** Hallittu hyppy tai sukellus veteen oikeassa asennossa ja sen varmistaminen, että vedessä ei ole esteitä ja että syvyys on riittävä. Kyky tunnistaa turvallinen reitti veteen, esimerkiksi portaat tai hiekkaranta.
- **Kuinka harjoitella:** Opettele menemään altaaseen eri reittejä pitkin: luiskaa, rappusia tai reunan kautta laskeutuen. Harjoittele turvallisen hyppypaikan tunnistamista ja hyppyjä turvallisissa kohdissa. Opi tunnistamaan ja tiedostamaan turvalliset paikat mennä veteen.



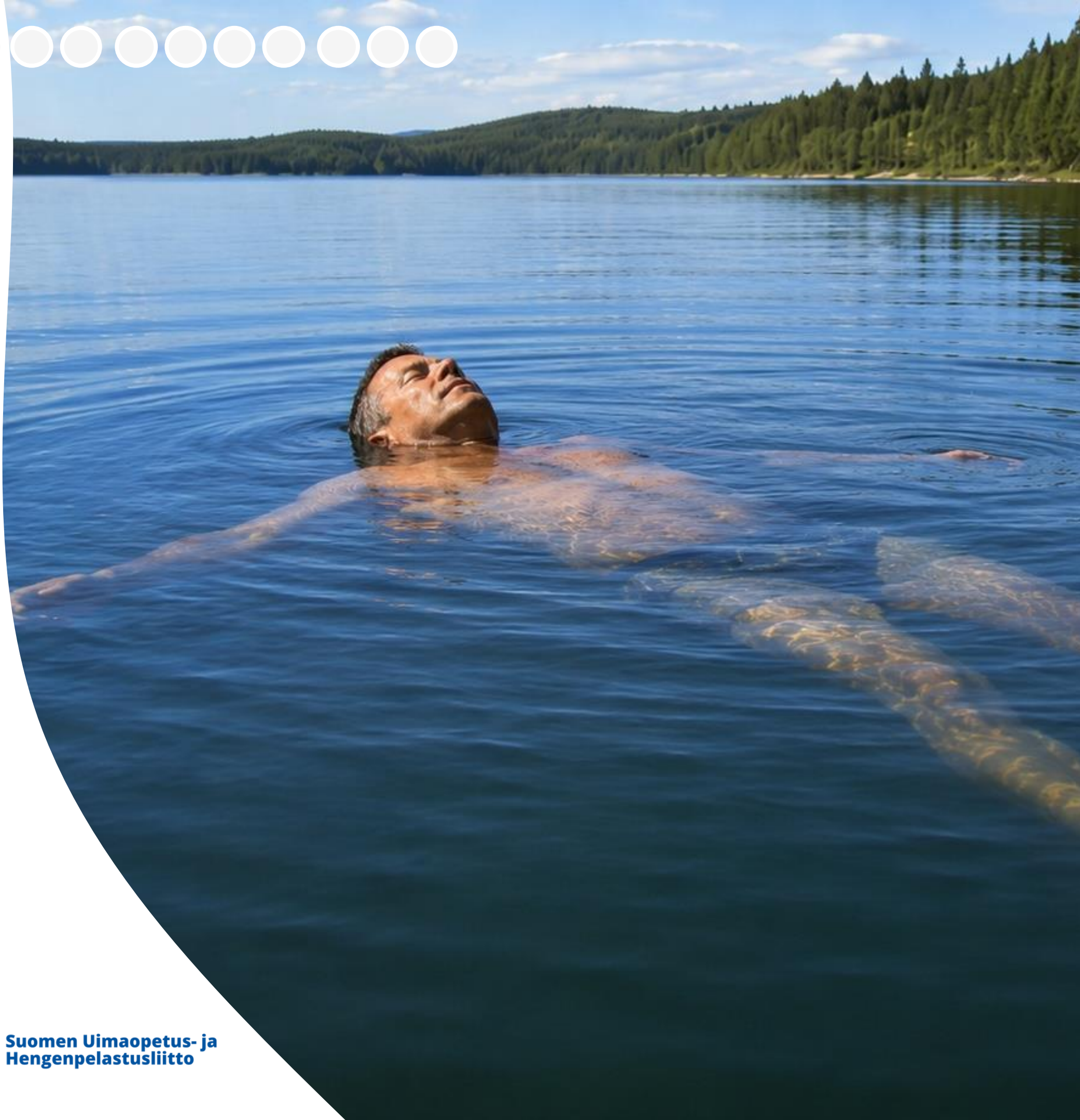
2. Hengityksen kontrollointi

- **Miksi kriittinen:** Hukkumiset johtuvat siitä, että ihminen ei pysty kontrolloimaan hengitystään veden varaan joutuessaan. On hyvä tiedostaa, että kylmä vesi hankaloittaa hengityksen kontrolloimista ja aiheuttaa hyperventilointia ja näin lisää riskiä, että vettä menee hengitysteihin.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky tehdä uloshengitys veden alla, kyky pidättää hengitystä veden alla ja taito rytmittää hengitystä uintiliikkeiden kanssa.
- **Kuinka harjoitella:** Harjoittele kuplien puhaltamista veden alla. Opettele vuorottelemaan hengitystä ja hengityksen pidättämistä eri harjoitusten (tai leikkien) avulla. Ikä ja taidot huomioiden kylmävesialtaaseen kastautuminen tai siellä varpaiden uittaminen ja hengityksen havainnointi voivat olla myös oivallinen lisä aiheen käsittelyyn.



3. Pinnalla pysyminen

- **Miksi kriittinen:** Vedessä ihminen voi menettää energiaa ja uupua niin, ettei enää jaksaa pysyä pinnalla uintiliikkeillä. Kelluminen on tehokas tapa säästää energiaa.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky kellua vedessä ilman aktiivista liikettä ja säilyttää hengityksen hallinta, mikä on tärkeää pelastautumisen kannalta.
- **Kuinka harjoitella:** Opettele kellumaan selällään ja vatsallaan. Opettele polkemaan vettä pystyasennossa. Harjoittelussa voi käyttää apuna kelluttavia välineitä ja pelastusliivejä. Taitotason kasvaessa voit testata turvallisissa olosuhteissa, miltä tuntuu kellua tai polkea vettä vaatteet päällä: Mitkä vaatteet kelluttavat ja milloin vaatteet hankaloittavat pinnalla pysymistä? Pohdi, voiko kylmässä vedessä (kylmäaltaassa) kellua ilman pelastusliiviä?



4. Vedessä orientoituminen

- **Miksi kriittinen:** Vedessä olosuhteet voivat muuttua nopeasti. Kyky vaihtaa asentoa uudessa mahdollistaa hengityksen kontrolloinnin ja liikkumisen turvallisesti. Uintitekniikat, joissa pää on vedenpinnan yläpuolella (rintauinti pää selkeästi veden pinnan yläpuolella, pelastusuinti, veden polkeminen) mahdollistavat näköyhteyden turvalliseen rantautumiskohteeseen esimerkiksi veneestä pudottua.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky kääntyä vedessä sujuvasti selältä vatsalle ja päinvastoin eri tavoin sekä vaihtaa uintisuuntaa ja uintitekniikkaa.
- **Kuinka harjoitella:** Harjoittele käännöksiä, joissa pyörähdät selältä vatsalle ja takaisin. Voit tehdä tästä lapsille pelin, jossa heidän on seurattava suuntamerkkejä, kuten altaan reunoja "maa, meri, laiva" -leikkiä mukailten.



5. Uintitekniikat

- **Miksi kriittinen:** Ilman tehokasta uintitekniikkaa ihminen ei pysty liikkumaan vedessä tarpeeksi nopeasti tai taloudellisesti hätätilanteessa.
- **Mitä tarkoittaa:** Taito uida erilaisilla uintityyleillä, kuten kroolilla ja selkäuinnilla, jotka tarjoavat nopeutta ja kestävyyttä. Rintauinti pää pinnalla mahdollistaa ympäristön havainnoinnin.
- **Kuinka harjoitella:** Harjoittele eri uintitekniikoita monipuolisesti. Pohdi mitkä uintitekniikat sopivat eri tilanteisiin ja mitkä uintitekniikat ovat mahdollisia pelastusliivit päällä.



6. Sukeltaminen

- **Miksi kriittinen:** Sukeltaminen veden alle voi olla tarpeen vaarojen välttämiseksi, vaaratilanteesta poistumiseksi tai esineiden hakemiseksi veden alta.
- **Mitä tarkoittaa:** Taito sukeltaa pinnan alle ja liikkua tarvittaessa veden alla esimerkiksi esteiden väistämiseksi.
- **Kuinka harjoitella:** Harjoittele esineiden noutamista altaan pohjasta. Voit lasten kanssa käyttää erilaisia värikkäitä leluja, renkaita tai kokeilla vanteiden ja lötköpötköjen alta sukeltamista. Testaa myös voiko pelastusliivit päällä sukeltaa.



7. Turvallinen vedestä poistuminen

- **Miksi kriittinen:** Moni hukkuminen tapahtuu, kun ihminen ei pysty nousemaan pois vedestä väsymyksen tai esteiden takia. Esimerkiksi veneestä tai laiturilta pudonnut tai jäihin vajonnut ei välttämättä löydä turvallista reittiä takaisin ylös tai ei jaksa kiivetä.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky nousta vedestä turvallisesti, myös silloin kun ranta tai esimerkiksi altaan tai laiturin reunat ovat jyrkkiä, korkeita tai liukkaita tai kun jää on pettänyt.
- **Kuinka harjoitella:** Testaa altaasta ja avovedestä poistumista käyttäen eri reittejä: luiska, tikkaat, rappuset, matala reuna, korkea reuna. Kokeilkaa myös eri reittejä vaatteet ja pelastusliivit päällä uimisen yhteydessä. Voit pohtia jo ennen harjoitusta, mistä kohtaa kiipeäminen mahdollisesti onnistuu ja mistä ei, ja näin lisätä oman osaamisen arviointia harjoitteeseen. Voiko kokeneempi uimari kiivetä kylmäaltaasta reunan kautta pois? Miettikää mitä tapahtuu, jos tipahtaa jäihin. Voiko avannosta kiivetä ylös helposti? Mitä asioita tulee ottaa huomioon? Mitä varusteita tarvitaan?



8. Pelastusliivien käyttö

- **Miksi kriittinen:** Pelastusliivi voi pelastaa hengen erityisesti silloin, kun ihminen menettää uintikykynsä tai joutuu avoveteen tahtomattaan. Pelastusliivin käyttö ennaltaehkäisee hukkumisia tehokkaimmin ja on eniten tutkittu vesipätevyyden osa-alue hukkumisten ennaltaehkäisyssä. Vain oikein päälle puettu pelastusliivi pelastaa.
- **Mitä tarkoittaa:** Taito valita itselle sopiva (painoluokat, istuvuus) ja kyseiseen käyttötarkoitukseen soveltuva liivi. Taito pukea pelastusliivi oikeaoppisesti päälle ja liikkua se päällä vedessä eri tavoin.
- **Kuinka harjoitella:** Harjoittele pelastusliivin pukemista jo kotona. Opettele ja opeta, mitä eroa on kelluntaliivillä, pelastusliivillä ja ilmatäytteisellä pelastusliivillä. Harjoitelkaa yhdessä ja testatkaa pelastusliivi päällä kaikkia vesipätevyyden motorisia osa-alueita: veteen menoa sekä rappusia pitkin että hypyillä, uimista (yksin ja letkana), kellumista (HELP-asento (kuva 1) eli Heat Escape Lessening Posture ja Huddle-asento (kuva 2), sukeltamista ja altaasta pois kiipeämistä. Kokeneemmat uimarit voivat kokeilla myös kellua kylmäaltaassa (HELP-asennossa) pelastusliivit päällä lyhyen ajan.



Kuva 1. HELP-asento.



Kuva 2. Huddle-asento.



Miksi pelastusliivien käyttö on joissakin veneissä itsestäänselvyys ja toisissa ei?

Yksi syy voi löytyä yllättävän läheltä: kipparista.

Ihmiset seuraavat toistensa käyttäytymistä. Kun kippari pukee pelastusliivit, myös muiden on helpompi tehdä samoin. Kun liivit kuuluvat veneen normaaliin toimintatapaan, niitä ei tarvitse erikseen perustella tai muistuttaa.

Turvallisuus syntyy pienistä teoista, esimerkeistä ja valinnoista, jotka tekevät turvallisesta toiminnasta luonnollista.

Pelastusliivit ovat yksi tehokkaimmista tavoista ehkäistä hukkumisia veneilyssä.

👉 Tehdään yhdessä pelastus- ja kellutaliivien käytöstä uusi normaali.

(Instagram: Anne Hiltunen 2.6.2026)

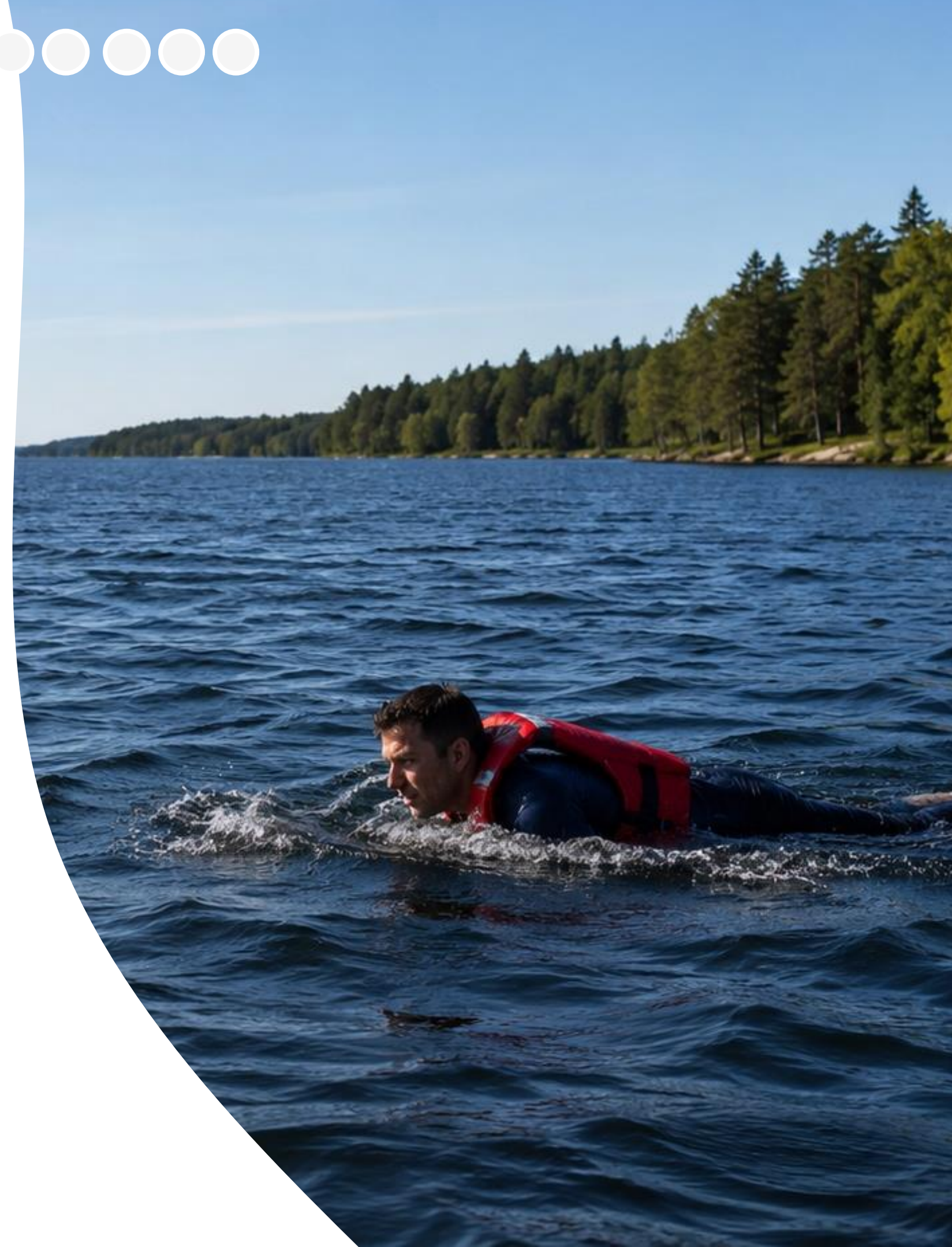
9. Vaatteet päällä uiminen

- **Miksi kriittinen:** Hätätilanteissa ihminen voi joutua veteen vaatteet päällä, esimerkiksi jos hän putoaa laiturilta tai veneestä tai horjahtaa kalliolta. Vaatteet lisäävät veden vastusta ja tekevät liikkumisesta vaikeampaa. Vaatteiden materiaalista riippuen vaatteet voivat joko parantaa tai heikentää kelluttavuutta.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky uida ja pysyä pinnalla, vaikka vaatteet hidastavat liikkeitä ja tekevät uinnista raskaampaa.
- **Kuinka harjoitella:** Testaa vaatteet päällä uimista. Jos harjoittelet uimahallissa pyydä valvojalta lupa ja huomioi, että vaatteiden tulee olla puhtaat, jotta allasveden laatu ei kärsi. Vaatteet päällä uiminen on tärkeä taito, jota on hyvä harjoitella jo lapsesta alkaen. Vaatteet päällä uimisen ja opetusaltaassa leikkimisen voi aloittaa t-paita ja shortsit päällä. Tunnustelkaa lapsen kanssa, kuinka vastus kasvaa ja vedessä liikkuminen muuttuu. Isoon altaaseen siirryttäessä ja uimataidon vahvistuessa pukekaa päälle pitkät housut ja löysä paita. Mitkä uintitekniikat ovat mahdollisia tuolloin? Milloin uiminen vaatteet päällä on vaikeaa ja on ehdottoman tärkeää käyttää pelastusliivejä?



10. Avovesiosaaminen

- **Miksi kriittinen:** Avovedessä olosuhteet poikkeavat huomattavasti uima-altaasta. Avovedessä aallot ja virtaukset voivat nopeasti muuttua ja vaarantaa uimarin turvallisuuden. Kylmä ja tumma vesi tuovat omat haasteensa ja lisäävät hukkumisriskiä ilman oikeanlaista varustusta.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky selviytyä avovedessä, tunnistaa vaarat ja sopeutua muuttuvaan ympäristöön.
- **Kuinka harjoitella:** Luo lapselle allasolosuhteissa simuloitu avovesiympäristö, esimerkiksi tekemällä kevyitä aaltoja, testaamalla sokkolaseja (huomioi turvallisuusseikat), tekemällä pärskeitä ja virtaavaa vettä (ympyrässä juokseminen ja suunnan muutos) tai kokeilemalla kylmäallasta. Pohdi vesitaitojasi avovedessä: "Mitä luulet, osaisitko kellua kylmässä vedessä?". Kokeile kylmässä vedessä pulahtamista ja tunnista mitä kylmäshokki ja hypothermia tarkoittavat, sekä kuinka näitä voi välttää.



11. Ymmärrys paikallisista vaaroista

- **Miksi kriittinen:** Tuntemattomat vaarat, kuten virtaukset, äkilliset syvyyden muutokset, erityistä varovaisuutta vaativat paikat tai heikot jäät voivat aiheuttaa vaaratilanteita ja johtaa hukkumisiin.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky tunnistaa ja arvioida paikallisten vesiympäristöjen piilevät vaarat, kuten virtaukset, äkkisyvät rannat tai muut korkean riskin uintipaikat, hyppypaikat tai jään kantavuuteen vaikuttavat vaaranpaikat (esimerkiksi laivaväylät, sillat, laiturit, karikot, viemärit, niemenkärjet). Veneillessä esimerkiksi sään muutokset ja sumu.
- **Kuinka harjoitella:** Pohdi mikä on turvallinen uintipaikka ja mistä sen tunnistaa? Mikä paikka on vaarallinen ja miksi siellä ei kannata mennä uimaan tai veneilemään? Lapsen ja nuoren kanssa on hyvä keskustella kesäloman suunnitelmista ja keskustella, missä voi turvallisesti suppailla, hyppiä, meloatai veneillä. Oma paikallistuntemus on olennaista.



12. Riskeistä selviytyminen

- **Miksi kriittinen:** Ilman kykyä arvioida ja hallita riskejä henkilö voi altistua vaarallisille tilanteille vedessä ja veden äärellä.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky arvioida olosuhteita, kuten säätiloja, ja kyky tehdä turvallisia päätöksiä ennen kuin menee veteen, jäälle, veden äärelle tai veneilemään. Riskeistä selviytyy joko välttämällä riskiympäristö tai riskitilanne kokonaan ja/tai varustautumalla oikein. Yksi tärkeä "varustus" ja vesiturvallisuutta lisäävä asia on ystävä. Uimataidottomalle lapselle on tärkeää opettaa, että veden äärelle ei saa mennä ilman valvovan aikuisen läsnäoloa.
- **Kuinka harjoitella:** Harjoita ja kehitä omaa riskienhallintaasi ja keskustele teemasta lapsen ja nuoren kanssa. Anna heidän pohtia, mikä on esimerkiksi turvallinen tai vaarallinen uimapaikka, venereitti, varuste tai väline.



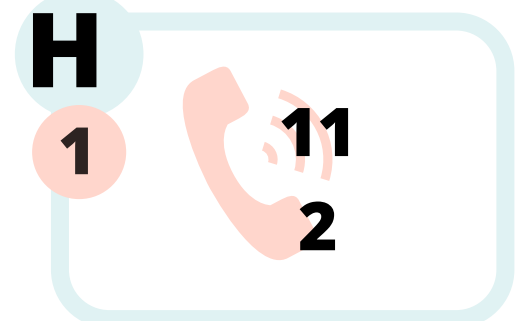
13. Oman osaamisen arviointi

- **Miksi kriittinen:** Moni ihminen yliarvioi kykynsä vedessä, mikä voi johtaa riskialttiiseen käyttäytymiseen ja lisätä hukkumisvaaraa.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky realistisesti arvioida omat vesipätevyyshaidot ja tunnistaa omat rajansa vedessä, veden äärellä, veneillessä ja jäällä liikuttaessa.
- **Kuinka harjoitella:** Harjoittele omien taitojesi arviointia monipuolisesti. Pohdi arviointia kaikkien vesipätevyyden motoristen taitojen kohdalla: osaatko mennä altaaseen turvallista reittiä, osaatko puhaltaa kuplia veteen, kellua, uida, sukeltaa renkaan pohjasta, kiivetä rappusia pitkin ylös, käyttää pelastusliivejä ja niin edelleen. Anna lapselle ja nuorelle kiitosta kyvystä arvioida itseään: "Olitpas taitava arvioimaan omia taitojasi ja tiesit, että et osaa vielä kellua ilman apuvälinettä. Tuo onkin tärkeä tieto! Mitä luulet, osaatko kellua lötköpötköllä tai pelastusliiveillä?"

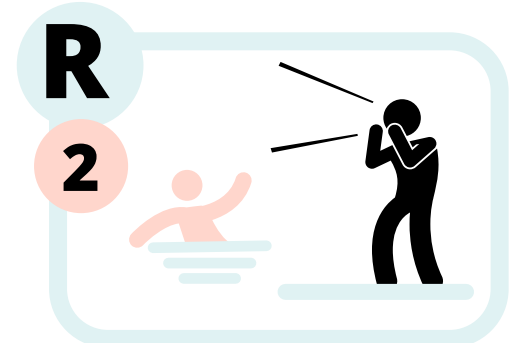


14. Hengenpelastustaidot

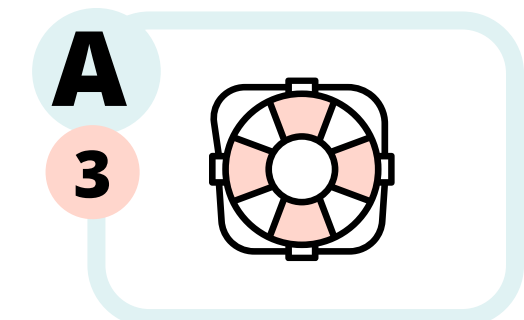
- **Miksi kriittinen:** Hukkuva ihminen ei usein pysty huutamaan apua tai osoittamaan selkeästi, että hän on vaarassa. Tämä tekee hukkuvan tunnistamisesta haastavaa. Hukkuvan tunnistaminen on tärkeä taito, sillä se voi pelastaa ihmishengen. On kuitenkin huomioitava, että pelastustoimenpiteet voivat asettaa myös pelastajan vaaraan, jos pelastamista ei toteuteta turvallisesti.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky tunnistaa hukkumisvaarassa oleva henkilö ja auttaa häntä turvallisesti siten, ettei pelastaja itse joudu vaaraan. Turvallinen pelastaminen tarkoittaa lisäävun hälyttämistä ja siihen voi sisältyä myös pelastusvälineiden heittämistä tai muiden sellaisten pelastusmenetelmien käyttöä, joissa pelastettavan ja pelastajan välille ei synny suoraa kosketuskontaktia.
- **Kuinka harjoitella:** Harjoittele hätään joutuneen henkilön tunnistamista ja tuntomerkkejä sekä lisäävun hälyttämistä. Opettele turvallisten pelastusvälineiden käyttöä, kuten pelastusrenkaan, ämpäriä, kanisterin tai köyden heittämistä veteen. Simuloikaa tilannetta harjoitteen avulla esimerkiksi niin, että aikuinen esittää vaarassa olevaa henkilöä ja nuori harjoittelee pelastusvälineiden heittämistä hänen avukseen. Korosta pienimmän riskin periaatetta pelastamisessa – pelastajan ei tule asettaa itseään ikinä vaaraan. Kaikessa vesipelastuksessa vältetään suoraa kontaktia pelastettavaan. Vasta 7.-9.-luokkalaisten kanssa harjoitellaan tekniikoita, joissa mennään veteen pelastamaan uhria, ja silloinkin AINA apuvälineen kanssa.



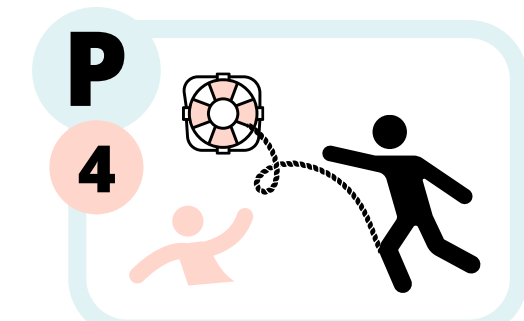
H: Hälytä apua ja ohjeista



R: Rauhoitu ja rauhoittele



A: Apuväline



P: Pelasta

15. Vesiturvallisuusasenteet ja arvot

- **Miksi kriittinen:** Positiiviset vesiturvallisuusasenteet ja vahvat turvallisuuteen liittyvät arvot voivat vähentää riskialtista käyttäytymistä vedessä ja edistää turvallista toimintaa. Huonot asenteet voivat sen sijaan johtaa vaaralliseen käytökseen, kuten pelastusliivin käyttämättä jättämiseen tai muihin riskialttiisiin valintoihin.
- **Mitä tarkoittaa:** Myönteinen suhtautuminen vesiturvallisuuteen ja siihen liittyviin toimenpiteisiin, kuten pelastusliivin käyttöön, riskien arviointiin ja toisten ihmisten turvallisuuden huomioimiseen vedessä ja veden äärellä.
- **Kuinka harjoitella:** Pohdi ensin omaa asennettasi. Anna positiivista palautetta, kun lapset tai nuoret toimivat harkiten ja turvallisesti, valitsevat turvallisen reitin veteen, auttavat toisiaan, kertovat sinulle havaintojaan turvallisuusnäkökulmista ("noi pelastusliivit alkaa olla aika kuluneet") tai oppivat ja soveltavat uusia vesiturvallisuustaitoja. Toimi tietoisesti omien arvojesi mukaisesti ja ole lapsille ja nuorille esimerkki hyvästä vesiturvallisuusasenteesta.



**Mitä olisi hyvä harjoitella
ja oppia lapsen tai nuoren
kanssa?**

**Pika katsaus suosituksiin
ja kouluille esitettyihin
oppimistavoitteisiin.**



**Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto**

Vesipätevyyden opetuksen tavoitteet

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 puhaltaa kuplia pinnan alla. (Vesipätevyyden osa-alueet 2, 6.)
- **Uintitekniikat:** Ui apuvälineen kanssa ja liikkuu vedessä hallitusti kävelemällä. Harjoittelee alkeisuimataittoa (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. (Vesipätevyyden osa-alueet 1, 4, 7.)
- **Hengityksen kontrollointi:** Osaa kastautua ja hengittää rytmisesti useita kertoja kastautumisten yhteydessä. (Vesipätevyyden osa-alueet 2, 6.)
- **Pinnalla pysyminen:** Osaa eri kellunta-asentoja ja osaa nousta niistä pystyasentoon. (Vesipätevyyden osa-alueet 2, 3.)
- **Uintitekniikat:** Liikkuu vedessä hallitusti ja ui vähintään 10 metriä selällään ja vatsallaan. (Vesipätevyyden osa-alue 5.)
- **Sukeltaminen:** Osaa sukeltaa esteen ali. Osaa sukeltaa esineen pohjasta rintaan asti ulottuvassa vedessä. (Vesipätevyyden 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. (Vesipätevyyden osa-alue 8.)
- **Vaatteet päällä uiminen:** Liikkuu vedessä t-paita päällä ja havainnoi vaatteiden vaikutusta veden vastukseen. (Vesipätevyyden osa-alue 9.)
- **Avovesiosaaminen:** Osaa liikkua ja toimia altaassa opettajan tehdessä aaltoja tai pärskeitä. (Vesipätevyyden 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. (Vesipätevyyden osa-alueet 11, 12.)
- **Oman osaamisen arviointi:** Osaa arvioida vesipätevyydestä ohjaavien kysymysten sekä tehtävien avulla. (Vesipätevyyden osa-alue 13.)
- **Hengenpelastustaidot:** Harjoittelee tunnistamaan apua tarvitsevan, kutsumaan aikuisen paikalle tai soittamaan hätänumeroon 112. (Vesipätevyyden osa-alue 14.)
- **Vesiturvallisuusasenteet ja -arvot:** Tietää, että voi itse tehdä valinnan toimia turvallisesti vesiympäristöissä. (Vesipätevyyden 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). (Vesipätevyyden osa-alueet 2, 5.)
- **Sukeltaminen:** Osaa sukeltaa pinnan alle ja etsiä esineen uintisyvyisistä 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 vesipätevyydestä 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 kiipeämällä). (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 vesipätevyystaitojaan 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:

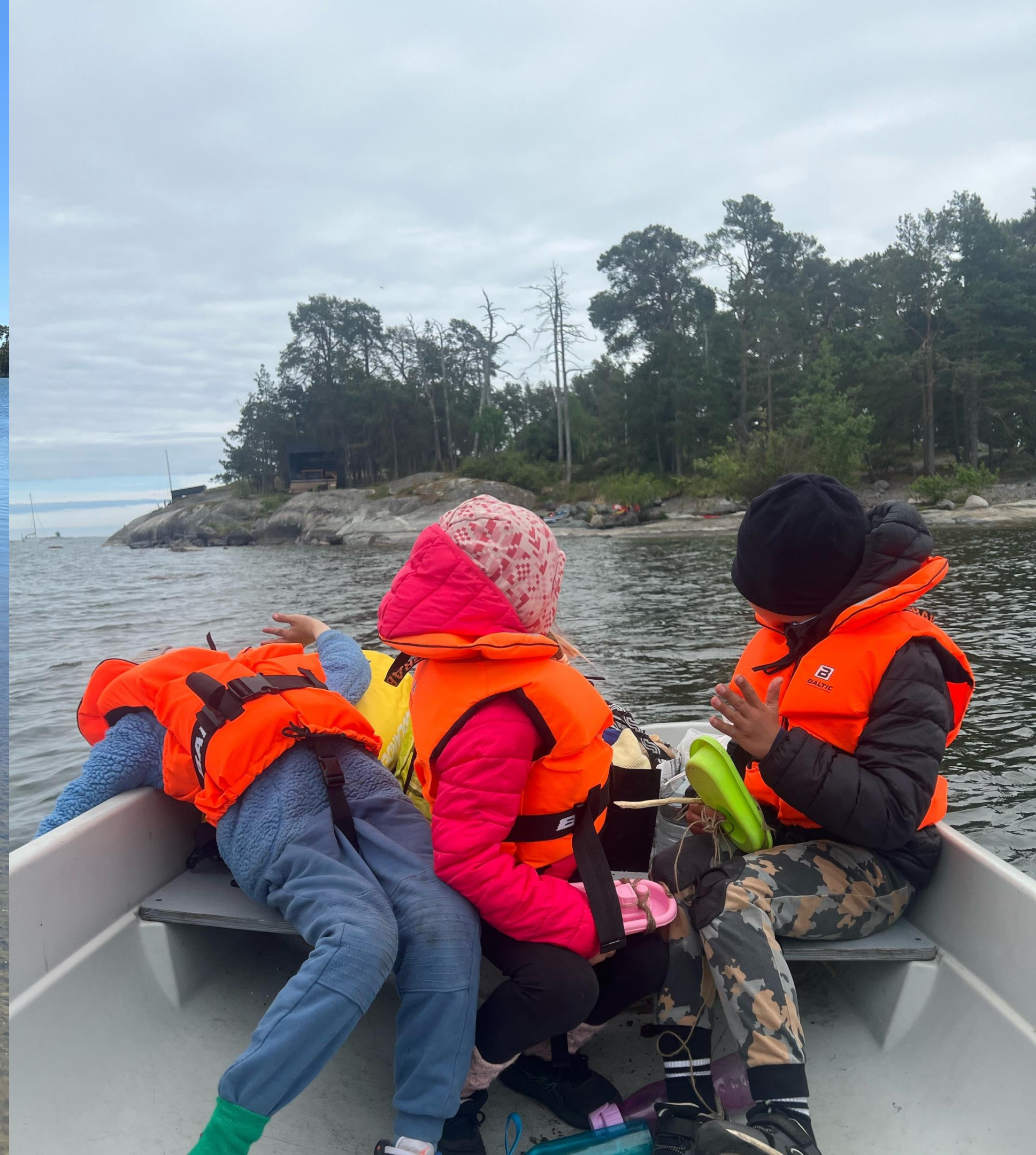
- **Ymmärrys paikallisista vaaroista ja riskeistä selviytyminen:** Tunnistaa riskialttiit vesialueet ja tietää, kuinka riskejä voi välttää tai vähentää omalla toiminnallaan. Ymmärtää mitä tarkoittaa riskikäyttäytyminen veden äärellä. (Vesipätevyyden osa-alueet 11, 12.)
- **Oman osaamisen arviointi:** 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 uintisyvyydestä 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.)



Lisätietoa



KIITOS KUN KUUNTELIT ❤️
TURVALLISTA VENEILYKESÄÄ KAIKILLE!



Diojen 10-16 ja 19-23 kuvat on tehty tekoälyllä.
Muu kuvamateriaali Riitta Vienola ja Niko Nieminen