



KOULUN UIMAOPETUKSEN SISÄLLÖLLISET SUOSITUKSET

Luokanopettajaliiton webinaari 30.10.2025

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto

Webinaarin sisältö

1. Taustat
2. Mitä on Vesipätevyys
3. Muita poimintoja Suosituksista
4. Mitä materiaaleja on tarjolla





1. TAUSTAT

MIKSI UUDISTUS ON TÄRKEÄ



UIMATAITO- TUTKIMUS 2022

Selvitys kuudesluokkalaisten ja
esikoululaisten uimataidosta sekä
koronapandemian vaikutuksista
koulujen uinninopetukseen

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto
Jyväskylän yliopisto
Opetushallitus



Uimataito



 Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto
Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund
Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation

SELVITYS KUNTIEN ESI- JA ALAKOULUJEN UIMAOPETUKSESTA

Koronapandemian vaikutukset
lasten uimataitoon

2022

Tutkimustietoa hukkumistapaturmista ja niiden ennaltaehkäisystä

- **Hukkuminen on yksi yleisimmistä alle seitsemänvuotiaiden tapaturmaisista kuolemansyistä Suomessa.**
- Keskimäärin kymmenen alle 25-vuotiaasta 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.)

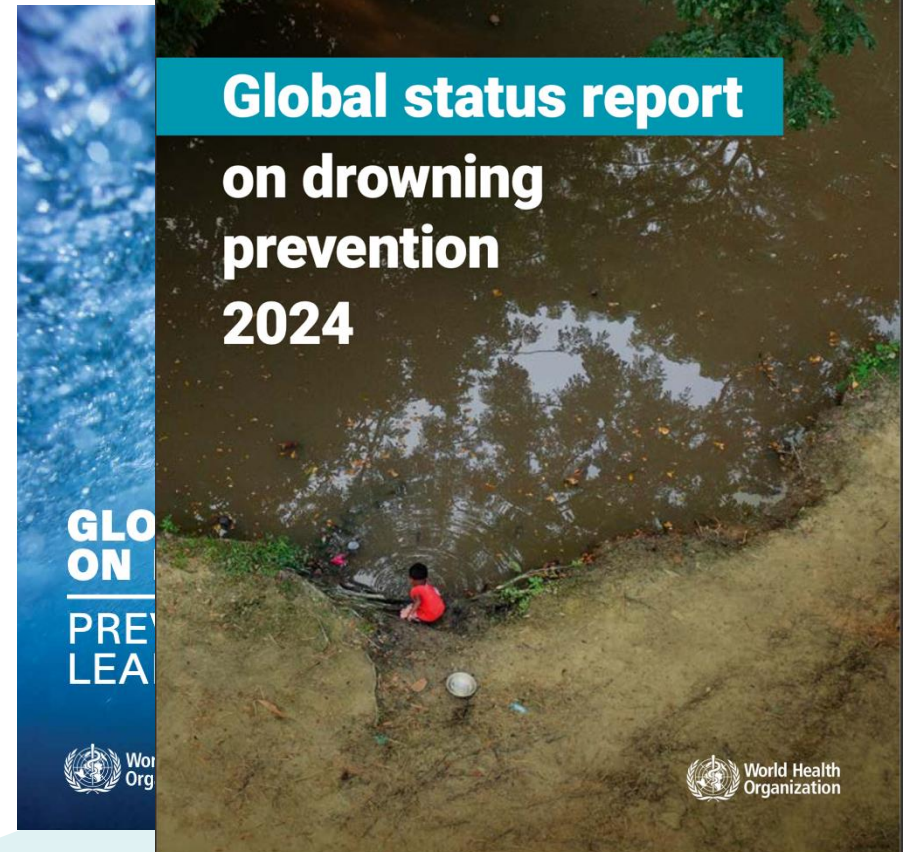
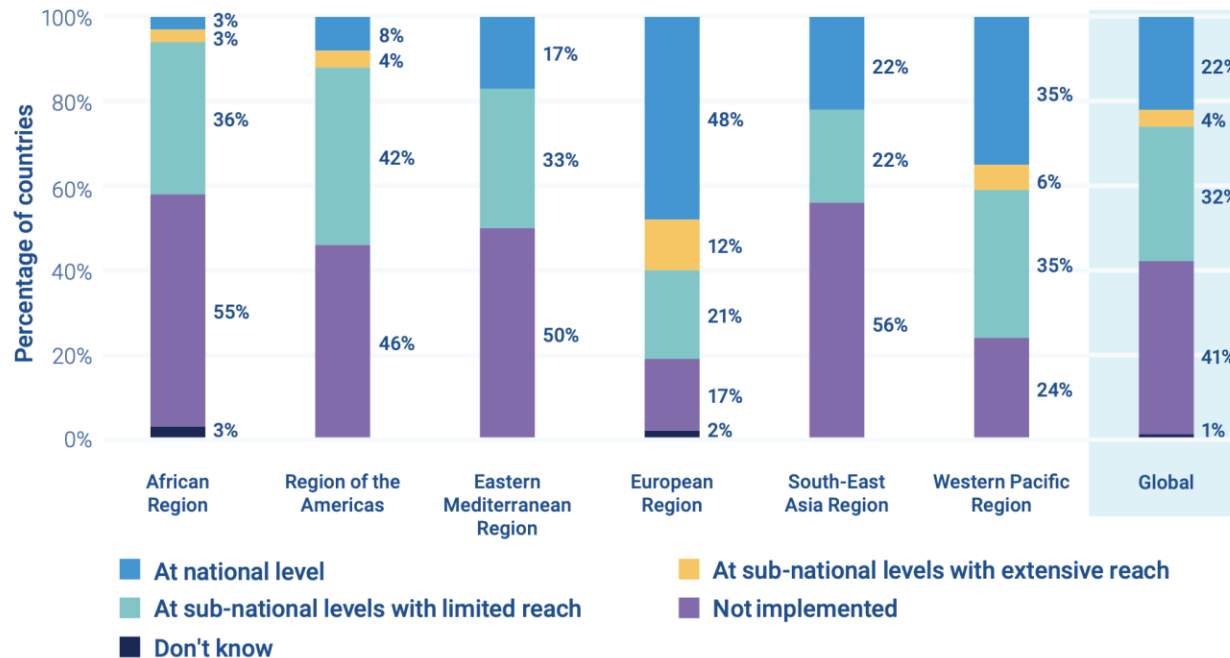
Katsaus

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)

Otkes suosittaa raportissaan myös seuraavaa:

- Opetushallituksen tulisi asettaa tavoitteeksi ja seurata, että kaikki koululaiset, joilla on edellytykset uimaan oppimiselle, oppivat uimaan alakoulun aikana.
- Niillä paikkakunnilla, joilla ei ole uimahalleja, voidaan järjestää esimerkiksi kuljetuksia, leiriopetusta tai käyntejä luonnonvesissä.
- Yhteistyöhön tulisi ottaa mukaan myös puolustusvoimat, jonka tehtävänä voisi olla varmistaa, että kaikki varusmiespalveluksen suorittaneet osaavat uida.



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

Turvallisuus

Hukkumistapaukset saivat ministeriön liikkeelle: lasten uimaopetus selvitykseen

Opetus- ja kulttuuriministeriö käynnistää elokuussa selvityksen, jonka tavoitteena on parantaa lasten ja nuorten uimataittoa.



Opetusministeri Anders Adlercreutzin (r.) mukaan kesän hukkumistapaukset ja vaaratilanteet osoittavat, että lasten uimataitoon on panostettava. Kuva: Silja Viitala / Yle



Suomen Uimaopetus- ja
Hengenvastastusliitto

2025

KOULUN UIMAOPETUKSEN SISÄLLÖLLISET SUOSITUKSET



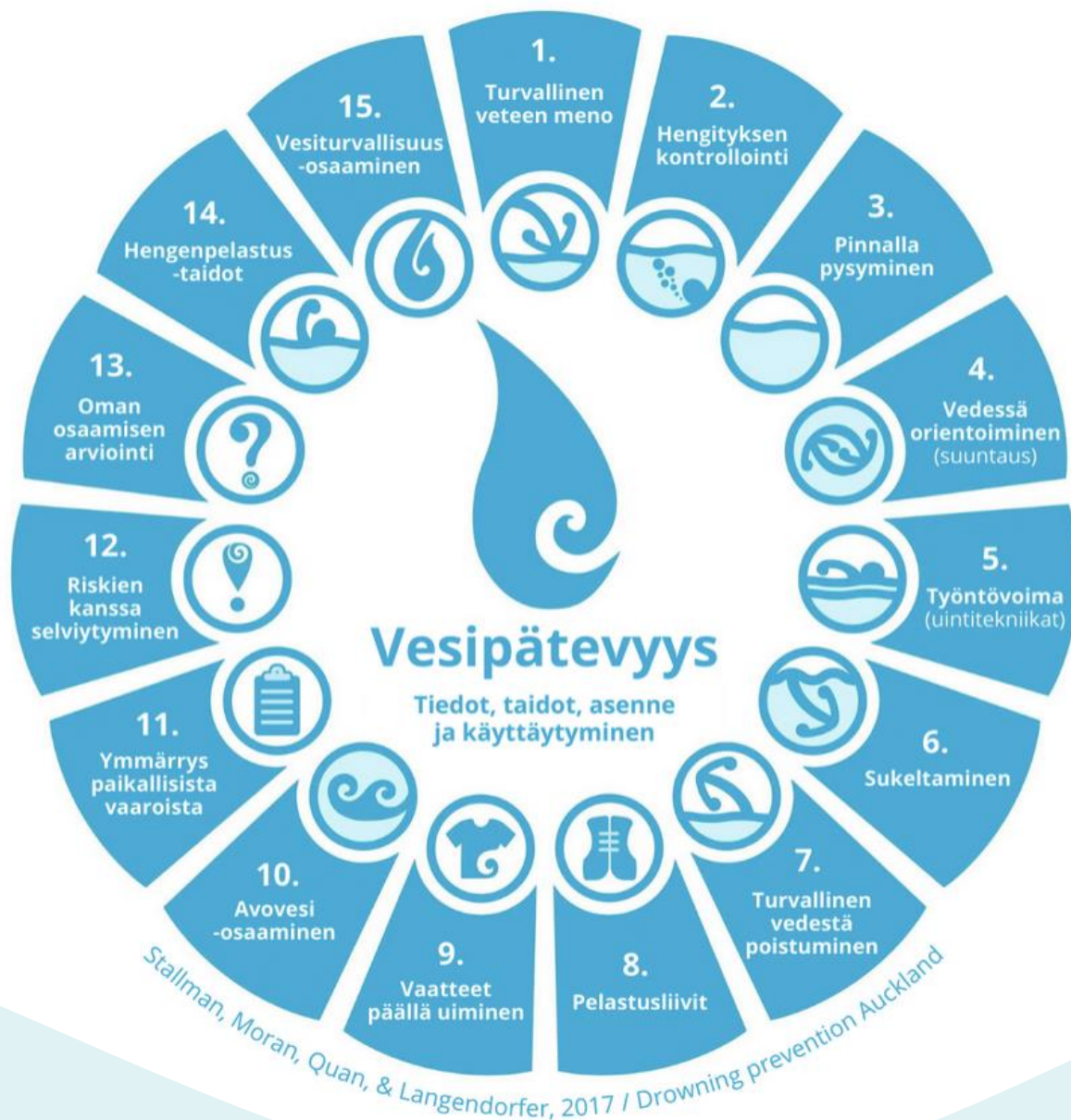
www.suh.fi



2. Mitä on vesipätevyys



Suomen Uimaopetus- ja
Hengenvastastusliitto



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.**



8. Pelastusliivin käyttö

- **Miksi kriittinen:**

Pelastusliivi voi pelastaa hengen, erityisesti jos henkilö menettää uintikykynsä tai joutuu tahtomattaan avoveteen. Vain päälle puettu liivi suojaa tehokkaasti hukkumiselta.

- **Mitä tarkoittaa:**

Kyky valita sopiva liivi (painoluokka, istuvuus), pukea se oikein ja liikkua sen kanssa vedessä.

- **Kuinka harjoitella:**

Harjoitelkaa pelastusliivin pukemista ja liikkumista sen kanssa: veteen meno, uiminen, kelluminen (HELP/HUDDLING), sukeltaminen ja altaasta nouseminen. Kokeneemmat voivat kokeilla myös HELP-kelluntaa kylmäaltaassa.



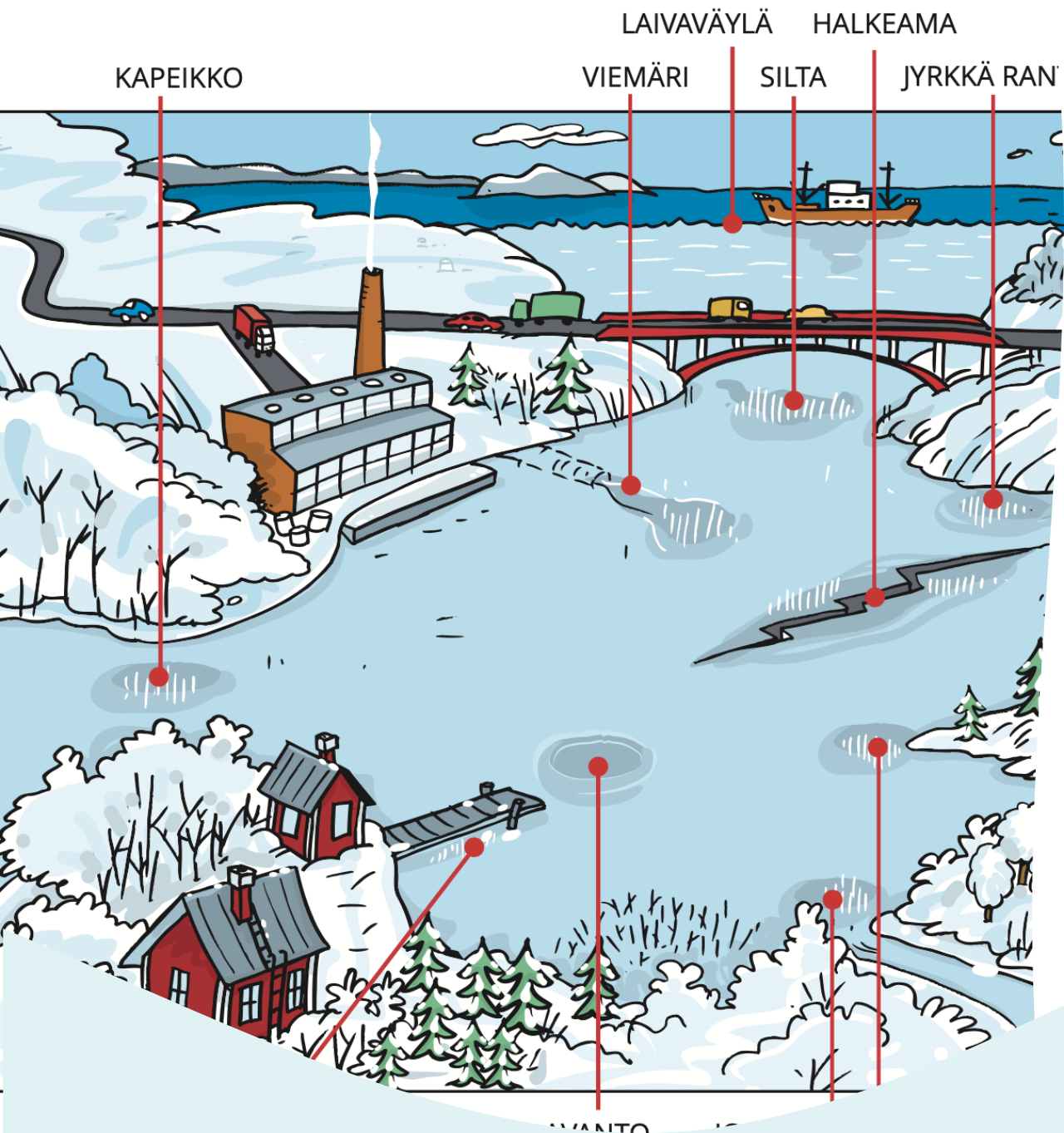
10. Avovesiossaaminen

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 oppilaille allasolosuhteissa simuloitu avovesiympäristö, esimerkiksi tekemällä kevyitä aaltoja, testaamalla sokkolaseja (huomioi turvallisuusseikat), tekemällä pärskeitä ja virtaavaa vettä yhdessä ryhmän kanssa (ympyrässä juokseminen ja suunnan muutos) tai kokeilemalla kylmäallasta. Pohtikaa eri aihealueita opetellessa, onnistuisiko uusi taito avovedessä: **”Mitä luulet, osaisitko kellua kylmässä vedessä?”**. Kokeilkaa kylmäaltaassa pulahtamista ja opetelkaa, mitä on kylmähokki ja mitä tarkoittaa hypotermia, sekä kuinka näitä voi välttää.



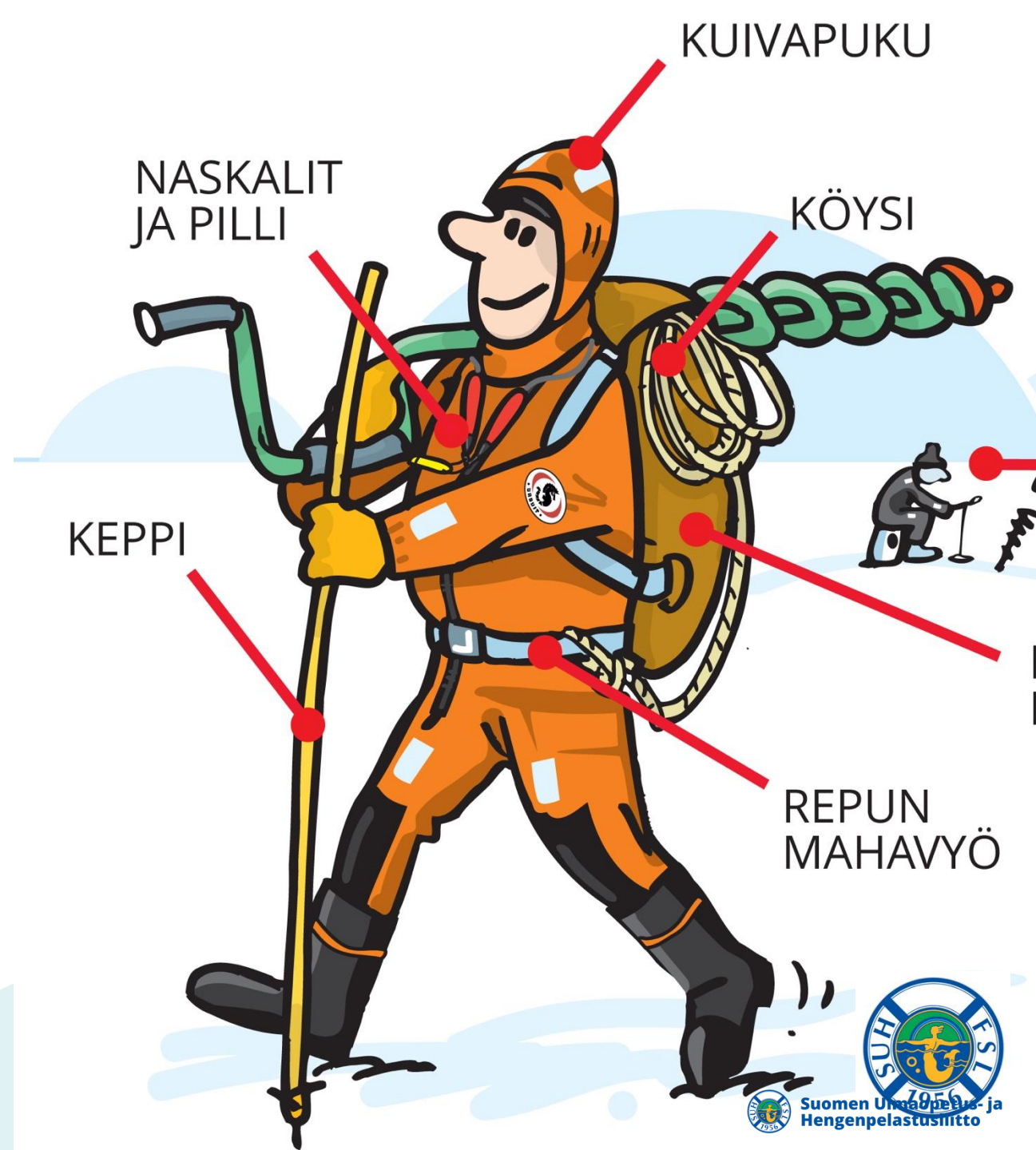


11. Ymmärrys paikallisista vaaroista

- **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.



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:**
Harjoitella taitojen itsearviointia eri vesitilanteissa (uinti, kelluminen, sukeltaminen, pelastusliivien käyttö) ja antaa palautetta oppilaiden arvioinneista, ohjaten heitä tunnistamaan omat rajansa ja käyttämään tarvittaessa apuvälineitä.



Level	Description
1	The child tries to get out of the deep water without pushing on the bottom. The child grips the pool edge with his/her arms but cannot climb out.
2	The child tries to get out of the deep water without pushing on the bottom. The child has difficulties climbing out.
3	The child easily climbs out of the deep water without pushing on the bottom.



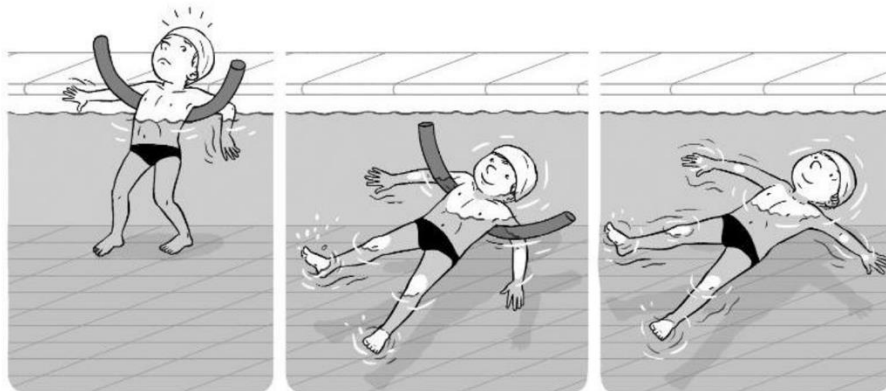
Level	Description
1	The child does not jump into the water with (or without) a floating device.
2	The child jumps into the water with a floating device.
3	The child jumps into the water without any floating device.



Suomen Uimaopetus- ja Hengenvelastusliitto

Oman osaamisen arviointi

Level	Description
1	The child tries to do the back star with a floating device but fails. The child is standing in the water with the head back but the feet do not leave the bottom of the pool.
2	The child is doing a back star with a floating device; ears are submerged, body is well aligned.
3	The child is doing a back star without any help and with ears submerged



L1: Not Able

L2: In Progress

L3: Able

Figure 6 - Picture of the three levels of progression of the situation 5.

Level	Description
1	The child just dares to put his/her chin into the water but not his/her mouth. S/he is able to blow a floating ball.
2	The child puts his/her mouth in the water and blows bubbles but does not dare to put the nose or the eyes in the water.
3	The child submerges the whole head under water and blows bubbles.



L1: Not Able

L2: In Progress

L3: Able

Figure 4 - Picture of the three levels of progression of the situation 3.

Jidovtseff, B., De Martelaer, K., Howells, K., Costa, A. M., D'Hondt, E., Cocca, A., & Langendorfer, S. J. (2020). *Testing manual of the Pictorial Scale of Perceived Water Competence (PSPWC)* (2nd ed.). ResearchGate.

<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.36152.57601/1>

14. Hengenpelastustaidot

- **Miksi kriittinen:** Hukkuvaa 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 oppilaiden kanssa hätään joutuneen henkilön tunnistamista ja tuntomerkkejä sekä lisäävun hälyttämistä. Opetelkaa turvallisten pelastusvälineiden käyttöä, kuten pelastusrenkaan, ämpärin, kanisterin tai köyden heittämistä veteen. Simuloikaa tilannetta harjoitteen avulla esimerkiksi niin, että opettaja esittää vaarassa olevaa henkilöä ja oppilaat harjoittelevat pelastusvälineiden heittämistä hänen avukseen. Korostakaa pienimmän riskin periaatetta pelastamisessa – pelastajan ei tule asettaa itseään ikinä vaaraan (Kuvio 6). Kaikessa vesipelastuksessa vältetään suoraa kontaktia pelastettavaan. Vasta 7.-9.-luokkalaisten kanssa harjoitellaan tekniikoita, joissa mennään veteen pelastamaan uhria, ja silloinkin AINA apuvälineen kanssa.

Miltä hukkuva näyttää?

OLETKO
KUNNOSSA?

Silmät saattavat olla lasittuneet ja tyhjä, hankaluuksia kohdistaa katsetta tai silmät voi olla suljetut

Hiukset saattavat olla valuneet otsan ja silmien päälle

Kiipeää näkymättömiä tikkaita ylöspäin

Hyperventiloi tai haukkoaa henkeä

Pää on takakenossa ja suu lähellä vedenrajaa

Epäkontrolloitua liikehdintää

Keho on pystyasennossa

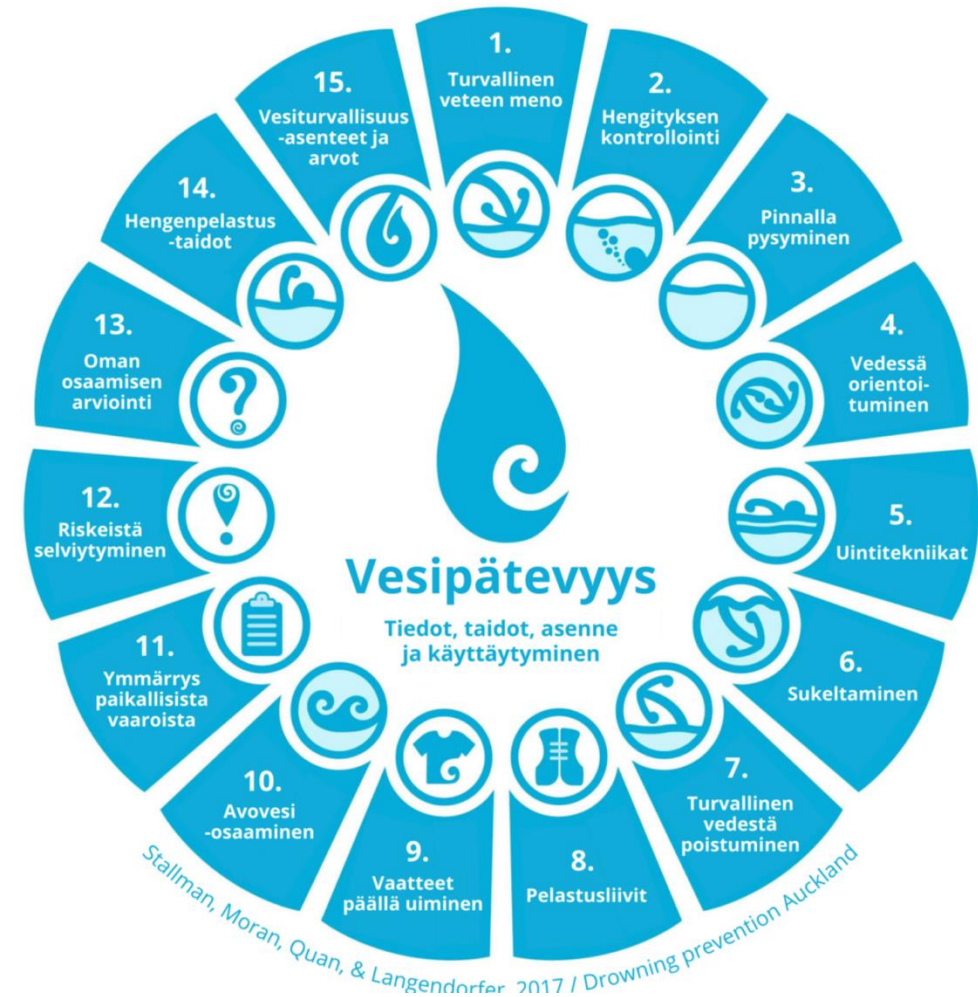
Vaikka hukkuvan käytös on aina yksilökohtaista, seuraavat merkit saattavat kertoa, että vedessä oleva ihminen tarvitsee apua

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:** Järjestä keskusteluja ja harjoituksia, joissa oppilaat voivat jakaa mielipiteitään vesiturvallisuudesta ja oppia toisiltaan. Anna positiivista palautetta, kun oppilaat toimivat harkiten ja turvallisesti, valitsevat turvallisen reitin veteen, auttavat toisiaan, kertovat sinulle havaintojaan turvallisuusnäkökulmista ("lattia on tosi liukas tuolla") tai oppivat ja soveltavat uusia vesiturvallisuustaitoja. Toimi uimaopettajana tietoisesti omien arvojesi mukaisesti ja ole oppilaille esimerkki hyvästä vesiturvallisuusasenteesta.

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



3. Muita poimintoja Suosituksista





OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

**PERUSOPETUKSEN
OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEET
2014**

Määräykset ja ohjeet 2014:96

Liikunnan opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 3–6

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

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

Opetuksen tavoite	Sisältöalueet	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).



Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto

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). (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 vesipätevyytaitojaan 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.)

Lukio ja ammatillinen koulutus

Peruskoulu, vuosiluokat 7-9

Peruskoulu, vuosiluokat 3-6

Peruskoulu, vuosiluokat 1-2

Varhaiskasvatus ja esiopetus

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 minuutteja 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 alkeisumakoulussa 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 myös hyvänä pohjana koulujen liikuntatunnin opetuksen resursoinnille huomioiden ryhmän heterogeenisyys.





IS

a jokainen
mahdollisia
ttävät
seen



2025

KOULUN
UIMAOPETUKSEN
SISÄLLÖLLISET
SUOSITUKSET



4. Mitä materiaaleja on tarjolla



Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto

WEBINAARI

Koulujen uinninopetus

OSA 1

15.5.2023 | klo 12.00-14.00



Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto

WEBINAARI

Koulun uimaopetuksen sisällölliset suositukset

Tiedot, taidot ja asenteet uimataidon taustalla

Koulujen uinninopetus

<https://suh.fi/toiminta/uimaopetus/koulujen-uinninopetus/>



Opetusmateriaalit

<https://suh.fi/materiaalit/opetusmateriaalit/>





Kiitos kun kuuntelit ❤️

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



Suomen Uimaopetus- ja
Hengenvastausliitto