



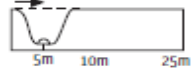

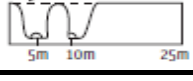

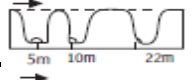
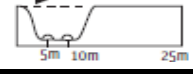






UINNIN TAVOITETAULUKKO

*Hyvä uimataito on
vesiturvallisuuden perusta*

Perusalueet

Pisteet	SELKÄUINTI	RINTAUINTI	KROOLIUINTI	PITUUSSUKELLUS	SYVYYSSUKELLUS	HYPPY	VESITURVALLISUUS	MERKIVAATIMUKSET
0.5	Korvien kastaminen selkäuintiasennossa 5 sek	Kelluminen paikallaan apuvälineen kanssa kasvot vedessä 5 s.	Itsenäinen liikkuminen vedessä uintiasennossa kädet pohjassa 5m	Liikkuminen hyppien, juosten 5 m	Kastautuminen	Itsenäinen altaaseen tulo reunalta ja nousu reunalle	Osaan nousta itsenäisesti seisomaan uintiasennosta	Varhaistaitomerkki 
1	Liikkuminen potkuin itsenäisesti selkäuintiasennossa apuvälineen avulla	Kelluminen paikallaan x-asennossa 5s.	Itsenäinen liikkuminen vaakatasossa apuvälineen avulla	Liuku pinnalla apuvälineen kanssa	Esine vyötärön syvyydestä	Hyppy rinnan syv. veteen	Vatsalta selälleen tai selältä vatsalleen kääntyminen apuvälineellä	Vesitaitomerkki 
2	Alkeisselkäuinti 10 m	Alkeisrintauinti 10 m	Myyräuinti 10 m	Liuku pinnalla 3m	Esine rinnan syvyydestä	Jalat edellä uintisyv. veteen	Kanisterin heitto pelastettavalle 5 m ja veto reunaan	Alkeismerkki 
3	Alkeisselkäuinti 25 m	Alkeisrintauinti 25 m	Myyräuinti 25 m	5 m:n sukellus	Käsinseisonta rinnansyv. vedessä	Keräkaato reunalta	Veden polkeminen 20 s. uintisyvyisessä vedessä	Harrastusmerkki 
4	Selkäkrooli 25 m	Rintauinti 25 m	Krooliuinti 25 m	8 m:n sukellus		Pää edellä reunalta	Pelastusrenkaan heitto veteen, ja -renkaan hinaaminen 50 m	Tekniikkamerkki 
5	Selkäkrooli 50 m	Rintauinti 50 m	Krooliuinti 50 m	10 m:n sukellus		Taitokaato n. 1 m	Uimataitotesti 200 m katso ohjeet	Taitomerkki 
6	Selkäkrooli 100 m	Rintauinti 100 m	Krooliuinti 100 m	12 m:n sukellus		Pää edellä ponnistaen n. 1 m:stä	25 m:n uinti + 25 m:n kuljetus renkaalla pelastettava renkaassa	
7	Selkäkrooli 200 m	Rintauinti 200 m	Krooliuinti 200 m	15 m:n sukellus		Voltti reunalta kerässä veteen	25 m:n uinti + 25 m:n kuljetus, ote leuasta	Uimakanditaatti 
8	Selkäkrooli 300 m tai 50 m 55 s.	Rintauintia 300 m tai 50 m 50 s.	Krooliuintia 300 m tai 50 m 45 s.	18 m:n sukellus	Yksi esine 3-4 m:n syvyydestä	Jalat edellä 3 m:stä	Vaatteissa uinti 50 m ja riisuminen	
9	Selkäkrooli 400 m tai 50 m 50 s.	Rintauinti 400 m tai 50 m 50 s.	Krooliuinti 400 m tai 50 m 40 s.	20 m:n sukellus	Kaksi esinettä 3-4 m:n syvyydestä yksi kerrallaan	Jalat edellä 5 m:stä tai voltti korokkeelta	25 m:n uinti + 25 m:n kuljetus vaatteet päällä 3,30 min	Uimamaisteri 
10	Selkäkrooli 700 m tai 100 m 1,40min	Rintauinti 700 m tai 100 m 1,45 min	Krooliuinti 700 m tai 100 m 1,25 min	25 m:n sukellus	Kolme esinettä 4 m:n syvyydestä yksi kerrallaan	Pää edellä 3 m:stä tai voltti laudalta	Uinninvalvojan testiuinti katso ohjeet	Primusmaisteri 