


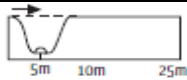


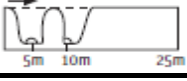







UINNIN TAVOITETAULUKKO

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 pystyyn 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	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	
5	Selkäkrooli 50 m	Rintauinti 50 m	Krooliuinti 50 m	10 m:n sukellus		Taittokaato 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 