

## **Uinninvalvojan testiuinti 19.3.2015 alkaen**

Testiuinnin tarkoituksena on arvioida kaikkien pelastustehtävissä toimivien ja sellaisiin tehtäviin hakeutuvien henkilöiden uinti- ja vesipelastustaitoja sekä -kykyjä. Testin tarkoituksena on kuvata todellisia pelastustilanteita, joita uinninvalvoja saattaa työssään kohdata. Siksi testi tulee suorittaa vähintään sen syvyydessä altaassa, jossa uinninvalvoja työskentelee. Samasta syystä esimerkiksi uimalasien ja maskin käyttö on kielletty.

Testiuinti suoritetaan 25 m:n tai 50 m:n pituisessa altaassa. Testiuintiin sisältyvät pelastushyppy, uintiosuus, pituussukellus, syvyysukellukset sekä pelastettavan kuljetus vedessä. Testin kokonaispituus on 100 m:ä.

### **Testiuinnin vaihe 1**

Pelastushyppy veteen + 25 m:n pelastusuinti. Ajanotto aloitetaan uimarin jalkojen irrotessa lähtötelineestä. Pelastushypyssä pään tulee jäädä veden pinnalle ja katseen olla eteenpäin kohti pelastettavaa.

### **Testiuinnin vaihe 2**

25 m: n pelastusuinnin jälkeen käännetään. Välittömästi käännöksen jälkeen suoritetaan 10 m:n pituussukellus ja nouseaan pintaan pohjassa olevan merkin kohdalta. Uimarin on oltava kokonaan veden alla sukelluksen aikana. Sukelluksen ja pintaan nousun jälkeen jatketaan uimalla 15 m:ä lähtöpäätyyn (uintityyli vapaa). Tämä vaihe päättyy käsikosketukseen altaan päätyseinään.

### **Testiuinnin vaihe 3**

Välittömästi seinään kosketuksen jälkeen seuraa syvyysukellukset. Syvyysukellukset koostuvat kolmesta sukelluksesta altaan syvimmästä kohdasta. Pohjasta noudetaan kolme esinettä yksi kerrallaan siten, että ensimmäiseen sukellukseen voi hyödyntää altaan päätyseinää. Seuraavat kaksi sukellusta tulee suorittaa pinnalta, ottamatta lainkaan tukea tai vauhtia altaan päätyseinästä tai reunasta. Viimeisenä esineenä on upponukke (Helly) tai vastaava, muilla kerroilla esimerkiksi kiekko tai upporengas.

### **Testiuinnin vaihe 4**

Seuraavaksi suoritetaan pelastettavan kuljetusta vedessä 50 m:ä. Kuljetuksessa tyyli ja ote ovat vapaita, kuitenkin siten, että pelastettavan hengitystiet ovat pinnalla ja pelastettava on kontrollissa. Kuljetuksen voi suorittaa joko upponukella (Helly) tai kuljettamalla toista "tajutonta" kurssilaista.

### **Testiuinnin loppu**

Ajanotto päättyy pelastajan käden koskettaessa altaan päätyä 50 m: n kuljetuksen jälkeen. Aikaraja on 3 min. 40 s. Sen jälkeen testi jatkuu pelastettavan nostamisella altaasta. Nostamisessa saa käyttää apuna toista henkilöä. Testiuinti arvioidaan hyväksytyksi tai hylätyksi.

Lähde: SUH (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry)