

4. Luokan viimeisellä uintikerralla oppilaat pääsevät uimaan 25 m altaalla **oman parhaan suorituksen**, joka tunnetaan valtakunnallisesti nimellä Pohjoismainen uimataitotesti.

Pohjoismainen uimataitotesti on virallinen uimataidon määritelmä. 200 m on vielä pitkä matka monelle 4. luokkalaiselle, eikä kaikki tule sitä saavuttamaan vielä 4. luokalla, siksi jokainen ui oman parhaan suorituksen. Jollekin 4. luokkaiselle 10 m voi olla hieno suoritus ja siitä on hyvä jatkaa uintiharjoituksia kohti parempaa uintitaitoa.

Ohjeet olisi hyvä käydä läpi jo koulussa, niin ohjeistus uintiin tulisi altaan reunalla kertauksena ja kaikkea ei tarvitsisi muistaa yhdellä kertaa. Tämä helpotta uimarin valmistautumista suoritukseen ja vähentää jännitystä.

Jokainen suorittaa oman parhaan suorituksensa omalla tasollaan ja apuna on mahdollista käyttää myös uimaopettajien tarjoamaa kelluttavaa apuvälinettä.

Oman parhaan tarkoituksena on kertoa oppilaalle hänen omasta uimataidostansa. Jokainen uimari saa viimeisen kerran jälkeen todistuksen, mikä on palkinto hienoista uinneista sekä myös tärkeä viesti kotiin uimataidosta.

Ohjeita omaan parhaaseen:

- Uidaan tutuilla 0- ja 1- radalla
- Jokainen huolehtii oman uintimatkan laskemisesta, tätä on hyvä pohtia ennakkoon, niin laskeminen onnistuu uidessa.
- Uinti aloitetaan jalat edellä hypyllä veteen, hypyssä pää käy pinnan alla.
- 50 metriä uidaan selällään ja 150 m mahallaan, saat päättää järjestyksen itse.
- Matka uidaan yhtäjaksoisesti, ei jäädä huilimaan matkalle vaan ponnistetaan aina päädyistä reippaasti vauhtia ja jatketaan matkaa, vahingossa tapahtuvat pohja/reunakosketukset eivät haittaa suoritusta.
- Kiertosuunta! Uidaan oikeaa laitaa pitkin, niin ei tule törmäyksiä. Kaverin saa ohittaa keskeltä.
- Aloita uinti rauhallisesti, niin jaksat uida pidemmälle. Jokainen ui omalla taitotasollaan ja keskittyy omaan uintiin.

Tsemppiä ja iloa omaan parhaaseen! :)

Alla vielä Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton ohjeistus Pohjoismaiseen uimataitotestiin.

“Uimari, joka veteen uintisyvyiseen veteen pudottuaan ja pintaan päästyään ui pysähtymättä 200 m, jota 50 m selällään, on uimataitoinen.”

Lisäohjeita testin suorittamiseen.

- Suoritus tulee tehdä laittamatta jalkoja pohjaan tai tarttumalla reunasta kiinni levätäkseen. Vahingossa tapahtuneet yksittäiset pohja/reunakosketukset eivät vaikuta testin hyväksymiseen.
- Testisuoritteesta ei oteta aikaa, joten rauhallinen ja kiireetön suoritus kuvastaa parhaiten onnistunutta testiä.
- Testi suositellaan suoritettavaksi rataetiketin mukaisesti. Menosuuntaa nähden oikean reunan myötäisesti.
- Uimataitotestin pääpaino on päinmakuulla uiden. Suositus on, että uidaan suurin osa matkasta päinmakuulla



SUOMEN UIMAOPETUS- JA
HENGENPELASTUSLIITTO

