


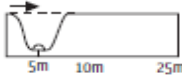
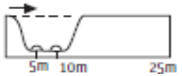

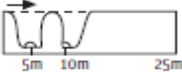
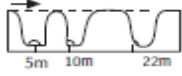







UINNIN TAVOITETAULUKKO

Hyvä uimataito on
vesiturvallisuuden perusta

Perusalueet

| Pisteet | SELKÄUINTI | RINTAUINTI | KROOLIUINTI | PITUUSSUKELLUS | SYVYSSUKELLUS | HYPPY | VEDESTÄ PELASTAMINEN | MERKKIVAATIMUKSET |
|---------|---|--|--|----------------------------|---|---|---|---|
| 0.5 | Vatsalta selälleen tai selältä vatsalleen kääntyminen tai korvien kastaminen selkäasennossa | Puhallus veteen tai kasvojen kastaminen veteen | Itsenäinen liikkuminen vedessä | Kenguruhyppely / kävely 5m | kastautuminen | Itsenäinen altaaseen tulo reunalta | vatsa- tai selkäasennosta pystyy nouseminen | Varhaistaito-merkki  |
| 1 | Alkeisselkäuinti 10 m | Alkeisrintauinti 10 m | Myyräuinti 10 m | Liuku pinnalla | esine vyötärön syvyydestä | Hyppy rinnan syv. veteen | selinkellunta x-asennossa | Alkeismerkki  |
| 2 | Alkeisselkäuinti 25 m | Alkeisrintauinti 25 m | Myyräuinti 25 m | Liuku pinnan alla | Esine rinnan syvyydestä | Jalat edellä uintisyv. veteen | kanisterin heitto pelastettavalle 5 m ja veto reunaan | |
| 3 | Alkeisselkäuinti 50 m | Rintauintin potkuja laudalla 25 m | Myyräuinti 50 m | 5 m:n sukellus | Käsinseisonta rinnansyv. vedessä | Keräkaato reunalta | Veden polkeminen 20 s. uintisyvyisessä vedessä | Harrastus-merkki  |
| 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 | |
| 5 | Selkäkrooli 50 m | Rintauinti 50 m | Krooliuinti 50 m | 10 m:n sukellus |  | Taitokaato n. 1m | Uimataitotesti 200 m katso ohjeet | Taitomerkki  |
| 6 | Selkäkrooli 100m 3 min | Rintauinti 100 m 3 min | Krooliuinti 100 m 3min | 12 m:n sukellus |  | Pää edellä ponnistaen n. 1 m:stä | 25 m:n uinti + 25 m:n kuljetus renkaalla pelastettava renkaassa | |
| 7 | Selkäkrooli 200m 8 min | Rintauinti 200m 8 min | Krooliuinti 200m 8 min | 15 m:n sukellus |  | Voltti reunalta kerässä veteen | 25 m:n uinti + 25 m:n kuljetus, ote leuasta max 1,20 min | Uima-kandidaatti  |
| 8 | Selkäkrooli 300 m 10 min tai 50 m 55 s. | Rintauintia 300 m 10 min tai 50 m 50 s. | Krooliuintia 300 m 10 min 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 | Uima- maisteri  |
| 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 | 25 m:n uinti + 10 m:n pit.suk +15 m:n uinti + 3 esinettä 3-4 m:stä yksi kerrallaan+ 50 m:n kuljetus | Primus- maisteri  |

