

PELILLISET JA LEIKILLISET HARJOTTEET VETEEN



SISÄLLYS

1 SYVÄ ALLAS / KOKO ALLAS.....	2
1.1 Cacht it!	2
1.2 Korikoppis	3
1.3 Keräily	3
1.4 Dublojen rakentelu	4
1.5 Vesipesis.....	5
2 PELILLISIÄ HARJOITTEITA UIMARADOILLE	6
2.1 Noppauinti ja noppauinti hassutellen	6
2.2 Noppauinti yksin ja pareittan + pelikortit.....	8
2.3 PELIKORTTIUINTI	9
2.4 PELIKORTIT: MUISTIPELI.....	10
2.5 UNOKORTIT	11
2.6 Ketju	11
2.7 Kivi – paperi – sakset	12
3 VESITURVALLISUUTTA PELEIN JA LEIKEIN.....	13
3.1 Rahaviesti	13
3.2 Räjätävä esine	13
3.3 Annen Aurinko-hippa	14
3.4 Kuivaköysi.....	14
3.5 H-RAP viesti	15

LIITTEET

Hei,

Käsissäsi on vesiliikunnan opas, josta löydät erilaisia pelillisiä ja leikillisiä harjoitteita uinnin opetuksen tueksi sekä hengenpelastustaitojen harjoitteluun. Oppaan harjoitteita ovat suunnitelleet mm. liikuntapedagogiikan Vesiliikunnan syventävän opintojakson (2023) opiskelijat, erityiskiitos Tarulle ja Piialle, ja on muutama minunkin käsialaa. Ideoita olen surutta varastanut myös Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton Annelta, Annilta, Annelilta, Terolta ja monelta muulta! Kiitos teille kaikille!

Monet tehtävät ovat muokattavissa ryhmäsi tavoitteiden mukaisiksi ja näin ollen soveltuvat kaiken ikäisille. Liitteenä olevat tehtäväkortit ovat niin ikään muokattavissa ryhmäsi ja tuntisi tavoitteiden mukaan. Uimaradoille suunnitellut tehtävät voidaan toteuttaa myös 'koko altaassa', joka voi olla esim. hyppyyllä tai terapia-, opetus- tai monitoimiallas.

Sisältöä saat soveltaa mielin määrin! Otan mielelläni vastaan kehittämis ehdotuksia ja vinkkejä toimivista sovelluksista. Jos haluat täydentyvään oppaaseen omat suosikkisi, niin älä epäröi ottaa yhteyttä. Opas täydentyy vielä vesiturvallisuuden toiminnallisilla ja tiedollisilla harjoitteilla sali- ja luokahuoneympäristöön sekä ideoita reuna- ja hauskuutteluhyppyihin. Ja lisää pelejä ja leikkejä!

Vesiliikunnallisin terveisin Susanna Saari,

Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta

susanna.p.saari@jyu.fi



kuvat: Susanna Saari

Kuvia ei saa kopioida eikä käyttää edelleen.

1 SYVÄ ALLAS / KOKO ALLAS

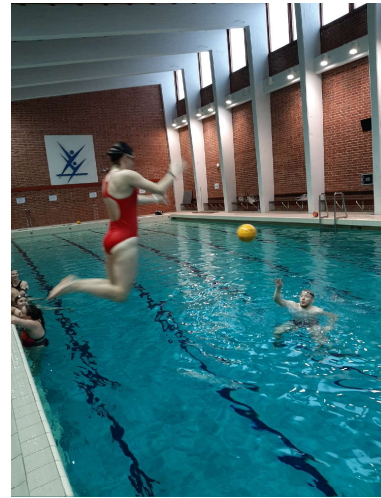
1.1 Cacht it!

Kohderyhmä: uimataitoiset

Tavoite: Vedenpoljenta, heittäminen, hyppääminen, kiinniottaminen, vartalonhallinta, turvallinen veteen meneminen

Tila: Koko allas tai vähintään kaksi reunarataa. Veden syvyys vähintään 1,8m

Välineet: pallo per pari



Säännöt: Ensiksi kerrataan vedenpoljenta

<https://www.youtube.com/watch?v=XGHN-TdvSgc> Sitten jaetaan oppilaat pareihin (tai kolmikoihin). Jokainen pari saa yhden pallon. Toinen parista asettuu altaan reunalle ja toinen menee veteen pallon kanssa. Altaassa olevan oppilas heittää pallon kohti altaan reunalla seisovaa oppilasta samalla vettä polkien. Altaan reunalla olevan oppilaan tehtävänä on hypätä veteen niin, että hän saa kopin heitetystä pallosta ilmalennon aikana. Pallon heittänyt oppilas menee altaan reunalle jollakin uintityylillä (esim. rintauinti, krooli, kissauinti, koirauinti, myyräuinti, pelastusuinti, vesijuoksu) jonka opettaja sanoo ennen heittoa. Pallon kiinni saanut oppilas ui vapaalla tyylillä pallon kanssa keskemmälle allasta ja on valmiina heittämään pallon seuraavalle oppilaalle, joka seisoo altaan reunalla. Näin osat vaihtuvat joka heiton jälkeen.

Sovellukset:

- Välineenä voi olla esimerkiksi pienempi tai isompi pallo
- Heittoa voi muuttaa vaikeammaksi eli voi heittää matalia tai korkeita heittoja. Myös heittomatkaa voi pidentää.
- Jos ei uskalla hypätä altaan reunalta, voi laskeutua altaan reunalta istuen (jolloin heittäjän on heitettävä enemmän kohti reunalla olijaa) tai olla valmiiksi vedessä ja yrittää saada koppi vedestä käsin.
- Voidaan toteuttaa myös kisana niin, että opettaja antaa esimerkiksi minuutin aikaa ja oppilaiden tehtävänä on saada mahdollisimman monta koppia minuutin aikana.

1.2 Korikoppis

Kohderyhmä: Uimataitoiset, sovellettavissa matalaan altaaseen

Tila: syvä allas, koko allas

Tavoite: Yhteistoiminta, vedenpoljenta, heittäminen, kiinniottaminen

Välineet: Korit ja pallo. Koreina voi toimia esim. saavi tai vastaava.

Pelin säännöt: Kaksi joukkuetta. Toisesta joukkueesta yksi yrittää heittää koria. Jos pallo menee koriin, niin heittäjän joukkue saa alkaa syöttelemään palloa keskenään. Tarkoitus on syöttää palloa mahdollisimman monta kertaa oman joukkueen sisällä. Toinen joukkue yrittää katkaista syöttöjä. Kun syöttö katkaistaan, siirtyy korinheitto vuoro toiselle joukkueelle. Jos heittäjä ei saa koria, niin toinen joukkue saa alkaa syöttelemään palloa. Tavoite on saada mahdollisimman monta syöttöä joukkueen sisällä.

1.3 Keräily

Kohderyhmä: Uimataitoiset, sovellettavissa matalaan altaaseen

Tavoite: Opittujen asioiden kertaaminen. Tehtävät voi muokata tunnin tavoitteen mukaan.

Tila: Koko allas

Välineet: Mahdollisimman paljon lötköpötköjä, pullareita, uimalautoja, palloja, (upporenkaita)

Pelin säännöt: Altaassa pinnalla (ja pohjassa) on erilaisia välineitä. Muodostetaan 4 hengen ryhmiä. Jokaisesta ryhmästä kaksi kerrallaan (tilasta riippuen) saa lähteä hakemaan yhden esineen ja tuoda sen tietyllä tavalla takaisin.

Lötköpötkö: Laita lötköpötkö rinnan alle ja ui rintauintia takaisin

Pullari: Laita pullari jalkojen väliin ja ui krooliuinnin käsivedoilla takaisin

Uimalauta: hinaa uimalauta kuljetusuinnilla takaisin

Pallo: Ui kroolia pää pystyssä palloa työntäen siihen koskematta

Upporengas: Sukella rengas ja ui omalla tyylillä takaisin (huom! kaikilla oltava sama matka ja syvyys. Huomioi turvallisuus!)

Sovellus: Kippaa altaaseen ihan mitä tahansa kelluvaa tai esineitä vastakkaiselle reunalle, ja niitä haetaan vapaaseen tyyliin. Toimii sykettä nostavana, lämmittävänä pelinä, jos ryhmät

pidetään riittävän pieninä. Odotusvuorossa olevat voivat rakentaa esineistä esim. mahdollisimman korkean tornin.

1.4 Dublojen rakentelu

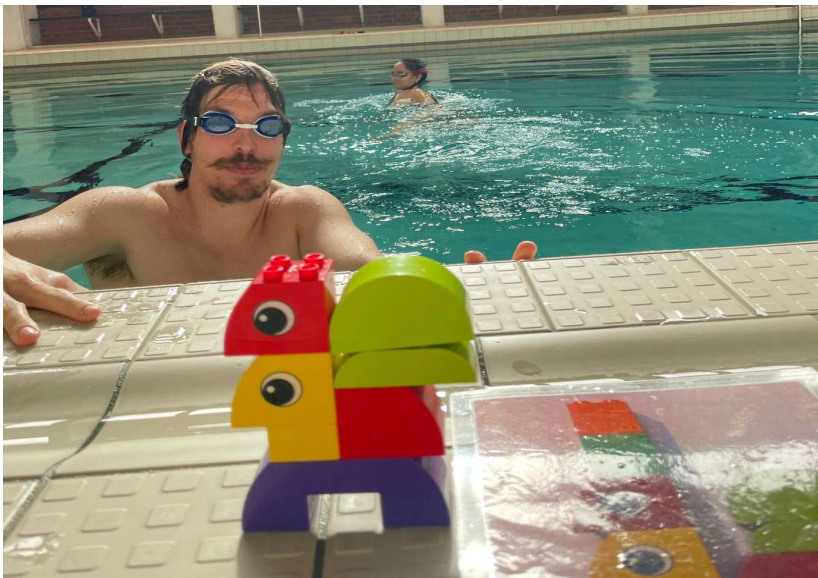
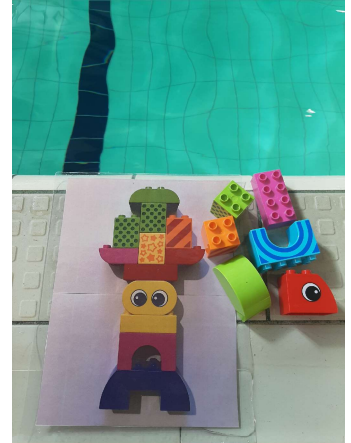
Kohderyhmä: Uimataitoiset, sopii matalaan altaaseen

Tavoite: Sukeltaminen, yhteistoiminta

Tila: Koko allas

Välineet: Dubloja ja niistä rakennettujen 'teosten' laminoidut kuvat

Ohjeet: Dublot upotetaan ympäri allasta. Jos altaan syvyys vaihtelee, eriyttämistä tapahtuu itsestään. Osan dubloista voi jättää kellumaan tai asettaa altaan vastakkaiselle reunalle. Muodostetaan niin monta ryhmää, kuin on kuvia. Sopiva ryhmäkoko max. 5 hlö. Yksi (tai kaksi, jos tila on riittävän suuri) ryhmän jäsen kerrallaan lähtee sukeltamaan/hakemaan yhden dublon kerrallaan. Tarkoitus on rakentaa kuvan kanssa identtinen 'teos'. Kun on saanut oman teoksen valmiiksi voi lähteä auttamaan muita. Muiden auttaminen aikaisemminkaan ei ole kiellettyä. Ryhmää voi tarkkailla toiminnan aikana ja keskustella toisten ryhmien auttamisesta tai toiminnan hankaloittamisesta, jos sellaista huomaa.



1.5 Vesipesis

Kohderyhmä: Uimataitoiset, sovellettavissa myös matalaan altaaseen

Tavoite: Sukeltaminen, eteneminen vedessä ja yhteistoiminta

Tila: koko allas

Välineet: upporenkaita eli ”rinkuloita”

Pelin säännöt: Altaan syvällä puolella toinen joukkue ”ulkokentällä” ja toinen matalalla puolella ”sisäkentällä”. Yksi sisäkentän pelaajista heittää rinkulan (rinkuloita voi heittää useammankin) ulkokentälle. Ulkokentän tehtävänä on sukeltaa rinkula pohjasta ja käyttää se keskikentän kohdalla (merkitse kohta selkeästi) ja viedä omaan päätyyn. Jokainen ulkokentän pelaaja liikkuu. Samaan aikaan heiton lähtiessä kaikki sisäkentän pelaajat lähtevät sukeltamaan valmiiksi matalalla puolella pohjassa olevia rinkuloita, kunnes jokainen ulkokentän pelaaja on takaisin omassa päädyssä. Jokaisesta kerätyistä rinkulasta saa ”juoksun”. Rinkuloita saa kerätä yhden kerrallaan.

Välineet: Paljon upporenkaita pelaajien määrästä riippuen.

Soveltaminen:

- ”Juoksua” voidaan kerätä myös muilla tavoilla, esimerkiksi
 - o uimalla tiettyä matkaa
 - o kopittelemalla palloa joukkueen kesken
 - o tarkkuusheitto (montako palloa, rinkulaa tms. ehtii saada esim. altaan reunalla olevaan koriin). Voi yhdistää sukelluksen (ensin sukellaan renkaat, sitten pitää heittää sovitun viivan takaa)
 - o sisäjoukkue muodostaa jonon, rinkulan heittänyt pelaaja pyrkii sukeltamaan jonossa olevien jalkojen välistä
- Ulkokentälle heitettävä väline voi olla myös pallo, jolloin ulkokentän tehtävä voi olla esim. kopitella jokainen joukkueen jäsen läpi / jokainen jäsen menee vierekkäin kelluntaan ja yksi sukeltaa pallon kanssa kaikkien alta yms.

2 PELILLISIÄ HARJOITTEITA UIMARADOILLE

2.1 Noppauinti ja noppauinti hassutellen

Kohderyhmä: Uimataitoiset, sovellettavissa matalaan altaaseen

Tavoite: Tavoitteet asetetaan kohderyhmän mukaan. Esim. opittujen taitojen kertaaminen.

Eriyttäminen: Ohjeissa kullekin silmäluvulle kaksi suoritusvaihtoehtoa.

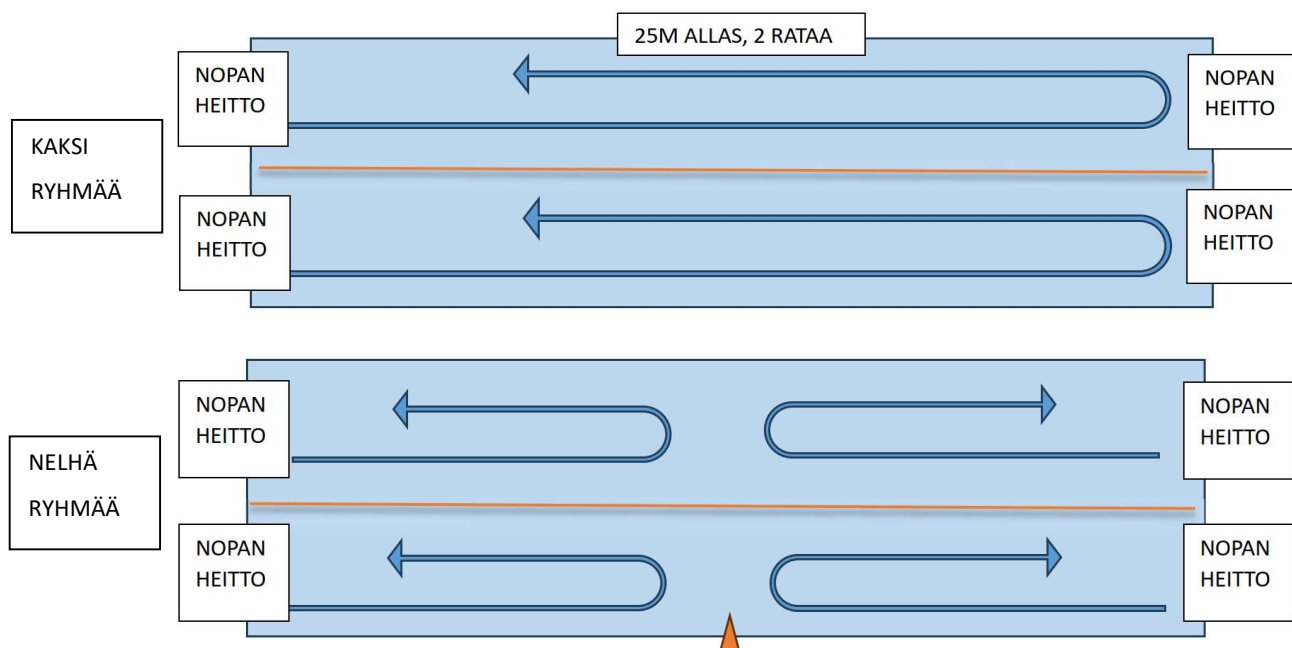
Tila: kaksi rataa / koko allas

Välineet: noppa, upparengas, ohje per ryhmä (ks. liite 1 ja 2).

NOPPAUINTI: uimalautoja x 2, pullareita x 2, lötköpötköjä x

2 per ryhmä. **NOPPAUINTI HASSUTELLEN:** uimalautoja x 4 per ryhmä

Organisointivaihtoehtoja: Neljän ryhmän organisoinnilla puolet osallistujista voivat toimia koko ajan matalassa vedessä (eriyttäminen).



Ohjeet: Noppaa heitetään altaan reunalla upporenkassa, jotta noppa ei karkaa. Eteneminen tapahtuu nopan silmäluvun osoittamalla tavalla määrätty matka. Esimerkkiohje (LIITE 1), josta uimari voi valita joko A tai B tehtävän. Tehtäviä muokataan tunnin tavoitteiden suuntaisesti. Liikutaan esim. myötöpäivään. Seuraava voi lähetä heti, kun edellinen on edennyt esim. 5m. (lippusiima tai merkki rataköydessä). Huomaavaiset ohitukset tarvittaessa kääntöpaikalla.

25 m altaalla heittopaikat voivat olla ratojen molemmissa päissä tai paluu voi olla omalla tavalla, jotta suorituksesta ei tule liian raskas ja tulee enemmän vaihtelua. Kääntöpaikan voi määritellä ryhmän mukaan.

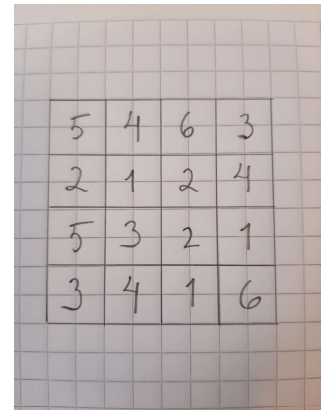
Jos ryhmiä on neljä, niin keskelle altaan reunalle kannattaa laittaa kääntöpaikan merkki tai jakaa tila köydellä puoliksi.

Etenemistapoja muokataan kohderyhmän tavoitteiden ja altaan tilojen mukaan.

BINGO-versio

Piirrä jokaiselle joukkueelle bingoruudukko vedenpitävälle ruutupaperille ja käytä lyijykynää. Kun nopan silmäluvun osoittaman tehtävä on suoritettu, rastitetaan silmäluku bingo-ruudukosta.

Joukkueen tavoitteena voi olla saada koko ruudukko täyteen tai yksi tai useampi pysty/vaaka/diagonaalirivi täyteen. Tehtävä tehdään, vaikka ruudukko olisi sen silmäluvun osalta täynnä. Jos ryhmässä 3-4 hlö 4x4 ruudukko on sopiva.



5	4	6	3
2	1	2	4
5	3	2	1
3	4	1	6

2.2 Noppauinti yksin ja pareittan + pelikortit

Kohderyhmä: Uimataitoiset, sovellettavissa matalaan altaaseen

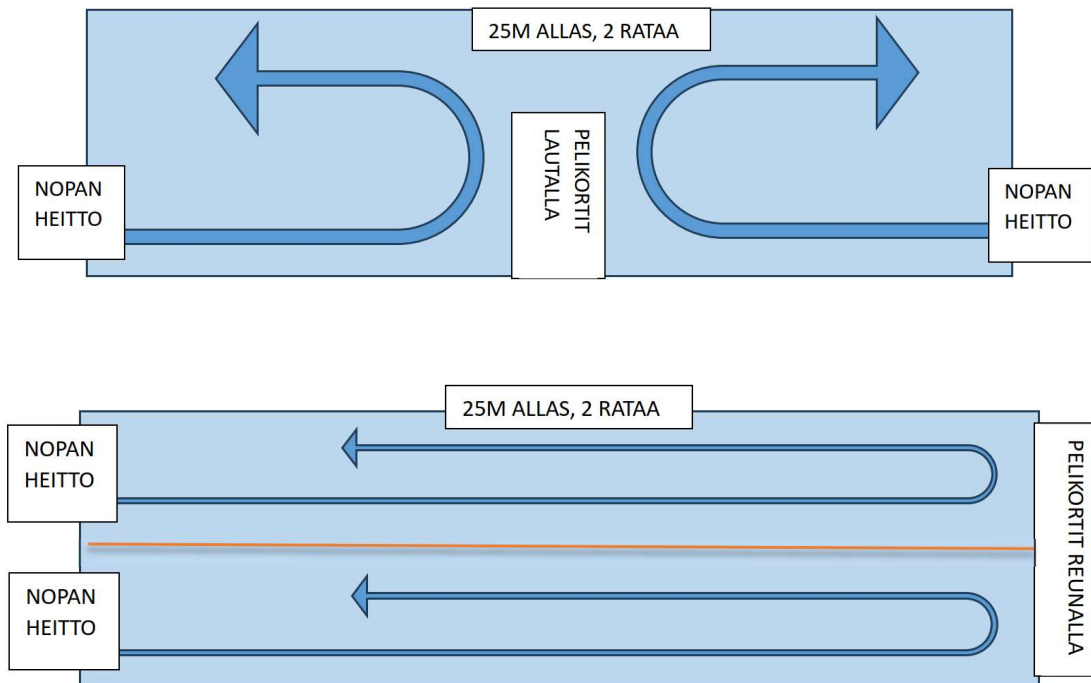
Tavoite: Yhteistoiminta, tavoitteet ryhmän mukaan

Tila: kaksi rataa

Välineet: lötköpötköt (tai uimalaudat) jokaiselle, noppa+rinkula + ohje (laminoi), iso lautta tarvittaessa, laminoidut pelikortit (ei välttämätön). Ohje (LIITE 3)

Eriyttäminen: Jos pelikortit asetetaan lautalle tai reunalle altaan puoliväliin, niin matalle puolelle voivat jäädä ne, jotka haluavat jalkojen ylettyvän koko ajan pohjaan.

Organisointiehdotuksia:



Pelin säännöt: Joukkueen tehtävä on hakea pelikortteja lautan päältä tai reunalta. Uintityyli määräytyy nopan silmäluvun mukaan, jota heitätetään ennen suoritusta. Luvuilla 1–3 oppilas hakee yksinään kortin ja luvuilla 4–6 oppilaat menevät pareittain noutamaan yhden kortin, jolloin pariaksi tulee seuraavana vuorossa oleva. Tavoitteena on saada mahdollisimman suuri summa tai vaihtoehtoisesti mahdollisimman monta korttia. Pelikortteja voi myös vaihdella viereisen joukkueen kesken, jos tavoite on muodostaa esim. värisuora. Peliä voi pelata myös ilman pelikortteja ja kilpailuasetelmaa.

2.3 PELIKORTTIUINTI

Kohderyhmä: Uimataitoiset, sovellettavissa matalaan altaaseen

Tavoite: Tavoitteet ryhmän mukaan. Esim. Rintauinnin käsivedon nopean palautuksen harjoittelu krooliuinnin potkuin

Tila: Kaksi rataa tai koko allas

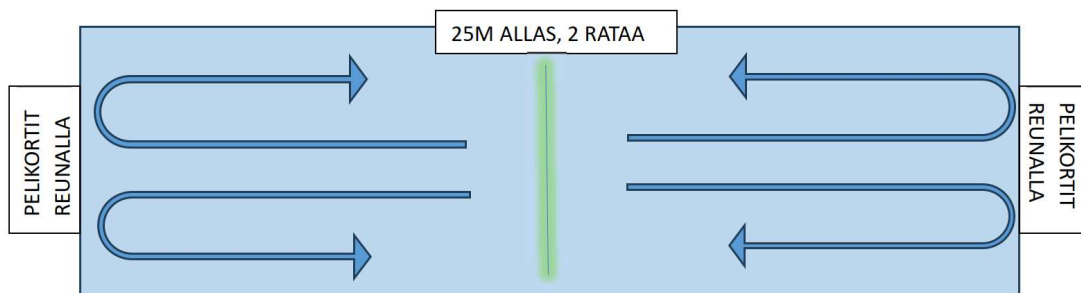
Eriyttäminen: Matalalle puolelle voivat jäädä ne, jotka haluavat jalkojen ylettyvän koko ajan pohjaan.

Välineet: Laminoidut pelikortit

Ohjeet: Altaan reunalle asetetaan sekaisin sama määrä mustia ja punaisia pelikortteja nurin päin per kaksi joukkuetta (esim. 10 punaista ja 10 mustaa). Joukkueet nimetään: punainen ja musta. Joukkueita voi olla neljä, mutta aina kaksi pelaa yhdessä. Pelikorteille uidaan määrättyllä tavalla. Uimari nostaa kortin, jonka jälkeen seuraava saa lähteä. Jos kortti on omaa väriä, hän saa siirtää sen sivuun, muutoin hän palauttaa kortin ja ui takaisin ulkokautta. Tässä kohtaa opettaja voi antaa palautetta uimarille, jolloin uimari voi paluumatkalla rauhassa keskittyä palautteeseen. Paluu voi tapahtua myös omalla tyylillä. Tila ratkaisee ts. jos työskennellään kahdella radalla, paluuseen jää vähän tilaa, jolloin oma tyyli sopii paremmin.

Lähtö tapahtuu keskeltä 25m allasta, jolloin ryhmä voi jakaantua niin, että ne, jotka haluavat jalkojen ylettyvän koko ajan pohjaan, voivat jäädä matalammalle puolelle. Organisoinnin helpottamiseksi radat on hyvä jakaa köydellä puoliksi.

Esimerkkiharjoitus: Uidaan rintauinnin käsivedoin ja kroolipotkuin keskittyen käsivedon nopeaan ja kiihtyvään palautukseen (shoot!). Ko. harjoite on hyvä tehdä nopeasti ja siksi kilpailuasetelma sopii hyvin, vaikka sitä ei tarvitse korostaa.



2.4 PELIKORTIT: MUISTIPELI

Kohderyhmä: Uimataitoiset, sovellettavissa matalaan altaaseen

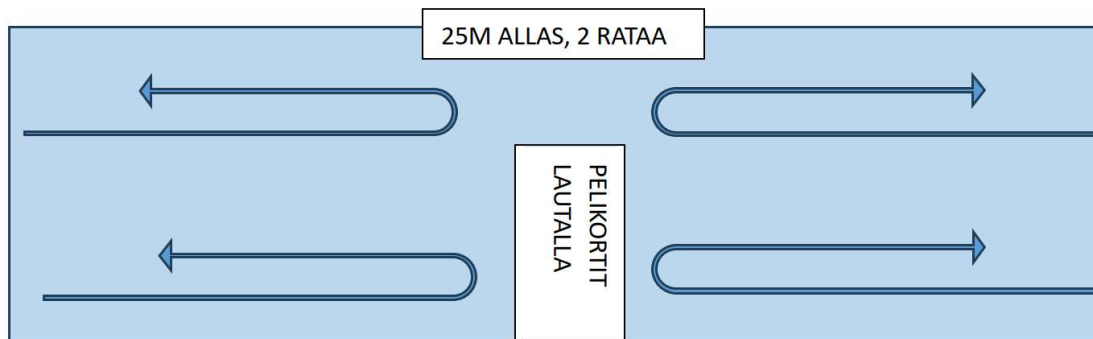
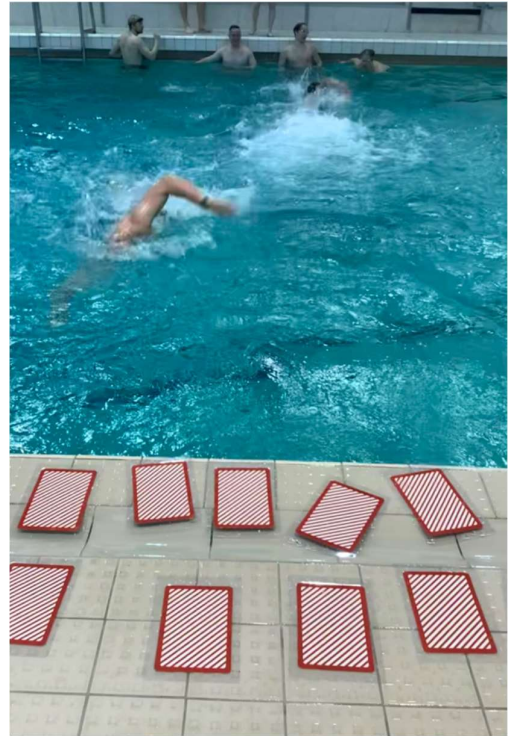
Tavoite: Yhteistoiminta, tavoitteet ryhmän mukaan

Tila: Kaksi rataa tai koko allas

Välineet: Laminoidut pelikortit

Pelin säännöt: Reunalle asetetaan pelikortteja, joista muodostuu 6–8 paria. Tavoitteena on löytää parit korteista. Kun korttipari löytyy, se otetaan mukaan oman joukkueen luo tai jätetään kuvapuoli ylöspäin paikoilleen. Uinti-/etenemistyyli määritellään tunnin tavoitteiden mukaan (ei suositella selkäuintia reunaan törmäämisen vaaran vuoksi).

Organisointiehdotus:



2.5 UNOKORTIT

Kohderyhmä: Uimataitoiset, sovellettavissa matalaan altaaseen

Tavoite: Vartalonhallinta, sukeltaminen, kelluminen, veden poljenta tai tavoitteet ryhmän mukaan

Tila: Kaksi reunarataa tai koko allas

Eriyttäminen: Tehdään myös syvän pään suorituspisteet matalaan, jolloin uimari saa itse päättää, suorittaako hän tehtävän matalassa tai syvässä päässä.

Välineet: Laminoidut UNO-kortit ja suorituspaikkamerkit (LIITE 4), lautta

Ohjeet ja organisointi: Tilan keskellä (joko lautan päällä tai altaan reunalla) on UNO-kortteja väärinpäin. Oppilaat kääntävät yhden kerrallaan ja suorittavat kortin määräämään tehtävän. Kortin väri kertoo suorituspaikan sekä tehtävän ja numero kertoo toistomäärän. Suorituspaikat ratojen päissä (huom. eriyttäminen), jotka merkitään värillisillä suurilla korteilla (jotka voi taivuttaa kahtia pystyssä pysymisen vuoksi).

VIHREÄ: (VOLTTI) KUPERKEIKKA ETEEN JA/TAI TAAKSE

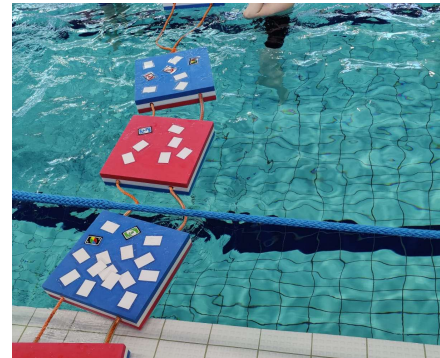
KELTAINEN: (KELLUNTA) SELINKELLUNNASTA PÄINKELLUNTAAN

PUNAINEN: (POLJENTA) VEDENPOLJENTA KÄÄNTYEN 360 (syvään päätyyn)

SININEN: (SUKELLA) KOSTETA KÄDELLÄ POHJAAN (syvään päätyyn)

Sovellukset:

- Jos halutaan, että peli kestää kauemmin, jätetään kortit väärinpäin, jolloin ne eivät lopu
- Kortit voi myös kerätä mukaan, jolloin voidaan lopuksi laskea yhteispisteet



2.6 Ketju

Kohderyhmä: Uimataitoiset

Tavoite: Yhteistoiminta, veden polkeminen ja välineen kanssa uiminen

Tila: Kaksi rataa tai koko allas.

Säännöt: Kaksi ryhmää omilla radoillaan. Tavoitteena kuljettaa eri välineitä päästä päähän. Pelaajat asettuvat tasaisesti radalle. Väline viedään (ei heitetä) seuraavalle. Välineen tulee käydä jokaisella ryhmäläisellä ennen päätyä. Kun viimeinen on koskettanut välineellä päätyä, hän ui välineen kanssa takaisin omalla tai annetulla tavalla.

Välineet: Välineinä esimerkiksi lötköpötkö, uimalauta, pullari, pallo jne.

2.7 Kivi – paperi – sakset

Kohderyhmä:

Tavoite: Yhteistoiminta, sukeltaminen

Tila: Kaksi reunarataa tai koko allas

Ohjeet ja organisointi: Parit sijoittuvat reunalle koko 25m matkalle. Parin kanssa tehdään reunan tuntumassa veden alla kivi-paperi-sakset. Voittanut pääsee suorittamaan annettua tehtävää ensin, sitten on häviäjän vuoro. Tehtävänä on käydä esim. toisen rataviivan kohdalla sukeltamassa altaan pohjaan, siten että tietty kehonosa osuu pohjaan, esim. pää – olkapää – peppu – polvet – varpaat. Yksi kehonosa/ kierros.



3 VESITURVALLISUUTTA PELEIN JA LEIKEIN

3.1 Rahaviesti

Kohderyhmä: Uimataitoiset

Tavoite: Hengenpelastuksen osataitojen kertaaminen

Tila: koko allas

Välineet: Ohje per joukkue ja laminoituja rahoja (LIITE 5), pelastusliivejä

Ohjeet ja organisointi: Muodostetaan 4-5 hengen joukkueita. Rahat ja pelastusliivit vastakkaisella reunalla. Uimari päättää lähtiessään mitä seteliä hän lähtee hakemaan ja etenee ohjeen mukaisesti vastakkaiselle reunalle. Seuraava voi lähteä, kun edellinen on ottanut rahan. Takaisin palataan niin, että raha pysyy pinnan päällä. Kun kaikki rahat on haettu, lasketaan joukkueen kassa ja joukkue voi pohtia, mitä rahalla tekisi.

10€ rintauinti pää pystyssä
50€ krooliuinti pää pystyssä
100€ ui apuvälineen kanssa
200€ ota pari ja kuljeta paria apuvälineellä
500€ pelastusuinti + pelastusliivien päälle pukeminen OIKEIN! ja riisu ne

3.2 Räjähävä esine

Kohderyhmä: Uimataitoiset

Tavoite: Yhteistoiminta, ongelmanratkaisu, sukeltaminen

Tila: Rata tai koko allas

Välineet: Upporengas per pari

Ohjeet: Räjähävä esine = esim. upporengas. Aluksi toimitaan pareittain. Tarkoituksena on kuljettaa esine pinnan alla (myös kuljettaja sukelluksissa) altaan toiseen päähän niin, että kuljettaja vaihtuu vähintään neljä kertaa. Kun tehtävä toimii pareittain, voidaan sama tehdä neljän henkilön ryhmissä, jolloin jokaisen on ainakin kerran kuljetettava esinettä. Muuten se räjähtää! Esineeseen saa koskea vain yksi henkilö kerrallaan, eikä se saa vajota pohjaa tai nousta pintaan. Suunnittelu-aikaa 2 minuuttia.

Sovelluksia:

Erittäin taitavien kanssa esine voi olla kelluva, esim. pullari, mutta lötköpötkö on liian kelluva. Esinettä voi työntää vuorotellen pohjaa pitkin, jolloin tehtävä soveltuu myös matalaan altaaseen.

3.3 Annen Aurinko-hippa

Kohderyhmä: Uimataitoiset

Tavoite: Yhteistoiminta, veden polkeminen, kuljettaminen eri välineillä

Tila: Koko allas, mieluiten syvä allas

Välineet: Hipolle merkit ja vesijuoksuvyöt, jos pelataan syvässä altaassa. 1/3 osalle pelastusväline esim. uimalauta, lötköpötkö, pelastusrengas, vesijuoksuvyö...

Ohjeet ja organisointi: Hipoille (1-2 hlö) merkki ja vesivyö jos pelataan syvässä vedessä. Kiinnijäänyt jää paikalleen polkemaan vettä sormiaan pinnan päällä heilutellen ja huutaen ”Aurinko, Aurinko!” (vesillä ei saa turhaan huutaa APUA). **Pelastajilla** (n. 1/3 porukasta) on eri välineitä (pelastusrengas, avattava pelastusrengas, pelastuspatukka, lötköpötkö, uimalauta, uimapatja; mitä tahansa kelluttavaa) **Pelastus:** pelastaja hinaa kiinnijääneen välinettä käyttäen määrättyyn paikkaan tai alueelle. Pelastusoperaatiossa olevia ei saa ottaa kiinni. **Vaihto:** Pelastetuista tulee välinepelastajia. Hippa vaihtuu open merkistä.

3.4 Kuivaköysi

Kohderyhmä: Uimataitoiset

Tavoite: Yhteistoiminta, ongelmanratkaisu, kuljetusuinti

Tila: rata tai koko allas

Välineet: n. 5m köysi per 5 hengen ryhmä

Ohjeet: Ryhmän tarkoituksena on kuljettaa köysi annettu matka niin, että se pysyy kuivana ja jokainen koskettaa köyttä. Edetään ensin esim, 25m ja sitten ryhmä pohtii löytyisikö jokin muu tapa ja palaa takaisin. Lopuksi keskustellaan eri tavoista ja haetaan taloudellisinta tapaa, jotka usein ovat kuljetusuintityylit (kylkiuinti ja rinulin potkut selällään)

3.5 H-RAP viesti

Kohderyhmä: Uimataitoiset

Tavoite: Hengenpelastustaitojen ja tietojen kertaaminen: H-RAP, pelastushyppy, pelastusuinti, kuljettaminen, reunalle nostaminen.

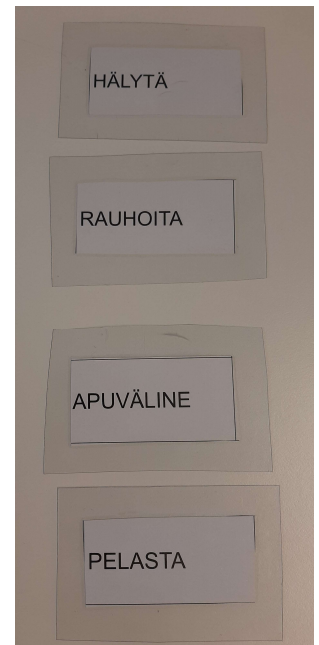
Tila: koko allas

Välineet: laminoidut H-RAP kortit per ryhmä, yksi pelastusväline per ryhmä.

Ohjeet: Ryhmässä kaksi tai kolme paria. Reunalta lähtee 2 oppilasta, jotka molemmat tekevät pelastushypyn veteen ja uivat toiseen päähän allasta. (Toisella oppilaista on pelastusväline mukana hypyssä ja uinnissa). Toisella reunalla on lappuja, joissa jokaisessa on yksi sana. Sanat pitää asettaa oikeaan järjestykseen siirtämällä ainoastaan yhtä korttia kerrallaan. Kun yhtä korttia on liikutettu, välineellinen uimari kuljettaa toisen vetäen takaisin (seuraava pari lähtee, kun edellinen on koskettanut reunaa) ja nostaa reunalle. Seuraavalla kierroksella roolit vaihtuvat

Sääntöjä/ rajoituksia:

- pitää joka kerta uida eri pelastusuintityylillä
- rengas pitää olla koko ajan kädessä → ei saa heittää veteen ennen pelastushyppyä
- Kortit voivat olla aluksi nurinpäin, jolloin ne tulee ensiksi kääntää yksi kerrallaan → lisää kierroksia, jos on lyhyt lause
- Esimerkkinä kortit voivat muodostaa H-RAP (Hälytä – Rauhoitu – Apuväline – Pelasta) tai jokin muu yhdessä käyty teoreettinen asia.



NOPPAUINTI



A KROOLIUINTI

B MYYRÄUINTI



A RINTAUINNIN KÄSIV. + KROOLIN POT. PÖTKÖ VATSAN ALLA

B RINTAUINTI



A RINTAUINNIN KÄSIVEDOT PULLARI JALKOJEN VÄLISSÄ

B MATOUINTI ELI DELFIINIINNIN POTKUJA



A SELKÄUINTI KÄDET VARTALON VIERELLÄ AVUSTAEN

B SELKÄKROOLI



A KYLKIUINTI UIMALAUTAA VETÄEN

B SELÄLLÄÄN RINTAUINNIN POTKUJA UIMALAUTAA VETÄEN



A KROOLIN POTKUT LAUDALLA

B RINTAUINNIN POTKUT LAUDALLA

NOPPAUINTI HASSUTELLEN



VARPAAT EDELLÄ



UIMALAUDAN PÄÄLLÄ ISTUEN



KISSAUINTI



TYNNYRIUINTI VÄLILLÄ KIERIMISSUUNTAA VAIHTAEN



VESIJUOSTEN



ETENE OMALLA TAVALLA LAUTA VATSAN ALLA

NOPPAUINTI YKSI TAI PAREITTAIN LÖTKÖPÖTKÖLLÄ



UI PARIN KANSSA VAIN JALKOJA KÄYTTÄEN



UI PARIN KANSSA VAIN KÄSIÄ KÄYTTÄEN



UI PARIN KANSSA OMALLA TAVALLANNE



UI YKSIN VAIN JALKOJA KÄYTTÄEN



UI YKSIN VAIN KÄSIVETOJA KÄYTTÄEN



UI YKSIN OMALLA TAVALLA



10€

RINTAUINTI PÄÄ PYSTYSSÄ



50€

KROOLIUINTI PÄÄ PYSTYSSÄ



100€

UI APUVÄLINEEN KANSSA



200€

**OTA PARI JA KULJETA PARIA
APUVÄLINEELLÄ**



500€

**PELASTUSUINTI + PELASTUS-
LIIVIT pue päälle oikein ja riisu ne**









