



SUOMALAINEN
VESILIIKUNTA~
INSTITUUTTI

Uinninvalvoja/hengenpelastajan testiuinti Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy

Uinninvalvoja/hengenpelastajan testiuinti

Testin tarkoituksena on kuvata todellisia tilanteita, joita uinninvalvoja ja uimakoulun vastaava opettaja saattaa työssään kohdata. Testien läpäiseminen edellyttää hyvää ja monipuolista uintitaitoa sekä fyysistä kuntoa.

- Pelastushyppy veteen
- 25 metrin pelastusuinti (katse pelastettavaan)
- Käännöksen jälkeen suoraan 10 metrin pituussukellus
- 15 metrin pelastusuinti (tyyli vapaa)
- Kosketus altaan päytyyn, josta sukellukset pää edellä
 - 4 metriä, kolme kertaa
 - 3 metriä, neljä kertaa
 - 2 metriä, kuusi kertaa
- Viimeisellä kerralla pohjasta tuodaan Helly-nukke tai toinen ihminen, muilla kerroilla esim. kiekko
- 50 metrin kuljetus kahta eri kuljetusotetta käyttäen (kuljetettava samanpainoinen)
- Aikaraja: 3:40 min. (miehet ja naiset sama aika)

Testi jatkuu:

- Kuljetettavan altaasta nosto, (saa käyttää toista henkilöä apuna)

Suorituksen on oltava oikein (eli testiuinti arvioidaan hyväksytyksi tai hylätyksi).

Testin kokonaispituus on 100 metriä.

Uimalasien käyttö on kielletty, koska testiuintissa jäljitellään pelastustilannetta.

Lähde

SUH (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry.)