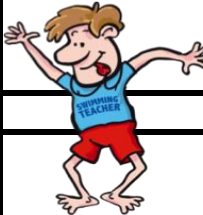



OHJEET UINNIN TAVOITETAULUKKOOON

OHJEET UINNIN TAVOITETAULUKKOOON	VEDESTÄ PELASTAMINEN	UINNIN MERKKIVAATIMUKSET
<p>SYVYYSMÄÄRITELMÄT</p> <p style="text-align: center;">Uintisvyvyys (Jalat eivät ylety pohjaan)</p>	<p>1. TASO: kellunta-ajaksi riittää n. 5 sekuntia</p>	<p>VARHAISTAITOMERKKI Kohderyhmänä vesileikkiuimakoulu, erityisryhmät, perheumarit Uinnin tavoitetaulukon 0.5 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää</p>
 <p style="text-align: center;">Rintasvyvyys (Vedenpinta kainoloiden tasalla)</p>	<p>2. TASO: Mehukanisteri, jossa n. 1/3 osa vettä. Kanisteriin kiinnitetty n. 10 m köysi. Kanisterin heitetään pelastettavan yli, että hän ylettyy naruun liikkumatta.</p>	<p>VESITAITOMERKKI Uinnin tavoitetaulukon 1 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista yksi tulee olla selkä- tai krooliuintitehtävä</p>
<p style="text-align: center;">Vyötärösvyvyys (Vedenpinta navan tasalla)</p>	<p>4. TASO: pelastusrenkas heitetään mahdollisimman pitkälle veteen ja pudottaudutaan veteen ja hinataan rengasta 50 m</p>	<p>ALKEISMERKKI Uinnin tavoitetaulukon 2 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista yhden pitää olla uintisuoritus (alkeisellä, -rinta myyräuinti)</p>
<p>SUORITUSOHJEET PERUSALUEITTAIN</p> <p>UINTITEKNIIKAT</p> <p>0,5 - 3. TASOT: alkeisuinnit sallitaan</p> <p>4. - 10. TASOT: vain oikeat uintitekniikat sallitaan</p> <p>PITUUSSUKELLUS Suorituksiin lähdetään vedestä; pohjasta, altaanreunasta tms ponnistaen.</p> <p>SYVYSSUKELLUS</p> <p>4. - 7. TASOT: uidaan aina 25 m matka. Matkalla sukellaan joko uppoesine pohjasta (svyvyys n. 2m tai pohjan tuntumassa olevan vanteen läpi. HYPPY</p> <p>2. TASO: jalat edellä hypyssä riittää ns. kynttiläpudotus</p> <p>3. TASO: keräkaato reunalta = syvästä kyykystä pudottaudutaan hartiat edellä veteen. Kerä pysyy kiinni koko ajan</p> <p>TASO: hypyssä ponnistetaan molemmilla jaloilla</p> <p>10. TASOT: voidaan suorittaa vaihtoehtoiset suoritukset</p>	<p>5. TASO: uimataitotesti = hypätään uintisvyvyiseen veteen niin että pää käy pinnan alla ja pintaan päästyä uidaan yhtäjaksoisesti 200 m, josta 50 m selällään</p> <p>6. TASO</p>  <p>9. TASO: uintivaatteet: verryttelypuku tai vastaava ja sukat</p> <p>10. TASO Uinninvalvojan testiuinti: Lähtö pelastushypyllä, pelastusuintia 25m, pituussukellus 10 + uinti 15m, syvyysukelluksia suoritetaan 3 kappaletta yksi kerrallaan jonka jälkeen kuljetetaan paria 50metriä.</p>	<p>ALKEISMERKKI Uinnin tavoitetaulukon 3 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista kaksi pitää olla uintisuoritusta (alkeisellä, -rinta myyräuinti)</p> <p>HARRASTUSMERKKI Uinnin tavoitetaulukon 3 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista kaksi pitää olla uintisuoritusta (alkeisellä, -rinta myyräuinti)</p> <p>TEKNIKKAMERKKI Uinnin tavoitetaulukon 4 pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista kaksi pitää olla uintisuoritusta oikealla tekniikalla</p> <p>TAITOMERKKI Uinnin tavoitetaulukon 5. pisteen tasolta vähintään viisi tehtävää, joista kaksi pitää olla uintisuoritus oikealla tekniikalla</p> <p>UIMAKANDIDAATTI Uinnin tavoitetaulukon 6. - 7. pisteen tasolta vähintään kuusi tehtävää, joista kaksi pitää olla uintisuoritus oikealla tekniikalla Vähimmäispistemäärä 36</p> <p>UIMAMAISTERI Uimamaisterin tutkintoa edeltää hyväksytysti suoritettu uimakandidaatin tutkinto. Uinnin tavoitetaulukon 7-9 pisteen tasolta väh. 6 tehtävää, joista 3 pitää olla vähintään 8 pisteen uintisuoritusta oikealla tekniikalla Vähimmäispistemäärä on 54</p> <p>PRIMUSMAISTERI Primusmaisterin tutkinnon voi suorittaa uimakandidaatin jälkeen. Uinnin tavoitetaulukon 10 pisteen tasolta kaikki 7 suoritusta. Pistemäärä on 70</p>