



Suomen Uimaopetus- ja  
Hengenpelastusliitto

2025

KOULUN  
UIMAOPETUKSEN  
SISÄLLÖLLISET  
SUOSITUKSET



## **Suosituksset ovat laatineet Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton asettama asiantuntijatyöryhmä:**

### **Riitta Vienola**

lehtori, liikunta, Ammattikorkeakoulu Arcada  
kouluttaja ja erityisasiantuntija, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry  
jäsen, Drowning Prevention Commission, The International Life Saving Federation (ILS) ja The International Life Saving Federation of Europe (ILSE)

### **Susanna Saari**

yliopistonopettaja, Jyväskylän yliopisto  
kouluttaja, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry

### **Heidi Rautajoki**

lehtori, liikunta, Helsingin kaupunki  
erityisasiantuntija, Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat LIITO ry

### **Niina Pasanen**

erityisluokanopettaja, Kolarin kunta  
hallituksen jäsen, Suomen Luokanopettajat ry

### **Teemu Jokelainen**

uimaopettaja, Hyvinkään kaupunki  
kouluttaja, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry

### **Liisa Ojala**

uimaopettaja, Forssan kaupunki  
kouluttaja, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry

### **Anne Hiltunen**

vesiturvallisuusasiantuntija, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry

### **Tero Savolainen**

uimaopetussektorin koulutussuunnittelija, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry

## **Suositusten valmistelun aikana on kuultu useita asiantuntijatahoja kansallisesti ja kansainvälisesti.**

### **Suosituksset julkaistu 25.9.2025**

**Materiaalin taitto:** Niko Nieminen  
viestintäasiantuntija, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry

### **Lisämateriaalia, videoita sekä vesi- ja jääturvallisuusvinkkejä:**

[www.viisaastivesilla.fi](http://www.viisaastivesilla.fi)

[www.vesiturvallisuus.fi](http://www.vesiturvallisuus.fi)

[www.suh.fi/koulujen-uinninopetus/](http://www.suh.fi/koulujen-uinninopetus/)

[Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton Youtube-kanava](#)

[Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton sosiaalisen median kanavat](#)



## SISÄLLYSLUETTELO

<b>Alkusanat</b> .....	1
<b>Kenelle suositukset on laadittu</b> .....	3
<b>Ohjaavat periaatteet</b> .....	4
<b>Uimaopetus – iloa, oppia ja vapautta vedessä</b> .....	5
<b>Vesipätevyys kuuluu jokaiselle – oppiminen etenee turvallisessa ympäristössä</b> .....	6
<b>Tutkimustietoa lasten uimataidosta</b> .....	7
Esikoululaisten vesitaitotutkimus 2022.....	7
Kuudesluokkalaisten uimataitotutkimus 2022.....	8
Tulosten perusteella tarvitaan panostusta uimataidon oppimiseen ja tukea uintitunneille osallistumiseen .....	8
<b>Tutkimustietoa hukkumistapaturmista ja niiden ennaltaehkäisystä</b> .....	10
Maailman terveysjärjestö WHO:n selvitys hukkumisten ehkäisemisestä.....	10
OTKES: Tapaturmaiset hukkumiset 2021.....	11
Turvallisesti kaiken ikää -ohjelma linjaa kansallisesti hukkumisten ehkäisytyötä .....	12
<b>Vesipätevyys</b> .....	13
Vesipätevyyden 15 osa-aluetta .....	14
<b>Kansalliset opetussuunnitelmat ja vesipätevyyden opetuksen tavoitteet</b> .....	24
<b>Varhaiskasvatus ja esiopetus</b> .....	25
<b>Vesipätevyyden opetuksen tavoitteet esiopetuksessa</b> .....	26
<b>Peruskoulu, vuosiluokat 1-2</b> .....	27
Liikunta .....	27
Ympäristöoppi .....	28
<b>Vesipätevyyden opetuksen tavoitteet peruskoulun vuosiluokilla 1-2</b> .....	29
<b>Peruskoulu, vuosiluokat 3-6</b> .....	30
Liikunta .....	30
Ympäristöoppi .....	31
<b>Vesipätevyyden opetuksen tavoitteet peruskoulun vuosiluokilla 3-6</b> .....	32
<b>Peruskoulu, vuosiluokat 7-9</b> .....	33
Liikunta .....	33
Terveystieto .....	34
<b>Vesipätevyyden opetuksen tavoitteet peruskoulun vuosiluokilla 7-9</b> .....	35
<b>Lukio ja ammatillinen koulutus</b> .....	36
Lukion liikunta .....	36
Lukion terveystieto .....	36
Ammatillisen koulutuksen opintojakso Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen .....	36
<b>Vesipätevyyden opetuksen tavoitteet lukiossa tai ammatillisessa koulutuksessa</b> .....	37
<b>Opetustuntien vähimmäismäärän suositukset eri luokka-asteille</b> .....	38
<b>Turvallinen uimaopetus: suositus ryhmäkoosta</b> .....	40
<b>Lähteet</b> .....	43

# Alkusanat

Suomessa vesistöt ovat vahvasti läsnä ihmisten arjessa. Vesillä, veden äärellä ja jäällä vietetään paljon aikaa liikkuen ja harrastaen. Vesiympäristö tarjoaa iloa ja monipuolisia mahdollisuuksia hyvinvoinnin ylläpitämiseen, mutta siihen liittyy myös riskejä, joiden ehkäiseminen edellyttää tietoa, taitoja ja oikeaa asennetta.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto (SUH) on koontanut asiantuntijaryhmän laatimaan ensimmäistä kertaa koulujen uimaopetuksen sisällölliset suositukset. Aiemmin SUH:n suositukset ovat keskittyneet lähinnä opetuksen määrällisiin tavoitteisiin, mutta nyt tarjolla on laajempi viitekehys, joka ohjaa myös opetuksen sisältöjä ja menetelmiä.

Koulujen uimaopetuksella on ollut vuosikymmenien ajan keskeinen rooli siinä, että kaikilla Suomessa asuvilla on mahdollisuus oppia uimaan. Uimataito on nähty perusopetuslain mukaisena elämässä tarpeellisena taitona ja uimaopetus on osa perusopetuksen liikunnan opetussuunnitelmaa. Koulun tarjoama säännöllinen ja suunnitelmallinen uimaopetus varmistaa, että tämä Suomen olosuhteissa välttämätön taito on jokaisen lapsen ja nuoren saavutettavissa.

Näiden suositusten perustana on vahva tutkimustieto. *Uimataitotutkimus 2022* osoitti lasten uimataidon heikentyneen merkittävästi: kuudesluokkalaisista vain 55 % täytti uimataitoisuuden määritelmän. Lisäksi kesällä 2025 sattuneet lasten ja nuorten hukkumiset korostivat tarvetta panostaa vesiturvallisuuteen ja varmistaa, että jokainen lapsi saa riittävät mahdollisuudet oppia. Kansainvälinen tutkimus ja WHO:n suositukset painottavat samaa: kouluilla voi olla tärkeä rooli lasten ja nuorten turvallisuuden edistämässä sekä hukkumisten ehkäisyssä.



Koulun tarjoama **säännöllinen ja suunnitelmallinen uimaopetus varmistaa**, että tämä Suomen olosuhteissa välttämätön taito on jokaisen lapsen ja nuoren saavutettavissa.

Keskeinen uusi painotus näissä suosituksissa on vesipätevyys. Vesipätevyys sisältää 15 osaa, jotka kattavat motoriset taidot, turvallisuustiedot, asenteet ja hengenpelastuksen perusteet. Uimataito on tärkeä osa vesipätevyyttä, mutta yksinään se ei riitä. Tarvitaan kokonaisvaltaista ymmärrystä ja osaamista, jotta voi toimia turvallisesti vedessä, veden äärellä ja jäällä.

Toinen merkittävä uudistus on, että suositukset korostavat uimaopetuksen aloittamista jo esiopetusikäisenä. Varhainen aloitus tukee lasten motorisia taitoja ja luo myönteisen suhteen veteen. Lisäksi suositukset rohkaisevat siihen, että osa sisällöistä opetetaan myös muualla kuin altaassa – esimerkiksi luokassa, liikuntasalissa tai luonnossa – ja integroituna liikunnanopetuksen lisäksi myös muiden oppiaineiden tavoitteisiin, esimerkkinä ympäristöoppi ja terveystieto.

Suosituksien sisältävät tavoitteet eri luokka-asteille alkaen esiopetuksesta aina toiselle asteelle asti sekä suositukset opetuksen vähimmäismääristä ja turvallisesta ryhmäkoosta. Suositukset tarjoavat sisältöjä opetuksen tueksi, mutta myös vanhemmille selkeän kuvan siitä, mitä lasten on tarkoitus oppia.

Tavoitteena on, että nämä suositukset kannustavat opetuksen järjestäjiä tarkastelemaan paikallisia käytäntöjä, uudistamaan koulujen uimaopetuksen sisältöjä ja toteuttamaan uimaopetusta entistä suunnitelmallisemmin. Suositukset eivät ratkaise kaikkia paikallisia haasteita, kuten uimahallien saavutettavuutta, matkoja, ryhmäkokoja tai opettajien täydennyskoulutusta, mutta suositukset antavat konkreettisia työkaluja ja vahvan perustan paikallisen opetuksen kehittämiseen.

Suosituksien toteutuminen edellyttää aikaa ja yhteistyötä: koulujen ja opettajien panosta, uimahallien resursseja, kuntien päätöksiä ja vanhempien tukea. Valtion ohjaus luo puitteet, mutta ratkaisut syntyvät arjessa. Jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus oppia uimaan ja saavuttaa vesipätevyys: taidot, jotka luovat pohjaa hyvinvoinnille, turvallisuudelle ja elinikäiselle liikkumiselle.

Kiitos, että olet mukana!



**Suosituksien toteutuminen edellyttää aikaa ja yhteistyötä:** koulujen ja opettajien panosta, uimahallien resursseja, kuntien päätöksiä ja vanhempien tukea.

# Kenelle suositukset on laadittu

Koulujen uimaopetuksen sisällölliset suositukset on laadittu kaikille, jotka vaikuttavat lasten ja nuorten mahdollisuuksiin oppia uimataittoa ja vesiturvallisuutta. Suositusten tarkoituksena on varmistaa, että lapset ja nuoret oppivat olennaiset tiedot, taidot ja asenteet, jotta he osaavat toimia turvallisesti vedessä ja veden läheisyydessä ottaen huomioon myös toisten ihmisten turvallisuuden.

## Valtionhallinto

Päätäjillä on mahdollisuus edistää valtakunnallisia käytäntöjä vahvistamalla toimialastandardia, joka varmistaa elintärkeän uimataidon, vesiturvallisuustaitojen ja hengenpelastustaitojen oppimisen, mukaan lukien asennekasvatus.

## Kuntasektori

Kunnat, kuntien sivistys- ja liikuntatoimi ja koulut voivat hyödyntää suosituksia opetuksen kehittämiseen, vaikuttamistyöhön ja resurssien jakamiseen. Suosituksia voidaan hyödyntää myös oppiaineiden välisessä yhteistyössä.

## Uintia ja vesiturvallisuutta opettavat toimijat

Suosituksien tarjoavat suuntaviivat opetukseen. Suositukset laajentavat käsitystä perinteisestä uimataidon opetuksesta kohti hukkumisen ennaltaehkäisyä ja vesipätevyyttä. Opettajille tarjotaan uusia näkökulmia ja konkreettisia työkaluja opetukseen sekä altaalla että sen ulkopuolella: liikuntasalissa, luokkahuoneessa ja lähiympäristössä.

## Vanhemmat

Suosituksien antavat vanhemmille tietoa siitä, mitä tietoja, taitoja, asenteita ja käyttäytymismuotoja lasten tulisi oppia ja omaksua koulussa eri kehitysvaiheissa. Suositukset auttavat ymmärtämään, mitä lapsilta odotetaan vesiturvallisuuden ja uimataidon osalta sekä miten koulu tukee näiden elintärkeiden valmiuksien kehittymistä. Vanhemmillä on keskeinen rooli taitojen harjoittelemisessa ja ylläpitämisessä vapaa-ajalla.



**Koulujen uimaopetuksen sisällölliset suositukset on tarkoitettu kaikille,** jotka vaikuttavat lasten ja nuorten mahdollisuuksiin oppia uimataittoa ja vesiturvallisuutta.

# Ohjaavat periaatteet

## 1 Jokaisella tulee olla mahdollisuus saavuttaa vesipätevyys.

Jokaisella Suomessa asuvalla tulee olla mahdollisuus saavuttaa vesipätevyys eli oppia tietoja, taitoja ja asenteita, jotka mahdollistavat turvallisen, aktiivisen ja mielekkään tavan liikkua erilaisissa vesiympäristöissä.

## 2 Vesipätevyden oppiminen voi alkaa elämän eri vaiheissa ja edetä yksilöllisesti.

Suosituksot tukevat oppimista elämän eri vaiheissa. Ne kannustavat osallistumaan ja saavuttamaan oppimistuloksia myös niillä, joilla on ollut vain vähän tai ei lainkaan mahdollisuuksia uinti- ja vesiturvallisuuskoulutukseen – iästä riippumatta.

## 3 Suositukset ovat mukautettavissa yksilöllisten tavoitteiden saavuttamiseksi.

Oppijälhtöinen lähestymistapa mahdollistaa opetuksen mukauttamisen kunkin oppijan tarpeisiin sopivan vaikeustason, etenemistahdin ja sisällön mukaan. Näin voidaan vastata oppijoiden erilaisiin valmiuksiin ja tukea heidän tavoitteidensa saavuttamista.

## 4 Tavoitteellista oppimista leikin, ilon ja autonomian kokemusten kautta.

Suosituksot sisältävät tuntiraamit ja tavoitteet, jotka on jaoteltu altaassa ja luokkaympäristössä toteutettaviin sisältökokonaisuuksiin. Eri oppimisympäristöt syventävät taitojen hallintaa ja soveltamista. Luonto tarjoaa erinomaiset puitteet vesipätevyden oppimiseen. Monipuoliset vesielämykset ja vesiaktiiviteetit tukevat taitojen kehittymistä ja edistävät terveellistä, aktiivista elämäntapaa.

## 5 Koulussa ja varhaiskasvatuksessa vesipätevyyttä tulee siirtää käytäntöön arjen toiminnassa eri vesiympäristöissä.

Suurin osa oppimisesta tapahtuu erityisesti siihen suunnitelluissa tiloissa, kuten kouluissa, päiväkodeissa ja uimahalleissa. Suositukset ovat kuitenkin mukautettavissa myös luonnonympäristöihin. Eri oppimisympäristöjen hyödyntäminen on suositeltavaa. Opitun siirtäminen arjen tilanteisiin on keskeistä hukkumisten ennaltaehkäisyn kannalta.



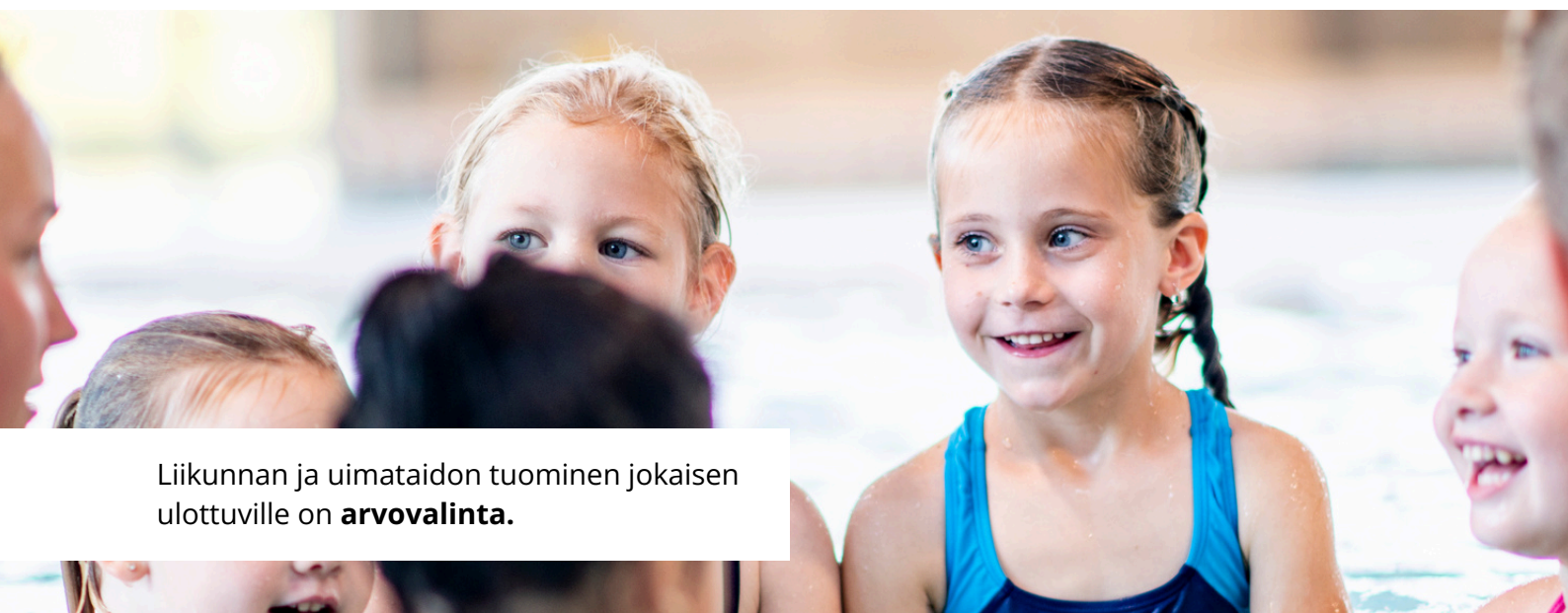
# Uimaopetus – iloa, oppia ja vapautta vedessä

Lapsuudesta lähtien liikkuminen on luonnollista – se on leikkiä, tutkimista, iloa ja vuorovaikutusta. Jokaisella on oikeus löytää liikunnan riemu omalla tavallaan ja omassa tahdissaan.

Kouluissa järjestettävä uimaopetus voi olla paljon enemmän kuin pelkkä oppitunti. Parhaimmillaan se tarjoaa lapsille ja nuorille seikkailua, leikkiä ja iloisia kokemuksia vedessä. Allas muuttuu paikaksi, jossa opitaan tärkeitä taitoja, mutta myös nautitaan liikkumisesta tavalla, joka ei ole mahdollista missään muualla.

Vedessä liikkuminen antaa tunteen keveydestä ja vapaudesta. Painovoiman rajoitukset katoavat, ja oma keho saa uuden ulottuvuuden: se kelluu, liukuu ja etenee vaivattomasti. Tämä tunne ruokkii itseluottamusta – "minä pystyn tähän!" – ja vahvistaa yhteyttä omaan kehoon.

Jotta lapsi voi kokea liikunnan riemun ja oppia uimaan, tarvitaan turvallinen, kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri sekä mahdollisuus edetä omaan tahtiin. Tarvitaan aikuisia, jotka näkevät lapset yksilöinä, tukevat heidän oppimistaan ja innostavat esimerkillään. Kun uimataito kehittyy leikin ja onnistumisten kautta lasta kuunnellen, syntyy positiivinen ja turvallinen suhde veteen.



Liikunnan ja uimataidon tuominen jokaisen ulottuville on **arvovalinta**.

Liikunnan ja uimataidon tuominen jokaisen ulottuville on arvovalinta. Meillä on mahdollisuus vaikuttaa siihen, millaisen vedessä ja veden äärellä liikkumisen ja oppimisen kulttuurin luomme. Tehdään siitä yhdessä sellainen, jossa liikunnan riemu ja uimataito kuuluvat kaikille.

Uimaopetus ei ole vain tärkeää – se on hauskaa. Ja kun oppiminen on hauskaa, se jää mieleen ja kantaa pitkälle tulevaisuuteen.



# Vesipätevyys kuuluu jokaiselle – oppiminen etenee turvallisessa ympäristössä

Jokaisella luokka-asteella, myös yläluokilla ja toisella asteella, on uimataidottomia lapsia ja nuoria, joiden taitotason mukainen opetus ja turvallisuus tulee taata. Uinninopetuksen järjestäjän, kunnan tai koulun, on hyvä järjestää opetus niin, että eriyttäminen mahdollistuu. Se on mahdollista rehtorin ja liikunnanopettajan tai kunnan koululaisuintia järjestävän tahon sekä kuntapäätäjien yhteistyöllä.

Perusopetuslain 30 § mukaan oppilaalla on oikeus saada opetussuunnitelman mukaista opetusta. Uinnin ja vesiturvallisuuden opetuksessa tämä tarkoittaa uimataidottoman tai heikkouimataitoisen mahdollisuutta saada alkeisopetusta tarvittaessa apuvälineitä käyttäen. Oppilaalla tulee olla mahdollisuus saada tarvittaessa myös tukiopetusta.

Perusopetuslain 29 § mukaan oppilaalla on oikeus turvalliseen oppimisympäristöön. Uimaopetuksessa tämä tarkoittaa riittävän pientä oppilaiden taitotason mukaan sovitettua ryhmäkokoja yhtä opettajaa kohden, turvallisen syvyyttä allasta ja apuvälineiden saatavuutta sekä opetuksen eriyttämistä. Koulun ja uimahallin tulee yhdessä varmistaa opetuksen olosuhteiden sopivuus uinninopetusta varten ja välineiden saatavuus. Liikunnanopettajilla tulisi olla mahdollisuus tehdä rata- ja allasvaraukset etukäteen, jotta he voivat suunnitella tavoitteellista ja turvallista uinnin ja vesiturvallisuuden opetusta.



Jokaisella luokka-asteella, myös yläluokilla ja toisella asteella, on uimataidottomia lapsia ja nuoria, **joiden taitotason mukainen opetus ja turvallisuus tulee taata.**

# Tutkimustietoa lasten uimataidosta

Uimataito määritellään pohjoismaisen uimataitomääritelmän mukaan seuraavasti:

Henkilö, joka pudottuaan syvään veteen niin, että pää käy pinnan alla ja päästyään uudelleen pinnalle ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään, on uimataitoinen.

Suomessa uimataito mielletään kansalaistaidoksi, jonka oppimiseen on monia mahdollisuuksia ja paikkoja, kuten uimahallit, kylpylät, luonnonvedet ja uimakoulut. Uinti on kaikille ikäryhmille ja toimintakyvyltään erilaisille ihmisille soveltuva liikuntamuoto.

## Esikoululaisten vesitaitotutkimus 2022

Vuonna 2022 toteutettiin esiopetukseen osallistuvien vesitaitoja kartoittava kyselytutkimus. Tutkimuksen mukaan esiopetusikäiset lapset suhtautuvat uimiseen myönteisesti ja hallitsevat jo monia uimataitoa edeltäviä vesitaitoja. Esiopetusikä (noin 6-vuotiaat) on otollista aikaa uimataidon alkeiden oppimiselle, sillä lapset ovat innokkaita, kokeilunhaluisia ja nauttivat vedessä olemisesta. Heillä ei juuri ole uinnin oppimista estäviä tekijöitä, vaan he kokevat oppimisen iloa.

Tutkimuksessa kuusivuotiaat esikoululaiset vastasivat sähköiseen kyselyyn kotona huoltajiensa avustuksella. Lasten kysely oli muokattu versio kansainvälisestä lasten vesitaitomittarista ja sisälsi kuvia, joiden avulla lapset arvioivat omia taitojaan, kuten veteen menoa, kastautumista, kellumista, liukumista ja sukeltamista. Lisäksi tutkimuksessa kartoitettiin, missä lapset yleensä uivat ja olivatko he osallistuneet uimakouluun. Huoltajat arvioivat lastensa vesitaitoja samojen kuvien avulla ja antoivat lisätietoa perheen uintikokemuksista, koetuista esteistä, lapsen suhtautumisesta veteen sekä koronarajoitusten vaikutuksista.

Varhaiset vapaamuotoiset vesileikit tukevat uimaan oppimista. Siksi huoltajien tulisi tarjota lapsille mahdollisuuksia leikkiä vedessä jo ennen kouluikää. Näin vesi ympäristönä tulee lapselle tutuksi ja turvalliseksi, mikä helpottaa koulun uinninopetusta. Kun vesi ei ole vieras elementti, voidaan koulussa keskittyä heti varsinaisten vesitaitojen harjoitteluun ilman häiriöitä tai epämiellyttäviä kokemuksia.

Kyselyyn vastasi 222 kuusivuotiaasta esiopetukseen osallistuvaa lasta, joten otosta ei voida pitää valtakunnallisesti edustavana. Se tarjoaa kuitenkin kiinnostavan katsauksen kuusivuotiaiden lasten vesitaitoihin.

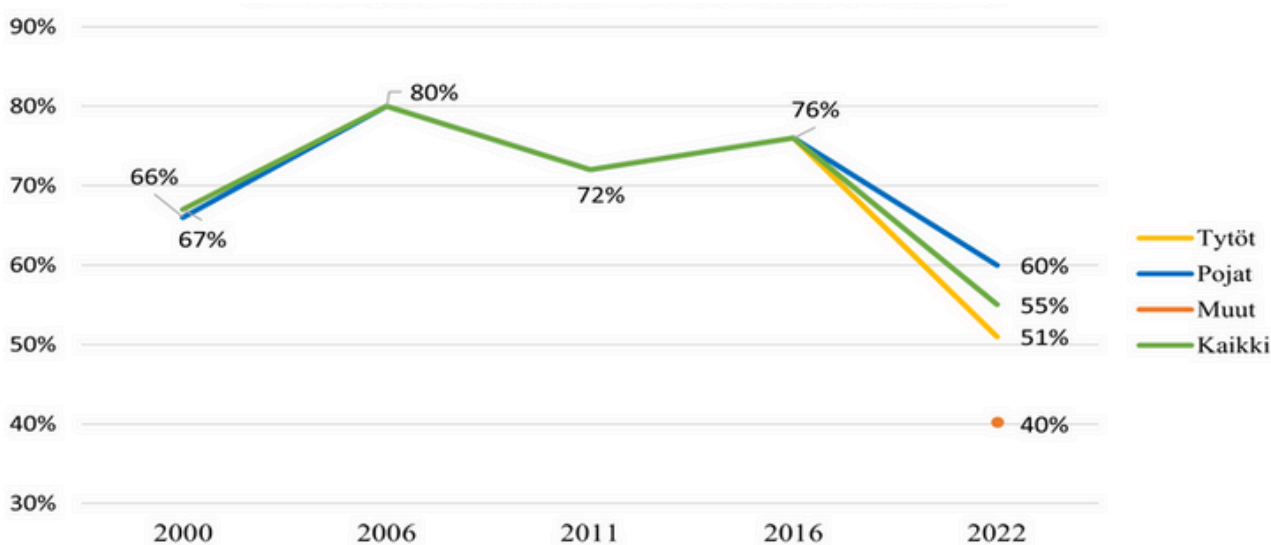


### Uimataidon määritelmä

Henkilö, joka pudottuaan syvään veteen niin, että pää käy pinnan alla ja päästyään uudelleen pinnalle ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään, on uimataitoinen.

## Kuudesluokkalaisten uimataitotutkimus 2022

Kuudesluokkalaisten uimataitoa selvitetään kansallisella tutkimuksella säännöllisin väliajoin. Vuonna 2022 tehdyn tutkimuksen mukaan 12-vuotiaista lapsista 55 % on uimataitoisia (Kuvio 1). Uimataitoisten lasten osuus on laskenut voimakkaasti, sillä vielä vuonna 2016 uimataitoisia oli 76 %. Sukupuolten välillä on nykyään eroja: uimataitoisia on pojista 60 %, tytöistä 51 % ja muunsukupuolisista 40 %. Tutkimus paljasti, että uintitunneille osallistumiseen innostaa uimahallissa käyminen ja kaverit. Osallistumisen esteinä taas olivat esimerkiksi korona, epävarmuus omasta kehosta ja epämukavuuden tunne olla uimapuvussa muiden edessä.

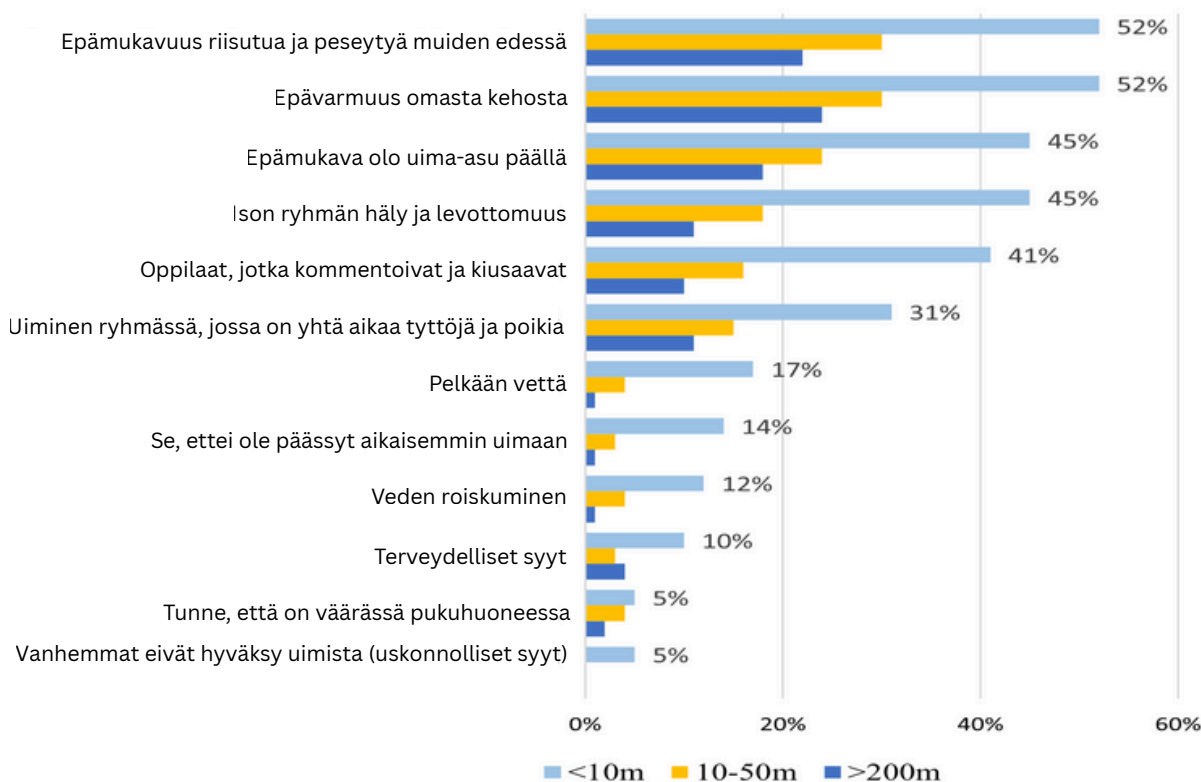


Kuvio 1. Uimataitoisten kuudesluokkalaisten osuus eri vuosina.

## Tulosten perusteella tarvitaan panostusta uimataidon oppimiseen ja tukea uintitunneille osallistumiseen

Kuntien ja muiden opetuksen järjestäjien tulee varmistaa lasten uimataidon alkeistaitojen oppiminen varhaisessa vaiheessa, jotta lasten keskinäiset taitoerot eivät pääse kasvamaan suuriksi. Näin voidaan vähentää lasten ja nuorten kokemaa epävarmuutta omista taidoista ja lisätä onnistumisen kokemuksia vedessä. Tämä edistää ja tukee osallistumista uinnin opetukseen ja vaikuttaa siihen, millaiseksi uimataito kehittyy. Heikolla uimataidolla, epämiellyttävillä tunteilla ja uintitunteihin osallistumisella on yhteys. *Uimataitotutkimuksen 2022* mukaan kuudesluokkalaisten, joilla on alle 10 metrin uimataito, kokevat uintiin liittyen enemmän epämiellyttäviä tunteita kuin ne oppilaat, joilla on yli 10 metrin uimataito. (Kuvio 2). Epämiellyttävyiden tunteita alle 10 metrin uimataidon omaavilla aiheuttivat muun muassa epävarmuus omasta kehosta, uima-asussa oleminen muiden edessä, ison ryhmän häly ja levottomuus sekä uiminen sekaryhmissä.

Murrosiässä ja ja sitä lähestyttäessä kasvaa tarve yksityisyyteen sekä psyykkiseen ja sosiaaliseen turvallisuudentunteeseen. Yläkouluiässä merkittävimmät esteet uimaopetukseen osallistumiselle ovat lisäksi epävarmuus omasta kehosta ja häpeä heikosta uimataidosta. Turvallisen, hyväksyvän ja kannustavan oppimisilmapiirin luominen on ensisijaisen tärkeää. Oppimisilmapiiriä on tärkeää rakentaa jokaisessa oppilaskohtaamisessa, mutta ennen kaikkea uimahalliympäristöön liittyen.



Kuvio 2. Uintitunnille osallistumista ja uimataidon kehittymistä estävät tekijät uimataidon (m) mukaan jaoteltuna.

Uimahallissa oppilastoverien tai muiden asiakkaiden mahdolliset kommentit saattavat tuntua epämiellyttäviltä, samoin kuin yksityisyyden suojan puute pukuhuoneessa ja suihkutiloissa. Onneksi useissa uimahalleissa on tähän kiinnitetty huomiota lisäämällä henkilökohtaisia pukeutumistiloja ja suihkuverhollisia suihkuja. Opettaja voi myös kannustaa oppilaita siirtymään altaalle pyyhkeen kanssa. Joissakin alakouluissa on siirrytty viides- ja kuudesluokkalaisten kanssa uimaan erillisryhmissä. Etenkin yläkoulussa erillisryhmät tukevat uintitunneille osallistumista. Uimahalleista voi tiedustella myös sukupuolineutraaleja pukeutumistiloja, jos oppilas kokee esteenä käyttää miesten tai naisten pukuhuoneita ja suihkutiloja.

Uinti on suosittu vapaa-ajanviettotapa. Uimahalli oppimisympäristönä tuo vaihtelua oppilaiden kouluarkeen. Osallistumis- ja oppimismotivaatiota voidaan edistää suunnittelemalla mielekkäitä, oppilaiden taito- ja kehitystason huomioivia tunteja sekä lisäämällä oppilaiden autonomian kokemuksia eli mahdollisuutta vaikuttaa tuntien sisältöihin tai tapaan suorittaa tavoitteen mukainen tehtävä. Lisäksi vapaa-ajan osuuksien sisällyttäminen uintitunteihin lisää innostusta ja positiivista asennetta uinninopetusta kohtaan.

# Tutkimustietoa hukkumistapaturmista ja niiden ennaltaehkäisystä

Hukkuminen on yksi yleisimmistä alle seitsemänvuotiaiden tapaturmaisista kuolemansyistä Suomessa. Keskimäärin kymmenen alle 25-vuotiasta menehtyy vuosittain hukkumalla tai vesiliikenteessä. Hukkuneista poikien osuus on suurempi kuin tyttöjen. Veteen vajoamisen tai vesiliikenneonnettomuuden vuoksi hoidetaan vuosittain sairaalan vuodeosastolla keskimäärin kahtatoista alle seitsemänvuotiasta ja yksittäisiä 7-24-vuotiaita. Varhaisen uimataidon ja vanhempien valistamisen merkitys lasten hukkumiskuolemien ehkäisemisessä on keskeinen. (Korpilahti ym., 2019.)

Kesällä 2025 sattuneet hukkumiset ja vaaratilanteet osoittivat, että lasten ja nuorten uimataitoon on panostettava määrätietoisesti. Opetus- ja kulttuuriministeriö käynnisti selvitystyön elokuussa 2025. Toimenpidesuunnitelmassa tarkastellaan valtakunnallisen esiopetuksen ja perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteiden mahdollisia päivitystarpeita. Tarkoituksena on myös valmistella tarvittavat toimenpide- ja lainsäädäntöehdotukset sen varmistamiseksi, että uimaopetusta toteutetaan yhdenvertaisesti koko maassa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2025.)

## Maailman terveysjärjestö WHO:n selvitys hukkumisten ehkäisemisestä

Maailman terveysjärjestö WHO korostaa, että uimataidon ja vesiturvallisuuskoulutuksen sisällyttäminen koulujen opetussuunnitelmiin on tehokas keino ehkäistä lasten hukkumisia. Hukkuminen on maailmanlaajuisesti neljänneksi yleisin kuolinsyy 1-4-vuotiailla ja kolmanneksi yleisin kuolinsyy 5-14-vuotiailla lapsilla. WHO:n mukaan tärkeimmät hukkumiseen johtavat tekijät ovat riittämätön valvonta, puutteelliset aidat altaiden ja vesialueiden ympärillä, uimataidon puute sekä vaaralliset vesialueet.

WHO:n mukaan hukkumisten ehkäisyssä on kymmenen keskeistä toimenpidettä, joista seuraavat kolme liittyvät nyt käsillä oleviin koulujen uimaopetuksen sisällöllisiin suosituksiin:

- **Opeta kouluikäisille lapsille uimataitoa ja vesiturvallisuustaitoja.** Uimataidon opetus ja turvallisten vesikäytänteiden opettaminen ovat erityisen tärkeitä hukkumisten ehkäisemiseksi.
- **Kouluta sivullisia turvalliseen pelastamiseen ja elvytykseen.** Ensiavun antajien koulutus, mukaan lukien turvalliset pelastusmenetelmät ja peruselvytystaidot (PPE eli lapsen painelu-puhalluselvytys).
- **Säädä ja valvo turvallisia käytäntöjä veneilyssä, laivaliikenteessä ja lauttojen käytössä.** Lainsäädännön ja sääntelyn kehittäminen vesiliikenteen turvallisuuden lisäämiseksi, esimerkiksi pelastusliivien käyttö ja ylikuormituksen ehkäisy.

Lasten hukkumiskuolemien ehkäiseminen vaatii kattavia toimenpiteitä, kuten valvontaa, infrastruktuurin parantamista, koulutuksia ja lainsäädäntöä. Paikallisten yhteisöjen sitoutuminen ja monialainen yhteistyö ovat avainasemassa. (WHO 2024).

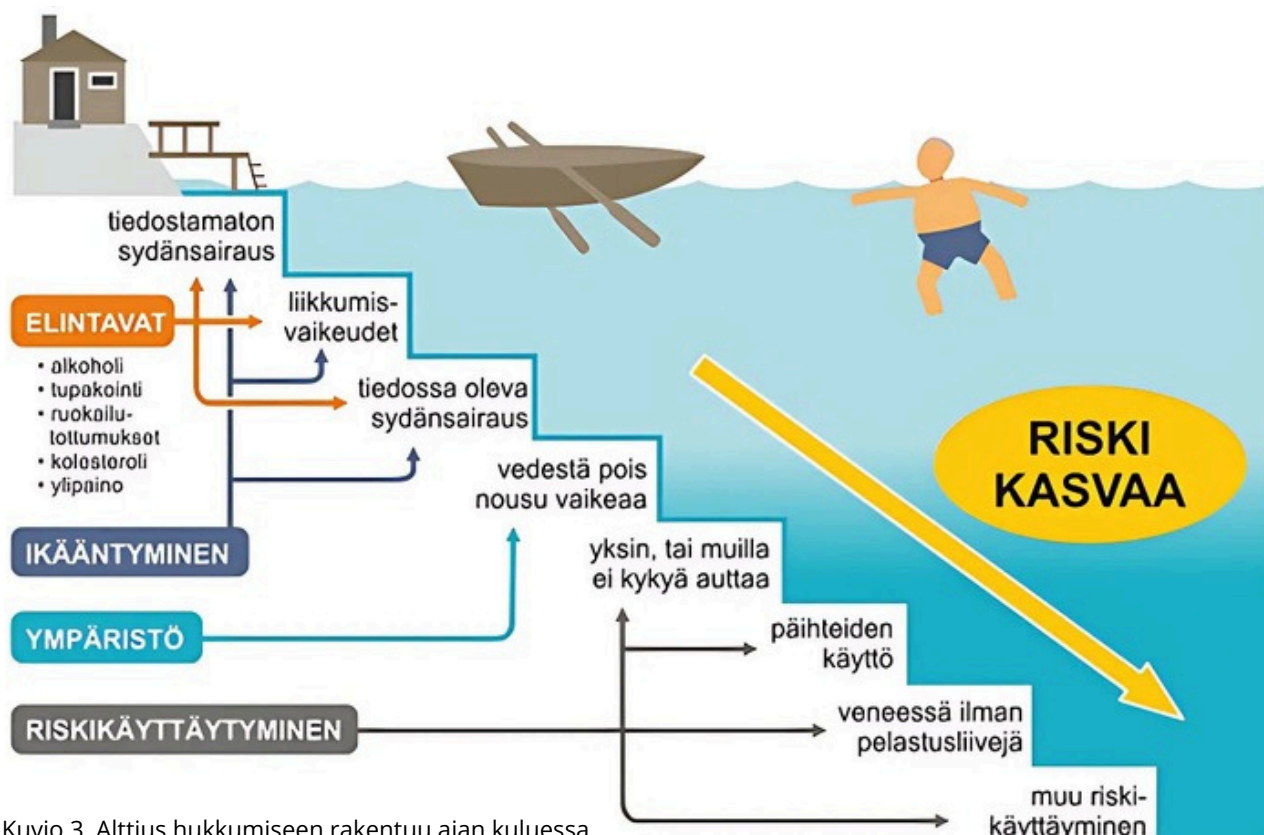
## OTKES: Tapaturmaiset hukkumiset 2021

Onnettomuustutkintakeskus (OTKES) keräsi yhteistyöviranomaisten avulla tiedot kaikista vuonna 2021 tapahtuneista tapaturmaisista hukkumisista, joita oli yhteensä 165. Suomessa vuosittainen hukkumisten määrä on pysynyt suunnilleen samana. Huomioitavaa on, että asukaslukuun suhteutettuna Suomessa hukkuu ihmisiä noin kaksinkertainen määrä Ruotsiin ja Norjaan verrattuna. OTKESin selvityksen mukaan eniten hukkumisia (55 tapausta) tapahtui uinnin ja vedessä vilvoittelun yhteydessä. Tahattomasti veteen esimerkiksi laiturilta joutui 41 ihmistä. Yli puolet hukkuneista oli iäkkäitä (yli 67-vuotiaita), yli 44 % oli päihtyneitä ja yli puolella (56 %) oli sydänsairaus, mikä altistaa hukkumiselle.

Selvityksen mukaan hukkumisalttius näyttäisi syntyvän pitkän aikavälin elintapojen ja toimintatapojen seurauksena, ei niinkään yksittäisessä tilanteessa tehdyn huonon valinnan seurauksena (Kuvio 3).

Kansalaisille annettiin seuraavat ohjeet: elä terveellisesti, tunnista terveysongelmat, huolehdi että lähellä on auttamiskykyinen henkilö, hanki CE-merkitty vene, tee rannasta ja laiturista turvallinen, käytä pelastusliivejä, vältä päihtyneenä veteen menemistä ja tiedä jään paksuus.

Onnettomuustutkintakeskus suosittaa raportissaan: "Opetushallituksen tulisi asettaa tavoitteeksi ja seurata, että kaikki koululaiset, joilla on edellytykset uimaan oppimiselle, oppisivat uimaan alakoulun aikana. Niillä paikkakunnilla, joilla ei ole uimahalleja, voidaan järjestää esimerkiksi kuljetuksia, leiriopetusta tai käyntejä luonnonvesissä. Yhteistyöhön tulisi ottaa mukaan puolustusvoimat, jonka tehtävänä voisi olla varmistaa, että kaikki varusmiespalveluksen suorittaneet osaavat uida."



Kuvio 3. Alttius hukkumiseen rakentuu ajan kuluessa. Olennaisia asioita ovat terveys, siitä huolehtiminen sekä veteen liittyvät tottumukset. (Kuva: OTKES.)

## Turvallisesti kaiken ikää -ohjelma linjaa kansallisesti hukkumisten ehkäisytyötä

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) julkaisi vuonna 2020 ohjelman *Turvallisesti kaiken ikää: Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn ohjelma 2021–2030 sekä selvitys kustannuksista*. Laajassa asiantuntijavalmistelussa laadittu ohjelma korostaa, että väestötasolla kansalaisten turvallisuustaitoja ja osaamista tulee lisätä.

Ohjelma sisältää useita toimia hukkumisten ehkäisemiseksi eri ikäryhmissä. Tavoitteena on, että vakavat terveydenmenetykset ja kuolemaan johtaneet tapaturmat vähenevät 25 prosenttia vuoteen 2030 mennessä vuoden 2020 tasosta. Ohjelmassa korostetaan koulujen uimaopetuksen merkitystä ja eri toimijoiden välistä yhteistyötä lasten ja nuorten hukkumisten ehkäisemiseksi. Lisäksi nostetaan esiin kouluikäisille suunnattuja kampanjoita (esimerkiksi Vesisankarit, Nou Hätä), joita voidaan hyödyntää kouluissa turvallisuuskasvatuksen tukena.

Ohjelmassa todetaan myös, että etenkin fyysiseltä ja kognitiiviselta toimintakyvyltään rajoittuneet sekä eri etnisiin ryhmiin tai kielivähemmistöihin kuuluvat lapset ja nuoret tulee huomioida hukkumisten ehkäisytyössä muuta väestöä suuremman tapaturmariskin takia.



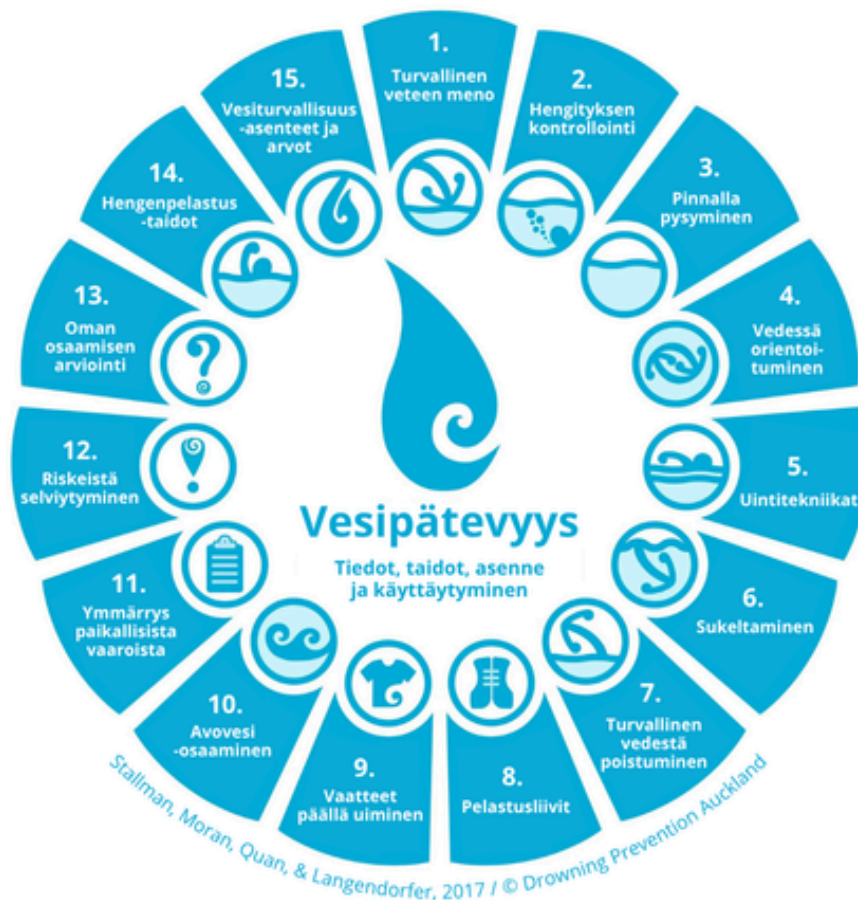
Tavoitteena on, että **vakavat terveydenmenetykset ja kuolemaan johtaneet tapaturmat vähenevät 25 prosenttia vuoteen 2030 mennessä vuoden 2020 tasosta.**

# Vesipätevyys

Vesipätevyys on johdettu englanninkielisestä termistä *water competence*. Vesipätevyys sisältää 15 osa-alueetta, jotka ovat olennaisia hukkumisten ennaltaehkäisyssä. Osa-alueet määriteltiin vuonna 2017 kansainvälisessä tutkimuskatsauksessa *From swimming skill to water competence: Towards a more inclusive drowning prevention future* (Stallman, Moran, Quan, Langendorfer 2017). Tutkimuksessa koottiin systemaattisesti kaikki hukkumisen ehkäisyyn liittyvä tutkimustieto, joka koskee tietoja, taitoja, asenteita ja käyttäytymistä (ei lainsäädäntöä, infrastruktuuria tai muita vastaavia tekijöitä).

Vesipätevyyden opettaminen kattaa nämä 15 osa-alueetta. Vesipätevyys tarkoittaa erilaisia motorisia taitoja, tietoja sekä asenteisiin ja käyttäytymiseen liittyviä tekijöitä, joiden hallinta pienentää hukkumisriskiä merkittävästi.

Vesipätevyysmalli on laajasti käytössä eri maissa, aina kunkin maan tarpeisiin sovellettuna. Vesipätevyyttä tutkitaan ja sovelletaan monissa interventioissa ja eri kohderyhmille. Nämä suositukset keskittyvät koulujen uimaopetukseen, mutta samat tiedot, taidot ja asenteet auttavat ennaltaehkäisemään myös aikuisten ja iäkkäiden hukkumisia. Uimataito on osa vesipätevyyttä, mutta uimataito yksinään ei riitä hukkumisen ennaltaehkäisyyn. Vesipätevyyden opetuksen tarkoituksena on antaa riittävät tiedot, taidot ja asenteet turvalliseen vedessä, veden äärellä ja jäällä liikkumiseen.



Kuvio 4. Kuvio on suomennettu Drowning Prevention Aucklandin (2024) mallista, jonka tiedot pohjautuvat julkaisuun *From swimming skill to water competence: Towards a more inclusive drowning prevention future* (Stallman, R., Moran, K., Quan, L. & Langendorfer, S., 2017).



# Vesipätevyyden 15 osa-aluetta

Jokaisen vesipätevyyden osa-alueen kohdalla kerrotaan, miksi aihealue on tutkimustiedon valossa kriittinen, mitä kyseinen vesipätevyyden osa-alue tarkoittaa ja miten sitä voidaan harjoitella koulun uimaopetuksessa. Osa-alueiden kuvaus löytyy myös Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton julkaisemasta kirjasta Uimaopetuksen käsikirja (2024, kustantaja Docendo), luku Uimataidosta vesipätevyyteen / Riitta Vienola.

## 1. Turvallinen veteenmeno

- **Miksi kriittinen:** Hallitsematon veteen meno voi johtaa vaaratilanteeseen, jos henkilö menettää tasapainonsa tai ei pysty pitämään kehoaan hallinnassa joutuessaan veteen yllättäen.
- **Mitä tarkoittaa:** Hallittu hyppy tai sukellus veteen oikeassa asennossa ja sen varmistaminen, että vedessä ei ole esteitä ja että syvyys on riittävä. Kyky tunnistaa turvallinen reitti veteen, esimerkiksi portaat tai hiekkaranta.
- **Kuinka harjoitella:** Opeta oppilaita menemään altaaseen eri reittejä pitkin: luiskaa, rappusia tai reunan kautta laskeutuen. Harjoittele oppilaiden kanssa turvallisen hyppypaikan tunnistamista ja hyppyjä turvallisissa kohdissa. Opeta tunnistamaan ja tiedostamaan turvalliset paikat mennä veteen.

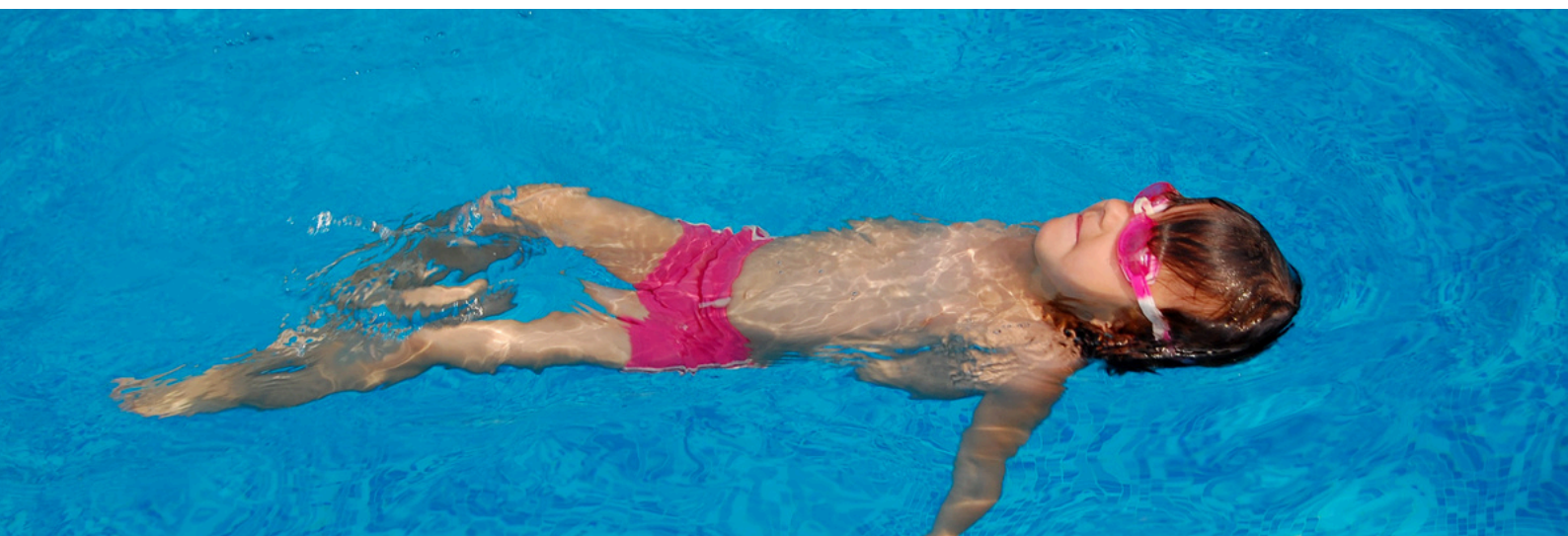
## 2. Hengityksen kontrollointi

- **Miksi kriittinen:** Hukkumiset johtuvat siitä, että ihminen ei pysty kontrolloimaan hengitystään veden varaan joutuessaan. On hyvä tiedostaa, että kylmä vesi hankaloittaa hengityksen kontrolloimista ja aiheuttaa hyperventilointia ja näin lisää riskiä, että vettä menee hengitysteihin.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky tehdä uloshengitys veden alla, kyky pidättää hengitystä veden alla ja taito rytmittää hengitystä uintiliikkeiden kanssa.
- **Kuinka harjoitella:** Harjoittele oppilaiden kanssa kuplien puhaltamista veden alla. Opeta vuorottelemaan hengitystä ja hengityksen pidättämistä eri leikkien avulla. Ikä ja taidot huomioiden kylmävesialtaaseen kastautuminen tai siellä varpaiden uittaminen ja hengityksen havainnointi voivat olla myös oivallinen lisä aiheen käsittelyyn.



### 3. Pinnalla pysyminen

- **Miksi kriittinen:** Vedessä ihminen voi menettää energiaa ja uupua niin, ettei enää jaksaa pysyä pinnalla uintiliikkeillä. Kelluminen on tehokas tapa säästää energiaa.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky kellua vedessä ilman aktiivista liikettä ja säilyttää hengityksen hallinta, mikä on tärkeää pelastautumisen kannalta.
- **Kuinka harjoitella:** Opeta oppilaita kellumaan selällään ja vatsallaan. Opeta myös oppilaita polkemaan vettä pystyasennossa. Harjoittelussa voi käyttää apuna kelluttavia välineitä ja pelastusliivejä. Taitotason kasvaessa voi testata turvallisissa olosuhteissa, miltä tuntuu kellua tai polkea vettä vaatteet päällä: Mitkä vaatteet kelluttavat ja milloin vaatteet hankaloittavat pinnalla pysymistä? Pohtikaa, voiko kylmässä vedessä (kylmäaltaassa) kellua ilman pelastusliiviä?



**Kelluminen on tehokas tapa säästää energiaa.**

### 4. Vedessä orientoituminen

- **Miksi kriittinen:** Vedessä olosuhteet voivat muuttua nopeasti. Kyky vaihtaa asentoa uudessa mahdollistaa hengityksen kontrolloinnin ja liikkumisen turvallisesti. Uintitekniikat, joissa pää on vedenpinnan yläpuolella (rintauinti pää selkeästi veden pinnan yläpuolella, pelastusuinti, veden polkeminen) mahdollistavat näköyhteyden turvalliseen rantautumiskohteeseen esimerkiksi veneestä pudottua.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky kääntyä vedessä sujuvasti selältä vatsalle ja päinvastoin eri tavoin sekä vaihtaa uintisuuntaa ja uintitekniikkaa.
- **Kuinka harjoitella:** Harjoittele oppilaiden kanssa käännöksiä, joissa he pyörähtävät selältä vatsalle ja takaisin. Voit tehdä tästä pelin, jossa heidän on seurattava suuntamerkkejä, kuten altaan reunoja "maa, meri, laiva" -leikkiä mukaillen.

## 5. Uintitekniikat

- **Miksi kriittinen:** Ilman tehokasta uintitekniikkaa ihminen ei pysty liikkumaan vedessä tarpeeksi nopeasti tai taloudellisesti hätätilanteessa.
- **Mitä tarkoittaa:** Taito uida erilaisilla uintityyleillä, kuten kroolilla ja selkäuinnilla, jotka tarjoavat nopeutta ja kestävyyttä. Rintauinti pää pinnalla mahdollistaa ympäristön havainnoinnin.
- **Kuinka harjoitella:** Harjoittele lasten kanssa eri uintitekniikoita monipuolisesti. On hyvä antaa oppilaiden pohtia ja testata, mitkä uintitekniikat sopivat eri tilanteisiin ja mitkä uintitekniikat ovat mahdollisia pelastusliivit päällä.



**Ilman tehokasta uintitekniikkaa ihminen ei pysty liikkumaan vedessä tarpeeksi nopeasti tai taloudellisesti hätätilanteessa.**

## 6. Sukeltaminen

- **Miksi kriittinen:** Sukeltaminen veden alle voi olla tarpeen vaarojen välttämiseksi, vaaratilanteesta poistumiseksi tai esineiden hakemiseksi veden alta.
- **Mitä tarkoittaa:** Taito sukeltaa pinnan alle ja liikkua tarvittaessa veden alla esimerkiksi esteiden väistämiseksi.
- **Kuinka harjoitella:** Harjoittele oppilaiden kanssa esineiden noutamista altaan pohjasta eri leikkien avulla. Voit käyttää erilaisia värikkäitä leluja, renkaita tai kokeilla vanteiden ja lötköpötköjen alta sukeltamista. Testaa myös oppilaiden kanssa, voiko pelastusliivit päällä sukeltaa.

## 7. Turvallinen vedestä poistuminen

- **Miksi kriittinen:** Moni hukkuminen tapahtuu, kun ihminen ei pysty nousemaan pois vedestä väsymyksen tai esteiden takia. Esimerkiksi veneestä tai laiturilta pudonnut tai jäihin vajonnut ei välttämättä löydä turvallista reittiä takaisin ylös tai ei jaksaa kiivetä.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky nousta vedestä turvallisesti, myös silloin kun ranta tai esimerkiksi altaan tai laiturin reunat ovat jyrkkiä, korkeita tai liukkaista tai kun jää on pettänyt.
- **Kuinka harjoitella:** Testaa oppilaiden kanssa altaasta ja avovedestä poistumista käyttäen eri reittejä: luiska, tikkaat, rappuset, matala reuna, korkea reuna. Kokeilkaa myös eri reittejä vaatteet ja pelastusliivit päällä uimisen yhteydessä. Voitte pohtia jo ennen harjoitusta, mistä kohtaa kiipeäminen mahdollisesti onnistuu ja mistä ei, ja näin lisätä oman osaamisen arviointia harjoitteeseen. Voiko kokenempi uimari kiivetä kylmäaltaasta reunan kautta pois? Miettikää mitä tapahtuu, jos tipahtaa jäihin. Voiko avannosta kiivetä ylös helposti? Mitä asioita tulee ottaa huomioon? Mitä varusteita tarvitaan?

## 8. Pelastusliivin käyttö

- **Miksi kriittinen:** Pelastusliivi voi pelastaa hengen erityisesti silloin, kun ihminen menettää uintikykyänsä tai joutuu avoveteen tahtomattaan. Pelastusliivin käyttö ennaltaehkäisee hukkumisia tehokkaimmin ja on eniten tutkittu vesipätevyyden osa-alue hukkumisten ennaltaehkäisyssä. Vain oikein päälle puettu pelastusliivi pelastaa.
- **Mitä tarkoittaa:** Taito valita itselle sopiva (painoluokat, istuvuus) ja kyseiseen käyttötarkoitukseen soveltuva liivi. Taito pukea pelastusliivi oikeaoppisesti päälle ja liikkua se päällä vedessä eri tavoin.
- **Kuinka harjoitella:** Harjoittele oppilaiden kanssa pelastusliivin pukemista. Opeta, mitä eroa on kelluntaliivillä, pelastusliivillä ja ilmatäytteisellä pelastusliivillä. Harjoitelkaa ja testatkaa pelastusliivi päällä kaikkia vesipätevyyden motorisia osa-alueita: veteen menoa sekä rappusia pitkin että hypyillä, uimista (yksin ja letkana), kellumista (HELP-asento (kuva 1) eli Heat Escape Lessening Posture ja Huddle-asento (kuva 2), sukeltamista ja altaasta pois kiipeämistä. Kokeneemmat uimarit voivat kokeilla myös kellua kylmäaltaassa (HELP-asennossa) pelastusliivit päällä lyhyen ajan.



Kuva 1. HELP-asento.



Kuva 2. Huddle-asento.

## 9. Vaatteet päällä uiminen

**Miksi kriittinen:** Hätätilanteissa ihminen voi joutua veteen vaatteet päällä, esimerkiksi jos hän putoaa laiturilta tai veneestä tai horjahtaa kalliolta. Vaatteet lisäävät veden vastusta ja tekevät liikkumisesta vaikeampaa. Vaatteiden materiaalista riippuen vaatteet voivat joko parantaa tai heikentää kelluttavuutta.

**Mitä tarkoittaa:** Kyky uida ja pysyä pinnalla, vaikka vaatteet hidastavat liikkeitä ja tekevät uinnista raskaampaa.

**Kuinka harjoitella:** Mahdollistakaa oppilaille yhteistyössä uimahallin kanssa vaatteet päällä uiminen. Vaatteiden tulee olla puhtaat, jotta allasveden laatu ei kärsi. Vaatteet päällä uiminen on tärkeä taito, jota on hyvä harjoitella jo alkeisuinnista alkaen. Vaatteet päällä uimisen ja opetusaltaassa leikkimisen voi aloittaa t-paita ja shortsit päällä. Tunnustelkaa, kuinka vastus kasvaa ja vedessä liikkuminen muuttuu. Isoon altaaseen siirryttäessä ja uimataidon vahvistuessa pukekaa päälle pitkät housut ja löysä paita. Mitkä uintitekniikat ovat mahdollisia tuolloin? Milloin uiminen vaatteet päällä on vaikeaa ja on ehdottoman tärkeää käyttää pelastusliivejä?

## 10. Avovesiosaaminen

**Miksi kriittinen:** Avovedessä olosuhteet poikkeavat huomattavasti uima-altaasta. Avovedessä aallot ja virtaukset voivat nopeasti muuttua ja vaarantaa uimarin turvallisuuden. Kylmä ja tumma vesi tuovat omat haasteensa ja lisäävät hukkumisriskiä ilman oikeanlaista varustusta.

**Mitä tarkoittaa:** Kyky selviytyä avovedessä, tunnistaa vaarat ja sopeutua muuttuvaan ympäristöön.

**Kuinka harjoitella:** Luo oppilaille allasolosuhteissa simuloitu avovesiympäristö, esimerkiksi tekemällä kevyitä aaltoja, testaamalla sokkolaseja (huomioi turvallisuusseikat), tekemällä pärskeitä ja virtaavaa vettä yhdessä ryhmän kanssa (ympyrässä juokseminen ja suunnan muutos) tai kokeilemalla kylmäallasta. Pohtikaa eri aihealueita opetellessa, onnistuisiko uusi taito avovedessä: "Mitä luulet, osaisitko kellua kylmässä vedessä?". Kokeilkaa kylmäaltaassa pulahtamista ja opetelkaa, mitä on kylmäshokki ja mitä tarkoittaa hypotermia, sekä kuinka näitä voi välttää.



Avovedessä olosuhteet poikkeavat huomattavasti uima-altaasta.

## 11. Ymmärrys paikallisista vaaroista

**Miksi kriittinen:** Tuntemattomat vaarat, kuten virtaukset, äkilliset syvyyden muutokset, erityistä varovaisuutta vaativat paikat tai heikot jäät voivat aiheuttaa vaaratilanteita ja johtaa hukkumisiin.

**Mitä tarkoittaa:** Kyky tunnistaa ja arvioida paikallisten vesiympäristöjen piilevät vaarat, kuten virtaukset, äkkisyvät rannat tai muut korkean riskin uintipaikat, hyppypaikat tai jään kantavuuteen vaikuttavat vaaranpaikat (esimerkiksi laivaväylät, sillat, laiturit, karikot, viemärit, niemenkärjet).

**Kuinka harjoitella:** Keskustele oppilaiden kanssa, mikä on turvallinen uintipaikka ja mistä sen tunnistaa? Mikä paikka on vaarallinen ja miksi siellä ei kannata mennä uimaan tai liikkua? Voit kysellä kesäloman uintisuunnitelmista ja keskustella, missä voi turvallisesti mennä luistelemaan tai liikkumaan jäällä (esimerkiksi valmiit jääkentät ja jääradat). Uimaopettajan oma paikallistuntemus helpottaa aihealueen opettamista.



## 12. Riskeistä selviytyminen

**Miksi kriittinen:** Ilman kykyä arvioida ja hallita riskejä henkilö voi altistua vaarallisille tilanteille vedessä ja veden äärellä.

**Mitä tarkoittaa:** Kyky arvioida olosuhteita, kuten säätiloja, ja kyky tehdä turvallisia päätöksiä ennen kuin menee veteen, jäälle tai veden äärelle. Riskeistä selviytyy joko välttämällä riskiympäristö tai riskitilanne kokonaan ja/tai varustautumalla oikein. Yksi tärkeä "varustus" ja uintiturvallisuutta lisäävä asia on ystävä. Uimataidottomalle lapselle on tärkeää opettaa, että veden äärelle ei saa mennä ilman valvovan aikuisen läsnäoloa.

**Kuinka harjoitella:** Harjoittele ja keskustele lasten kanssa riskienhallinnasta. Anna heidän pohtia, mikä on esimerkiksi turvallinen tai vaarallinen uimapaikka, varuste tai väline.

### 13. Oman osaamisen arviointi

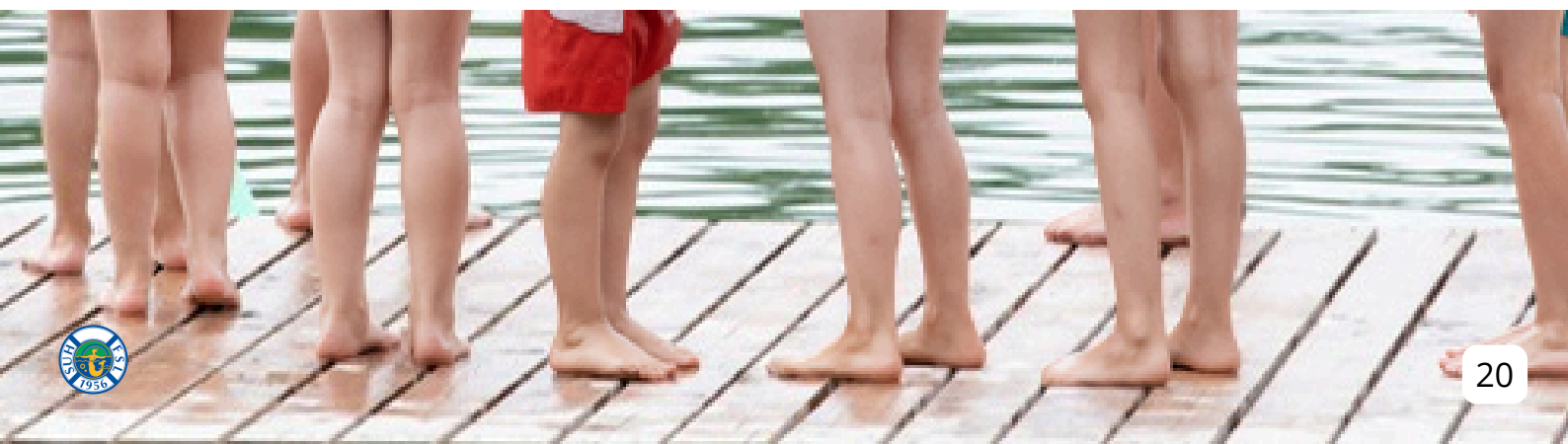
**Miksi kriittinen:** Moni ihminen yliarvioi kykynsä vedessä, mikä voi johtaa riskialttiiseen käyttäytymiseen ja lisätä hukkumisvaaraa.

**Mitä tarkoittaa:** Kyky realistisesti arvioida omat vesipätevyytensä ja tunnistaa omat rajansa vedessä, veden äärellä ja jäällä liikuttaessa.

**Kuinka harjoitella:** Opeta oppilaita arvioimaan omat taitonsa monipuolisesti. Harjoittele arviointia kaikkien vesipätevyyden motoristen taitojen kohdalla: osaatko mennä altaaseen turvallista reittiä, osaatko puhalttaa kuplia veteen, kellua, uida myyrää, sukeltaa renkaan pohjasta, kiivetä rappusia pitkin ylös, käyttää pelastusliivejä ja niin edelleen. Anna palaute oppilaan kyvystä arvioida itseään: "Olitpas taitava arvioimaan omia taitojasi ja tiesit, että et osaa vielä kellua ilman apuvälinettä. Tuo onkin tärkeä tieto! Mitä luulet, osaatko kellua lötköpötköllä tai pelastusliiveillä?"

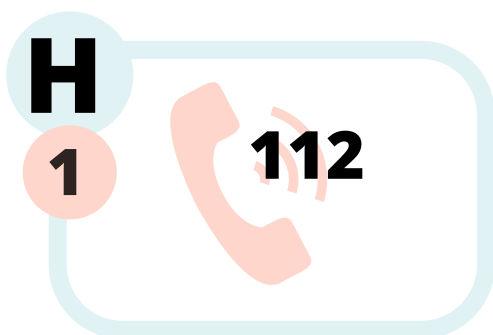


**Moni ihminen yliarvioi kykynsä vedessä, mikä voi johtaa riskialttiiseen käyttäytymiseen ja lisätä hukkumisvaaraa.**

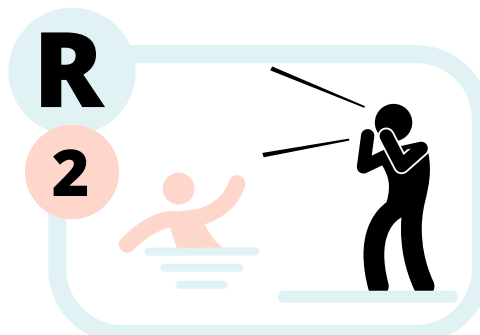


## 14. Hengenpelastustaidot

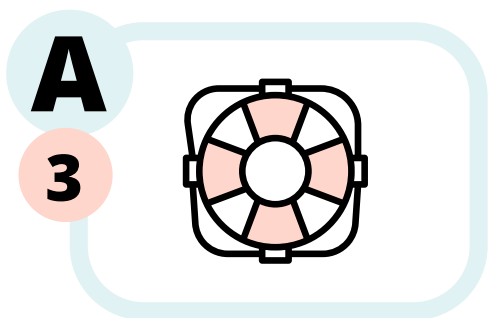
- **Miksi kriittinen:** Hukkuva ihminen ei usein pysty huutamaan apua tai osoittamaan selkeästi, että hän on vaarassa. Tämä tekee hukkuvan tunnistamisesta haastavaa. Hukkuvan tunnistaminen on tärkeä taito, sillä se voi pelastaa ihmishengen. On kuitenkin huomioitava, että pelastustoimenpiteet voivat asettaa myös pelastajan vaaraan, jos pelastamista ei toteuteta turvallisesti.
- **Mitä tarkoittaa:** Kyky tunnistaa hukkumisvaarassa oleva henkilö ja auttaa häntä turvallisesti siten, ettei pelastaja itse joudu vaaraan. Turvallinen pelastaminen tarkoittaa lisäavun hälyttämistä ja siihen voi sisältyä myös pelastusvälineiden heittämistä tai muiden sellaisten pelastusmenetelmien käyttöä, joissa pelastettavan ja pelastajan välille ei synny suoraa kosketuskontaktia.
- **Kuinka harjoitella:** Harjoittele oppilaiden kanssa hätään joutuneen henkilön tunnistamista ja tuntomerkkejä sekä lisäavun hälyttämistä. Opetelkaa turvallisten pelastusvälineiden käyttöä, kuten pelastusrenkaan, ämpärin, kanisterin tai köyden heittämistä veteen (Kuvio 5). Simuloikaa tilannetta harjoitteen avulla esimerkiksi niin, että opettaja esittää vaarassa olevaa henkilöä ja oppilaat harjoittelevat pelastusvälineiden heittämistä hänen avukseen. Korostakaa pienimmän riskin periaatetta pelastamisessa – pelastajan ei tule asettaa itseään ikinä vaaraan (Kuvio 6). Kaikessa vesipelastuksessa vältetään suoraa kontaktia pelastettavaan. Vasta 7.-9.-luokkalaisten kanssa harjoitellaan tekniikoita, joissa mennään veteen pelastamaan uhria, ja silloinkin AINA apuvälineen kanssa.



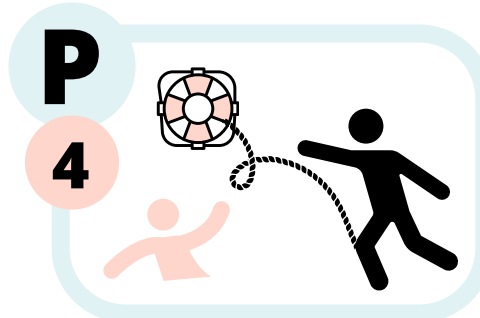
**H: Hälytä apua ja ohjeista**



**R: Rauhoitu ja rauhoittele**



**A: Apuväline**



**P: Pelasta**

Kuvio 5. H-RAP-muistisääntö..





Kuvio 6. Pienimmän riskin periaate (Ryti 2008).



**Pelastusväline toimii aina puskurina pelastajan ja pelastettavan välissä.  
Suoraa kontaktia vältetään aina.**

## 15. Vesiturvallisuusasenteet ja arvot

- **Miksi kriittinen:** Positiiviset vesiturvallisuusasenteet ja vahvat turvallisuuteen liittyvät arvot voivat vähentää riskialtista käyttäytymistä vedessä ja edistää turvallista toimintaa. Huonot asenteet voivat sen sijaan johtaa vaaralliseen käytökseen, kuten pelastusliivin käyttämättä jättämiseen tai muihin riskialttiisiin valintoihin.
- **Mitä tarkoittaa:** Myönteinen suhtautuminen vesiturvallisuuteen ja siihen liittyviin toimenpiteisiin, kuten pelastusliivin käyttöön, riskien arviointiin ja toisten ihmisten turvallisuuden huomioimiseen vedessä ja veden äärellä.
- **Kuinka harjoitella:** Järjestä keskusteluja ja harjoituksia, joissa oppilaat voivat jakaa mielipiteitään vesiturvallisuudesta ja oppia toisiltaan. Anna positiivista palautetta, kun oppilaat toimivat harkiten ja turvallisesti, valitsevat turvallisen reitin veteen, auttavat toisiaan, kertovat sinulle havaintojaan turvallisuuskulmista ("lattia on tosi liukas tuolla") tai oppivat ja soveltavat uusia vesiturvallisuustaitoja. Toimi uimaopettajana tietoisesti omien arvojesi mukaisesti ja ole oppilaille esimerkki hyvästä vesiturvallisuusasenteesta.



**Positiiviset vesiturvallisuusasenteet ja vahvat turvallisuuteen liittyvät arvot voivat vähentää riskialtista käyttäytymistä vedessä ja edistää turvallista toimintaa.**

Vesipätevyyden opettamisessa on tärkeää muistaa positiivinen lähestymistapa ja iloinen oppimisilmapiiri. Lapsen on hyvä tuntee ympäristönsä, kyetä arvioimaan omaa osaamistaan, tiedostaa riskit ja kyetä välttämään niitä. Yhtä tärkeää on tietää, missä paikoissa ja minkä välineiden avulla uimisesta, vesillä liikkumisesta ja jäällä olostta voi nauttia turvallisesti.

**Lisämateriaalia, videoita sekä vesi- ja jääturvallisuusvinkkejä:**

[www.viisaastivesilla.fi](http://www.viisaastivesilla.fi)

[www.vesiturvallisuus.fi](http://www.vesiturvallisuus.fi)

[www.suh.fi/koulujen-uinninopetus](http://www.suh.fi/koulujen-uinninopetus)

[Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton Youtube-kanava](#)

# Kansalliset opetussuunnitelmat ja vesipätevyyden opetuksen tavoitteet

Perusopetuslain (628/1998) 2 §:n 2 momentti velvoittaa 1.8.2026 alkaen, että esiopetuksen ja perusopetuksen tehtävänä on edistää liikunnallista elämäntapaa. Tämä tarkoittaa, että koulun ja opetuksen tulee tukea oppilaiden mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti, omaksua terveellisiä elämäntapoja sekä rakentaa myönteinen suhde liikuntaan.

Opettajan tulee opetustyössään noudattaa Opetushallituksen valtakunnallisia perusteasiakirjoja: Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita (2022), Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteita (2014) sekä Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita (2014).

Näissä velvoittavissa asiakirjoissa käsitellään muun muassa liikunnallista elämäntapaa sekä hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä tietoja ja taitoja. Asiakirjoihin ei sisälly tarkkaa ohjeistusta siitä, miten vesiturvallisuutta ja uimataittoa tulisi käytännössä kouluissa opettaa. Käytännön ohjeiden tarpeeseen vastaavat seuraavaksi esitettävät suositukset vesipätevyyden oppimistavoitteista eri luokka-asteille.

Kappaleessa esitellään ensin otteita velvoittavista asiakirjoista ja sen jälkeen suositukset vesipätevyyden oppimistavoitteista, huomioiden valtakunnallisen opetussuunnitelman tavoitteet.

## Lukio ja ammatillinen koulutus

Peruskoulu, vuosiluokat 7-9

Peruskoulu, vuosiluokat 3-6

Peruskoulu, vuosiluokat 1-2

Varhaiskasvatus ja esiopetus

## Varhaiskasvatus ja esiopetus

Uimataitotutkimuksen 2022 mukaan esikouluikäiset lapset suhtautuvat uimiseen myönteisesti ja hallitsevat jo monia uimataitoa edeltäviä vesitaitoja. Esiopetusikä on otollista aikaa uimataidon alkeiden oppimiselle, sillä lapset ovat innokkaita, kokeilunhaluisia ja nauttivat vedessä olemisesta. Heillä ei juuri ole uinnin oppimista estäviä tekijöitä, vaan he kokevat oppimisen iloa.

Uimaopetusta voi antaa varhaiskasvattaja, jolla on uimaopettajan pätevyys. Opetusta voidaan järjestää myös kunnan liikunta- ja vapaa-ajan palveluiden tai muiden yhteistyökumppaneiden kanssa. Vesipätevyuden eri osa-alueita voidaan harjoitella toiminnallisesti sekä päiväkodissa että lähiympäristössä varhaiskasvattajan johdolla.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022) ja Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) ei suoranaisesti puhuta uimataidosta tai vesiturvallisuudesta, mutta Varhaiskasvatussuunnitelman perusteista (s. 35) löytyy erillinen kappale teemalla Hyvinvointi, turvallisuus ja kestävä elämäntapa, jossa mainitaan seuraavat kohdat:

*”Varhaiskasvatuksessa arvostetaan terveellisiä, turvallisia ja liikunnallisia elämäntapoja. Varhaiskasvatuksen yhteisössä liikutaan monipuolisesti sisällä ja ulkona sekä vältetään pitkäkestoista istumista.”*

*”Varhaiskasvatuksessa pidetään huolta koko yhteisön fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta.”*

*”Turvallisuuden edistämiseen kuuluu myös tapaturmien suunnitelmallinen ehkäisy ja seuranta, turvallisuuskasvatus sekä tiloista ja välineistä huolehtiminen.”*

*”Lapset saavat esiopetuksessa tietoa oikeudestaan turvalliseen elämään, arvostavaan kohteluun ja koskemattomuuteen. Lasten kanssa havainnoidaan ja pohditaan arjen toimintaympäristöihin ja esiopetuksen oppimisympäristöihin liittyviä yleisimpiä fyysisiä ja psyykkisiä vaaratilanteita. Tavoitteena on tukea lasten turvallisuuden tunnetta, antaa heille valmiuksia pyytää ja hankkia apua sekä toimia turvallisesti tavallisimmissa arjen tilanteissa.”*

Vesipätevyys teemana soveltuu erinomaisesti liikuntaan ja turvallisuuteen liittyviin tavoitteisiin.

# Vesipätevyyden opetuksen tavoitteet esiopetuksessa

Esiopetuksen päättävän tulisi hallita seuraavat tiedot, taidot ja asenteet:

**Turvallinen veteen meno ja poistuminen:** Osaa mennä turvallisesti matalaan veteen, liikkua siellä lyhyitä matkoja aikuisen valvonnassa ja löytää turvallisen paikan poistua vedestä. (Vesipätevyyden osa-alueet 1, 4, 7.)

**Hengityksen kontrollointi:** Osaa laittaa kasvot veteen ja puhaltaa kuplia pinnan alla. (Vesipätevyyden osa-alueet 2, 6.)

**Uintitekniikat:** Ui apuvälineen kanssa ja liikkuu vedessä hallitusti kävelemällä. Harjoittelee alkeisuimataittoa (Vesipätevyyden osa-alue 5.)

**Sukeltaminen:** Osaa poimia esineen pohjasta matalassa vedessä, jalat pohjassa ja kasvot pinnan alla. (Vesipätevyyden osa-alue 6.)

**Pelastusliivit:** Kelluu, ui ja juoksee pelastusliivit päällä ja nousee seisomaan aikuisen avustaessa tarvittaessa. (Vesipätevyyden osa-alueet 3, 8.)

**Avovesiosaaminen:** Osaa nimetä uimahallin ja avoveden eroavaisuudet, kuten aallokko, roiskeet, syvä vesi, kylmä vesi ja tumma vesi. (Vesipätevyyden osa-alue 10.)

**Ymmärrys paikallisista vaaroista:** Ymmärtää, että veden äärelle ei saa mennä ilman aikuisen läsnäoloa ja valvontaa. (Vesipätevyyden osa-alue 11.)

**Riskeistä selviytyminen:** Noudattaa aikuisen ohjeita ja neuvoja veden läheisyydessä ja vedessä. (Vesipätevyyden osa-alue 12.)

**Oman osaamisen arviointi:** Pohtii, mitkä vesipätevyyden osa-alueet ovat tuttuja ja mitkä uusia tai haastavia. (Vesipätevyyden osa-alue 13.)

**Hengenpelastustaidot:** Toimii itse turvallisesti, antaa uintirauhan: "en roiski, roiku tai paini kaverin kanssa ja huolehdin kaverista". (Vesipätevyyden osa-alue 14.)

**Vesiturvallisuuden asenteet ja arvot:** Tutustuu vesipätevyyden osa-alueisiin. (Vesipätevyyden osa-alue 15.)

## Peruskoulu, vuosiluokat 1 - 2

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton selvityksen (Kunnan järjestämä uimaopetus2022) mukaan vuosiluokkien 1-6 uimaopetuksen toteuttajina useimmissa tapauksissa on ollut kunnan liikunta- ja vapaa-ajanpalvelut (50%) tai opetustoimi/luokanopettajat (25%). Myös uimaseurat (7%) tai muut ulkopuoliset toimijat (15%) järjestävät alaluokkien uimaopetusta. Kokonaisvastuu uimaopetuksen toteutumisesta on kuitenkin opetuksen järjestäjällä.

Altaalla tehtävä harjoittelu on (luonnollinen) opetussuunnitelman mukainen osa liikunnan ainekokonaisuutta. Luokanopettaja voi integroida vesipätevyysteemaa esimerkiksi liikunnan ja ympäristöopin oppiaineisiin tai vaikkapa äidinkieleen ja kuvataiteeseen.

### Liikunta

***Liikunnan kantava teema on "Liikutaan yhdessä leikkien".***

*Vuosiluokilla 1-2 liikunnanopetuksessa keskeisiä ovat havaintomotoristen taitojen ja motoristen perustaitojen oppiminen, yhdessä tekeminen ja sosiaalisten taitojen kehittäminen. Liikunnasta, myös vesiliikunnasta tulisi saada myönteisiä kokemuksia. Liikunnan avulla oppilas kohtaa emotionaalisesti vaihtelevia tilanteita. (OPS 2014).*

**1-2 vuosiluokkien tavoitteena on tutustuttaa oppilas vesiliikuntaan ja varmistaa alkeisuimataito (T5). Oppilaan tulisi osata uida 10 m sekä selällään että vatsallaan. (OPS2014)**



**Luokanopettaja voi integroida vesipätevyysteemaa esimerkiksi liikunnan ja ympäristöopin oppiaineisiin tai vaikkapa äidinkieleen ja kuvataiteeseen.**

## Ympäristöoppi

*Oppimistehtäviä ja sisältöjä valitaan siten, että ne liittyvät kotona ja koulussa toimimiseen. Havainnoidaan oppimisympäristöjä turvallisuuden kannalta. Harjoitellaan turvallista toimimista lähiympäristössä ja liikenteessä. (OPS 2014)* Koulussa käsitellään hyvinvoinnin ja turvallisuuden perusasioita, kuten turvallista liikkumista lähiympäristössä ja turvavälineiden, kuten pelastusliivin, käyttöä. Lisäksi tutustutaan luonnon ilmiöihin, kuten jään kantavuuteen. Opitaan havainnoimaan omaa lähiympäristöä, erityisesti vesistöjen läheisyydessä liikkumisen turvallisuutta. Oppilasta ohjataan sääntöjen noudattamiseen ja ymmärrykseen sääntöjen tarpeellisuudesta. Oppilaat harjoittelevat vaaratilanteissa toimimista ja avun tarpeessa oleva henkilön tunnistamista. (T4, T8, T10, T15)



**Oppilasta ohjataan tutkimaan, toimimaan, liikkumaan ja retkeilemään eri tavoin lähiympäristössään turvallisuus huomioiden.**



# Vesipätevyyden opetuksen tavoitteet peruskoulun vuosiluokilla 1 - 2

Toisen luokan päättävän tulisi hallita seuraavat tiedot, taidot ja asenteet:

**Turvallinen veteen meno ja poistuminen vedestä:** Osaa omatoimisesti ja turvallisesti laskeutua altaan reunalta rinnansyvyiseen veteen ja pystyy kiipeämään itsenäisesti altaasta pois. Ymmärtää, miksi altaaseen on mentävä turvallisesti ja miten sieltä tullaan turvallisesti pois. Ymmärtää, miksi on tärkeää harjoitella myös reunalle kiipeämistä. (Vesipätevyyden osa-alueet 1, 4, 7.)

**Hengityksen kontrollointi:** Osaa kastautua ja hengittää rytmisesti useita kertoja kastautumisten yhteydessä. (Vesipätevyyden osa-alueet 2, 6.)

**Pinnalla pysyminen:** Osaa eri kellunta-asentoja ja osaa nousta niistä pystyasentoon. (Vesipätevyyden osa-alueet 2, 3.)

**Uintitekniikat:** Liikkuu vedessä hallitusti ja ui vähintään 10 metriä selällään ja vatsallaan. (Vesipätevyyden osa-alue 5.)

**Sukeltaminen:** Osaa sukeltaa esteen ali. Osaa sukeltaa esineen pohjasta rintaan asti ulottuvassa vedessä. (Vesipätevyyden osa-alue 6.)

**Pelastusliivi:** Kelluu ja ui pelastusliivi päällä uintisyvyisessä (jalat eivät ylety pohjaan) vedessä. Tietää, että pelastusliivi on tärkeä pukea oikein päälle vesille mennessä. Osaa nousta vedestä kelluvalle patjalle pelastusliivi päälle puettuna. (Vesipätevyyden osa-alue 8.)

**Vaatteet päällä uiminen:** Liikkuu vedessä t-paita päällä ja havainnoi vaatteiden vaikutusta veden vastukseen. (Vesipätevyyden osa-alue 9.)

**Avovesiosaaminen:** Osaa liikkua ja toimia altaassa opettajan tehdessä aaltoja tai pärskeitä. (Vesipätevyyden osa-alue 10.)

**Ymmärrys paikallisista vaaroista ja riskeistä selviytyminen:** Tunnistaa kodin lähellä olevat riskialttiit vesiympäristöt ja osaa välttää niitä. Tietää, että jää voi pettää, jäälle mennessä pitää varustautua oikein, eikä jäälle saa mennä ilman aikuisen valvontaa. (Vesipätevyyden osa-alueet 11, 12.)

**Oman osaamisen arviointi:** Osaa arvioida vesipätevyytaitojaan ohjaavien kysymysten sekä tehtävien avulla. (Vesipätevyyden osa-alue 13.)

**Hengenpelastustaidot:** Harjoittelee tunnistamaan apua tarvitsevan, kutsumaan aikuisen paikalle tai soittamaan hätänumeroon 112. (Vesipätevyyden osa-alue 14.)

**Vesiturvallisuusasenteet ja -arvot:** Tietää, että voi itse tehdä valinnan toimia turvallisesti vesiympäristöissä. (Vesipätevyyden osa-alue 15.)



## Peruskoulu, vuosiluokat 3–6

Vuosiluokkien 3-6 uimaopetuksen ja vesipätevyyden opetuksen järjestäminen noudattaa samoja periaatteita kuin 1-2 luokilla. (ks. s. 27). Teemaa voidaan käsitellä useiden eri oppiaineiden yhteydessä.

### Liikunta

**Liikunnan kantava teema on ”Liikutaan yhdessä toimien ja taitoja harjoitellen.”**

Vuosiluokilla 3-6 opetuksen pääpaino on motoristen perustaitojen vakiinnuttamisessa ja monipuolistamisessa sekä sosiaalisten taitojen vahvistamisessa. Monipuolinen ja vuorovaikutuksellinen opetus tukee taitojen oppimista, oppilaiden hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja osallisuuteen sekä luo valmiuksia liikunnalliseen elämäntapaan. Oppilaat osallistuvat kehitysvaiheensa mukaisesti toiminnan suunnitteluun ja vastuulliseen toteuttamiseen. (OPS 2014).

### 3–6. luokan aikana tulisi saavuttaa uimataito, jolla oppilas kykenee liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä (T6).

Arvosana	Osaamisen kuvaus
Osaamisen kuvaus arvosanalle 5	Oppilas osaa uida 10 m.
Osaamisen kuvaus arvosanalle 7	Oppilas osaa uida 50 m ja hypätä uintisyvyiseen veteen.
Osaamisen kuvaus arvosanalle 8	Oppilas on perusuimataitoinen (osaa uida 50 m kahta uintitapaa käyttäen ja sukeltaa 5 m pinnan alla).
Osaamisen kuvaus arvosanalle 9	Oppilas osaa uida 100 m kahta uintitapaa käyttäen sekä pelastautua vedestä.

Taulukko 1. Liikunnan arviointikriteerit 6. vuosiluokan päätteeksi tavoitteelle T6 ”opettaa uimataito, jotta oppilas pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä”.



## Ympäristööppi

*Ympäristööpin opetuksen tavoitteena on ohjata oppilaita tuntemaan ja ymmärtämään luontoa ja rakennettua ympäristöä, niiden ilmiöitä, itseään ja muita ihmisiä sekä terveyden ja hyvinvoinnin merkitystä (OPS 2014). Oppilaita rohkaistaan huolehtimaan omasta ja muiden turvallisuudesta sekä tekemään vastuullisia valintoja. Vesiturvallisuuden näkökulmasta tärkeää on sää- ja jääolosuhteiden tunteminen sekä turvallinen liikkuminen vesillä ja jäällä.*

*Terveystietoa opetetaan vuosiluokilla 1-6 osana ympäristööppiä. Terveystietä avulla oppilaat hahmottavat terveyden laaja-alaisuutta ja saavat valmiuksia tehdä tarkoituksenmukaisia ja perusteltuja terveyteen liittyviä valintoja ja päätöksiä (OPS 2014). Vesiturvallisuuden näkökulmasta tässä keskitytään terveyttä ja turvallisuutta edistävien tekijöiden tunnistamiseen. Oppilaiden itsenäisen liikkumisen lisääntyessä korostuu taito toimia turvallisesti vesistöjen läheisyydessä, arvioida omaa ja muiden toimintaa sekä tunnistaa hätätilanne ja hälyttää apua – tai pelastaa turvallisesti esimerkiksi heittämällä kelluva väline avun tarvisijalle. Oppimista tuetaan luonnollisissa ympäristöissä, kuten lähiluonnossa ja rakennetussa ympäristössä, jotta ymmärrys paikallisista riskeistä kehittyy arjen tilanteissa.*



Oppilasta kannustetaan edistämään omaa hyvinvointia. Oppilasta ohjataan turvalliseen toimintaan erilaisissa ympäristöissä myös veden äärellä painottaen vastuullisuutta ja itsensä suojelua. Oppilasta ohjataan liikkumaan ja retkeilemään luonnossa ja rakennetussa ympäristössä. On tärkeää ymmärtää omaa hyvinvointia, kasvua ja kehitystä sekä mielekkään liikkumisen merkitys elämässä. (T8, T9, T19)

# Vesipätevyyden opetuksen tavoitteet peruskoulun vuosiluokilla 3 - 6

Kuudennen luokan päättävän tulisi hallita seuraavat tiedot, taidot ja asenteet:

**Turvallinen veteen meno ja poistuminen:** Osaa mennä veteen ja poistua vedestä turvallisesti uimahalliympäristössä. Tunnistaa ja ymmärtää muiden vesiympäristöjen haasteet ja riskit veteen mentäessä ja sieltä poistuttaessa. (Vesipätevyyden osa-alueet 1,7.)

**Pinnalla pysyminen ja vedessä orientoituminen:** Osaa polkea vettä ja pystyy siirtymään pystyasennosta selinkelluntaan. (Vesipätevyyden osa-alueet 3, 4.)

**Uintitekniikat:** Osaa uida yhtäjaksoisesti vähintään 50 metriä hyödyntäen yleisimpiä uintityylejä (rintauinti, selkäuinti, krooliuinti). (Vesipätevyyden osa-alueet 2, 5.)

**Sukeltaminen:** Osaa sukeltaa pinnan alle ja etsiä esineen uintisyvyydestä vedestä (jalat eivät ylety pohjaan) sekä tehdä 5 metrin pituussukelluksen. (Vesipätevyyden osa-alue 6.)

**Pelastusliivi:** Osaa valita oikeankokoisen pelastusliivin ja pukea sen oikein päälle. Osaa käyttää pelastusliiviä monipuolisesti: hyppy veteen, uiminen, kelluminen, altaasta ylös kiipeäminen. Osaa nousta vedestä kelluvalle patjalle pelastusliivi päälle puettuna. (Vesipätevyyden osa-alue 8.)

**Vaatteet päällä uiminen:** Osaa uida väljät vaatteet (verkkarit ja T-paita) päällä ja havainnoi vaatteiden vaikutusta liikkeeseen. (Vesipätevyyden osa-alue 9.)

**Avovesiosaaminen:** Ymmärtää avoveden vaarat, kuten aallokkoisuus, syvyys, kylmyys ja veden tummuus. Tiedostaa, että miten nämä vaikuttavat uintiturvallisuuteen. (Vesipätevyyden osa-alue 10.)

**Ymmärrys paikallisista vaaroista ja riskeistä selviytyminen:** Tunnistaa riskialttiit vesialueet ja tietää, kuinka riskejä voi välttää tai vähentää. (Vesipätevyyden osa-alueet 11, 12.)

**Oman osaamisen arviointi:** Osaa arvioida vesipätevyytaitojaan ohjaavien kysymysten sekä tehtävien avulla. (Vesipätevyyden osa-alue 13.)

**Hengenpelastustaidot:** Tunnistaa apua tarvitsevan, osaa soittaa hätänumeroon 112 ja pelastaa käyttämällä pelastusvälinettä (heitto/ojennus) menemättä itse veteen. (Vesipätevyyden osa-alue 14.)

**Vesiturvallisuusasenteet ja -arvot:** Ymmärtää ja noudattaa turvallisuusohjeita erilaisissa vesiympäristöissä. Tietää, että oma asenne on ratkaisevan tärkeä. (Vesipätevyyden osa-alue 15.)

## Peruskoulu, vuosiluokat 7–9

Yläluokilla vesiliikuntaa opettaa liikunnanopettaja. Vesiturvallisuuteen liittyviä asiakokonaisuuksia ja asenteita voidaan käsitellä myös terveystiedon tunneilla.

### Liikunta

**Liikunnan kantava teema on ”Liikutaan yhdessä minäkäsitystä ja osallisuutta vahvistaen, taitoja soveltaen.”**

**Vuosiluokilla 7–9** pääpaino on monipuolisessa perustaitojen soveltamisessa ja fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen opiskelussa eri liikuntamuotojen ja -lajien avulla. Erityisen tärkeää on vahvistaa oppilaan myönteistä minäkäsitystä ja oman muuttuvan kehon hyväksymistä. Opetus tukee oppilaiden hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen, osallisuuteen sekä kannustaa terveyttä edistävään omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Oppilaat osallistuvat kehitysvaiheensa mukaisesti toiminnan suunnitteluun sekä ottavat vastuuta omasta ja ryhmän toiminnasta. (OPS 2014).

**7-9 luokkien tavoitteena on vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä (T6) (OPS 2014).**

Arvosana	Osaamisen kuvaus
Osaamisen kuvaus arvosanalle 5	Oppilas osaa uida 10 m.
Osaamisen kuvaus arvosanalle 7	Oppilas ui 50 m käyttäen kahta uintitapaa ja sukeltaa 5 m.
Osaamisen kuvaus arvosanalle 8	Oppilas osaa uida*, pelastautua ja pelastaa vedestä (*Pohjoismaisen uimataidon kriteeri).
Osaamisen kuvaus arvosanalle 9	Oppilas osaa uida sujuvasti kahdella uintitavalla sekä pelastautua ja pelastaa vedestä eri tavoilla.

Taulukko 2. Päätösarvioinnin kriteerit tavoitteelle T6 vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä. Päätösarvioinnin kriteerikuvauksissa alempien arvosanojen osaamisen kuvaukset sisältyvät ylemmän arvosanan kuvauksiin. (OPS 2014).

## Terveystieto

Terveyteen, hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä ilmiöitä tarkastellaan ikäkaudelle sopivalla tavalla terveysosaamisen eri osa-alueiden kautta. Näitä voivat olla mm. vesiturvallisuuteen liittyvät tiedot, taidot, kriittinen omien taitojen ja tietojen arviointi sekä vastuullisuus ja päätöksenteko.

Oppilaiden kehittyessä ja elinpiirin kasvaessa terveyteen liittyvien kysymysten tarkastelu laajenee ja syvenee. Opetuksen tulee tukea oppilaiden yksilöllistä ja yhteisöllistä, esimerkiksi vesiturvallisuuteen liittyvän tiedon hankintaa, tiedon rakentamista, arviointia ja käyttämistä. Lisäksi tuetaan esim. vesiturvallisuuteen liittyvien taitojen, ensiaputaitojen ja avun hakemiseen liittyvien valmiuksien kehittymistä (S2).

Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) tavoitteissa oppilasta ohjataan syventämään ymmärrystään mm. fyysistä terveyttä vaarantavista tekijöistä (T5) sekä edistämään valmiuksiaan toimia tarkoituksenmukaisesti turvallisuuteen liittyvissä tilanteissa (T6) esimerkiksi liikuttaessa avovesillä uiden, suppaillen tai veneillen. Lisäksi tavoitteena on ohjata oppilasta tunnistamaan ja arvioimaan omia turvallisuuteen liittyviä tottumuksiaan, valintojaan ja niiden perusteluja (T7) sekä ohjata oppilasta pohtimaan arvoja ja normeja niiden takana (T8). Näitä voivat olla esimerkiksi pelastusliivien käyttäminen tai käyttämättä jättäminen veneillessä ja kalliolta hyppääminen.



# Vesipätevyyden opetuksen tavoitteet peruskoulun vuosiluokilla 7 - 9

Yhdeksännen luokan päättävän tulisi hallita seuraavat tiedot, taidot ja asenteet:

**Turvallinen veteen meno ja poistuminen:** Osaa mennä veteen ja poistua vedestä turvallisesti uimahalliympäristössä. Tunnistaa ja ymmärtää muiden vesiympäristöjen haasteet ja riskit veteen mentäessä ja sieltä poistuttaessa. (Vesipätevyyden osa-alueet 1,7.)

**Pinnalla pysyminen:** Osaa kellua sekä polkea vettä 2 minuuttia. (Vesipätevyyden osa-alue 3.)

**Uintitekniikat:** Osaa uida pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaisesti kahta eri uintitapaa käyttäen. (Vesipätevyyden osa-alueet 2,5.)

**Sukeltaminen:** Osaa sukeltaa pinnan alle ja etsiä esineen 2 metrin syvyydestä sekä tehdä 10 metrin pituussukelluksen. (Vesipätevyyden osa-alue 6.)

**Pelastusliivit:** Osaa käyttää pelastusliivejä monipuolisesti (hyppy veteen, uiminen, kelluminen; HELP- ja Huddle-asento (ks. s.17), vedestä nousu reunalle kiipeämällä). (Vesipätevyyden osa-alue 8.)

**Vaatteet päällä uiminen:** Osaa uida vaatteet päällä sekä tiedostaa vaatteiden vaikutuksen kellumiseen ja uimiseen. (Vesipätevyyden osa-alue 9.)

**Avovesiosaaminen:** Osaa uida avovedessä ja ymmärtää sääolosuhteiden vaikutuksen vedessä ja vesillä toimimiseen ja kylmän ja tumman veden vaarat sekä niiden vaikutukset kehoon. (Vesipätevyyden osa-alue 10.)

**Ymmärrys paikallisista vaaroista ja riskeistä selviytyminen:** Tunnistaa riskialttiit vesialueet ja tietää, kuinka riskejä voi välttää tai vähentää omalla toiminnallaan. Ymmärtää mitä tarkoittaa riskikäyttäytyminen veden äärellä. (Vesipätevyyden osa-alueet 11, 12.)

**Oman osaamisen arviointi:** Osaa arvioida vesipätevyydestä ohjaavien kysymysten sekä tehtävien avulla. (Vesipätevyyden osa-alue 13.)

**Hengenpelastustaidot:** Tunnistaa apua tarvitsevan, osaa soittaa hätänumeroon 112 ja osaa pelastaa pienemmän riskin periaatteen mukaisesti. Harjoittelee uintisyvyydestä vedestä pelastamista apuvälinettä käyttäen. (Vesipätevyyden osa-alue 14.)

**Vesiturvallisuusasenteet ja -arvot:** Ymmärtää käyttäytymistavat ja asenteet, jotka vaikuttavat henkilökohtaiseen turvallisuuteen vesiympäristöissä ja -toiminnoissa. Osaa omalla asenteellaan vaikuttaa myös muiden käyttäytymiseen. (Vesipätevyyden osa-alue 15.)

# Lukio ja ammatillinen koulutus

## Lukion liikunta

Lukion liikunnanopetuksen tehtävänä on tukea opiskelijan hyvinvointia, kehitystä ja oppimista. Opetuksessa korostetaan kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävän liikunnan merkitystä osana aktiivista elämäntapaa. Tavoitteena on ohjata opiskelijaa ottamaan vastuuta omasta fyysisestä aktiivisuudestaan sekä toiminta- ja opiskelukyvystään.

Liikunnanopetus vahvistaa opiskelijan motivaatiota, itseluottamusta ja pätevyyttä fyysiseen aktiivisuuteen sekä ymmärrystä liikunnallisen elämäntavan merkityksestä.

Lukion liikunnanopetuksessa huomioidaan vesiliikunnan, vesiturvallisuuden ja uimataidon merkitys osana opiskelijan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Opetuksessa voidaan käyttää vesipätevyyden osa-alueita tukemaan liikunnan tavoitteita, kuten fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä, ja vahvistamaan opiskelijan motivaatiota ja itseluottamusta vesiliikunnan kautta.

Pakollisen kurssin, L1 Oppiva liikkuja, keskeiset sisällöt ovat liikuntataitojen soveltaminen erilaisissa opetusryhmän yhteisissä liikuntatehtävissä ja liikuntalajeissa opiskeluympäristön mahdollisuuksia monipuolisesti toteuttaen: kesä- ja talviliikunta, luontoliikunta, vesiliikunta, sisäliikunta ja ulkoliikunta.

## Lukion terveystieto

Terveystieto on monitieteinen oppiaine, jonka tehtävänä on opiskelijan terveysosaamisen kehittäminen. Opetuksessa haastetaan tarkastelemaan mm. terveyttä, turvallisuutta ja terveyden edistämistä sekä näihin liittyviä ilmiöitä, kuten hukkumisten ennaltaehkäisyä. Ilmiöitä haastetaan tarkastelemaan moniulotteisina kokonaisuuksina yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan sekä globaalista näkökulmasta.

Turvallisuus ja riskienhallinta ovat keskeisiä sisältöjä terveystiedon opetuksessa. Turvallinen toiminta vesillä, vesillä liikkumiseen liittyvät riskit, riskien tunnistaminen ja hallinta kuuluvat tähän osa-alueeseen. Tehtävänä on kehittää opiskelijan valmiuksia vesiturvallisuuteen liittyvien valintojen ja tottumusten taustatekijöiden analysointiin ja seurausten arviointiin. Myös itsetuntemus ja elämönhallintataidot vahvistuvat, kun nuoret oppivat arvioimaan omia taitojaan, arvojaan ja asenteitaan ja toimimaan vastuullisesti vesillä aktiivisina kansalaisina.

## Ammatillisen koulutuksen opintojakso Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen

Ammatillisen koulutuksen yhteisten opintojen tutkintoperusteissa on opintojakso Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen (2 osp). Opintojaksolla tavoitteena on, että opiskelija osaa huolehtia terveydestään ja toimintakyvystään, arvioida toimintaympäristönsä ja toimintansa turvallisuutta ja terveellisuutta, edistää liikunnan avulla opiskelu- ja työkykyään sekä hyvinvointiaan, sekä ehkäistä tapaturmien syntymistä ja antaa ensiapua. Vesiturvallisuuden ja vesipätevyyden harjoittelu voidaan sisällyttää tavoitteisiin turvallisen vesillä liikkumisen, riskien tunnistamisen ja hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta. Turvallinen vesiliikunta edistää terveyttä ja toimintakykyä läpi elämän.

# Vesipätevyyden opetuksen tavoitteet lukiossa tai ammatillisessa koulutuksessa

Lukion tai ammatillisen koulutuksen päättävän tulisi hallita seuraavat tiedot, taidot ja asenteet:

Toisella asteella kerrataan ja vahvistetaan aiemmin opittuja tietoja ja taitoja ja erityisesti syvennytään seuraaviin asioihin:

**Ymmärrys paikallisista vaaroista ja riskeistä selviytyminen:** Tunnistaa riskialttiit vesialueet ja tietää, kuinka riskejä voi välttää tai vähentää omalla toiminnallaan. Ymmärtää mitä tarkoittaa riskikäyttäytyminen veden äärellä. (Vesipätevyyden osa-alueet 11, 12.)

**Oman osaamisen arviointi:** Osaa arvioida vesipätevyytaitojaan ohjaavien kysymysten sekä tehtävien avulla. (Vesipätevyyden osa-alue 13.)

**Hengenpelastustaidot:** Tunnistaa apua tarvitsevan, osaa soittaa hätänumeroon 112 ja osaa pelastaa pienemmän riskin periaatteen mukaisesti. Harjoittelee uintisyvyydestä vedestä pelastamista apuvälinettä käyttäen. (Vesipätevyyden osa-alue 14.)

**Vesiturvallisuusasenteet ja -arvot:** Ymmärtää käyttäytymistavat ja asenteet, jotka vaikuttavat henkilökohtaiseen turvallisuuteen vesiympäristöissä. Osaa omalla asenteellaan vaikuttaa myös muiden käyttäytymiseen. (Vesipätevyyden osa-alue 15.)





# Opetustuntien vähimmäismäärän suositukset eri luokka-asteille

Paljonko on riittävä määrä uimaopetusta, jotta voi oppia uinnin alkeistaidot? Yleistä taitolajien oppimiselle on runsaiden toistojen määrä, harjoittelun suunnitelmallisuus ja tasoryhmän mukainen toteutus. Kalaja (2022) mainitsee 3000 yrityksen/toiston määrän, ennen kuin suoritus opitaan alkeistasolla ja 20 000 toiston määrän taidon hallitsemiseksi hyvin. Opetusta ja harjoittelua uimataidon oppimiseksi tulee siis saada riittävästi niin kouluissa kuin vapaa-ajalla.

Yksi opetuksen suunnittelun tärkeimmistä tekijöistä on luoda oppimiseen innostavia harjoitteita ja ympäristöjä (Jaakkola 2010). Uimataittoa ja vesipätevyyttä voidaan opettaa eri ympäristöissä. Perinteisen allasopetuksen lisäksi suositellaan opetuksen laajentamista myös altaan ulkopuolelle. Tällöin taitoja voidaan harjoitella ja ymmärtää laajemmin erilaisissa tilanteissa.

Seuraavassa taulukossa (taulukko 3) on esitetty Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton (SUH) suositukset opetuksen **vähimmäistuntimääräksi**.

Esiopetus - Altaassa: 3 tuntia - Altaan ulkopuolella: 2 tuntia	4. luokka: - Altaassa: 4 tuntia - Altaan ulkopuolella: 2 tuntia
1. luokka: - Altaassa: 6 tuntia - Altaan ulkopuolella: 2 tuntia	5. luokka: - Altaassa: 4 tuntia - Altaan ulkopuolella: 2 tuntia
2. luokka: - Altaassa: 6 tuntia - Altaan ulkopuolella: 2 tuntia	6. luokka: - Altaassa: 4 tuntia - Altaan ulkopuolella: 2 tuntia
3. luokka: - Altaassa: 6 tuntia - Altaan ulkopuolella: 2 tuntia	7. luokka: - Altaassa: 4 tuntia - Altaan ulkopuolella: 2 tuntia
	8. luokka: - Altaassa: 4 tuntia - Altaan ulkopuolella: 2 tuntia
	9. luokka: - Altaassa: 4 tuntia - Altaan ulkopuolella: 2 tuntia

Taulukko 3. Opetuksen vähimmäistuntimäärät ja niiden jakautuminen luokka-asteittain.

Monipuoliset oppimisympäristöt ja eri oppiaineisiin integroitu opetus tukevat lasten ja nuorten kokonaisvaltaista ymmärrystä vesiturvallisuudesta. Samalla luodaan pohjaa elinikäiselle turvalliselle vesillä liikkumiselle ja uimataidolle.

**Luokkahuoneessa** voidaan käsitellä vesiturvallisuuteen liittyvää teoreettista tietoa. Esimerkkinä vaarapaikkojen tunnistaminen, oman osaamisen arvointi, pelastautumisen perusteet ja hätätilanteessa toimiminen. Oppisisältöjä voidaan yhdistää esimerkiksi ympäristöopin, terveystiedon tai äidinkielen tunneille. Opetuksessa voidaan hyödyntää keskusteluja, tarinankerrontaa, videoita ja erilaisia tehtäviä.

**Liikuntasalissa** voidaan harjoitella pelastautumistekniikoita kuivalla maalla. Esimerkkinä kellunta-asennot ja pelastusvälineiden käyttö simuloituissa tilanteissa. Leikin ja toiminnallisten harjoitusten kautta nuoremmat oppijat saavat tuntumaa taitoihin, joita he voivat myöhemmin soveltaa vedessä. Myös teoreettista tietoa vesipätevyydestä voidaan käsitellä liikuntasalissa käyttäen toiminnallisia menetelmiä, jolloin tehtäviin voidaan liittää korkeakin fyysistä aktiivisuutta vaativia osioita.

**Ulkona** - esimerkiksi koulun pihalla, metsässä tai vesistön läheisyydessä - voidaan tutkia luonnonvesiin liittyviä turvallisuusnäkökulmia. Esimerkkinä jäiden kantavuus, virtaavan veden riskit ja maaston vaikutukset pelastautumiseen. Joskus toki myös itse uimaopetus voi olla mahdollista toteuttaa luonnonvesissä. Ulko-opetus tarjoaa elämyksellisen tavan yhdistää vesiturvallisuus osaksi laajempaa luonto- ja ympäristökasvatusta.

Uimaopetusta järjestetään eri kouluissa eri mittaisina kokonaisuuksina. Toisinaan opetuskerta kestää vain 30 minuuttia, toisinaan altaassa ollaan yli tunnin. Suosituksissa yhden oppitunnin pituus on 45 minuuttia, mutta minuutteja tärkeämpää on säännöllisyys. Suositusten ydin on, että vesipätevyyden opetus aloitetaan viimeistään esiopetuksessa ja että lapsi ja nuori saa harjoitella ja kehittää tietoja, taitoja ja asennetta läpi kouluvuosien. Tauko uimaopetuksessa voi vähentää osallistumista tunneille jatkossa.

Toivomme, että kunnat ja kaupungit sitoutuvat löytämään ratkaisuja, jotta opetukseen ei syntyisi välivuolia. Tämä edellyttää yhteistyötä eri toimijoiden kesken – hyviä esimerkkejä toimivista malleista on jo olemassa.



## Turvallinen uimaopetus: suositus ryhmäkoosta

Oppilaiden uimataito vaihtelee paljon sekä alakoulun että yläkoulun opetusryhmissä. Samassa ryhmässä voi olla uimataidottomia, kilpauimareita ja kaiken tasoisia uimareita siltä väliltä. Heterogeenisuus näkyy myös oppilaiden kyvyssä ymmärtää ja noudattaa ohjeita sekä toimia ryhmässä vastuullisesti.

Riittävän pienet ryhmäkoot mahdollistavat eriyttämisen sekä turvallisen ja laadukkaan uimaopetuksen toteuttamisen. Ryhmäkoon tulee olla sellainen, että uimaopettaja tai liikunnanopettaja pystyy havainnoimaan jokaista oppilasta vedessä ja eriyttämään opetusta. Tämä on ensisijaisen tärkeää, kun on kyse nuorista tai heikkouimataitoisista oppilaista. Uimahallissa kaikuminen, loiskeet ja muiden uimareiden äänet hankaloittavat puheen kuulemistä. Luonnonvesillä tuuli ja luonnon äänet vaikuttavat ääniympäristöön. Isossa ryhmässä opetusviestintä vaikeutuu.

Oppilaiden jakaminen tarvittaessa matalaan ja syvään altaaseen tehtäviä eriytettäessä mahdollistaa kunkin oman taitotason mukaista uinninopetusta. On tärkeää voida tarvittaessa varmistaa turvallinen oppimisympäristö jakamalla ryhmä myös muista syistä, esimerkiksi psyykkisten tai sosiaalisten tekijöiden perusteella. Opettajan tulee koko ajan valvoa vedessä olevia oppilaita ja siksi kahdella eri altaalla yhtä aikaa opettaminen ei ole mahdollista. Yhteisopettajuus on usein paras vaihtoehto joustavien ryhmäjakojen ja laadukkaan uinninopetuksen varmistamiseksi.



Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton suosituksen mukaan lasten uimakouluissa yhtä pätevää uimaopettajaa kohti voi olla alkeisuimakoulussa enintään 10 uimataidotonta oppijaa. Jatko- ja taito-/tekniikkauimakoulussa opetusryhmän koko voi suosituksen mukaan olla enintään 15 oppijaa yhtä pätevää uimaopettajaa kohti. Opetuksen järjestäjän tulisi huolehtia, että uimaopetuksessa on riittävästi uimaopetustaidot omaavia opettajia. Nämä suositukset toimivat myös hyvänä pohjana koulujen liikuntatunnin opetuksen resursoinnille huomioiden ryhmän heterogeenisyys.

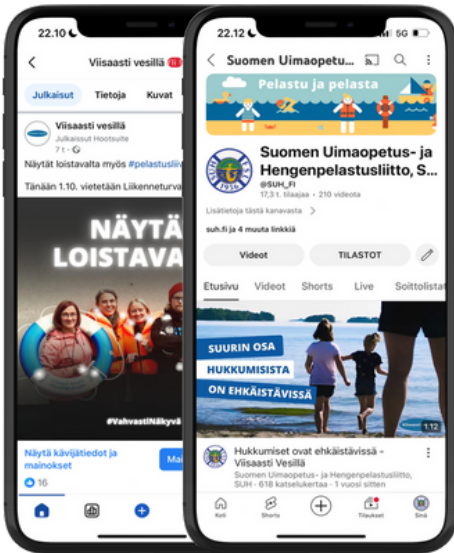
Perusopetuslaki kieltää oppilaita käyttämästä mobiililaitteita oppituntien aikana. On tärkeää huomioda, että oppilaalla saattaa olla mobiililaitteita mukanaan uimahallikäynnillä. Yksityisyyden suoja on varmistettava siten, että pukuhuone- ja suihkutiloissa ei kuvata millään teknisellä laitteella. Rikoslain mukaan kuvaaminen pukuhuoneissa, wc-tiloissa ja vastaavissa yksityisyyttä edellyttävissä tiloissa on rangaistavaa. Tämä laki tukee koulujen oikeutta puuttua tilanteisiin, joissa yksityisyyttä loukataan. Opettajan on hyvä toimia jo ennaltaehkäisevästi ja keskustella oppilaiden kanssa pukuhuonekäyttäytymisestä tai muuten varmistaa oppilaiden yksityisyyden suoja. Opettajalla on jakamaton vastuu oppilaistaan. Uimaopetuksessa tulee olla sekä mies- että naisopettaja ryhmän mukana, jotta oppilaiden valvonta pukuhuoneissa on mahdollista.



Opetushallitus, Kuntaliitto, Opetusalan Ammattijärjestö OAJ & Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto julkaisivat vuonna 2020 Turvallinen uimaopetus -materiaalin koulun uimaopetuksen turvalliseen toteuttamiseen. Materiaali on suunnattu opetuksen järjestäjän tueksi ja antaa apua turvallisen toiminnan suunnitteluun.




[Turvallinen uimaopetus -materiaali](#)





Lisämateriaaleja, videoita sekä käytännön vesi- ja jääturvallisuusvinkkejä löydät myös SUH:n sosiaalisen median kanavilta.



 @viisaastivesilla

 @viisaastivesilla  
@vauvajaperheinti

 @uimataito  
@viisaastivesilla

 @SUH\_FI

 @SUH\_FI

## Kouluttaudu vesiliikunnan ja -turvallisuuden ammattilaiseksi

Järjestämme vuosittain yli 200 koulutustapahtumaa eri puolilla Suomea, joissa koulutamme osallistujia monipuolisiin vesiliikunnan ammatteihin ja ohjaustehtäviin – uimaopettajista ja uinninvalvojistat rantapelastajiin, vauva- ja perheuinnin ohjaajiin, erityisuinninopettajiin sekä vesitreeniohjaajiin.



4,7

Yleisarvosana 1-5



Lue lisää ja ilmoittaudu kurssille: [www.suh.fi/koulutukset](http://www.suh.fi/koulutukset)



Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto



# Lähteet

Drowning Prevention Auckland. (2024). *Water Competencies Research*.  
<https://www.dpanz.org.nz/research/water-competencies/>

Jaakkola, T. (2010). *Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu*. PS-Kustannus.

Kalaja, S., & Kalaja, T. (2022). *Kehonhallinta: liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu*. VK-Kustannus Oy.

Korpilahti, U., Hakulinen, T., Parkkari, J., Koivusilta, L., Parkkari, I., Rajamäki, R., Heinonen, K., Ojanperä, I., Serlo, W. & Lillsunde, P. (2019). Lasten ja nuorten tapaturmakuolleisuus on Suomessa yleisempää kuin Euroopassa keskimäärin. *Duodecim* 135(9), 847-854.  
<https://www.duodecimlehti.fi/duo14909>

Onnettomuustutkimuskeskus. (2022, 22. kesäkuuta). *Tapaturmaiset hukkumiset 2021*. *Tutkimusraportti Y2021-S1*.  
[https://turvallisuustutkiminta.fi/fi/index/tutkimusraportit/muutonnettomuudet/tutkimusraportitvuosittain/2022/y2021-s1tapaturmaiset\\_hukkumiset2021.html](https://turvallisuustutkiminta.fi/fi/index/tutkimusraportit/muutonnettomuudet/tutkimusraportitvuosittain/2022/y2021-s1tapaturmaiset_hukkumiset2021.html)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (1998). Perusopetuslaki (628/1998). <https://www.finlex.fi/eli?uri=http://data.finlex.fi/eli/sd/1998/628/ajantasa/2025-06-27/fin>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2025, 28. heinäkuuta). *Opetusministeri Adlercreutz: Lasten ja nuorten uimataitoon on panostettava määrätietoisesti* (Tiedote).  
<https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/opetusministeri-adlercreutz-lasten-ja-nuorten-uimataitoon-on-panostettava-maaratietoisesti>

Opetushallitus. (2016). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014* (4. p., Määräykset ja ohjeet 2014:96).  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

Opetushallitus. (2019). *Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019* (Määräykset ja ohjeet 2019:2a).  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2019.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2019.pdf)

Opetushallitus. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022* (Määräykset ja ohjeet 2022:2a).  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2022\\_2.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf)

Opetushallitus. (2025). *Ammatillisten perustutkintojen yhteiset tutkinnon osat*. Haettu 16.5.2025 osoitteesta [https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/yhteinentutkinnonosa/tutkinnonosat\\_106729](https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/yhteinentutkinnonosa/tutkinnonosat_106729)

Opetushallitus, Kuntaliitto, Opetusalan Ammattijärjestö OAJ & Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto. (2020, 29. tammikuuta). *Turvallinen uimaopetus*.  
[https://www.suh.fi/wp-content/uploads/2023/06/Turvallinen\\_uimaopetus\\_ohje\\_2020.pdf](https://www.suh.fi/wp-content/uploads/2023/06/Turvallinen_uimaopetus_ohje_2020.pdf)

Perusopetuslaki 21.8.1998/628. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/1998/628>

Royal Life Saving Society - Australia. (2019). *National swimming and water safety framework*.  
[https://www.royallifesaving.com.au/\\_data/assets/pdf\\_file/0018/32157/National-Swimming-and-Water-Safety-Framework\\_FINAL-2020.pdf](https://www.royallifesaving.com.au/_data/assets/pdf_file/0018/32157/National-Swimming-and-Water-Safety-Framework_FINAL-2020.pdf)

Ruokanen, A., Rintala H. & Saari, S. (2025). *Participation and its diminishing factors in aquatic lessons*. [käsikirjoitus lähetetty julkaistavaksi]. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto.

Ryti, N. (2007). *Rantapelastajan käsikirja*. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto.

Saari, S., Salin, K., & Palomäki, S. (2021). Hukuttaako resurssipula vesiliikunnan opetuksen yläkouluissa ja toisella asteella? *Liikunta ja tiede*, 58(4), 52–56.

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2020). *Turvallisesti kaiken ikää: Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn ohjelma 2021–2030 sekä selvitys kustannuksista* (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:33). Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-8343-4>

Stallman, R., Moran, K., Quan, L. & Langendorfer, S. (2017). From swimming skill to water competence: Towards a more inclusive drowning prevention future. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2). <https://doi.org/10.25035/ijare.10.02.03>

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto. (2022). *Selvitys kuntien esi- ja alakoulujen uimaopetuksesta: Koronapandemian vaikutukset lasten uimataitoon*. <https://www.suh.fi/wp-content/uploads/2023/06/Selvitys-kuntien-esi-ja-alakoulujen-uimaopetuksesta-2022.pdf>

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto, Jyväskylän yliopisto & Opetushallitus. (2022). *Uimataitotutkimus 2022: Selvitys kuudesluokkalaisten ja esikoululaisten uimataidosta sekä koronapandemian vaikutuksista koulujen uinninopetukseen*. [https://suh.fi/wp-content/uploads/2023/06/Uimataitotutkimus 2022 Selvitys kuudesluokkalaisten ja esikoululaisten uimataidosta seka koronapandemian vaikutuksista koulujen uinninopetukseen.pdf](https://suh.fi/wp-content/uploads/2023/06/Uimataitotutkimus_2022_Selvitys_kuudesluokkalaisten_ja_esikoululaisten_uimataidosta_seka_koronapandemian_vaikutuksista_koulujen_uinninopetukseen.pdf)

Vienola, R. (2024). Uimataidosta vesipätevyyteen. Teoksessa I. Keskinen, J. Hakamäki, K. Hotti, K. Lauritsalo, S. Liinpää, J. Läärä, T. Pantzar, R. Vienola & T. Savolainen (toim.), *Uimaopetuksen käsikirja* (1. painos, 7. laitos, s. 65–77). Docendo.

World Health Organization (2024). *Global status report on drowning prevention*. <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/safety-and-mobility/global-report-on-drowning-prevention>