Sauvon koulukeskus

Sauvon koulukeskuksen uinnin OPS

Eetu Lehtiö, Laura Himanen & Kaisa Suvanto
1.3.2026

Johdanto 3
Oppimistavoitteet 4
Oppisisältö ja oppituntirunko 5
Esikoulu 5
1. Tietotavoitteet 5
1.1 Sisällöt/toteutus 5
2. Taitotavoitteet 6
2.1 Sisällöt ja toteutus 6
3. Arviointi 6
1–2.lk 6
1. Tietotavoitteet: 6
1.1 Sisällöt/toteutus: 6
2. Taitotavoitteet: 7
2.1 Sisällöt/toteutus: 7
3. Arviointi 7
3.–4.lk 8
1. Tietotavoitteet: 8
1.1 Sisällöt/toteutus 8
2. Taitotavoitteet 8
2.1 Sisällöt/toteutus 8
3. Arviointi 9
5.–6.lk 9
1. Tietotavoitteet 9
1.1 Sisällöt/toteutus 9
2. Taitotavoitteet 10
2.1 Sisällöt/toteutus 10
4. Arviointi 10
7.–8.lk 11
1. Tietotavoitteet 11

1.1 Sisällöt/toteutus 11
2. Taitotavoitteet 11
2.1 Sisällöt/toteutus 11
3. Arviointi 12
9.lk 12
1. Tietotavoitteet 12
1.1 Sisällöt/toteutus 12
2. Taitotavoitteet 12
2.1 Sisällöt/toteutus 13
3. Arviointi 13

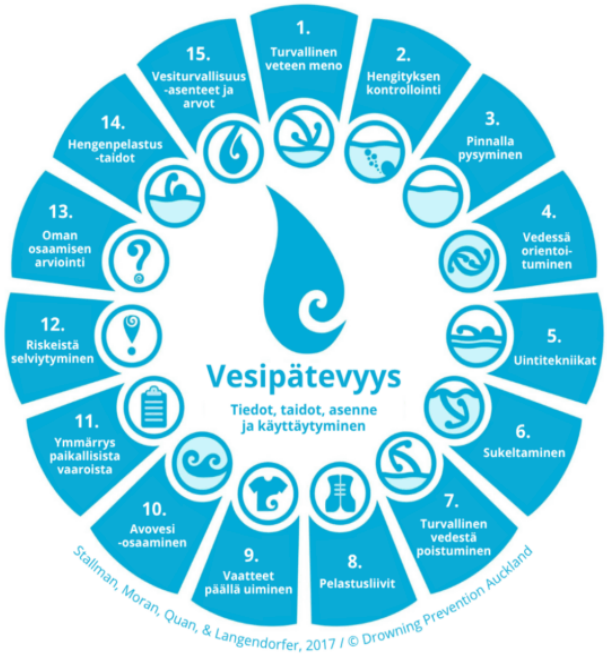
Johdanto

Kaikki tässä asiakirjassa esitetyt näkemykset vesipätevyydestä, vesiturvallisuudesta sekä uimataidon vaiheittaisesta oppimisesta perustuvat Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton (SUH) materiaaleihin, suosituksiin ja opetuksellisiin linjauksiin sekä aihetta käsittelevään tutkimustietoon. Asiakirjan kirjoittajat eivät esitä näitä sisältöjä omana tuotoksenaan, vaan ovat koonneet ja soveltaneet opetussuunnitelmaan SUH:n julkaisemaa materiaalia sekä vesipätevyyden kansainvälisiä periaatteita Sauvon koulukeskuksen uinninopetuksen tarpeisiin. Tavoitteena on ollut rakentaa opetuskokonaisuus valtakunnallisesti tunnustettujen vesiturvallisuus- ja uimaopetussuositusten pohjalta.

Uimataito ja vesiturvallisuus ovat keskeisiä elämäntaitoja, jotka tukevat oppilaiden hyvinvointia, turvallisuutta ja kykyä toimia monipuolisesti erilaisissa vesiympäristöissä. Kansainvälinen tutkimus osoittaa, että perinteinen käsitys “uimataidosta” ei enää riitä kuvaamaan niitä valmiuksia, joita turvallinen toiminta vedessä ja sen läheisyydessä edellyttää. Pelkkä uintimatkan suorittaminen on usein riittämätön suoja hukkumiselta. Nykykäsityksen mukaan tarvitaan laajempi, moniulotteinen kokonaisuus, jota tutkimuskirjallisuudessa (Stallman ym. 2017) kutsutaan **vesipätevyydeksi.** Vesipätevyys sisältää motoristen taitojen lisäksi myös tiedolliset, asenteelliset ja riskienhallintaan liittyvät osa-alueet.

Tässä suunnitelmassa Sauvon koulukeskuksen uinnin opetus rakentuu juuri tämän laaja-alaisen vesipätevyyden varaan. Tämän OPS:n vuosiluokkakohtaiset tavoitteet kellunnasta ja perusuinneista aina avovesiturvallisuuteen, pelastusvälineiden käyttöön ja riskien arviointiin pyrkivät vastaamaan vesipätevyyden eri osa-alueisiin. Stallmanin ym. (2017) mukaan vesipätevyys koostuu muun muassa turvallisesta veteen menosta, hengityksen hallinnasta, kellunnasta, suunnanmuutoksista, uimataidoista, sukellus- ja pelastautumiskyvyistä, avoimen veden erityisosaamisesta ja ympäristöriskien tunnistamisesta. Nämä kaikki näkyvät Sauvon koulukeskuksen uinnin opetuksessa selkeänä etenemisenä luokka-asteittain. Ensin opetellaan perustaidot ja turvalliset toimintatavat, myöhemmin syventävät ja ympäristöön soveltuvat taidot.

Vesipätevyyden osa-alueet



Lähde: https://www.dpanz.org.nz/research/water-competencies/

Sauvon koulukeskuksen uinnin opetussuunnitelma rakentaa vesipätevyyttä johdonmukaisesti läpi perusopetuksen. Varhaisilla luokilla keskitytään veteen totuttautumiseen, kelluntaan, hengityksen hallintaan ja turvalliseen käyttäytymiseen uimahallissa. Keski- ja yläluokilla korostuvat pidemmät uinnit, sukellus-, avovesi- ja pelastustaidot sekä kyky toimia muuttuvissa ja haastavissa olosuhteissa. Yläluokilla painottuvat myös oppilaan omien vesipätevyyden taitojen arviointi, asennekasvatus sekä valmius toimia turvallisesti ja vastuullisesti veden äärellä.

Oppimistavoitteet

Motoriset tavoitteet

Ensimmäisillä vuosiluokilla tutustutaan veteen ja harjoitellaan kelluntaa, kehonhallintaa vedessä ja pintakontaktin säilytystä. Myöhemmillä luokilla harjoitellaan uintitekniikoita ja uimaan aina vuosi vuodelta pidempiä matkoja sekä monipuolisia pelastautumis- ja apuvälinetaitoja (pelastusliivin käyttö, heittoliinan heitto). Yläkoulussa tavoite on uintimatka 200 m, josta 50 m selkäuintia.

Kognitiiviset tavoitteet

Oppilas oppii veden ominaisuuksista (syvyys, virtaus, lämpötila), tunnistaa paikallisia vaaratekijöitä (kova aallokko, virtaukset, liukkaat reunat) ja tietää miten toimia turvallisesti (esim. hätätilanteessa 112 soittaminen, vaarojen välttäminen). Vahvistetaan kykyä arvioida omaa osaamista ja toimia vastuullisesti. Uimataito nähdään kansalaistaitona, jonka avulla voi selviytyä hätätilanteesta.

Sosiaaliset tavoitteet

Opetellaan toisen huomioimista vesileikeissä ja reilun pelin sääntöjä, sekä turvallista toimintaa vedessä yhdessä muiden kanssa.

Oppisisältö ja oppituntirunko

Oppisisällöt ovat jaoteltu vuosiluokille esikoulu, 1–2, 3–4, 5–6, 7–8 ja 9. Motoriset ja kognitiiviset tavoitteet ovat jaoteltu tieto- ja taitotavoitteisiin. Tietotavoitteissa ovat kaikki sellaiset tavoitteet, jotka liittyvät tiedon kerryttämiseen, kun taas taitotavoitteisiin on laitettu kaikki toimintaa edellyttävät toiminnat, kuten varsinaiset uinnit ja esimerkiksi hätänumeroon soitto, pelastusliivin pukeminen.

Esikoulu

Esikoulu ui kolme kertaa vuodessa

1. Tietotavoitteet

Ymmärtää, että veden äärelle ei saa mennä ilman aikuisen läsnäoloa ja valvontaa. Ymmärtää uimahallin ja avoveden eroavaisuuksia (aallokko, syvä vesi, roiskeet, äkkisyvä). Ymmärtää turvallisen käytöksen tärkeyden veden äärellä: “En roiski, roiku tai paini kaverin kanssa.”

1.1 Sisällöt/toteutus

- Vesiturvallisuus opetustuokio: Mennään uimahallin (Uimahallin säännöt, käyttäytymisohjeet jne. ennen ensimmäistä uintikertaa)

2. Taitotavoitteet

Tutustuu vedessä liikkumiseen ja harjoittelee turvallista veteen menoa ja poistumista. Harjoittelee laittamaan kasvot veteen ja puhaltamaan kuplia pinnan alle. Harjoittelee alkeisuimataitoa. Harjoittelee pään veden alle pistämistä.

2.1 Sisällöt ja toteutus

-Erilaisten leikkien avulla taitojen harjoittelua

-Kastautuminen: perunoiden keitto, vesimylly, suihkulähde

-Liu'ut apuvälineillä ja ilman: Vatsallaan/selällään, potkuilla/ilman potkuja

-Sukellukset: esineiden poiminta, narun ali sukeltamista, aarteiden etsintä

3. Arviointi

Keväällä ryhmän opettaja huolehtii, että esikoululainen on käynyt ainakin yhdellä uintikerralla ja tutustunut vesiympäristöön. Esikoulusta kannustetaan perheitä harjoittelemaan vesitaitoja kotona ja kannustetaan uintilipukkein vapaa-ajan harjoitteluun uimahallissa.

1–2.lk

3 uintikertaa/vuosi

1. Tietotavoitteet:

Tietää, että pelastusliivi on tärkeä pukea oikein päälle vesille mennessä. Ymmärtää vaatteiden vaikutuksen veden vastukseen. Tunnistaa kodin läheltä riskialttiit vesiympäristöt ja osaa välttää niitä. Ymmärtää, että jää voi pettää ja jäälle ei saa mennä ilman aikuisen valvontaa. Harjoittelee tunnistamaan apua tarvitsevan ja kutsumaan aikuisen paikalle tai soittamaan hätänumeroon. Oppilas toimii turvallisesti ja antaa muille uintirauhan ("En roiski, roiku tai paini kaverin kanssa ja huolehdin kaverista")

1.1 Sisällöt/toteutus:

-Vesiturvallisuus oppitunti 1.lk: Tutkitaan vettä ja vesiympäristöä (Liite 1)

-Vesiturvallisuus oppitunti 2.lk: Jääturvallisuus (Liite 2)

2. Taitotavoitteet:

Osaa kastautua ja hengittää rytmisesti useita kertoja kastautumisen yhteydessä. Osaa eri kellunta-asentoja ja osaa nousta niistä pystyasentoon. Liikkuu vedessä hallitusti ja ui vähintään 10 metriä selällään ja vatsallaan. Osaa sukeltaa esteen ali. Osaa sukeltaa esineen pohjasta rintaan asti ulottuvasta vedestä. Oppilas toimii turvallisesti ja antaa muille uintirauhan ("En roiski, roiku tai paini kaverin kanssa ja huolehdin kaverista")

2.1 Sisällöt/toteutus:

-Liu'ut: vatsallaan, selällään, ilman potkuja/potkujen kanssa (vuoropotku ja delfiinipotku)

-Kellunnat: x-kellunta vatsallaan ja selällään, kilpikonnakellunta

-Sukellukset: pikkualtaan syvyydestä eli noin 1m esineen sukellus

-Hypyt: jalat edellä altaan reunalta

-Uinti-tekniikat: alkeiskrooliuinti, alkeisselkäuinti

-Erilaiset vesileikit: esim. vesimylly, suihkulähde, hipat, aarteenetsintä, perunoiden keittäminen, kalaverkko

3. Arviointi

Opettaja arvioi seuraavat kriteerit 2. vuosiluokan keväällä:

1. Oppilas liikkuu vedessä hallitusti
2. Oppilas ui 10 m selällään ja vatsallaan
3. Oppilas noutaa sukeltaen n.1 metrin syvyydestä esineen
4. Oppilas osaa hypätä jalat edellä altaan reunalta

Mikäli vähimmäistavoitteita ei saavuteta, oppilaan kotiin ollaan yhteydessä ja kannustetaan vapaa-ajan harjoitteluun. Tämän lisäksi oppilas ohjataan tarvittaessa tukiopetukseen 2.luokan keväällä.

3.–4.lk

3 uintikertaa/vuosi

1. Tietotavoitteet:

Tunnistaa ja ymmärtää muiden vesiympäristöjen haasteet ja riskit veteen mentäessä ja sieltä poistuttaessa. Ymmärtää ja noudattaa turvallisuusohjeita erilaisissa vesiympäristöissä. Tunnistaa riskialttiita vesialueita ja tietää, kuinka riskejä voi välttää tai vähentää.

1.1 Sisällöt/toteutus

- Oppitunti 3.lk: Hätänumeroon soittaminen (YH/YM-oppitunnilla) ja turvallisuusohjeet vesiympäristöihin (Liite 3)
- Oppitunti 4.lk: Riskialttiit vesialueet (Liite 4)

2. Taitotavoitteet

Osaa mennä veteen ja poistua vedestä turvallisesti uimahalliympäristössä. Osaa polkea vettä ja pystyy siirtymään pystyasennosta selin kelluntaan. Osaa uida yhtäjaksoisesti 25 m selällään ja vatsallaan. Osaa sukeltaa pinnan alle ja etsiä esineen n.1,5 m syvyydestä. Oppilas osaa tehdä 5 m pituussukelluksen. Oppilas osaa hypätä jalat edellä uintisyvään veteen. Osaa soittaa hätänumeroon 112.

2.1 Sisällöt/toteutus

- Uintitekniikat: alkeisselkäuinnin kertaus, selkäkroolin harjoittelu, alkeiskroolin harjoittelu, potkutekniikan harjoittelu
- Hypyt: jalat edellä uintisyvyiseen veteen
- Sukellukset: syvyyssukelluksen harjoittelu (n. 1,5 m), pituussukelluksen harjoittelu
- Vesileikit: kilpikonnahippa, delfiinihippa, porttisukellukset, aarteenetsintä, vesimylly, kalaverkko, x-hippa, sukellusviesti, kellunta- ja sukellusrata

- Hätänumeroon soittaminen: Harjoitellaan, miten hätätilanteissa soitetaan hätänumeroon.

3. Arviointi

Opettaja arvioi seuraavat kriteerit 4.luokan keväällä:

1. Oppilas liikkuu vedessä hallitusti ja hahmottaa kehonsa vedessä
2. Oppilas ui 25 m selällään ja vatsallaan
3. Oppilas noutaa sukeltaen n.1,5 metrin syvyydestä esineen
4. Oppilas osaa sukeltaa pituutta
5. Oppilas osaa hypätä jalat edellä altaan reunalta uintisyvään veteen.

Mikäli vähimmäistavoitteita ei saavuteta, oppilaan kotiin ollaan yhteydessä ja kannustetaan vapaa-ajan harjoitteluun. Tämän lisäksi oppilas ohjataan tarvittaessa tukiopetukseen 4.luokan keväällä.

5.–6.lk

2 uintikertaa/vuosi + Teemapäivä meren rannalla syksyllä (elo-syys)

1. Tietotavoitteet

Ymmärtää, että oma asenne vesiturvallisuusasioissa on ratkaisevan tärkeä. Ymmärtää avoveden vaarat, kuten aallokkoisuus/syvyys/kylmyys/veden tummuus. Tiedostaa, miten avoveden vaarat vaikuttavat uintiturvallisuuteen. Ymmärtää pelastusliivin merkityksen ja osaa valita oikeankokoisen pelastusliivin (, sekä pukea sen päälle). Osaa arvioida vesipätevyystaitojaan ohjaavien kysymysten ja tehtävien avulla.

1.1 Sisällöt/toteutus

-Oppitunti 5.lk: Pelastusliivitunti, hätänumeroon soittamisen kertaus, 112-sovellukseen tutustuminen (Liite 5)
-Oppitunti 6.lk: Avoveden vaarat ja asenne vesiturvallisuuteen (Liite 6)

- Toteutetaan mahdollisuuksien mukaan retki meren rannalle Sauvossa. Kartoitetaan yhteistyömahdollisuuksia eri järjestöjen kanssa (esim. Sauvon Hakkiset, SPR, Suomen Meripelastusseura / MEPE-junnut sekä Salon tai Kemiönsaaren meripelastajat), jotta retkelle saadaan vesiturvallisuuteen liittyvää toimintaa.

2. Taitotavoitteet

Oppilas osaa uida yhtäjaksoisesti vähintään 50 m hyödyntäen yleisimpiä uintityylejä. Osaa sukeltaa n. 2,5 m syvyyteen ja etsiä esineen. Oppilas osaa sukeltaa lähes 10 m pituutta. Oppilas osaa hypätä korokkeelta jalat edellä uintisyvyiseen veteen. Oppilas osaa uida väljät vaatteet päällä. Osaa soittaa hätänumeroon ja pelastaa käyttäen pelastusvälinettä (menemättä itse veteen).

2.1 Sisällöt/toteutus

-sukellus: 2,5 m syvyydestä (ison altaan syvä pää) esineen sukellus, 10 m pituussukellus

-Hypyt: korokkeelta jalat edellä uintisyvään veteen, pää edellä hypyn perusteet

-uinti: selkäkroolin tekniikka, rintauinti potkut ja käsivedot ensin erikseen ja sitten yhteen, vapaauinnin hengitystekniikan harjoittelua, matkauinti esim. 15 min eri uintitekniikoita käyttäen + myös uintia esim. ajanotolla/viestejä

-vesiturvallisuus: pelastusvälineen käytön harjoittelu esim. (kanisteri)

4. Arviointi

Opettaja arvioi seuraavat kriteerit 6.luokan keväällä:

1. Oppilas osaa polkea vettä
2. Oppilas ui 50 m kahta uintitapaa käyttäen
3. Oppilas noutaa sukeltaen n.2 metrin syvyydestä esineen
4. Oppilas osaa sukeltaa pituutta 5 m

5. Oppilas osaa hypätä korokkeelta jalat edellä altaan reunalta uintisyvään veteen.

Mikäli vähimmäistavoitteita ei saavuteta, oppilaan kotiin ollaan yhteydessä ja kannustetaan vapaa-ajan harjoitteluun. Tämän lisäksi oppilas ohjataan tarvittaessa tukiopetukseen 6.luokan keväällä.

7.–8.lk

1 uintikerta/vuosi

1. Tietotavoitteet

Tunnistaa riskialttiit vesialueet (sääolosuhteet, kylmä vesi, tumma vesi) ja tietää, kuinka riskejä voi välttää tai vähentää omalla toiminnallaan. Tietää avoveden, sääolojen ja kylmän veden vaikutukset kehoon. Ymmärtää vesiliikenteen riskejä ja tutustuu vesiliikennelakiin.

1.1 Sisällöt/toteutus

-Oppitunti 7.lk: Riskialttiit vesialueet ja niiden vaikutukset kehoon, riskikäyttäytymisen vaikutukset veden äärellä (Liite 7)
-Oppitunti 8.lk: Turvallisuus vesiliikenteessä (Liite 8)

-NouHätä!-kisa 8.luokalla

2. Taitotavoitteet

Osaa uida kahta eri uintitapaa käyttäen 200 m. Osaa kellua ja polkea vettä kaksi minuuttia.

2.1 Sisällöt/toteutus

-7.lk: Tekniikka-harjoitukset: selkä-, krooli- ja rintauinti.
-8.lk: Vähän tekniikka ja pohjoismaisen uimataidon testi

3. Arviointi

Opettaja arvioi seuraavat kriteerit 8.luokan keväällä:

1. Oppilas osaa polkea vettä
2. Oppilas ui 200 m kahta uintitapaa käyttäen
3. Oppilas noutaa sukeltaen n.2 metrin syvyydestä esineen
4. Oppilas osaa sukeltaa pituutta 5 m
5. Oppilas osaa hypätä korokkeelta jalat edellä altaan reunalta uintisyvään veteen.

Mikäli vähimmäistavoitteita ei saavuteta, oppilaan kotiin ollaan yhteydessä ja kannustetaan vapaa-ajan harjoitteluun. Tämän lisäksi oppilas ohjataan tarvittaessa tukiopetukseen 8.luokan keväällä.

9.lk

1 uintikerta/vuosi

1. Tietotavoitteet

Oppilas osaa arvioida vesipätevyystaitojaan ohjaavien kysymysten ja tehtävien avulla. Ymmärtää käyttäytymistavat ja asenteet, jotka vaikuttavat henkilökohtaiseen turvallisuuteen vesiympäristössä ja –toiminnoissa. Ymmärtää miksi pelastetaan pienimmän riskin periaatteella: 1) ohjeistaen, 2) heittäen, 3) apuvälineen avulla

1.1 Sisällöt/toteutus

-Oppitunti 9.lk: Pienimmän riskin periaate, turvallisuus vesiympäristöissä (Liite 9)

2. Taitotavoitteet

Oppilas osaa uida kylkiuintia 25 m ja harjoittelee uintisyvyisestä vedestä pelastamista apuvälinettä käyttäen. Oppilas harjoittelee toisen pelastamista vedestä kokonaissuorituksena (pelastushyppy + pelastusuinti + kuljetus).

2.1 Sisällöt/toteutus

- Pelastushypyn harjoittelu
- Kylkiuinti-tekniikka
- Toisen kuljettaminen vedessä/hinaaminen rantaan
- Vesipelastuksen harjoittelu kokonaissuorituksena

3. Arviointi

Opettaja arvioi seuraavat kriteerit 9.luokan keväällä:

1. Oppilas osaa tehdä pelastushypyn.
2. Oppilas osaa uida kylkiuintia 25 m.
3. Oppilas on kokeillut vedestä pelastamista välineen avulla.
4. Oppilas on harjoitellut vedestä pelastamista ja toisen kuljettaminen vedessä

Mikäli vähimmäistavoitteita ei saavuteta, oppilaan kotiin ollaan yhteydessä ja kannustetaan vapaa-ajan harjoitteluun. Tämän lisäksi oppilas ohjataan tarvittaessa tukiopetukseen 9.luokan keväällä.

LIITTEET

Liite 1: 1.-luokan materiaalit

Vesihirmut (12-osainen uimakoulusarja vedessä liikkumisesta ja uinnin alkeista)

https://areena.yle.fi/1-4414449

Asplund, Cantell, Suojanen-Saari, Viitala: Pisara ympäristöoppi, Tutkin vettä s. 52–53

Vesitaitojen ABC (8 videota)

https://www.youtube.com/watch?v=RkTjJEEqAto&list=PLk_ZOpfO8W5HlS0LONMM7eIK5-4X185M8

Pikkukakkosen Varo heikkoa jäätä-video

https://yle.fi/a/20-86632

SUH-opas uimahallissa toimimiseen (ennen ensimmäistä uimakertaa)

https://suh.fi/materiaalit/tule-uimahalliin-oppaat/

Liite 2: 2-luokan materiaalit

Vesihirmut (12-osainen uimakoulusarja vedessä liikkumisesta ja uinnin alkeista)

https://areena.yle.fi/1-4414449

Arjanne, Laaksonen, Maijala: Koulun ympäristötieto, Älä mene heikoille jäille, s. 88–89

Vesitaitojen ABC (8 videota)

https://www.youtube.com/watch?v=RkTjJEEqAto&list=PLk_ZOpfO8W5HlS0LONMM7eIK5-4X185M8

Järki jäällä-opas

https://viisaastivesilla.fi/jaalla/jarki-jaalla-opas/

Liite 3

Hätäkeskukseen soittovideo

https://www.youtube.com/watch?v=MoW7ZlY05CY

Hätäkeskuslaitoksen kotisivut

https://112.fi/etusivu

112-päivän materiaalipankki

https://112.fi/112-paivan-materiaalit

Liite 4: 4.lk materiaaleja oppitunnille “Riskialttiit vesialueet”

Jääturvallisuusvisa [opettajan linkki]
https://create.kahoot.it/share/b109222a-d52c-4ede-b4b6-0c3cc5fe5991

Jääturvallisuus-video (VEIKKAUS)

https://www.youtube.com/watch?v=jkQXVSGRuQ0

SUH-jääturvallisuusvideoita (30 videota)

https://www.youtube.com/playlist?list=PLk_ZOpfO8W5FOf33wiTlltVzTYZXdaizL

Riskialttiit vesialueet

Uimarin riskialttiita vesialueita ovat erityisesti paikat, joissa ympäristötekijät, kuten virtaukset, syvyysvaihtelut tai pinnanmuodot, tekevät uimisesta vaarallista. Tässä keskeisiä riskialueita ja tekijöitä:

Vesivoimalaitosten lähiympäristö: Voimalaitosten ylä- ja alapuoliset vesialueet ovat hengenvaarallisia ja niissä uiminen on kielletty.

Voimakas virtaus ja aallokko: Paikat, joissa on kova virtaus tai aallokko, voivat kaataa uimarin ja vaikeuttaa pelastautumista.

Äkilliset syvyysvaihtelut: Rannat, joissa syvyys muuttuu nopeasti matalasta erittäin syväksi, ovat riskialttiita.

Huono näkyvyys vedessä: Tumma, samea tai rehevä vesi voi kätkeä alleen vaarallisia esteitä.

Valvomattomat rannat ja uimataidottomuus: Riskialueita ovat myös paikat, joissa ei ole valvontaa, etenkin jos uimataito on puutteellinen.

Liite 5

Pelastusliivin oikea pukeminen (SUH)

https://www.youtube.com/watch?v=EH2Kz3g7TPc&list=PLk_ZOpfO8W5EII0MhESeQdLH6zPUEKk5v

Hätäkeskukseen soittovideo

https://www.youtube.com/watch?v=MoW7ZlY05CY

112-sovellus

https://112.fi/112-suomi

Ideoita Marjaniemi-päivään

https://www.vesisankarit.fi/toimijoille/vesisankarit-rastit-koulu-uintien-yhteydessa/

Liite 6

Avovesiuimarin muistilista

https://www.uimaliitto.fi/uutiset/avovesiuinnista-turvallista-katso-uimarin-muistilista/

Liite 7

Avovesiuimarin muistilista

https://www.uimaliitto.fi/uutiset/avovesiuinnista-turvallista-katso-uimarin-muistilista/

Sauvon uimarantojen riskit

https://www.sauvo.fi/asuminen-ja-ymparisto/yleiset_alueet/sauvon-kunnan-uimapaikat/

Liite 8

Vesiliikennelaki 2020

https://traficom.fi/fi/vesiliikennelaki2020

Vinkit turvalliseen veneilyyn (Traficom)

https://www.traficom.fi/fi/ajankohtaista/veneilyturvallisuus-vaatii-kohennusta-vinkit-turvalliseen-veneilyyn

Viisaasti vesillä

https://viisaastivesilla.fi/vesilla/veneilyturvallisuus/

Kahoot-visailu veneilyturvallisuudesta

https://play.kahoot.it/v2/?quizId=8536db1d-279e-4dd9-a793-4547ed946f59&hostId=56c250eb-4537-40d3-bf2f-083c4ee42a7b

Pelastusliivin oikea pukeminen (SUH)

https://www.youtube.com/watch?v=EH2Kz3g7TPc&list=PLk_ZOpfO8W5EII0MhESeQdLH6zPUEKk5v

Koulun uimaopetuksen sisällölliset suositukset, s. 23 vesiturvallisuusasenteet ja -arvot

https://suh.fi/toiminta/uimaopetus/koulujen-uinninopetus/koulun-uimaopetuksen-sisallolliset-suositukset-2025-suh/

Liite 9

Apuvälineellä pelastaminen (SUH 3 videota)

https://www.youtube.com/playlist?list=PLk_ZOpfO8W5E2g818D7iTjpACRsWmF0PX

Koulun uimaopetuksen sisällölliset suositukset, s. 14, 21–22 hengenpelastustaidot (SUH)

https://suh.fi/toiminta/uimaopetus/koulujen-uinninopetus/koulun-uimaopetuksen-sisallolliset-suositukset-2025-suh/

Liite 10

Saateteksti

Suomalaisten heikkenevä uimataito on herättänyt valtakunnallista huomiota. Suomessa uimataito määritellään kansalaistaidoksi, joka jokaisen tulisi olla mahdollisuus oppia, jotta liikkuminen vesillä ja veden äärellä olisi turvallista. Pääosa uimataidon harjoittelusta tapahtuu vapaa-ajalla, mutta muutama uintikerta sisältyy myös opetussuunnitelmaan.

Sauvossa on tekeillä uusi uinnin opetussuunnitelma, jossa uimaopetuksen alkamisajankohta siirretään alkamaan jo esiopetuksessa, sillä uimataidon herkkyyskausi ajoittuu juuri esi- ja alkuopetusikäisiin lapsiin.

Osana uimataidon tukemista Sauvon kunta on päättänyt lisäksi jakaa jokaiselle esiopetuksen ja ensimmäisen luokan oppilaalle kesän uimakauden kynnyksellä kaksi uimalippua Paimion uimahalli Solinaan. Uimaliput ovat voimassa 31.12.2026 saakka ja ne esitetään uimahallin kassalla.

Lisämateriaaleja:

Ohjeet uimahalliin eri kielillä (myös ukrainaksi) (SUH)
https://suh.fi/materiaalit/tule-uimahalliin-oppaat/

Vesiturvallisuusvisa [opettajan linkki]
https://create.kahoot.it/share/d5757d41-e3d3-4b3c-9d90-382e3ff9220a

Totuttele veteen kuvia:
https://suh.fi/wp-content/uploads/2024/03/Totuttele_veteen_kuvat.pdf

H20-PRO opi uimaan (8 videota vedessä liikkumisen perustaidoista)
https://areena.yle.fi/1-50511666?fbclid=IwAR3dXt8ZjZJUyp_laMQuM1atbxoDt-lKiS58SjE9fhGL4oQhp6uJ8lbfJj0

Jari ja Kari: Uimahallireissu
https://www.youtube.com/watch?v=8EWgdsMp5R0

Uimataitoviikko – Opas kouluille
https://suh.fi/wp-content/uploads/2024/03/Opaskouluille_A5_2019_v2.pdf

Vesisankarit: Alakoulu, yläkoulu, ensiapu, pelit, vesitaidot, vesipelastus
https://www.vesisankarit.fi/materiaalit/

SUH-opetusmateriaalit
https://suh.fi/materiaalit/opetusmateriaalit/

Lähteet

Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L., & Langendorfer, S. (2017). From swimming skill to water competence: Towards a more inclusive drowning prevention future. International Journal of Aquatic Research and Education, 10(2), Article 3. https://doi.org/10.25035/ijare.10.02.03

Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto SUH https://suh.fi/