



**Karri Hurskainen**

*"Entä jos ei pysy pinnalla?"*

**Tutkimus 6–12-vuotiaiden lisäuimaopetuksen järjestämisestä Oulun kaupungissa**

Pro gradu -tutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Intercultural Teacher Education  
2019

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

”Entä jos ei pysy pinnalla?” – Tutkimus 6–12-vuotiaiden lisäuimaopetuksen järjestämisestä

Oulun kaupungissa (Karri Hurskainen)

Pro gradu -tutkielma, 59 + 6 sivua

Lokakuu 2019

---

Tutkielman tarkoituksena on kuvata Oulun koulu-uimaopetuksen lisäopetusjärjestelmää ja sen toteuttamistapaa. Oulun kaupunki järjestää kaikille esikoululaisille sekä 1.–6. luokkalaisille maksutonta uimaopetusta. Jokainen luokka käy uimaopetuksessa yhden viikon jokaisena lukuvuotena. Tämän lisäksi heikkouimataitoisille sekä uimataidottomille järjestetään lisäuimaopetusta kesällä. Tutkimuksen tavoitteena on kuvata lisäuimaopetuksen järjestämismallia, tuoda esille sen vaikutuksia uimataitoon sekä perehtyä sen järjestämiseen liittyviin haasteisiin ja kehittymismahdollisuuksiin.

Tutkimuksen teema oli Oulun koulu-uimaopetusjärjestelmän toimivuus. Tutkimuksen teoreettinen lähtökohta on uimaopetuksen tärkeys sekä sen esiintyminen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa. Tutkielman teoria perustuu monipuolisesti suomalaiseen uimaopetukseen ja sen näkyvyyteen suomalaisen perusopetuksen opetussuunnitelmassa. Uimataidon opettamisen maininta opetussuunnitelmassa edellyttää kouluja, kaupungeja ja kuntia tarjoamaan oppilaille uimaopetusta jokaisella luokka-asteella. Tapaustutkimuksen aineisto kerättiin haastatteleamalla kahta esimiestä, yhtä vakituista uimaopettajaa ja kolmea kesäuimaopettajaa. Tutkimusaineisto koostui neljästä yksilöhaastattelusta sekä yhdestä parihaastattelusta. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällön analyysillä.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että lisäuimaopetusta järjestetään pääsääntöisesti kesäisin. Lisäuimaopetuksella on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia uimataitoon, mutta sen järjestämiseen liittyy myös monia haasteita. Lisäuimaopetuksen kehittämiseen nousi esiin monia kehittämismahdollisuuksia, joiden toteuttaminen vaatisi uudelleen resursointia sekä rakennemuutoksia. Esimerkiksi uusi uimahalli, seurayhteistyö ja lisäuimaopetuksen ajoituksen tarkoituksenmukaistaminen tehostaisivat lisäuimaopetusta Oulussa.

Avainsanat: uimaopetus, lisäuimaopetus, uimataito, peruskoulun uimaopetus

# Sisältö

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>UIMAOPETUS SUOMESSA</b> .....	<b>6</b>
2.1	Uimaopetuksen historia.....	9
2.2	Uimaopettajien koulutus .....	11
2.3	Uimaopetuksen sisältö ja tavoitteet.....	12
2.4	Suomalaisten uimataito .....	15
2.5	Hukkumistilastot .....	18
<b>3</b>	<b>PERUSKOULUN UIMAOPETUS</b> .....	<b>22</b>
3.1	Uimaopetus opetussuunnitelmassa.....	23
3.2	Luokkakohtaiset tavoitteet .....	25
3.3	Erilaiset koulu-uimaopetusjärjestelmät .....	26
<b>4</b>	<b>UIMAOPETUKSEN OPETUKSELLISIA PIIRTEITÄ</b> .....	<b>31</b>
4.1	Uimaan oppiminen taidon oppimisen näkökulmasta .....	31
4.2	Uimaan opettaminen opetuksen näkökulmasta .....	33
4.3	Eriyttäminen uimaopetuksessa.....	36
4.4	Vedessä oleminen ja liikkuminen .....	37
<b>5</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTUS</b> .....	<b>40</b>
5.1	Tutkimuksen kohderyhmä ja aineistonkeruu .....	41
5.2	Aineiston analyysi.....	43
<b>6</b>	<b>TULOKSET</b> .....	<b>46</b>
6.1	Oulun koulu-uimaopetuksen järjestely.....	46
6.2	Lisäuimaopetuksen toteuttaminen uimataidottomille ja heikkouimataitoisille .....	47
6.3	Lisäuimaopetuksen vaikutukset uimataitoon .....	50
6.4	Lisäuimaopetuksen järjestämiseen liittyvät haasteet.....	51
6.5	Lisäuimaopetuksen kehitysmahdollisuudet.....	53
<b>7</b>	<b>POHDINTA</b> .....	<b>55</b>
7.1	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	55
7.2	Tutkimuksen toteutuksen arviointi.....	56
7.3	Tulosten tarkastelu .....	58
7.4	Yhteenveto .....	60
	<b>Lähteet</b> .....	<b>62</b>

# 1 JOHDANTO

Uimataito on maailmanlaajuisesti arvostettu taito, joka mahdollistaa turvallisen vedessä liikkumisen ja jonka avulla voidaan ehkäistä hukkumiskuolemia. Uimataidollinen ihminen kykenee harrastamaan monipuolista vesiliikuntaa ja omaa hyvän tietopohjan vesiturvallisuudesta (Hakamäki, 2012a, 9). Keskinen (2007) tuo esille, että Suomessa uimataitoa on pidetty kauan kansalaistaitona. Tästä huolimatta vain noin kaksi kolmasosaa suomalaisista kokee osaavansa uida. Uimataitoa edistetään Suomessa laajasti uimaseurojen, koulujen ja kuntien toimesta. Lisäksi erilaiset organisaatiot, kuten Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto (SUH), tekevät jatkuvaa työtä uimaopetuksen parissa koulutuksen, tutkimuksen ja kehitystyön kautta. (Keskinen, 2007, 349.) Uimataidon tärkeydestä viestii myös se, että Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan hukkumiskuolemat ovat yksi maailman suurimmista tahattomien kuolemien syistä (World Health Organization, 2014, 3).

Perusopetuslain 2§ mukaan ”perusopetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuulliseen yhteiskunnan jäsenyyteen sekä antaa heille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja” (Luhtanen, 2008, 5). Uimataito ja vesiturvallisuus voidaan katsoa kuuluvan näihin elämässä tarpeellisiin tietoihin ja taitoihin. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden liikunnan tavoitteet (2014) pitävät sisällään tarkan maininnan uimataidon ja vesiturvallisuuden opettamisesta 1. luokasta 9. luokkaan saakka. Opetussuunnitelma velvoittaa kouluja järjestämään oppilaille vuosittain uimaopetusta ja vesiturvallisuustaitojen opettelemista. (POPS 2014.) Perusopetukselle on tarjolla uimaopetuksen luokkakohtaiset tavoitteet, jotka Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto on kehittänyt. Ne pohjautuvat Pohjoismaiseen uimataidon määritelmään, jonka mukaan uimataidollinen henkilö, pudottuaan syvään veteen, osaa uida yhtäjaksoisesti 200m, josta 50 metriä selällään. (Hakamäki ym., 2012a, 54.)

Tutkimuksessani perehdytään Oulun kaupungin järjestämään koulujen uimaopetukseen sekä erityisesti koululaisten lisäuimaopetukseen. Tutkimuskysymykset ovat: 1) Miten koulu-uimaopetuksen lisäopetusta voidaan toteuttaa uimataidottomille ja heikkouimataitoisille? 2) Miten lisäuimaopetuksella voidaan vaikuttaa uimataidottoman tai heikkouimataitoisen koululaisen uimataitoon? ja 3) Millaisia haasteita ja kehittymismahdollisuuksia lisäuimaopetuksen järjestämiseen liittyy? Tutkimuksen näkökulma voidaan perustella uimataidon ja vesiturvallisuuden tärkeydellä, joka heijastuu sekä yksilöihin että koko

yhteiskuntaan. Hukkumiskuolemien määrä sekä Suomessa että kansainvälisellä tasolla on hyvin suuri. Niiden ehkäisemiseksi pitää tehdä enemmän työtä uimaopetuksen ja vesiturvallisuuskoulutuksen avulla. Suomalaisen peruskoulujen uimaopetus auttaa ennaltaehkäisemään hukkumiskuolemia ja parantaa koko kansan vesiturvallisuusosaamista.

Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto tutkii aktiivisesti uimataittoa Suomessa. Uimaopetuksesta löytyy monipuolisesti tietoa ja materiaalia SUH:n puolesta, mutta uimaopetusta on tarkasteltu myös kirjallisuudessa ja korkeakoulujen opinnäytetöissä. Opetusmateriaaleja tuotetaan ja kehitetään sekä SUH:n että uimaseurojen puolesta. Vesiturvallisuuteen liittyvää materiaalia on myös tarjolla esimerkiksi Kansainvälisen hengenpelastusliiton julkaisemana ja hukkumiskuolemien tilastot löytyvät Tilastokeskuksen tilastoista. Uimaopetuksesta löytyy paljon uutta tietoa, mutta vanhat kirjat sekä tutkimukset ovat edelleen hyvin luotettavia. Uinnin mekaniikkaan, opettamiseen ja historiaan viitattaessa käytetään tässä tutkimuksessa myös vanhoja lähteitä. Tutkimukseni täydentää pro gradu - tutkielmaa ”Osaakko nää uija, pysyökkö nää pinnalla?” (Murtoperä & Ohtamaa, 2012), joka käsitteli Oulun kaupungin uimaopetusjärjestelmän avulla saavutettuja korkeita uimataitoprosentteja.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys perustuu kirjoittajan kandidaatintutkielmaan Uimaopetus peruskoulussa (Hurskainen, 2017). Teoreettinen pohja koostuu katsauksesta Suomen uimaopetusta, peruskoulun uimaopetusta sekä uimaopetuksen pedagogiikkaa ja didaktiikkaa käsittelevään kirjallisuuteen. Teoreettisen taustan jälkeen käsitellään tutkimuksen toteuttamista, aineiston hankintamenetelmiä ja aineiston analysointia sisällön analyysin keinoin. Tämän kvalitatiivisen tapaustutkimuksen aineisto kerättiin henkilöhaastatteluilla, joissa kysyttiin tietoja Oulun kaupungin koulujen uimaopetuksesta uimaopetuksen piirissä toimivilta henkilöiltä. Aineisto on analysoitu aineistolähtöisesti ja aineistosta on löydetty lisäuimaopetusjärjestelmän yhdistäviä tekijöitä, piirteitä sekä mahdollisia kehityksen kohteita. Tutkimuksen tuloksia käsitellään kuudennessa luvussa aineistolähtöisesti ja esimerkkien kautta. Tutkimuksen pohdintaosiossa tarkastellaan tutkimuksen eettisyyttä, tutkimuksen toteutusta, saatuja tuloksia sekä mahdollisia jatkotutkimuksen aiheita.

## 2 UIMAOPETUS SUOMESSA

Uiminen, veden kanssa tekemisissä oleminen ja veden äärellä harrastaminen ovat monelle suomalaiselle vapaa-ajan harrastuksia. Veneily on erittäin suosittua etenkin Suomen rannikkoseudulla ja sisämaan järvien rantoja koristaa lukuisat kesämökit sekä pihasaunat. Veden suuri läsnäolo onkin johtanut siihen, että ihmiset ovat halunneet hankkia itselleen uimataidon. Uimataidon myötä vedestä voi nauttia ja hyötyä entistä tehokkaammin. Uiminen tarjoaa monimuotoisen mahdollisuuden harrastaa liikuntaa ja sen kautta voi saada paljon onnistumisen kokemuksia. Veden ominaisuudet mahdollistavat myös liikuntarajoitteisten henkilöiden vapautuneen liikkumisen. Vedessä olemalla ja uimalla tehdään myös erittäin paljon kuntoutustoimintaa. (Hakamäki ym., 2012a, 9; Hakamäki, 2012b, 151; Keskinen, 2007, 349.)

Uimisen edellytyksinä voidaan sanoa olevan veteen tottumisen sekä luontevan liikkumisen hallinta vedessä. Ihmisen pitää pystyä aistimaan ja ennakoimaan veden liikettä sekä löytämään vedessä tasapaino eri asennoissa (Hakamäki ym., 2012a, 60). Uiminen on pohjimmiltaan täysin fysiikkaan perustuvaa toimintaa, jossa tavoitteena on hyödyntää veden kantavuutta, vähentää veden vastusta vartalon asennoilla ja lisätä taaksepäin suuntautuvaa työntövoimaa käyttämällä raajojen liikkeitä. Uintitermein selitettynä ihmisen tulisi osata kellua, liukua ja käyttää käsivetoja ja potkuja edetäkseen vedessä. Uintityyliin harjoittelu aloitetaan yleensä alkeisuimatyyleistä, kuten myyräuinnista ja alkeisselkäuinnista, jonka jälkeen edetään teknisesti haastavampiin uintityyleihin: krooliuintiin, selkäuintiin, rintauintiin ja perhosuintiin. (Keskinen, 2007, 354–360.)

Uimataidolle on olemassa maailmanlaajuisesti monia eri määritelmiä sekä testejä. Uimataidon määritelmien ja testien sisältö vaihtelee melko laajalti uintimatkan, testin keston ja uintityyliin osalta. Kuvioon 1 on koottu esimerkkejä uimataidon erilaisista määritelmistä. Kansainvälisen hengenpelastusliiton (ILS) julkaisemassa linjausraportissa uimataidon määritelmää käsitellään kansainvälisestä näkökulmasta ja pohditaan, mitä asioita uimataitoisen henkilön tulisi osata. ILS:n teksti käsittelee uimataidon aihetta myös hengenpelastuksen näkökulmasta, mutta määrittelee uimataidollisen ihmisen seuraavasti: henkilö osaa mennä veteen ja poistua vedestä turvallisesti, kellua vedessä vähintään 30 sekuntia rauhallisesti, ja liukua vedessä vähintään 25 metriä omalla tyylillä. Tämän lisäksi henkilön tulisi osata pelastaa ja olla pelastettavana, kuljettaa uhria 3–5 metriä apuvälinettä

# UIMATAIDON MÄÄRITELMIÄ

<p><b>Kansainvälinen hengenvälustusliitto (ILS):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• turvallinen veteen meno ja vedestä poistuminen</li><li>• 30 sekuntia rauhallista kellumista</li><li>• 25 metriä uintia omalla tyylillä</li><li>• uhrin pelastus:<ul style="list-style-type: none"><li>○ kuljetus 3–5 metriä</li><li>○ apuvälineen pukeminen uhrille/itselle</li><li>○ uinti apuvälineen kanssa</li></ul></li></ul>	<p><b>Amerikan Punainen Risti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• hyppy/meno kokonaan veden alle</li><li>• pintaautuminen ja kelluminen vähintään yhden minuutin ajan</li><li>• vartalon asento kohti altaan päätä</li><li>• vähintään 25 metriä uintia mahallaan tai selällään</li><li>• onnistunut poistuminen vedestä</li></ul>
<p><b>Pohjoismainen uimataidon määritelmä:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• meno syvään veteen, pää käy veden alla</li><li>• pintaautuminen omatoimisesti</li><li>• 200 metriä uintia, josta 50 metriä selällään</li></ul>	<p><b>Kanadalainen uimataidon määritelmä:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• meno syvään veteen omin avuin</li><li>• yksi minuutti veden polkemista tai kellumista</li><li>• 50 metriä uintia omalla tyylillä</li></ul>

käyttäen sekä osata pukea, uida sekä kellua kelluttavalla välineellä. (International Life Saving Federation, 2012b, 1–5.)

<p><b>Stallman, Junge &amp; Blixt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hyppy syvään veteen</li> <li>• pintautuminen ja uiminen vähintään kahdella uimatyyllillä</li> <li>• sujuva sukeltaminen</li> <li>• rauhallinen hengittäminen uinnin aikana</li> <li>• vartalon asennon kääntäminen mahalta selälleen ja selältä mahalleen</li> <li>• kellumistaito</li> <li>• uintisuunnan kääntäminen</li> </ul>	

KUVIO 1. Esimerkkejä uimataidon määritelmistä (Hakamäki ym., 2012a, 54; International Life Saving Federation, 2012b, 1–5; Life Saving Society, 2012; Quan ym., 2015, 1; Stallman, Jungen & Blixt, 2008, 7)

Pohjoismaiden hengenpelastus- ja uimaliitot ovat määritelleet uimataitaisen ihmisen seuraavasti, ”Henkilö, joka pudottuaan syvään veteen niin, että pää käy veden alla ja päästyään uudelleen pinnalle ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään” (Hakamäki ym., 2012a, 54). Tämän lisäksi SUH on laajentanut uimataidon määritelmää kattamaan alempia uimataitotasoja. Alkeisuimataito voidaan osoittaa uimalla 10 metriä yhdellä tyylillä ja perusuimataito puolestaan uimalla 50 metriä kahdella eri uimatyyllillä (Keskinen, 2007, 355).

Kanadan hengenpelastusyhdistyksen uimataidon määritelmän mukaan henkilön tulisi osata mennä omin avuin syvään veteen, polkea vettä, eli pysyä pinnalla, minuutin ajan ja uida 50 metriä. Kanadalainen uimataidon määritelmä on ohjattu enimmäkseen lapsille, mutta heidän mukaansa jokaisen ihmisen tulisi täyttää kyseiset kriteerit selvittääkseen äkillisestä putoamisesta syvään veteen (Life Saving Society, 2012). Stallmanin, Jungen ja Blixtin (2008) mukaan uimataidollinen henkilö osaa hypätä syvään veteen, päästä pintaan, lähteä uimaan, sukeltaa sujuvasti ja uida vähintään kahta erilaista uimatyyliä. Lisäksi uimatyyleissä täytyy osata hengittää oikein ja pystyä kääntämään vartalon asentoa mahalta selälleen sekä selältä mahalleen. Myös kellumistaito ja uintisuunnan kääntämistaito ovat osa tätä määritelmää. (Stallman, Jungen & Blixt, 2008, 7.) Quan ym. (2015) tuovat puolestaan artikkelissaan esille Amerikan Punaisen Ristin määritelmän uimataidolle. Tämän määritelmän mukaan henkilön täytyy käydä kokonaan veden alla, pintautua ja kellua vähintään yksi minuutti. Sen jälkeen vartalon asento on suunnattava kohti altaan päätä, uitava vähintään 25m mahallaan tai



selällään ja poistuttava vedestä. (Quan ym., 2015, 1.)

## 2.1 Uimaopetuksen historia

Uimataitoa on kautta aikojen pidetty yhtenä ihmisten tärkeimmistä taidoista. Esihistorialliset ihmiset ovat olleet uimataitoisia, sillä ihmislaji on levinnyt maailmassa vesiesteistä huolimatta. Muinaiset ihmiset ovat pystyneet ylittämään jokia, salmia ja kapeita merenlahtia uimalla sekä kellumalla, joten uimataito on liittynyt läheisesti jokapäiväiseen selviytymiseen. (Ritanen-Närhi & Pellinen, 2004, 10–11.) Kreikkalaiset ja roomalaiset kulttuurit noteerasivat uimista erityisesti kylpyläkulttuurien kautta. Kylpylöissä kohdattiin ihmisiä ja huolehdittiin yleisestä hygieniasta. Myöhemmin ihmishistoriassa uimataidon tärkeyttä vahvistettiin yhteiskunnissa ja se nähtiin henkiä pelastavana taitona. Uimista ja vedessä liikkumista alettiin tarkastella tarkemmin myös luonnontieteiden, kuten pinnalla pysymiskyvyn kautta. (Ilmanen, 2006, 11–14.)

Uimaopetuksen varhaisimpia toteutusmalleja Suomessa kuvataan Kalervo Ilmasen (2006) teoksessa, joka käsittelee Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton historiaa ja toimintaa. Ilmasen mukaan ensimmäisen uimakoulun Suomessa piti voimistelunopettaja John Hofman, joka järjesti elokuussa 1880 Turussa uimapromootion. Kyseisessä uimapromootiossa – uimakoulussa, jossa pystyi suorittamaan arvomerkin – oli 60 oppilasta, joista vihittiin 12 uimamaisteria ja seitsemän uimakandidaattia. Tämän jälkeen uimaopetusta alkoi hiljalleen levitä koko maahan, kunnes 1800-luvun loppupuolella ja 1900-luvun alussa uimaseurat alkoivat ottaa vastuuta uimaopetuksesta. Vuonna 1887 perustettu Helsingfors Simsällskap (HSS) oli pääkaupunkiseudun ensimmäinen uimaseura, joka alkoi tarjota uimakoulutoimintaa ja myöhemmin myös kilpauintitoimintaa. (Ilmanen, 2006, 20–26.)

Kilpauintitoiminnan kasvaessa uimaseuroissa uimaopetuskin alkoi levitä uusille paikkakunnille, jonka seurauksena Suomen Uimaliitto perustettiin vuonna 1906 (Suomen Uimaliitto, 2019). Uimaliitto yhdisti seuroja ja alkoi koordinoida kilpailutoimintaa sekä uimaopetusta. Suomen Uimaliittoon kuuluvat seurat olivat pitkään suurimpia uimaopetuksen tarjoajia Suomessa. Uimaliitto julkaisi vuonna 1935 uinti- ja hengenpelastustaidon oppaan, joka toimi vuosia uimaopettajien tärkeänä ohjekirjana. Erimielisyyksistä johtuen uintiurheilun sekä uimaopetus- ja hengenpelastustyön merkitykset alkoivat kuitenkin olla ristiriidassa Uimaliiton sisällä, joten vuonna 1956 päätettiin perustaa Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto (SUH). SUH tulisi ottamaan vastuualueekseen uimaopetus- ja

hengenpelastustyön. Suomen Uimaliitto sai vapauden keskittyä uinnin urheilulliseen puoleen ja kilpauinnin kehittämiseen. (Ilmanen, 2006, 53.)

Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton tärkeimpänä tavoitteena oli edistää uimaopetus- ja hengenpelastustyötä ja täten luoda eroa kilpauintitoimintaan. Ilmanen (2006) viittaa teoksessaan SUH:n vuoden 1956 yhdistysrekisteri-ilmoitukseen, jossa uimaopetuksesta ja hengenpelastustyöstä haluttiin luoda ”aatteellista ja käytännöllistä neuvonta- ja herätystyötä”. SUH:n toimintaan kuului myös kyseistä alaa käsittelevän kirjallisuuden, ohjekirjasten ja muun materiaalin valmistaminen sekä kehittäminen. (Ilmanen, 2006, 60.) Vielä nykyäänkin SUH johtaa sekä valvoo uimaopettajakoulutusta ja hankkii resursseja uimaopetus- ja hengenpelastustoiminnalle. Näiden lisäksi SUH solmii ja ylläpitää kansallisia sekä kansainvälisiä suhteita uimaopetus- ja hengenpelastustyön alalla (Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto C, 2019).

Uimaopetuksen voimakas lisääntyminen suomalaisissa peruskouluissa on johtunut pääosin peruskoulujärjestelmän voimaantulosta sekä uimahalliverkoston laajenemisesta. Vuonna 1970 voimaantullut peruskoulujärjestelmä mahdollisti sen, että kaikki lapset pääsivät kouluun ja kaikille taattiin tasa-arvoinen koulutus. Tasa-arvoiseen koulutukseen kuului luonnollisesti myös liikunnanopetusta, jonka tuntimäärää ja edellytyksiä pyrittiin lisäämään. Uimaopetus oli sisällytetty liikunnanopetukseen jo vuosia aiemminkin. (Kurki & Anttila, 1999, 17.) Peruskoulujärjestelmän kehittyminen mahdollisti uimaopetuksen valtakunnallisen leviämisen, mutta uimahalliverkoston tehokas laajeneminen 1970- ja 1980-luvuilla oli osatekijänä tähän nopeaan kasvuun. Lukuisat kunnat ja koulut saivat näinä vuosikymmeninä edellytykset tehostuneeseen uimaopetukseen, jolloin myös uimakoulujen ja uimaopettajien kysyntä kasvoi. (Ilmanen, 2006, 133.)

Historian saatossa uimaseurojen, koulujen sekä SUH:n lisäksi kallisarvoista uimaopetustyötä on tehty myös puolustusvoimissa varusmiesten uinti- ja hengenpelastuskoulutustyön kautta. Kurki ja Anttila viittaavat julkaisussaan ”Varusmiessaapumiserän I/97 uimataidon testaus” -materiaaliin, jonka mukaan puolustusvoimien uinti- ja hengenpelastustyön tavoitteina on, ”opettaa koulutettaville vesillä liikkumisen pääperiaatteet, kehittää koulutettavien uimataitoa, opettaa uimataidottomat uimaan sekä opettaa vedestä pelastamisen pääperiaatteet”. Peruskoulutuskaudella uinninopetusta on yhteensä kolme tuntia ja erikoiskoulutuskaudella kolmesta kuuteen tuntia, joissa harjoitellaan uintitekniikoita, hengenpelastusta ja

sukellustekniikkaa, sekä toimitaan myös uintikoulutuksessa kouluttajien apulaisina. (Kurki & Anttila, 1999, 21–23.)

Nykyään puolustusvoimissa uinti- ja hengenpelastuskoulutuksen tavoitteena on, että jokainen kotiutettava varusmies olisi uimataitoinen. Uimataidon tasoa mitataan puolustusvoimissa pohjoismaisen uimataitotestin mukaan. Lisäksi kaikkien tulisi osata vedestä pelastamisen perusteita ja tuntea vesillä liikkumiseen liittyvät turvallisuustekijät. Peruskoulutuskaudella testataan uimataito ja opetetaan uintiin sekä hengenpelastukseen liittyvää teoriaa. Uimataidottomille järjestetään uimakouluja. Erikoiskoulutuskausilla sekä johtajakoulutuksissa syvennyttään uinti- ja hengenpelastustoimintaan opettelemalla veteen hyppäämistä ja sukeltamista. Myös perusuimataitoa ja uintikuntoa pyritään parantamaan. (Puolustusvoimat, 2015, 149.)

## **2.2 Uimaopettajien koulutus**

Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto vastaa valtakunnallisella tasolla uimaopetus- ja hengenpelastustyön neuvonnasta, koulutuksesta, kehittämisestä sekä tiedottamisesta (Kurki & Anttila, 1999, 23). SUH:n toiminta perustuu heidän laatimiin tavoitteisiin, joita ovat uimataito kansalaistaidoksi, pelastautumis- ja pelastamistaidot kansalaistaidoiksi sekä turvallisuus vesillä ja jäällä kansalaisasenteiksi. Tämän lisäksi SUH pyrkii toiminnallaan ehkäisemään hukkumiskuolemia ja takaamaan uimahallien sekä yleisten uimarantojen turvallisuutta, terveellisyttä, viihtyvyyttä ja uudistuvuutta. Kaiken kaikkiaan SUH toimii uimaopetustyössä, hengenpelastustyössä, vauva- ja perheuinnissa, erityisuinnissa, vesitreenoiminnassa sekä lasten ja nuorten hengenpelastuskerhotoiminnassa (Hakamäki ym., 2012a, 225–227).

SUH:n koulutus voidaan jakaa uimaopetuskoulutukseen ja hengenpelastuskoulutukseen. Uimaopetuskoulutus sisältää kurseja uimaopettajille, erityisuimaopettajille, vauva- ja perheuinninohjaajille, aikuisten uinninohjaajille ja uintiavustajille. Kurssien kestot vaihtelevat 15 tunnista 100 tuntiin ja niiden keskeisenä tavoitteena on kouluttaa uusia ohjaajia uimaopetuksen eri aloille. Kurssit sisältävät yleensä teoria- sekä käytännön opetusta. Lisäksi joillekin kursseille on pääsyvaatimuksia. Esimerkiksi uimaopettajakurssin hyväksytyt suorittaminen on pääsyvaatimuksena vauva- ja perheuinninohjaajakurssille. (Hakamäki ym., 2012a, 227–228.)

Uimaopettajakurssi on tarkoitettu kaikille uimaopetuksesta kiinnostuneille ja viimeistään kurssivuonna 18-vuotta täyttävälle henkilölle. Kurssi tarjoaa tietoa ja taitoa uimaopetuksen perusteista aina eri uintilajien opettamiseen, joten yhtenä vaatimuksena kurssille osallistumiseen on monipuolinen uimataito. Kurssilla keskitytään sekä oman uintitekniikan hiomiseen että uimaopetustapahtumaan kokonaisuutena. Kurssilla tarkastellaan uintia ja uimaopetusta sekä teorian että käytännön kautta. Kurssin kesto on 100 tuntia, joista 40 tuntia on etäopiskelua, kuten uimakoulun seuraamista tai tutustumista uimahallin toimintaan. Uimaopettajakurssin suoritusvaatimukseen kuuluu etätehtävien lisäksi lukuisia testejä, jotka sisältävät uintia, sukellusta ja pelastamista. Tämän lisäksi kokelaiden on suoriuduttava opetusharjoituksesta sekä kirjallisesta loppukokeesta. (Hakamäki ym., 2012a, 227 & 232–234.)

SUH:n hengenpelastuskoulutusten tavoitteena on kouluttaa uinninvalvoja ja hengenpelastajia erilaisiin ympäristöihin ja paikkoihin. Hengenpelastajia ja uinninvalvoja koulutetaan uinninvalvoja-, rantapelastaja- sekä International Pool Lifeguard -kursseilla. Kurssien sisältöinä on käytännön harjoittelua, teoreettista opiskelua sekä erilaisia testejä ja vaatimuksia. Tämän lisäksi Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto kouluttaa hengenpelastuskerhon ohjaajia Junior Lifesaver -toimintaan, joka on suunnattu 8–15 -vuotiaille lapsille. Hengenpelastuskoulutukset tuottavat ammattilaisoimijoita ja -työntekijöitä uimahalleihin, kylpylöihin ja rannoille. (Hakamäki ym., 2012a, 229–230.)

### **2.3 Uimaopetuksen sisältö ja tavoitteet**

Uimaan oppimisessa ihmisen tulisi tottua veden ominaisuuksiin, kuten kylmyyteen, veden vastukseen sekä kantavuuteen. On tärkeää oppia toimimaan vedessä rennosti ja luontevasti (Hakamäki, 2012b, 151). Laadukkaan uimaopetuksen ja osaavan uimaopettajan avulla pystytään saavuttamaan uimataito, jonka avulla ihminen pystyy selviämään vedessä omin avuin. Pääsääntöisesti uimakouluja järjestetään uimaseurojen, kuntien, liikuntatoimien, yksityisten tahojen sekä kerhotoiminnan kautta. Uimakouluja vetää aina työhön koulutettu uimaopettaja. (Hakamäki ym., 2012a, 47.)

Uimaopettajan tulee olla täysi-ikäinen henkilö, joka on suorittanut uimaopettajan pätevyyden ja voi täten olla lain mukaan vastuussa opetustilanteesta sekä uimakoulun osallistujista. Uimaopettajan tehtäviin kuuluu uimakoulujen suunnittelu, opetustilan organisointi sekä oppijoiden ohjeistus ja arviointi. Alaikäisiä apu-uimaopettajia voidaan myös käyttää

uimakouluissa. Vastuu uimakoulun oppilaista on yleensä uimaopettajalla, mutta esimerkiksi koulujen uintitunneilla pääsääntöinen vastuu on aina luokanopettajalla. Kaiken kaikkiaan uimaopettajan työ on arvokasta ja vastuuntäyteistä työtä, jonka avulla voidaan edistää yleistä uimataittoa sekä hyvinvointia. (Hakamäki ym., 2012a, 216.)

Uimakoulu on paikka, jossa niin pienet lapset kuin aikuisetkin harjoittelevat uimataittoa leikkien, tehtävien ja harjoitteiden kautta. Uimakouluun tullessa henkilöllä tulisi olla mukanaan vähintään uima-asu sekä pyyhe, mutta uimalasienkin käyttöä suositellaan (Hakamäki, 2012b, 152). Uimakouluja voidaan järjestää uimahallien erisyvyisissä altaissa, kylpylöissä tai rannoilla. Uimaopettajan tulee kuitenkin valita opetukseen tarvittava alue aina harkiten. Kaiken ikäiset ja tasoiset ihmiset voivat osallistua uimakouluihin. Suomessa onkin olemassa monipuolinen tarjonta uimakouluja. Pienille lapsille tarjotaan yleensä vauvauintia sekä alkeis- ja jatkouimakouluja. Kouluikäiset voivat osallistua koulujen uimaopetukseen ja tekniikkauimakouluihin. Lisäksi on olemassa monipuolisia erityisuimakouluja sekä aikuisten uimakouluja, joissa voi myös edetä alkeistasoilta tekniikka- ja kilparyhmiin. (Hakamäki ym., 2012a, 47–50.)

Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto on kehittänyt uimaopetuksen mallin, joka lähtee liikkeelle uimaan oppimisen alkeista ja etenee vaiheittain aina uintiliikkeiden oppimiseen (Keskinen, 2007, 350). Uinnin alkeisopetus on yleensä suunnattu pienille, noin 3–6 -vuotiaille lapsille. Alkeisopetuksen ensimmäinen vaihe on veteen totuttautuminen, jonka tarkoituksena on voittaa mahdollinen vedenpelko, totutella veden vastukseen ja kantavuuteen, sekä opetella hengityksen pidättämistä ja veteen puhaltamista. Kastautumista tapahtuu jo veteen totuttautumisen aikana, mutta tärkeimmät asiat kastautumisessa ovat veden alle painautuminen, pinnan alla liikkuminen sekä silmien auki pitäminen veden alla. Kellumista harjoitellaan vaiheittain sekä mahallaan että selällään. Tavoitteena kellumisessa on opettaa henkilölle, kuinka vedessä voi olla rennosti tekemättä isoja liikkeitä. Kellumisen jälkeen siirrytään liukumiseen, jossa pyritään löytämään virtaviivainen asento ja liukumaan eteenpäin veden pinnalla. (Hakamäki ym., 2012a, 62–68.)

Alkeisuimaopetuksen jälkeen oppija voi siirtyä uusiin uimakouluryhmiin, joissa harjoitellaan alkeis- sekä perusuimataitotyylejä. Jatkouimakouluissa harjoiteltavia alkeisuimatyylejä ovat myyräuinti, alkeisselkäuinti sekä alkeisrintauinti. Kellumisen ja liukumisen jatkoharjoitteita integroidaan alkeisuimatyöliien harjoittelussa esimerkiksi tekemällä alkuliuku lähdeettä uimaan. Lapsen kasvaessa tai taitojen kehittyessä siirrytään harjoittelemaan krooliuintia

(vapaauintia), selkäuintia sekä rintauintia, joiden avulla kehitetään perusuimataittoa. Perusuimataidon saavuttaminen tulisi tapahtua kuudenteen luokkaan mennessä, jolloin lapsen tulisi suoriutua Pohjoismaisesta uimataitotestistä. (Hakamäki ym., 2012a, 54.)

Yksi tärkeimmistä piirteistä etenkin lasten uimakouluissa ovat leikit ja niiden tuoma tuki oppimiseen. Leikit ja mielikuvat auttavat lapsia kehittymään eri osa-alueissa, esimerkiksi liikealueissa, älykkyydessä ja sosiaalisuudessa. Leikit tuovat uimakouluihin myös rentoa, turvallista ja miellyttävää ilmapiiriä. Suurin osa lasten oppimisesta tapahtuu leikkien avulla. Arkoja lapsia voidaan houkuttaa mukaan leikkien avulla ja leikit sekä mielikuvat auttavat lapsia hahmottamaan vaikeitakin asioita. Uimaopettaja voi vähentää sanallisten ohjeiden antamista käyttämällä leikkejä ja samalla lisätä uimakoulun toiminnallisuutta. Leikkejä voidaan käyttää lämmittelyyn, tekniikoiden ja taitojen harjoitteluun sekä loppukevennyksiin. (Hakamäki ym., 2012a, 91–92).

Uimaopetukseen liittyy myös monia haasteita, kuten erilaisten oppijoiden huomioiminen sekä taitotasoerot. Uimaopettajan on tärkeää osata huomioida erilaiset oppijat ja mukauttaa opettamistyyliään oppijoiden mukaisesti (Hakamäki ym., 2012a, 19–20). Etenkin alkeisuimakouluryhmässä voi olla suuria taitotasoeroja, joten opettajan haasteena on tasapainotella harjoitteiden ja leikkien vaativuudella. Kaikkien oppijoiden tulisi saada positiivisia kokemuksia harjoitteista sekä leikeistä. Monesti apuopettajasta on hyötyä tällaisissa tilanteissa, sillä oppilaita voidaan jakaa taitotasoerojen mukaan ja heikoimmille oppijoille voidaan tarjota enemmän tukea. (Hakamäki, 2012b, 152.)

Suurin haaste uimaopettajalle on usein oppijan vedenpelko, joka voi johtua monesta eri syystä. Joillakin vedenpelko johtuu epä mukavuuden tunteesta vedessä, kuten siitä että vesi tunkeutuu silmiin, nenään ja korviin. Tällöin pelkoa on helpompi poistaa rauhallisella harjoittelulla tai apuvälineillä, kuten uimalaseilla ja nenäklipseillä. Toisilla taas vedenpelko on hyvin voimakasta ja se voi johtua ikävästä tai jopa traumaattisesta kokemuksesta, kuten syvään veteen putoamisesta tai veden alle painumisesta. Voimakasta vedenpelkoakin voidaan poistaa tarjoamalla pelokkaalle oppijalle positiivisia kokemuksia vedestä ja olemalla turvallisessa ympäristössä osaavan opettajan avustuksella. Vettä pelkäävän oppijan tulisi kokea, että vedessä voi olla turvallisesti ja vedessä oleminen voi olla hauskaa. Uimaopettajan tulisi aina edetä oppijan tahdin ja mielen mukaan, jotta voimakkainkin vedenpelko saataisiin poistettua. (Keskinen, 2007, 353.)

Tietyissä muissa maissa uimaopetuksen sääntely ja tehokas kehittäminen ei ole samalla tasolla kuin Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton tekemä työ. Esimerkiksi Australiassa uimaopetus on iso ja suosittu asia, mutta sitä tarjotaan monen eri palveluntarjoajan kautta monella eri toteutustavalla. Australian valtakunnallinen hengenpelastusyhdistys Royal Life Saving Society on kuitenkin koonnut kattavan tietopaketin, jossa pyritään tunnistamaan Australian eri maakuntien tavat toteuttaa uimaopetusta. Keskimäärin Australiassa tarjotaan uimaopetusta lapsille julkisten koulujen ja yksityiskoulujen kautta noin 5–10 kertaa 30–45min tiettyinä lukuvuosina. Tämän lisäksi Australiassa on iso joukko hengenpelastuskerhoja sekä harrasteryhmiä, jotka tarjoavat uimaopetusta ja vesiturvallisuuskoulutusta. Näiden lisäksi uimaseurat ovat suuri uimaopetuksen tarjoaja Australiassa. (Royal Life Saving Society, 2017, 2–3.)

## **2.4 Suomalaisen uimataito**

Vuodesta 2000 lähtien Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto, LIKES-tutkimuskeskus sekä Opetushallitus ovat tutkineet kuudesluokkalaisten uimataitoa ja uimaopetuksen järjestämistä Suomessa. Tutkimusten tarkoituksena on ollut selvittää kuudesluokkalaisten uimataitoa käyttäen lähtökohtana Pohjoismaista uimataidon määritelmää. Kuudesluokkalaisten uimataitotutkimusten tulokset on kerätty kyselylomakkeilla ja tutkimuksia on tehty vuosina 2000, 2004, 2006, 2011 ja 2016. Joinakin vuosina tutkimusjulkaisuihin on myös liitetty aikuisten uimataitoa koskevia tuloksia, joita on saatu Kansanterveyslaitokselta sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta. (Hakamäki, 2017, 3; Rajala & Kankaanpää, 2011, 5; Hakamäki & Rajala, 2006, 3.) Tässä tutkimuksessa tarkastellaan ja vertaillaan vuosien 2006, 2011 ja 2016 uimataitotutkimusten tuloksia. Vertailun tuloksia on koottu myös kuvioon 2.

Matti Hakamäen ja Katja Rajalan vuonna 2006 julkaisemassa uimataitoraportissa ”Kuudesluokkalaisten ja aikuisten uimataito Suomessa 2006” tutkimuskyselyyn valikoitiin 570 koulua, joiden vastausprosentti oli 64 prosenttia. Kaiken kaikkiaan 6 333 lasta vastasi kyselyihin ja vastanneista lapsista 80 prosenttia ilmoitti osaavansa uida Pohjoismaisen uimataidon määritelmän kriteerien mukaan. Noin 15 prosenttia vastanneista kuudesluokkalaisista lapsista osasi uida vähintään 50 metriä, noin 4–5 prosenttia osasi uida vähintään 25 metriä, ja täysin uimataidottomia oli yksi prosentti. Vastanneista kouluista 90 prosenttia ilmoitti järjestävänsä uimaopetusta oppilailleen, 9 prosenttia kouluista ei järjestänyt

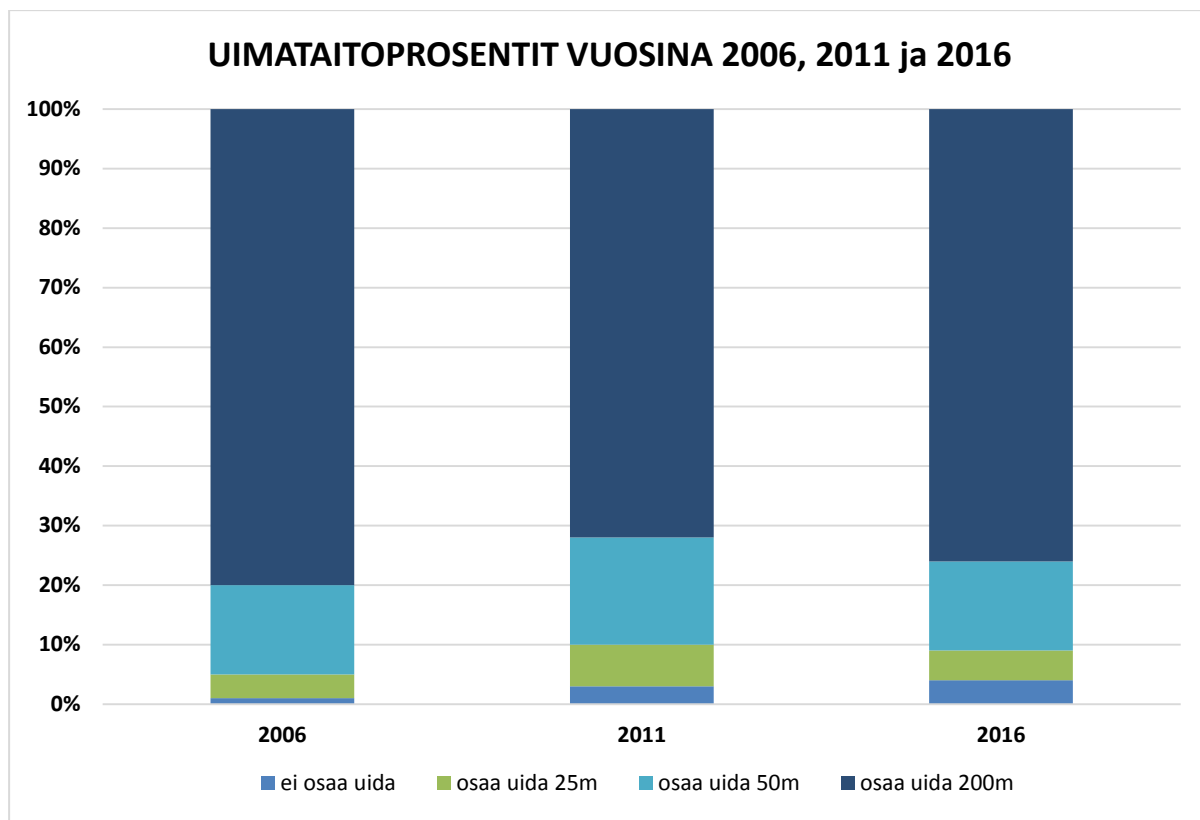
uimaopetusta ja 0,8 prosenttia ei vastannut kysymykseen. (Hakamäki & Rajala, 2006, 8–12.)

Seuraava uimataitotutkimus, ”Kuudesluokkalaisten ja aikuisten uimataito Suomessa vuonna 2011”, julkaistiin Katja Rajalan ja Anna Kankaanpään toimesta. Tämän tutkimuksen otokseen valikoitui 300 koulua, joiden vastausprosentiksi muodostui 87 prosenttia. Kyselyyn vastanneista 5 295 lapsesta puolet olivat tyttöjä ja puolet poikia. Tutkimuksen mukaan 72 prosenttia lapsista osasi uida Pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaisesti. Noin 18 prosenttia vastanneista osasi uida vähintään 50 metriä, noin 6 prosenttia osasi uida 25 metriä, 2 prosenttia osasi uida vähintään 10 metriä, ja täysin uimataidottomia lapsia oli yksi prosentti. Vastanneista kouluista 57 prosenttia ilmoitti järjestävänsä uimaopetusta jokaisella luokka-asteella, viidessä prosentissa kouluista ei järjestetty lainkaan uimaopetusta ja lopuissa kouluissa uimaopetusta järjestettiin osittain. (Rajala & Kankaanpää, 2011, 12–17.)

Matti Hakamäen kokoama tuorein uimataitoraportti ”Kuudesluokkalaisten uimataito Suomessa” julkaistiin vuonna 2017. Tutkimukseen valikoitiin 250 suomen- ja 25 ruotsinkielistä koulua, joista 72 prosenttia eli 194 koulua vastasi kyselyyn. Oppilaiden vastauksia saatiin kaiken kaikkiaan 4 213 kappaletta ja uimataitoprosentiksi muodostui 76 prosenttia. Kaikista vastanneista 14 prosenttia osasi uida vähintään 50 metriä, 5 prosenttia osasi uida vähintään 25 metriä, 3 prosenttia osasi uida vähintään 10 metriä ja uimataidottomia oli jälleen yksi prosentti. Tutkimuksessa käy ilmi, että uimaopetusta järjestetään kunnissa eniten toisella luokka-asteella ja vähiten kuudennella luokka-asteella. Kaiken kaikkiaan 27 prosenttia kunnista ei järjestä kuudesluokkalaisille uimaopetusta lainkaan. (Hakamäki, 2017, 3–9.)

Uimataitoprosenteissa on nähtävissä pieniä vaihtelevuuksia, mutta suurimpana erona nousee esiin vuosien 2006 ja 2011 välinen uimataitoprosentin putoaminen 80 prosentista 72 prosenttiin. Positiivista on kuitenkin se, että vuoden 2016 uimataitoprosenteissa on nähtävissä nousevaa kehitystä 72 prosentista 76 prosenttiin. Kaiken kaikkiaan noin kolme neljästä alakouluikäisestä lapsesta on uimataidollisia ja vain noin prosentti lapsista on uimataidottomia. (Hakamäki, 2017, 3; Rajala & Kankaanpää, 2011, 5; Hakamäki & Rajala, 2006, 3.)





KUVIO 2. Kuudesluokkalaisten uimataito vuosina 2006, 2011 ja 2016 (Hakamäki, 2017, 3; Rajala & Kankaanpää, 2011, 5; Hakamäki & Rajala, 2006, 3)

Aikuisten uimataitoa on tutkittu pääsääntöisesti Aikuisväestön terveystutkimuksella (AVTK-tutkimus), johon valikoidaan vuosittain väestörekisteristä 5 000 henkilön satunnaisotos. Vuosina 2006 ja 2011 AVTK-tutkimuksessa on ollut mukana kysymys uimataidosta, joka on perustunut Pohjoismaiseen uimataidon määritelmään. Vastaajat ovat olleet iältään 15–64 vuotiaita. Vuonna 2006 kyselyyn vastasi 3 222 henkilöä ja vuonna 2011 vastaajia oli 2 758. Vuoden 2006 tutkimustuloksissa käy ilmi, että 64 prosenttia 15–64 -vuotiaista suomalaisista osasi uida. Eniten uimataitoisia oli 15–24 -vuotiaissa (80 prosenttia) ja vähiten 55–64 -vuotiaissa (50 prosenttia). (Hakamäki & Rajala, 2006, 19.) Vuonna 2011 68 prosenttia kaikista 15–64 -vuotiaista oli uimataidollisia. 15–24 -vuotiaiden uimataitoprosentti nousi edelliseen tutkimukseen verrattuna kuudella prosenttiyksiköllä, mutta vanhimman ikäluokan uimataitoprosentti säilyi samana (Rajala & Kankaanpää, 2011, 35).

## 2.5 Hukkumistilastot

Hukkuminen on yksi maailman yleisimpiä kuolinsyitä. Maailmanlaajuisesta hukkuneiden kokonaismäärästä lähes 90 % koskee kehitysmaiden populaatioita ja erityisesti lapsia ja nuoria. World Health Organization (WHO) julkaisi vuonna 2014 maailmanlaajuisen hukkumisraportin, jossa on kootusti käsitelty hukkumisen syitä ja pohdittu mahdollisia ehkäisykeinoja hukkumiskuolemien vähentämiseksi. Kyseessä on maailmanlaajuinen ongelma, joka tappaa vuosittain yli 350 000 ihmistä, mutta ei siltikään saa suurta huomiota kansainvälisen median tai politiikan keskuudessa. (World Health Organization, 2014, 1.)

WHO:n raportin (2014) määritelmän mukaan hukkuminen on nesteeseen uppoutumisesta johtuva hengityshäiriö. Maailmanlaajuisesti etenkin alle 25-vuotiaat miehet ovat tilastojen mukaan alttiimpia hukkumiselle ja hukkumismäärät ovat lähes kolme kertaa korkeammat vähävaraisimmissa maissa korkeatuloisiin maihin verrattuna. Raportin mukaan suurimmat riskitekijät hukkumiselle ovat alkoholin käyttö, tiedon ja taidon puute, matkailu vesillä, luonnonolot sekä yleinen valvonnan puute. WHO suosittelee ihmisten, yhteisöjen ja maiden lisäävän yleistä vesiturvallisuuden tietotaitoa, opettavan uimataittoa lapsille ja nuorille, tiukentavan vedellä liikkumisen säädöksiä ja kehittävän kansallisia vesiturvallisuussuunnitelmia hukkumiskuolemien ehkäisemiseksi. (World Health Organization, 2014, 1–19.)

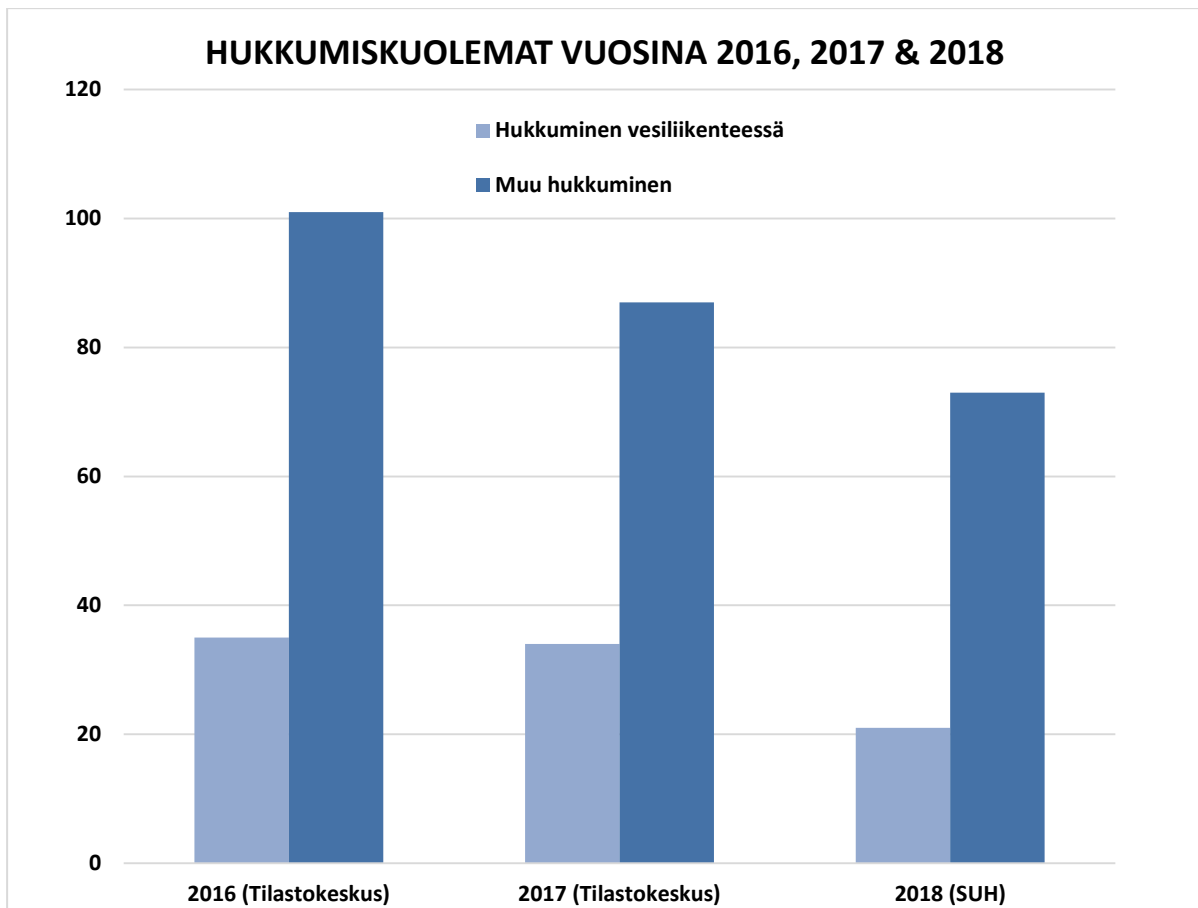
Kansainvälisen hengenpelastusliiton (ILS) vuonna 2015 julkaisema raportti käy läpi sen jäsenmaiden esittämiä strategioita hukkumisen ehkäisemiseksi. ILS:n raportti pohjautuu joiltain osin WHO:n vuotta aikaisemmin julkaisemaan raporttiin ja sen tarkoituksena on koota ja jakaa oleellista tietoa hukkumisenestämistästrategioista sekä menetelmistä. Näin ollen jäsenmaat voivat kehittää ja parantaa omia hengenpelastus-, uimaopetus- ja vesiturvallisuussuunnitelmiaan. Raportissa luokitellaan neljä pääsääntöistä hukkumiseen johtavaa syytä, joita ovat tiedollinen puute, laiminlyönti tai väärä arvio vaarasta, valvonnan ja tarkkailun puute, kyvyttömyys toimia vaaratilanteessa, sekä vaara-alue (esim. vesistö tai allas), johon pääsyä ei ole rajattu, suojattu tai sen vaaroista ei ole tiedotettu riittävästi. (International Life Saving Federation, 2015, 1–18.)

ILS:n raportti (2015) erittelee kattavasti myös mahdollisia keinoja, joilla voidaan vaikuttaa näihin neljään hukkumiseen johtavaan syyhyn. Vastakeinoja, joita ILS on koennut, ovat tiedotuksen ja koulutuksen lisääminen, tehokas varoitusjärjestelmä, rajoitettu pääsy vesistöihin, hengenpelastustoiminnan laajentaminen sekä selviytymistaitojen

lisääminen. Raportissa annetaan paljon esimerkkejä, kuinka vastakeinoja voidaan toteuttaa, mutta myös eritellään kootusti eri maiden jo olemassa olevia toimintamalleja sekä ehkäisykeinoja neljälle pääsääntöiselle hukkumiseen johtavalle syyllle. (International Life Saving Federation, 2015, 15.)

Yksi Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton tavoitteista on ollut saada uimataito kansalaistaidoksi kaikille suomalaisille. Syitä tähän on monia, mutta vesiturvallisuuden parantaminen nousee esille yhtenä tärkeimmistä motiiveista. Suomi on hyvin vesistöinen maa ja ihmiset ovat aktiivisesti veden kanssa tekemisissä esimerkiksi uimalla tai veneilemällä. On väistämättäkin selvää, että tapaturmia sattuu vedessä sillä sääolosuhteet vaihtelevat tai ihmisillä on vähäisiä vesiturvallisuustaitoja. Siksi uimaopetuksen avulla onkin pyritty lisäämään ihmisten tietotaitoa vedessä olemisesta ja vähentämään, mutta myös ennaltaehkäisemään, vuosittaisia hukkumiskuolemia. (Ilmanen, 2006, 216.)

Ilmasen teoksessa (2006) on esitetty tilasto vuosien 1905–2005 välillä Suomessa hukkuneista. Tilaston mukaan viime vuosisadan alussa jokaista 100 000 suomalaista kohden hukkui noin 20-30 henkilöä. Sen jälkeen tilastossa on nähtävissä selkeä lasku, joka jatkui 1950-luvun puoliväliin, jolloin myös Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto perustettiin. SUH:n perustamisen jälkeen seuraavana 20 vuotena hukkui noin 10 suomalaista 100 000 asukasta kohden. 2000-luvun alusta lähtien hukkuneiden määrä laski vain noin kolmeen henkilöön 100 000 asukasta kohden. Hukkumiskuolemien määrä on vähentynyt jatkuvasti ja ne todistavakin monen yhteiskunnassa vaikuttaneen tekijän tärkeyden. Uimahallien yleistymisen, SUH:n toiminta sekä yleinen vesiturvallisuuden parantaminen ovat vaikuttaneet merkittävästi hukkumiskuolemien vähenemiseen. (Ilmanen, 2006, 216–218.)



KUVIO 3. Hukkumiskuolemat vuosina 2016, 2017 ja 2018 (Suomen virallinen tilasto, 2017; Suomen virallinen tilasto, 2016; Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto B)

Tilastokeskus ja SUH ovat vuosien saatossa keränneet vuotuisia tilastoja Suomessa tapahtuneista hukkumistapauksista. Hukkuminen on Tilastokeskuksen mukaan tapaturmakuolema, joka tapahtuu veteen putoamisen, uimisen tai veneilyn ohessa. Muita tapaturmakuolemia ovat liikennekuolemat, kaatumis- ja putoamiskuolemat, myrkytykset sekä tulipalokuolemat. Hukkumistapausten määrä Suomessa on laskenut vuosikymmenten saatossa ja se vaihtelee edelleen vuosittain. Hukkumiskuolemien lukemat ovat keskimäärin noin sata tapausta per vuosi (Suomen virallinen tilasto, 2017).

Tilastokeskuksen vuosittain keräämissä kuolinsyytilastoissa on eritelty kuoleman syy, ikä ja sukupuoli. Tilastokeskus on yhteistyössä viranomaisten kanssa, joten he saavat tietoonsa tarkempia yksityiskohtia kuolemista, kuten päihteiden käyttöön liittyvistä tapauksista. Vuoden 2018 lopulla julkaistun uusimman kuolinsyytilaston mukaan vuonna 2017 hukkui yhteensä 126 ihmistä. Kokonaismäärästä 35 hukkumista tapahtui vesiliikenteessä ja loput 101 olivat muita hukkumisia (Suomen virallinen tilasto, 2017). Vuotta aiemman julkaisun mukaan

hukkumiskuolemia oli 121, joista vesiliikenteessä hukkuneita 34 (Suomen virallinen tilasto, 2016). Molemmissa julkaisussa mainitaan, että suurin osa, yli 80 prosenttia hukkuneista on ollut miehiä.

Tilastokeskuksen lisäksi Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto kokoaa vuosittain ennakkotilastoja suomalaisten hukkumisista. SUH:n tilastoissa eritellään sukupuoli, hukkumistapa, alue sekä määrä, muttei mainita ikää. Ennakkotilastot perustuvat lehdistöseurantaan, eikä SUH saa viranomaisilta tarkempaa tietoa hukkumisten yksityiskohdista. Toisin kuin Tilastokeskus, jossa tilastoidaan kaikki veteen hukkuneet, SUH ottaa huomioon vain vesiturvallisuuden piiriin kuuluvat hukkumiset eikä esimerkiksi ammeeseen hukkuneita. SUH:n ennakkotilastot ovat aikaisemmin saatavilla kuin Tilastokeskuksen viralliset tilastot. Niiden avulla saadaan jo joitakin viitteitä vuosittain hukkuneista henkilöistä (Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto A). SUH:n hukkuneiden ennakkotilaston mukaan vuonna 2018 olisi tapahtunut yhteensä 94 hukkumista. Vuoden 2017 tilastoissa hukkumiskuolemia on kirjattu vain 83 (Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto B).

### 3 PERUSKOULUN UIMAOPETUS

Uinti on kuulunut suomalaisten koulujen liikunnanopetukseen jo varsin pitkään. Kurki ja Anttila (1999) toteavat, että aikaisimmat maininnat uinnista koulun liikunnanopetuksesta ovat vuodelta 1900, mutta varsinainen uinninopetus kouluissa on alkanut vasta 1950-luvulla (Kurki & Anttila, 1999, 19). Kansallinen ajatus liikunnan tärkeydestä ja siitä, että jokaisella tulisi olla mahdollisuus harrastaa liikuntaa ovat pääsääntöisiä perusteluita sille, että suomalaisissa kouluissa on alettu järjestää uimaopetusta. Uimaopetus on ollut läsnä opetussuunnitelmien liikunnan sisältöalueissa jo kolmen vuosikymmenen ajan. (POPS 1985, 1994, 2004 & 2014.)

Vuoden 2016 uimataitoraportissa todetaan koulun uimaopetuksen perustuvan perusopetuslain 2§ sisältöön. Kyseisen lain sisällössä on sanottu, että ”perusopetuksen tavoitteena on antaa oppilaille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja” (Luhtanen, 2008, 5). Uimataitoraportin mukaan kuitenkin vain noin 80 prosenttia kouluista järjestää uimaopetusta kaikille oppilaille vuosiluokilla 1–6 (Hakamäki, 2017, 3). Hakamäki (2012b) toteaa tekstissään, että vaikka kunnat ovat velvoitettuja järjestämään uimaopetusta oppilailleen, olosuhteiden suuret vaihtelut kunnissa saattavat koulut ja niiden oppilaat eriarvoiseen asemaan. Toisilla uimahalli on kävely- tai bussimatkan päässä, kun taas toiset joutuvat matkustamaan kymmeniä kilometrejä lähimmälle uimahallille. (Hakamäki, 2012b, 151.)

Tavoitteena koulujen uimaopetuksessa on tarjota oppilaille turvallinen ja hyvinvointia edistävä liikuntamuoto, opettaa perusuimataito, tutustuttaa oppilas vedestä pelastamiseen ja varmistaa, että oppilaat osaavat toimia vesistöjen lähellä sekä uimahalleissa asiallisesti ja turvallisesti. Uimaopetuksen lähtökohdat ja toteuttamismallit vaihtelevat kunnittain, mutta lähtökohtana on, että uimaopetusta tulisi olla 6–10 tuntia jokaisella vuosiluokalla (Hakamäki ym., 2012a, 51–52). Uimaopetuksen järjestäminen vaatii kunnilta ja kouluilta paljon suunnittelua uimaopetusjakson käytäntöihin ja rutiineihin. Monella kunnalla ei ole tarvittavia resursseja uimaopetuksen järjestämiseen (Hakamäki, 2012b, 151).

Luvussa 3 käsitellään uimaopetuksen näkyvyyttä ja toteutusta koulumaailmassa. Luvussa 3.1 käsitellään uimaopetusta opetussuunnitelmassa ja perehdytään vanhoihin opetussuunnitelmiin. Luvussa 3.2. tarkastellaan uimaopetuksen luokkakohtaisia tavoitteita opetussuunnitelman näkökulmasta. Esimerkkejä erilaisista uimaopetusjärjestelmistä esitellään

luvussa 3.3. Luvun lopussa perehdytään erityisesti Oulun koulu-uimaopetusjärjestelmään, jonka lisäopetuksen toteuttaminen on tutkimukseni varsinainen tutkimuskohde.

### **3.1 Uimaopetus opetussuunnitelmassa**

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden tarkoituksena on varmistaa tasa-arvoinen ja laadukas koulutus kaikille lapsille. Kuten perusopetuslaissa 2§ todetaan, valtio, kunnat sekä oppilaitokset ovat lain mukaan velvollisia järjestämään kaikille oppivelvollisille lapsille tasavertaista opetusta, joka mahdollistaa lapsen terveen kasvun ja kehityksen (Luhtanen, 2008, 5). Opetussuunnitelma sisältää toiminta-ajatuksia, arvoja, oppiainekohtaisia sisältöjä, toimintaohjeita, säädöksiä, laaja-alaisen osaamisen tavoitteita ja oppimisen arvioinnin perusteita. Opetussuunnitelma on työkalu opettajille, rehtoreille ja koulumaailman vaikuttajille heidän jokapäiväisessä työssään. Sen tehtävänä on ohjata opetusta, tukea koululaitoksia opetuksen järjestämisessä ja mahdollistaa yhdenvertainen sekä yhtenäinen perusopetus kansallisella tasolla. (POPS 2014, 9.)

Nykyisessä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) liikunnanopetuksen tavoitteina on tukea oppilaan fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä positiivista kuvaa omasta kehosta. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden kautta pyritään opettamaan oppilaille liikunnallisen elämäntavan tärkeyttä, mutta samalla yritetään tarjota kaikille onnistumisen kokemuksia sekä monipuolisia mahdollisuuksia liikkua. Liikuntatunneilla korostuvat etenkin yhteisöllisyys, toiminnallisuus sekä fyysisten ja motoristen perustaitojen opetteleminen. Kaikkea yllämainittua oppimista pyritään toteuttamaan erilaisissa ja turvallisissa oppimisympäristöissä sekä eri vuodenaikoina. (POPS 2014, 148.)

Peruskoulun uimaopetusta eri vuosikymmeniltä voidaan tarkastella opetussuunnitelmien tarjoamien liikunnan sisältöalueiden kautta. Vuoden 1985 peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa uimataidon yleisenä tavoitteena on uimataidon ja uimatietouden saavuttaminen. Liikunnan luokkakohtaisia tavoitteita ei ole eritelty, mutta kaikki opetussisällöt on merkitty erikseen tytöille ja pojille. Tyttöjen keskeiset sisällöt uimataidoissa ovat uiminen, sukeltaminen, hypyt, hengenpelastustaidot sekä uintitietouden kasvattaminen. Uiminen sisältää veteen totuttautumista, liukumista, erilaisia uintitapoja ja käännöksiä. Sukeltamisessa pyritään oppimaan pituus- sekä syvyysukellusta ja hyppyjä harjoitellaan jalat sekä pää edellä, mutta myös lähtö- eli starttihypyn muodossa. Pojilla sisältöalueita on eritelty hieman tarkemmin. Uimisen sisältöalueina ovat veteen totuttautuminen, perusliuku, koirauinti,

alkeisselkäinti, krooliuinti, rintauinti ja matkauintitesti. Poikien hyyt ja sukellukset ovat tyttöjen kanssa samankaltaiset, mutta hengenpelastustaidoissa opetellaan vedestä pelastautumista, pelastamisen alkeita, väsyneen uimarin kuljetusta sekä elvytystoimenpiteitä. Pojille on myös kehitelty muut -osio, joka sisältää palloleikkejä vedessä sekä uimakandidaatti- ja maisterisuorituksia. (POPS 1985, 181–186.)

Noin vuosikymmen myöhemmin julkaistussa uudemmassa peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa (1994) uimataito on liikunnan osiossa ainut tarkkaan mainittu liikuntamuoto (Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011, 90). Opetussuunnitelman liikunnan tavoitteiden yhdessä osiossa sanotaan, että oppilas ”oppii turvalliset liikuntatavat ja uimataidon, osaa toimia hengenpelastus- ja ensiaputilanteissa sekä liikkua turvallisesti maaliikenteessä ja vesillä”. Tarkempia sisältöalueita uimataitoon tai muihin lajeihin ei anneta, eikä opetukseen tarjota enempää viitteitä. Vaikka kyseinen opetussuunnitelma on sisällöltään melko vähäinen, on siinä silti huomioitu uimataito ja siihen liittyvät vesiturvallisuustaidot. (POPS 1994, 110.)

Vuoden 2004 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa uimataidon roolia on avattu edellistä opetussuunnitelmaa laajemmin ja se on huomioitu myös päättöarvioinnissa. Vuosiluokilla 1–4 yhtenä oppilaan tavoitteena on oppia ”hyvinvointia edistäviä ja turvallisia liikuntatapoja sekä perusuimataito”. Uimataidon keskeisinä sisältöalueina ovat veteen totuttautuminen ja uintiharjoitukset. Päättöarvioinnissa hyvän oppilaan tulisi pystyä uimaan monipuolisesti uintisyvyisessä vedessä. Vuosiluokilla 5–9 oppilaan tavoitteena on kehittää uimataitoaan ja opetella vedestä pelastamista. Keskeisenä sisältöalueena näille vuosiluokille ovat uinti sekä vesipelastus. Päättöarvioinnin kriteereissä arvosanalle 8 edellytetään oppilaalta uimataidon sekä vesipelastustaitojen hallitsemista. (POPS 2004, 246–248.)

Uusimman perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) liikunnan tavoitteissa tuodaan myös esille vesiliikunnan ja uimataidon opettaminen. Opetussuunnitelma antaa tarkkoja viitteitä opetukseen tavoitteiden, sisältöalueiden, eriyttämisen, työtapojen ja arvioinnin muodossa. Uimataito on edelleen suuresti läsnä opetussuunnitelmassa. Yleisellä tasolla uusin opetussuunnitelma sisällyttää uinnin, vesiliikunnan ja vesipelastustaitojen opettamisen osaksi liikunnan opettamista. Kaiken kaikkiaan jokaisen koulun tulisi tarjota oppilaalleen mahdollisuus saavuttaa peruskoulun aikana uimataidon taso, jolla osaa pelastautua ja pelastaa vedestä sekä liikkua vedessä omatoimisesti ja turvallisesti. (POPS 2014, 149, 274, 435.)

Kansallisen opetussuunnitelman lisäksi kunnat ja koulut kehittävät uuden opetussuunnitelman saapuessa paikallisia opetussuunnitelmia, joissa täydennetään ja painotetaan



opetussuunnitelman perusteiden sisältöalueita sekä tavoitteita. Paikallisissa opetussuunnitelmissa otetaan huomioon ympäristöllisiä sekä alueellisia mahdollisuuksia ja tarkennetaan yksityiskohtaisemmin kodin ja koulun yhteisöjen yhteistyötä (POPS 2014, 9–10). Esimerkiksi Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuurilautakunnan laatimassa opetussuunnitelmassa todetaan seuraavaa: ”Oulun paikallinen opetussuunnitelma koostuu paikallisista linjauksista sekä koulukohtaisista ja alueellisista tarkennuksista. Koulukohtaisten ja alueellisten tarkennusten ohjeet on kuvattu kunkin luvun lopussa.” (Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuurilautakunta, 2014, 12.)

### **3.2 Luokkakohtaiset tavoitteet**

Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto on ollut jo 1980-luvun alusta lähtien mukana laatimassa uinnin sisältöalueita kansallisiin opetussuunnitelmiin (Ilmanen, 2006, 134). Nykyään SUH:n uimaopetuksen valiokunta työstää opetussuunnitelman tavoitteisiin perustuvat luokkakohtaiset sisältötavoitteet vuosiluokille 1–6 sekä arviointikriteerit vuosiluokille 2, 4, 6 ja 9. SUH antaa myös suosituksia uimaopetuksen tuntimääriksi eri vuosiluokille. SUH:n mukaan uimaopetusta tulisi olla annettu oppilaille 4.luokan päätyttyä 24 tuntia, 6. luokan päätyttyä 36 tuntia ja 9. luokan päätyttyä 54 tuntia. (Hakamäki ym., 2012a, 53–54.)

SUH:n luokkakohtaiset sisältötavoitteet lähtevät liikkeelle esiopetuksesta, jossa tavoitteena on tutustua veteen leikkien avulla. Ensimmäisellä luokalla uskaltaminen, veteen totuttelu, kelluminen ja pinnan alle sukeltaminen ovat painotettuja sisältöalueita. Toisella luokalla aloitetaan alkeisuimataitojen opettelu myyräuinnin, alkeisselkäuinnin ja alkeisrintauinnin kautta. Kolmannella luokalla edetään selkäuintiin ja neljännellä luokalla rintauintiin sekä sukelluksiin, vesiturvallisuuteen ja hyppyihin. Viidennellä luokalla opetellaan krooliuinti ja syvennyttään vesipelastukseen sekä vesipeleihin. Kuudennella luokalla uimataitoa pyritään vahvistamaan, jotta oppilas pystyy suoriutumaan Pohjoismaisen uimataidon määritelmään perustuvasta uimatestistä. Vuosiluokat 7–9 perustuvat vesipelastukseen ja oman uimataidon vahvistamiseen. Sisältöalueina vuosiluokilla 7–9 on vedenpoljentaa, kylkiuintia, sukeltamista sekä pelastusvälineiden käyttöä. (Hakamäki ym., 2012a, 54.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman uimaopetuksen tavoitteet perustuvat SUH:n laatimiin sisältötavoitteisiin, mutta luonnollisesti koulut soveltavat tavoitteita sen mukaan, kuinka paljon tunteja uinninopetukseen on käytettävissä (Hakamäki ym., 2012a, 53). Uimaopetuksen

sisällöt opetussuunnitelman perusteissa löytyvät liikunnanopetuksen tavoitteista. Vuosiluokilla 1–2 liikunnanopetuksen T5 (tavoite 5) sisältönä on ”tutustuttaa oppilas vesiliikuntaan ja varmistaa alkeisuimataito”. Vuosiluokilla 3–6 T6:n sisältönä on ”opettaa uimataito, jotta oppilas pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä”. Vuosiluokilla 7-9 T6:n sisältönä on ”vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä” (POPS, 2014, 148, 273, 433).

Alueelliset ja paikalliset opetussuunnitelmat tarkentavat uimaopetuksen sisältöjä tarpeen mukaan ja riippuen siitä, millaiset uimahalliolosuhteet tai -mahdollisuudet ovat läsnä kunnassa. Oulun kaupungin alueellisessa opetussuunnitelmassa on tarkennettu uimaopetuksen sisältöä ja suunnitelmaa. Kaikki Oulun koulujen 1–6 luokkien oppilaat sekä päiväkotien esiopetusluokat osallistuvat Oulun kaupungin järjestämään uimaopetukseen, jossa noudatetaan SUH:n asettamia uimaopetuksen tavoitteita. Oulun opetussuunnitelman uimaopetuspolku alkaa alkeisuimataidon opettelusta ja päättyy uimataidon hallitsemiseen, 200 metrin uimataidon suorittamiseen sekä vesipelastuksen perusteiden osaamiseen. (Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuurilautakunta, 2014, 196, 379, 381, 384, 387 & 390.)

Hakamäki (2012b) on eritellyt uimaopetukseen kasvatuksellisia tavoitteita. Hakamäen mukaan sosiaalisia tavoitteita uimaopetuksessa ovat ”vastuuntuntoinen toiminta uimahallissa, erilaisten uimahallien käyttäjien kunnioittaminen ja oman toiminnan merkityksen ymmärtäminen yhteisten asioiden onnistumisessa”. Eettis-moraalista kehitystä tukevat tavoitteet ovat ”hallissa toimimisen ymmärtäminen, vastuuntuntoisuuden kehittyminen uimahallin käyttäjänä sekä peseytymisen ja yleisen hygienian merkityksen ymmärtäminen uimaan mennessä.” Kognitiivisia tavoitteita uimaopetuksessa ovat ”uimahallin sääntöjen tietämys ja noudattaminen sekä virtaviivaisen asennon hahmottaminen”. Hakamäki antaa myös ehdotuksia, miten uimista voidaan integroida muihin oppiaineisiin. Esimerkiksi tekstiilityössä voidaan ommella uimapussi/-kassi, kuvataiteessa voidaan maalata veden elämää tai suunnitella oma uima-asu ja ympäristöopissa voidaan tutustua veden ominaisuuksiin. (Hakamäki, 2012b, 154.)

### **3.3 Erilaiset koulu-uimaopetusjärjestelmät**

Kuntien erilaiset olosuhteet ja lähtökohdat tuovat kouluille erilaisia mahdollisuuksia. Myös uimaopetusta järjestetään suomalaisissa kouluissa hyvin erilaisilla tavoilla. Pääsääntöisesti koulujen uimaopetuksen järjestäminen on koulujen, liikuntatoimien tai näiden molempien

vastuulla. Uimaopettajana täytyy toimia aina koulutuksen saanut ammattilainen esimerkiksi uinninvalvoja, liikunnanopettaja tai erikseen palkattu uimaopettaja. Luokat käyvät tietyn jakson aikana uimassa monta kertaa peräkkäin, jolloin opetus ja oppiminen pysyvät ajankohtaisena. Joissakin kaupungeissa järjestetään uintiviikkoja joka vuosiluokalle, toisaalla uintikerrat on jaettu 2–3 viikon ajalle. Usein uimaopetuksen painotus on asetettu vain tietyille vuosiluokille, jolloin oppilailla ei ole uintia joka vuosi. (Hakamäki ym., 2012a, 51–52.)

Uimaopetuksen järjestämiseen vaaditaan kouluilta ja liikuntatoimilta paljon työtä. Yleisin ongelma on maksujen jakaminen koulujen ja kunnan välillä. Uimaopetusjakson suurimmat kuluerät jakautuvat uimahallimaksujen, kuljetuskustannusten sekä muiden mahdollisten kulujen, kuten uimaopettajan palkan kesken. Kuntien ja koulujen uimaopetuskulut vaihtelevat kansallisella tasolla melko paljon. Toisissa kunnissa kouluilla ei ole riittäviä resursseja kulujen kattamiseen, jolloin uimaopetuksesta leikataan. Muualla uimaopetukseen on olemassa selkeä budjetti, jolloin kaikki oppilaat saavat uimaopetusta lähestulkoon joka vuosi. (Hakamäki ym., 2012a, 51.)

Vuonna 2017 julkaistu selvitys ”Uimaopetuksen järjestelyt kunnissa” antaa tuoretta tietoa kuntien tavoista toteuttaa uimaopetusta. Selvitys oli Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton toteuttama ja se toi jatkoa vuonna 2017 julkaistulle uimataitotutkimukselle. Selvityksen tavoitteena oli tutkia, miten uimaopetusta on toteutettu eri kunnissa. SUH laati kyselyn, johon saatiin yhteensä 198 vastausta. Selvityksestä käy ilmi, että noin 55 prosenttia kunnista tarjoaa uimaopetusta jo esikoulusta kuudenteen luokkaan saakka. Noin 15 prosenttia kunnista ajoittaa uimaopetuksen vain ensimmäisestä luokasta kuudenteen luokkaan saakka. Jäljelle jäävästä 30 prosentista uimaopetusta tarjotaan yksittäisillä luokilla. Tutkimuksessa mainitaan kuitenkin, että uimaopetuksen kokonaistuntimäärät eivät silti yllä SUH:n suositusten tasolle, vaikka uimaopetusta tarjotaan esikoulusta lähtien. (Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto D, 2017, 2.)

Oulun kaupungin koulujen uimaopetuksesta on tehty kattava pro gradu -tutkielma Eeva-Leena Murtooperän ja Pauliina Ohtamaan (2012) toimesta. Kyseinen tutkimus perehtyy luokanopettajien näkökulmasta Oulun kaupungin uimaopetusjärjestelmän käytäntöihin sekä annettuun uimaopetuksen laatuun. Oulussa tarjotaan jokaiselle ala-asteluokalle uintiviikko kerran lukuvuodessa, jonka tavoitteena on tarjota oppilaalle laadukasta uimaopetusta. Uinninopetuksesta vastaavat kaupungin palkkaamat uimaopettajat. (Murtooperä & Ohtamaa, 2012, 1.)

Oulun koulujen uimaopetusjärjestelmää on kuvattu myös vuoden 2011 uimataitoraportissa, jossa perehdytään lisäksi Jyväskylän kaupungissa toimivaan samaiseen järjestelmään. Oulussa koulujen uimaopetus on suunniteltu yhteistyössä liikuntatoimen ja opetustoimen kesken. Liikuntatoimi maksaa uimaopetuksesta koituvat kulut. Kouluilta ei peritä uimahallimaksua ja koulujen ainut kulu kyseisessä järjestelmässä koituu bussikuljetuksista. Liikuntatoimi on vastuussa myös uimaopetuksen suunnittelusta, kuten esimerkiksi uintiviikkojen jaottelusta, uintivuorolistojen lähettämisestä kouluille ja uimaopettajien palkkaamisesta. Koulujen vastuulle jää oppilaslistojen toimittaminen uimaopettajille sekä valvojien järjestäminen uimaopetusten ajaksi. Yleensä luokanopettajat kulkevat oppilaiden mukana, sillä luokanopettaja on aina vastuussa uimaopetustapahtumasta, vaikka opetusta vetäisi ulkopuolinen uimaopettaja. (Rajala & Kankaanpää, 2011, 24–25.)

Oulun koulujen oppilaat saavat joka lukuvuosi viisi kertaa uimaopetusta. Yhden opetuskerran kesto on noin 40 minuuttia. Tämän lisäksi Oulussa on käytössä uinnin lisäopetusjärjestelmä, jota tarjotaan oppilaille, jotka eivät ole saavuttaneet luokka-asteille asetettuja tavoitteita. Lisäopetus on oppilaille ja perheille maksutonta ja sitä järjestetään kesän aikana yhdelle oppilaalle viisi kertaa yhden viikon ajan. Lisäopetusryhmiä opettavat uimaopetuskoulutuksen saaneet nuoret kesätyöntekijät. Lisäopetukseen ohjataan oppilaita uimaopettajien ja liikuntatoimen kautta. Liikuntatoimi on yhteydessä kouluihin lisäopetusta tarvitsevista lapsista, jonka jälkeen koulut ovat yhteydessä vanhempiin tai huoltajiin, jotka ilmoittavat lapsen lisäopetukseen. (Rajala & Kankaanpää, 2011, 25–26.)

Myös Jyväskylässä alakoululaisten uimaopetuksen tavoitteena on saavuttaa Pohjoismainen uimataitotaso kuudenteen luokan mennessä. Jyväskylän ala-asteiden uimaopetuksen järjestelyt hoidetaan kaupungin liikuntapalvelukeskuksen sekä opetuspalveluiden välillä. Liikuntapalvelut huolehtivat uimaopettajien palkkaamisesta ja opetustoimet, kuten opettajat, suunnittelevat yhteistyössä uintijaksot ja kuljetukset. Oulun malliin verrattuna yksittäisillä opettajilla on enemmän vastuuta uimaopetuksen järjestämisessä, sillä liikuntapalvelut eivät hoida aikataulutusta tai viestintää uintijaksoista. (Rajala & Kankaanpää, 2011, 29–30.)

Jyväskylässä toisen luokan oppilailla on kahdeksan uintikertaa lukuvuonna ja muilla alaluokilla uintikertoja on neljä vuodessa. Uintikerrat ovat tunnin pituisia ja ne on järjestetty aina neljänä viikkona peräkkäin. Tämän lisäksi Rajalan ja Kankaanpään (2011) uimataitoraportista ilmenee, että opetusjaksoissa on seuraava rytmi, ”Uinninopetusta on neljänä lukukautena peräkkäin ensimmäisen luokan kevätlukukaudesta kolmannen luokan

syyslukukauteen.” Tarkoituksena tässä rytmissä (kevät, syksy + kevät, syksy) on tehdä uimaopetuksesta jatkuvaa, säilyttää se ajankohtaisena oppilaiden elämässä, ja painottaa uimaopetusta alakoulun ensimmäisille luokille. (Rajala & Kankaanpää, 2011, 27–29.)

Muiden kuntien tai kaupunkien koulujen uimaopetusjärjestelmistä on saatavilla hyvin vähän uutta tietoa, mutta Rantamäki (1998) kuvaa vuonna tekemässään pro gradu -tutkielmassaan Seinäjoen ala-asteiden uimaopetuksen toteuttamista. Rantamäen mukaan Seinäjoella jokaiselle ala-asteluokalle on varattu lukuvuonna kuusi tuntia aikaa uintiin, kolme tuntia syksyllä ja kolme tuntia keväällä. Ala-asteet ovat velvoitettuja ilmoittamaan uimaopetuksen ajankohdat uimahalleille, joiden henkilökunta tai erilliset uimaopettajat hoitavat opettamisen. Kaikilla luokilla opetukset on jaettu taitotason mukaan. Heikoimmat ja arat oppilaat uivat matalassa opetusaltaassa ja kehittyneemmät oppilaat uivat isossa, syvässä altaassa. Oppilaiden tavoitteena on kuudennen luokan päätyttyä osata uida perusuintityylejä, omata tiettyjä hengenpelastustaitoja ja suoriutua 200 metrin testiinnista. (Rantamäki, 1998, 36–38.)

Yllä kuvailluista uimaopetusjärjestelmissä on havaittavissa samankaltaisuuksia, kuten uimaopetuksen tavoitteet sekä se, että yleensä opetusta antaa koulusta erillinen uimaopettaja eivätkä luokanopettajat tai liikunnanopettajat. Oulun uintiviikkomalli ei velvoita opettajia suunnittelemaan uimaopetusjaksoja, kun taas Jyväskylässä ja Seinäjoella opettajien vastuulle asetetaan suunnittelua, viestintää sekä monia käytännön järjestelyjä. Suurin kuluerä koulujen uimaopetuksessa aiheutuu lopulta kuljetuskustannuksista. Kuten Hakamäki ym. (2012a) mainitsevat, SUH:n suositusten mukaan ala-asteen päätyttyä uimaopetusta tulisi olla annettu oppilaille 36 tuntia (Hakamäki ym., 2012a, 53). Oulun mallissa oppilaat saavat ala-asteen aikana uimaopetusta noin 30 tuntia, Jyväskylässä tuntimäärät jäävät 28 tuntiin, mutta tutkimuksessa Seinäjoen mallissa oppilaat saavat vaaditun 36 tuntia uimaopetusta. (Rajala & Kankaanpää, 2011, 24–29; Rantamäki, 1998, 36–38.)



## **4 UIMAOPETUKSEN OPETUKSELLISIA PIIRTEITÄ**

Luvussa 4 tarkastellaan uimaopetuksen pedagogisia ja didaktisia piirteitä, kuten uimaan oppimista taidon ja opetuksen näkökulmasta. Lisäksi tarkastellaan uimaopetukseen liittyvää eriyttämistä ja soveltavaa uinninopetusta. Lopuksi tuodaan esille veden ominaisuuksia, joita uimaopettajien ja uimaan oppivien tulee huomioida ollessaan vedessä.

### **4.1 Uimaan oppiminen taidon oppimisen näkökulmasta**

Oppiminen voidaan määritellä monella eri tavalla. Nummisen ja Laakson (2001) mukaan oppimisessa on kyse tietojen, taitojen ja tunnereaktioiden muutoksesta, joka ilmenee oppimishetkellä tai myöhemmin käyttäytymisen muutoksena. Oppimista voidaan tarkastella behavioristisen oppimiskäsityksen sekä kognitiivis-konstruktiivisen oppimiskäsityksen kautta. (Numminen & Laakso, 2001, 18.) Elorannan (2007) mukaan behavioristisessa oppimiskäsityksessä opettajan tehtävänä on siirtää tietoa oppilaille ja kontrolloida, miten tieto on jäänyt oppilaan muistiin. Kognitiivis-konstruktiivisen oppimiskäsityksen mukaan oppilas on itsenäinen ja ajatteleva yksilö, joka pystyy itse rakentamaan oman oppimiskokonaisuutensa (Eloranta, 2007, 217.)

Liikuntataitojen oppimisessa on puolestaan kyse monipuolisesta harjoittelusta, joka johtaa kehon sisäisiin tapahtumiin sekä muutoksiin. Näiden tapahtumien ja muutosten avulla henkilön kyky tuottaa liikkeitä kehittyy. Liikuntataitojen oppimisessa korostuvat harjoittelun laatu ja määrä, joiden avulla oppijan keskushermostossa tapahtuu muutoksia. Keskushermoston muutokset ja aivoihin syntyvät uudet hermoyhteydet ovat suhteellisen pysyviä sekä helposti aktivoitavia harjoittelun avulla. (Jaakkola, 2017a, 147.) Uimaopetuksessa on tärkeintä yhdistellä yllä mainittujen oppimiskäsityksien parhaita piirteitä ja tarjota oppijoille paljon ärsykeitä uusien taitojen sekä liikkeiden oppimiseen. Tärkeää on luoda opetustilanteita, joissa oppilailla on mahdollisuus suoriutua tehtävistä omien edellytystensä ja taitojensa mukaisesti. Epäonnistumiset tai liian hankalat tehtävät voivat aiheuttaa negatiivisia kokemuksia, jotka vievät ajatuksia muualle uimaan oppimisesta. Opettaja ei siis pelkästään siirrä tietoa ja taitoa oppilaille, vaan tarjoaa oppilaille mahdollisuuden muodostaa uusia oppimiskokemuksia itsenäisesti. (Hakamäki ym., 2012a, 14–15.)

Liikunnan opettamisessa ja oppimisessa puhutaan paljon ydinkeskeisestä motorisesta oppimisesta. Elorannan (2007) mukaan ydinkeskeisessä oppimisasiologiassa opetus kohdistuu aina yksilöön, sillä jokainen yksilö tekee päätöksen omasta toiminnastaan. Yksinkertaisesti selitettynä ydinkeskeisessä motorisessa oppimisessä on kolme vaihetta: 1) opettaja opettaa, 2) oppilas tiedostamattaan päättää sekä tulkitsee oman toiminnansa toteutuksen, 3) oppilas siirtyy tietoiseen harjoitteluun. (Eloranta, 2007, 228.) Nummisen ja Laakson (2001) teoksessa on avattu ydinkeskeisen motorisen oppimisen vaihteita tarkemmin. Kaiken pohjalla ovat motivaatio sekä positiivisen, sisäisen ristiriidan herättäminen uuden asian oppimista kohtaan. Varhainen eli kognitiivinen vaihe havainnollistaa ja näyttää uuden suorituksen ytimen. Ydin, esimerkiksi uinnin liuku, on kokonaissuorituksen keskeisin ja tärkein osa, joten sen harjoitteluun täytyy kiinnittää huomiota. Väli- eli assosiativisessa vaiheessa opettaja tarkistaa oppimista toiminnan kautta, jonka tarkoituksena on antaa monipuolista palautetta, tarkastella suoritusta yksityiskohtaisemmin sekä saada paljon onnistumisen kokemuksia. Tässä vaiheessa uinnin liukuun on voitu lisätä esimerkiksi potkuja ja käsiliikkeitä. Lopullisessa eli autonomisessa vaiheessa taitosuorituksen tulisi olla kokonaisuus, jossa kaikki taidon osat toteutuvat oikeassa järjestyksessä oikeaan aikaan. Autonomisessa vaiheessa taito on automatisoitunut ja se jää hyvin pysyväksi hermostoon. Autonomisessa vaiheessa uimari osaa lähteä uintisuoritukseen liu'ulla ja jatkaa matkaa potkujen sekä käsiliikkeiden avulla automaattisesti. (Numminen & Laakso, 2001, 24–26.)

Onnistumisen elämykset ja positiiviset kokemukset ovat oppilaan taitojen oppimisen kannalta erittäin tärkeitä. Liukkosen ja Jaakkolan (2017) mukaan tämän kaltaisia kokemuksia saadaan monipuolisten ja vaihtelevien tehtävien avulla (Liukkonen & Jaakkola, 2017, 293). Lintunen (2007) tuo esille myös palautteen tärkeyden, pätevyudet eri osa-alueilla sekä sosiaalisen tuen, joilla voidaan tukea oppilaiden kehittymistä ja pätevyyden kokemuksia (Lintunen, 2007, 154–155). Uimaopetuksessa oppimista tapahtuu parhaiten palkitsevien ja rohkaisevien oppimiselämyksien kautta, joita uimaopettajan on pyrittävä ruokkimaan. Oppilaan näkökulmasta tehtävissä on oltava kuitenkin riittävästi haasteita, jotta oppiminen etenisi koko ajan. Taitava vedessä liikkuja osaa haastaa itseään ja voi ottaa toista hankalampia tehtäviä haasteekseen. (Hakamäki, 2012a, 14–15.)

Oppimisessa täytyy aina huomioida myös oppijoiden erilaisuus, joihin vaikuttaa muun muassa ikä, kulttuuri, tiedot, taidot, vammat, sairaudet, persoonallisuus sekä oppimistavat. Hakamäen ym. (2012a) mukaan uimakouluissa ei siis voi noudattaa vain yhtä tapaa opettaa, sillä erilaisia oppilaita tulee kohdata esimerkiksi erilaisten temperamenttien, oppimistyylien ja



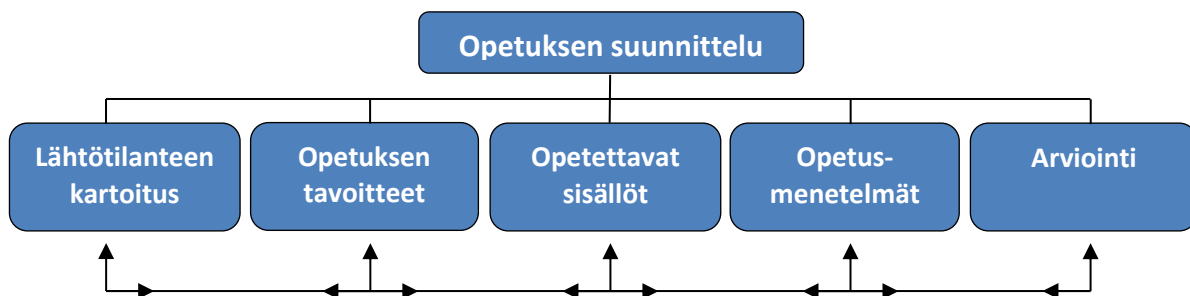
miellejärjestelmien kautta (Hakamäki ym., 2012a, 18–20). Koskinen (1984) tuo esille iän merkityksen uimaopetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Alle 6-vuotiaat vaativat lyhyet ohjeet, paljon toistoja, leikkiä, mielikuvia sekä yksilöllistä ohjausta taitojen opetteluun. Tarha ja alakouluikäiset 6–8 -vuotiaiden opettamisessa on edelleen hyödynnettävä leikkiä sekä mielikuvia uusien taitojen harjoittelussa, mutta motorisesti tämän ikäluokan oppijat ovat jo varsin kehittyneitä. 9–12 -vuotiaiden harjoittelussa voi korostaa taitoa vaativia tehtäviä, omien kykyjen sekä rajojen kokeilua, oma-aloittesuurta sekä mallisuoritusten merkitystä. Vanhempien oppijoiden opetuksessa taukoja voi lyhentää, oppiminen voi olla monipuolisempaa sekä pitkäjänteisempää ja itsenäistä kokeilua voi korostaa. Tärkeintä on kuitenkin muistaa oppilaiden erot uusien asioiden käsittelyssä sekä taitojen tasoissa. (Koskinen, 1984, 9–11.)

## **4.2 Uimaan opettaminen opetuksen näkökulmasta**

Kuten kaikessa tavoitteellisessa opettamisessa, uimaopetuksen lähtökohtana ovat suunnittelu ja tavoitteiden asettaminen. Liikunnan tunnin tai jakson suunnittelussa lähtökohtana on määritellä toiminnan tarkoitus sekä tavoitteet. Tavoitteet kuvaavat sitä tarkoitusta tai päämäärää, johon pyritään tietoisesti opetuksen avulla. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo, 2007,104.) Uimaopetuksessa opettajan on tiedettävä, miten taitojen oppiminen etenee aina veteen totuttautumisesta varsinaisiin uimatyyleihin saakka. Fyysis-motoriset tavoitteet, kuten monipuoliset kellumistaidot ovat selkeimmin esillä uimaopetuksen suunnittelussa. Taidollisten tavoitteiden lisäksi uimaopetuksessa on huomioitava kognitiiviset sekä sosiaaliset tavoitteet. Kognitiivisten tavoitteiden avulla oppijaa voidaan auttaa tiedostamaan ja ymmärtämään omaa tekemistään. Oppija ymmärtää esimerkiksi, kuinka pään asentoa muuttamalla voi vaikuttaa kellumiseen. Sosiaalisia tavoitteita ovat esimerkiksi kanssakäyminen muiden uimakoululaisten kanssa, vastuu yhteisestä toiminnasta sekä oman vuoron odottaminen uimaopetustilanteissa. (Hakamäki ym., 2012a, 37–38.)

Opetuksen suunnittelu alkaa yleensä lähtötilanteen kartoituksesta. Uimaopetuksessa tällä on suuri merkitys etenkin oppijoiden kehitys- ja taitotason selvittämisessä. Tarpeellisten tietojen kartoituksen jälkeen siirrytään opetuksen tavoitteiden ja sisältöjen määrittelemiseen jaksosuunnitelman avulla. Jaksosuunnitelman avulla uimaopetuksen etenemistä voi selkeyttää ja tuntien tärkeimpiä sisältöalueita painottaa. Yleensä ensimmäisen uimakoulukerran jälkeen opettaja saa selkeän kuvan uimakoululaisten tasosta, jolloin tavoitteet ja sisällöt selkeytyvät

koko jakson osalta. Opetusmenetelmien valinnassa on huomioitava erilaiset opetustyyli, työskentelymuodot sekä harjoitteet. Opettaja päättää, millä tyyllillä opettaa, mitä harjoitteita oppijat tekevät ja työskentelevätkö oppijat yksin, parin kanssa tai ryhmässä. Tärkeintä tässä vaiheessa on tehdä monipuolinen suunnitelma, joka sisältää laajalti erilaisia oppimiskokemuksia. Oppijoiden on saatava myös tietoa omasta edistymisestään ja tätä opettaja voi tarjota monipuolisen arvioinnin kautta. Arviointi voi olla suullista, itse toteutettua, tai jopa todistuksen muodossa kirjallista. (Hakamäki ym., 2012a, 80–81.) Kuviossa 4 on esitelty opetuksen suunnitteluun liittyviä osa-alueita.



KUVIO 4. Opetuksen suunnitteluun kuuluvat osa-alueet (Hakamäki ym. 2012a, 80).

Hakamäen ym. (2012a) sekä Mosstonin ja Ashworthin (1994) mukaan yleisimmät uinninopetuksessa käytetyt opetustyyli ovat komentotyyli, harjoitustyyli, vuorovaikutustyyli, itsearviointityyli, yksilölliset tehtävät, ohjattu oivaltaminen sekä erilaisten ratkaisujen tuottaminen. Komentotyyli on hyvin opettajajohtoinen, jossa oppija noudattaa annettuja ohjeita. Harjoitustyyli tehtävä on kuvattu tarkasti, mutta oppilaalla on tilaa harjoitella itsenäisesti. Vuorovaikutustyyli opettaja suunnittelee tehtävän, mutta oppilaat ottavat vastuuta toisen oppijan oppimisesta tarkkailun ja palautteen muodossa. Itsearviointityyli tehtävät tulevat ulkopuolelta, mutta oppilas vertaa omaa suoritustaan annettuihin kriteereihin. Yksilölliset tehtävät ovat eritasoisia ja oppilaat voivat suorittaa niitä omalla tasollaan ja tahdillaan. Ohjatussa oivaltamisessa esitetään ongelma tai kysymys, johon oppilas vastaa oman pohdinnan ja loogisen ajattelun avulla. Erilaisten ratkaisujen tuottamisessa oppilaat voivat tuottaa tehtävään useita ratkaisuja, jolloin luovuus ja ongelmanratkaisukyky korostuvat. (Mosston & Ashworth, 1994, 17–23; Hakamäki ym., 2012a, 40–41.)

Opetus on yleisesti opettajan ja oppilaiden välistä vuorovaikutusta, jonka tarkoituksena on edistää oppimista sekä tavoitteiden saavuttamista. Opetustapahtumassa suoritus tai tehtävä selitetään ja havainnollistetaan yleensä opettajan toimesta. Oppilaan tehtävänä on omaksua tiedollisesti mitä häneltä vaaditaan suorituksessa tai tehtävässä. (Varstala, 2007, 125–126.)

Opettajan ohjeistuksella on iso merkitys tuntien etenemisen ja oppimisen kannalta. Uimaopetuksessa ohjeiden tulee olla selkeitä ja lyhyitä, jotta tekemistä vedessä olisi mahdollisimman paljon. Pitkän selityksen ja odotuksen aikana vedessä voi tulla helposti kylmä. Ohjeita ei saa antaa yhdellä kerralla liikaa, sillä moni oppija ei pysty sisäistämään isoa määrää tietoa kerralla. Uimaopettajan on huomioitava ohjeistuksessaan myös oma sijoittuminen, jotta kaikki oppilaat kuulevat ja näkevät opettajan. (Hakamäki ym., 2012a, 42.)

Ohjeistuksen lisäksi näyttöjen tarve ja tärkeys korostuvat liikuntataitojen opettamisessa. Näytön uudesta taidosta voi antaa opettaja tai jokin oppilaista, jolloin taito visualisoituu ja on helposti havaittavissa. Jos oppilas antaa näyttöä, opettaja voi samaan aikaan selvittää muille, mitä yksityiskohtia kyseisessä näytössä tarkkaillaan (Varstala, 2007, 127.) On huomioitava, että näyttö on selkeä ja tuo esille opittavan taidon ydinasiat (Numminen & Laakso, 2001, 52). Uimaopetuksessa näytöt altaan laidalla tuovat mukanaan haasteita, sillä varsinaiset liikkeet suoritetaan aina vedessä. Veden vastus ja erilaiset asennot vedessä muuttavat liikkeen tuntua huomattavasti. Näyttöjä voi siis antaa myös vedessä ja pyytää taitavia oppilaita tarkkailemaan niitä veden alta uimalasien avulla. (Hakamäki ym., 2012a, 42.)

Jaakkolan (2017b) mukaan palautteen antaminen on yksi eniten käytetyimmistä didaktisista apukeinoista liikunnan opettamisessa. Palautteen avulla opettaja voi edistää taitojen oppimista, vaikuttaa positiivisesti käytökseen, motivoida oppijoita liikkumaan ja lisätä pätevyyden kokemuksia liikuntatilanteissa. Palaute mielletään yleensä vain ulkoiseksi puheeksi, jossa oppilas saa verbaalista neuvontaa omasta suorituksestaan. Palaute on kuitenkin monipuolisempi käsite, joka sisältää myös sisäistä tarkastelua. Sisäinen palaute tulee liikkeen aikana kehon sisäpuolelta, kuten lihaksista ja jänteistä tai kehon ulkopuolelta eri aistikanavien välityksellä. Ulkoisen ja sisäisen palautteen avulla oppija voi kehittää omaa liikkumistaan, suoritustaan tai liikettään tehokkaammaksi tai taloudellisemmaksi. (Jaakkola, 2017b, 334.) Uimaopetuksessa palautteella on suuri merkitys oppijoiden asennon ja tekniikan korjaamiseksi. Palautteen ja oppilaan oman kokeilun avulla voidaan oppia nopeasti uusi taito, joka helpottaa oppilaan olemista vedessä. (Hakamäki ym. 2012a, 35–36.)

Liikunnanopetuksessa opiskeluympäristö poikkeaa muista kouluaineista suuresti, sillä liikuntatunneilla ei olla luokkahuoneessa. Liikuntatuntien tilana voi olla esimerkiksi koulun sali, ulkokenttä, urheiluhalli tai uimahalli. Fyysisen ympäristön vaihtelu tuo mukanaan myös suuren vastuun opettajalle, jonka on huolehdittava tilojen turvallisuudesta ja huomioitava erilaisten tilojen piirteet liikuntatuntien suunnittelussa. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo,

2007, 107.) Uimaopetuksessa tilalla on suuri merkitys oppilaiden oppimiselle ja viihtymiselle. Hakamäki ym. (2012a) toteavat, että opetustilaa valittaessa on huomioitava uimapaikan turvallisuus, kuten syvyys ja alueen raja-  
aus. Opettajan on myös huomioitava uimapaikan soveltuvuus oppijoiden ikään ja taitotasoon nähden. Myös uimapaikan viihtyvyydellä on suuri merkitys uimaopetustilanteeseen. Uimaopetuksessa on muistettava edetä helposta vaikeaan eli matalasta syvempään, jotta jokaiselle oppijalle löytyisi omaan tasoon nähden turvallinen paikka olla. Tila on myös hyvä rajata tietyn kokoiseksi, jotta uimakoulun osallistujat pysyvät riittävän lähellä opettajaa. Uimaopetuksessa on myös muistettava, että turvallisuus- ja ensiapuvälineet tulevat olla riittävän lähellä uimaopetuspaikkaa. (Hakamäki ym., 2012a, 70–71.)

### **4.3 Eriyttäminen uimaopetuksessa**

Liikunnan opetuksessa on harvoin opetettavana täysin homogeeninen ryhmä, jossa jokaisella yksilöllä on samat taidot ja valmiudet liikunnan harjoittamiseen sekä oppimiseen. Osa oppilaista liikkuu aktiivisesti ja omaa hyvät motoriset taidot, kun taas osalla liikkumista saattaa vaikeuttaa esimerkiksi sairaus tai vamma. Opettajan onkin siis tarjottava jokaiselle yksilölle sopivia haasteita liikunnan tunneilla eli eriyttää omaa opetustaan sekä tuntien tehtäviä ja harjoitteita, jotta jokainen yksilö kykenee saamaan onnistumisen kokemuksia. (Huovinen & Rintala, 2017, 382–383.)

Huovisen ja Rintalan (2017) mukaan eriyttämisen lähtökohtana on opettajan oppilaantuntemus eli se, että opettaja tuntee oppilaidensa kyvyt, mielenkiinnon kohteet ja tarpeet. Tämän jälkeen opettamista voi eriyttää opetuksellisesti tai hallinnollisesti. Opetuksellinen eriyttäminen voi kohdistua esimerkiksi oppilaiden ryhmittelyyn, työtapoihin, opettajan omiin opetusmenetelmiin tai opetusympäristöön. Tavoitteena opetuksellisessa eriyttämisessä on tehdä huomaamattomia toimenpiteitä, joilla tuetaan eri tarpeita omaavia oppilaita. Hallinnollinen eriyttäminen tapahtuu opetustilanteiden ulkopuolella esimerkiksi jakamalla oppilaita ikä- tai taitotason mukaisiin opetusryhmiin. Eriyttämistä voidaan toteuttaa myös tarjoamalla oppilaille mahdollisuus valita asioita itsenäisesti esimerkiksi liikuntavälineen valinnan tai tehtävän vaativuustason valinnan kautta. (Huovinen & Rintala, 2017, 383–384.)

Hakamäki ym. (2012a) mukaan uimaopetuksessa on usein mahdollista soveltaa toimintaa siten, että kaikki pääsevät osallistumaan. Altaan syvyyttä voi vaihdella, erilaisia välineitä voi

kokeilla ja tehtävien tai leikkien sääntöjä voi aina muokata. Uimaopetuksessa on kuitenkin lähes aina tarve eriyttää ja usein eriyttäminen tapahtuu jo osittain ennen opetustilannetta. Ennen opetusta voidaan jakaa uimakoululaisia tasoryhmiin iän tai taitotason mukaan. Yleensä uimakoulun tavoitteet sekä vaatimustasot ovat jo etukäteen esillä, jotta vanhemmat ja huoltajat osaavat ilmoittaa lapsensa oikeaan ryhmään. Näiden lisäksi uimakouluissa voi tarjota paljon yksilötehtäviä eritasoisille oppijoille, jotta oppijat voivat joko haastaa itseään enemmän tai puolestaan tehdä harjoitteita helpotetusti esimerkiksi apuvälineen kanssa. Suuret tasoerot voivat kuitenkin aiheuttaa haasteita eriyttämisessä, sillä opettajalla on rajallinen aika aiheiden käsittelyyn ja harjoitteiden toteuttamiseen. (Hakamäki ym., 2012a, 33–34.)

Uimaopetuksessa ja uintiurheilussa on myös pitkään tehty laadukasta työtä soveltavan uinninopetuksen parissa. Soveltavalla uinninopetuksella tarkoitetaan erityistä tukea tarvitseville oppijoille suunnattua uinninopetusta. Soveltavassa uinninopetuksessa otetaan oppijoiden yksilölliset tarpeet huomioon ja sovelletaan heille suunnattuja uimaopetusmenetelmiä. Erityistarpeita voivat olla erilaiset vammat, sairaudet tai muut toimintakyvyn heikentymiseen johtavat syyt. (Hakamäki ym., 2012a, 25.) Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto on koontanut Jokitalon ja Suhosen (2004) toimesta myös soveltavan uintitekniikan oppaan, jossa käsitellään, miten uintilajeja voidaan soveltaa erityistarpeita vaativille oppijoille. Opas sisältää sovellusohjeiden lisäksi perusteet vammätietoisuudesta valmentajia ja ohjaajia varten. (Jokitalo & Suhonen, 2004, 7.)

#### **4.4 Vedessä oleminen ja liikkuminen**

Vedessä ollessaan ihminen kokee lukuisia muutoksia kehossaan ja ympäristössään. Moni veteen tottunut ja vesiliikunnasta nauttiva ihminen voi väittää veden olevan miellyttävä elementti. On kuitenkin paljon ihmisiä, joille vesi on elementtinä luonnon ja epämiellyttävä (Keskinen, 2007, 351). Pahimmassa tapauksessa vesiympäristö voi olla vaarallinen epävarmalle vedessä liikkujalle. Ihmisen on tunnettava vesi elementtinä, jotta vedessä liikkuminen olisi turvallista sekä taloudellista. (Hakamäki ym., 2012a, 101.)

Jokitalo ja Suhonen (2004) selventävät soveltavan uintitekniikan oppaassaan uidessa tapahtuvia elimistön fysiologisia muutoksia. Veteen mentäessä voi tuntea veden lämpötilan, joka on uimahalleissa yleensä noin 25–30°C. Lämpimän veden ansiosta aineenvaihdunta ja verenkierto vilkastuvat, lihasten lämpötila nousee ja keho rentoutuu. Sukeltaessa voi kokea aistimuutoksia kuulo- ja tasapainoaisteissa. Veden alla voi kellua lähes painottomalta

tuntuvassa tilassa ja ääniaaltoja kuulee monesta suunnasta. Tämän lisäksi näköaisti on hyvin epätarkka, ellei ota käyttöön uimalaseja. On myös huomioitava, että uudessa henkilön energian kulutus on noin neljä kertaa suurempaa juoksuun verrattuna, koska uudessa on keskittyttävä myös pinnalla pysymiseen sekä veden vastuksen voittamiseen. (Jokitalo & Suhonen, 2004, 8–13.)

Keskinen (2007) mainitsee tekstissään muita muutoksia, joita ihminen kokee uudessaan. Kloori tai suolavesi ärsyttävät silmiä sekä ihoa ja vesi voi tunkeutua helposti nenään tai korviin aiheuttaen epämiellyttäviä kokemuksia. Monella on myös kokemusta veden kulkeutumisesta hengitysteihin, joiden johdosta voi seurata hetkellinen yskimiskohtaus. Veden epämiellyttäviä vaikutuksia on kuitenkin helppo vähentää tai jopa poistaa kokonaan. Uimalasien käyttö, nenäklipsit, sukellusmaskit sekä riittävän lämmin vesi ovat muutamia helppoja keinoja vaikuttaa positiivisten uintikokemusten saamiseen. (Keskinen, 2007, 351–352.)

Taitava uimari tietää ja osaa hallita erilaisia fysikaalisia voimia, jotka ovat mukana uinnin aikana. Hydrostaattinen paine on sukeltavalle uimarille tuttu ilmiö. Paine kasvaa nopeasti syvälle päin mentäessä ja esimerkiksi viiden metrin syvyydessä paine on jo puolitoistakertainen pintaan verrattuna. Muita vaikuttavia voimia ovat esimerkiksi noste ja veden vastus. Nosteen ja kehon kelluvuuden avulla uimari pystyy liikkumaan veden pinnan läheisyydessä ilman uppoamista. Vesi kuitenkin vastustaa liikettä yhdeksän kertaa ilmaa enemmän ja siksi uimari pyrkii löytämään mahdollisimman virtaviivaisen asennon helpottaakseen etenemistään. (Jokitalo & Suhonen, 2004, 10–11.) Schmottlach ja McManama (1997) tuovat esiin kelluvuuden tärkeyden uinnissa. Yksilön ominaisuudet, kuten luiden tiheys, rasvakudoksen määrä sekä lihassmassa vaikuttavat merkittävästi kelluvuuteen. Ylävartalo on helpompi saada kellumaan, sillä keuhkot toimivat kuten ilmalla täytetyt kanisterit, jotka kannattelevat kehoa veden päällä. Jalat ovat puolestaan yleensä painavat suuren luu- ja lihassmassan ansiosta, joten ne uppoavat helposti. Kelluvuus vaikuttaa suoraan ihmisen kykyyn liukua ja liikkua vedessä. (Schmottlach & McManama, 1997, 331–332.)

Hakamäen ym. (2012a) mukaan uimarin muodolla on suuri vaikutus veden vastukseen. Olio tai esine voi saavuttaa pienen vastuksen vedessä olemalla sileä, melko pitkä, sukkulamainen ja varustettu ilman ulokkeita tai kulmia. Hyviä esimerkkejä pienen vastuksen omaavista olioista ovat hylkeet, saukot ja hait. Ihminen ei luonnostaan saavuta yllä mainittuja ominaisuuksia, sillä haittana ovat raajat. Ihminen voi kuitenkin muokata ulkomuotoaan

olemaan mahdollisimman sujuva vedessä liikkuja esimerkiksi nuolimaisen liukuasennon avulla. Liukuasennossakaan ei voi edetä loputtomiin ja asennon rikkoutuessa uusia vastustavia voimia, kuten kitkaa ja pyönteitä kohdistuu uimarin kehoon. (Hakamäki ym., 2012a, 107.)

Uimari ei voi koskaan täysin poistaa itseensä vaikuttavia ja vastustavia voimia, mutta voi opetella tuottamaan tehokasta työntövoimaa viedäkseen kehoaan vedessä eteenpäin. Keskinen (2007) mukaan suurin osa uimisen työntövoimasta tuotetaan käsillä. Käsiliikkeissä uimari voi tuottaa eniten työntövoimaa vaikuttamalla kämmenen ja kyynärvarren pinta-alaan, käsiliikkeen suuntaan sekä kämmenen liikenopeuteen. (Keskinen, 2007, 356–357.) Jalkojen osuus uimarin työntövoimasta on vain murto-osa käsiin verrattuna. Jalkojen asentoa, pinta-alaa sekä suuntaa on hankalampi muokata, joten niiden työntövoima jää käsiä heikommaksi. Jalkojen tärkeys korostuu vartalon oikean asennon säilyttämisessä sekä virtaviivaisen asennon saavuttamisessa. (Hakamäki ym., 2012a, 113–114.)

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämän kvalitatiivisen tapaustutkimuksen tarkoituksena on esitellä Oulun peruskoulujen uimaopetusmalli sekä tarkemmin analysoida uimaopetusmallin lisäopetusjärjestelmää. Tavoitteena on kuvata uimaopetusjärjestelmän eri toimijoiden omia näkemyksiä ja kokemuksia Oulun uimaopetusjärjestelmän toimivuudesta vastaamalla tutkimuskysymyksiin:

1. Miten koulu-uimaopetuksen lisäopetusta voidaan toteuttaa uimataidottomille ja heikkouimataitoisille?
2. Miten lisäuimaopetuksella voidaan vaikuttaa uimataidottoman tai heikkouimataitoisen koululaisen uimataitoon?
3. Millaisia haasteita ja kehitysmahdollisuuksia lisäuimaopetuksen järjestämiseen liittyy?

Tutkimuskysymykset perustuvat osin SUH:n selvityksessä esiin nostettuihin kysymyksiin, jotka ovat, ”Miten opetusta ja tukea pystyttäisiin paremmin kohdentamaan heikkouimataitoisille/uimataidottomille, jotka sitä eniten tarvitsevat?” ja ”Resursoidaanko paikkakunnilla riittävästi opetustunteja opetussuunnitelman perusteiden tavoitteiden täyttymiseksi?” (Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto, 2017, 8.)

Kiviniemen (2001) mukaan laadullisen tutkimuksen pyrkimyksenä on tavoittaa tutkittavien henkilöiden näkemykset, mielipiteet ja näkökulmat tutkittavasta aiheesta (Kiviniemi, 2001, 68). Creswell'in (2013) mukaan laadullinen tutkimus perustuu oletuksiin, maailmankatsomuksiin, teoreettisiin näkökulmiin ja tutkimusongelmien ratkaisemiseen. Creswell jatkaa toteamalla, että laadullisen tutkimuksen tuloksena on yleensä tuotos, joka esittää tutkitun aiheen tulokset. Tuloksiin kuuluu tutkimukseen osallistuneiden ääni, kirjoittajan oma reflektointi, viittaus teoriakirjallisuuteen sekä monimuotoinen selitys ja tulkinta alkuperäisestä tutkimusongelmasta. (Creswell, 2013, 37.)

Tapaustutkimuksessa pyritään oppimaan tutkittavasta tapauksesta uutta. Tapaustutkimus käsittelee monimutkaisia ja pitkään jatkuvia ilmiöitä, joten se kykenee vastaamaan kysymyksiin: miten ja miksi. Tapaustutkimuksella on monia määritelmiä, mutta sen keskeinen idea on lisätä ymmärrystä tutkittavasta tapauksesta. Yleensä tapaustutkija valitsee itselleen tärkeän tapauksen, jonka lopullinen merkitys paljastuu tutkimuksen edetessä. (Laine, Bamberg & Jokinen, 2007, 9–10.) Tässä tutkimuksessa ei keskitytä laajaan edustavaan aineistoon, vaan perehdytään syvällisesti Oulun koulujen uimaopetukseen yhtenä tapauksena.



Tarkoituksena on kuvata Oulun koulujen lisäuimaopetusjärjestelmää ilmiönä ja tehdä siitä uusia havaintoja. Tämän tutkimuksen tapaus on siis Oulun koulu-uimaopetuksen lisäopetusjärjestelmä ja tutkimuksen kohde koulu-uimaopetusjärjestelmän toimivuus Oulussa.

## **5.1 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineistonkeruu**

Yksi laadullisen tutkimuksen yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä on haastattelu. Haastattelussa halutaan tietää mitä ihminen ajattelee, tai miksi hän toimii niin kuin toimii, joten sen perusidea on hyvin yksinkertainen. Haastattelussa saa etua joustavuudesta ja haastattelijä voi tarvittaessa toistaa, kysyä uudelleen tai tarkentaa kysymyksiä (Tuomi & Sarajärvi, 2004, 74). Haastattelu voi olla luonteeltaan hyvin strukturoitu, puolistrukturoitu, avoin tai teema-alueisiin jaoteltu (Eskola & Vastamäki, 2001, 26–27). Tässä tutkimuksessa yhdistettiin piirteitä puolistrukturoidun haastattelun ja teemahaastattelun tyyleistä. Kysymykset olivat ennalta määrättyjä, mutta niiden tarkka muoto ja järjestys vaihtelivat. Haastateltavat saivat myös vastata kysymyksiin omin sanoin.

Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin henkilöhaastatteluilla. Haastattelut kohdistuivat Oulun koulujen uimaopetusjärjestelmän ja niiden tarkoituksena oli saada monen eri toimijan näkemyksiä koululaisten uimaopetukseen. Haastattelujen järjestämisessä tehtiin yhteistyötä Oulun kaupungin liikuntapalveluiden kanssa. Haastatteluihin valikoitui yhteensä kuusi eri henkilöä. Henkilöiden nimet on muutettu säilyttämään tunnistamattomuus tutkimuksessa. Haastatteluissa kolme henkilöä (Elina, Maria ja Aleks) vetivät kesäuimakouluja Oulun kaupungilla ja olivat mukana lisäopetusten ohjaamisessa. Tämän lisäksi yksi haastateltavista (Sami) on Oulun kaupungin vakituinen uimaopettaja, joka ohjaa työkseen koulujen ryhmiä. Samin vastuulla on myös merkitä ja ilmoittaa eteenpäin kenelle ryhmän lapsista suositellaan lisäuimaopetusta. Kaksi viimeistä haastateltavaa (Pasi ja Hannu) ovat uimaopetusjärjestelmän koordinointi- ja esimiestehtävissä. Tuomin ja Sarajärven (2004) mukaan haastatteluihin valikoitui henkilöitä, joilla on omakohtaista kokemusta tutkittavasta aiheesta (Tuomi & Sarajärvi, 2004, 76). Kaikki haastatteluihin osallistuvat henkilöt olivat täysi-ikäisiä. Lisäuimaopetukseen osallistuvia lapsia ei otettu mukaan tutkimukseen, sillä lisäuimaopetukset toteutuvat kesäaikaan ja niihin osallistuvat lapset tulevat laajalta asuinalueelta. Lisäuimaopetusten ajankohta on haastava, eikä sen aikana ole mahdollista haastatella lapsia.

Tutkimuksen aineisto koostuu viidestä haastattelusta, joista neljä ovat yksilöhaastatteluja ja yksi toteutettiin parihaastatteluna. Aineisto kerättiin vuoden 2018 kevään ja syksyn välillä viidellä eri haastattelulla. Jokaisen haastateltavan kanssa sovittiin erikseen aika tapaamiselle ja haastateltavia lähestyttiin joko henkilökohtaisesti tai esimiesten kautta.

Ensimmäinen haastattelu oli parihaastattelu, johon osallistuivat kesäuimaopettajat Elina ja Maria. Haastattelu tehtiin uimahallin kahviossa, jossa oli haastatteluhetkellä rauhallista. Haastattelu sujui ilman ulkopuolista häirintää ja se äänitettiin puhelimen ääninauhurilla. Toiseen haastatteluun osallistui kesäuimaopettajana toimiva Aleks. Tämä haastattelu toteutettiin myös uimahallin kahviossa, jossa oli haastattelun aikana suhteellisen rauhallista. Haastattelu sujui ilman ulkopuolista häirintää ja se äänitettiin puhelimen ääninauhurilla. Kolmas ja neljäs haastattelu kohdistuivat uimaopetusjärjestelmän esimiehiin Pasiin ja Hannun. Pasiin haastattelu tehtiin uimahallin kahvion päädyssä rauhallisella pöytäalueella. Haastattelu sujui ilman erillistä häiriötä ja se äänitettiin puhelimen ääninauhurilla. Hannun haastattelu tehtiin työhuoneessa, jossa oli samaan aikaan muita työntekijöitä. Haastattelu jouduttiin keskeyttämään yhden kerran. Haastattelu äänitettiin puhelimen ääninauhurilla. Viimeinen haastattelu vakituisen uimaopettajan Samin kanssa toteutettiin erillisessä taukotilassa, jossa ei ollut haastattelun aikana muita henkilöitä. Haastattelu sujui ilman ulkopuolista häirintää ja se äänitettiin puhelimen ääninauhurilla.

Haastattelut litteroitiin tekstiksi ja kirjoitettiin auki. Litterointi toteutettiin Microsoft Word -ohjelmalla fontilla Calibri, kirjaisinkoolla 12 ja tekstivälillä 1,15. Jokainen haastattelu litteroitiin omaan tiedostoon. Aineistoa kertyi haastatteluista yhteensä 16,5 sivua tekstiä Microsoft Wordiin. Haastatteluaineisto koostuu neljän miehen ja kahden naisen vastauksista, mutta aineiston analyysissä ei tehdä eroa miesten ja naisten vastausten suhteen. Haastatteluaineistojen kuvaus on eritelty taulukossa 1.

## TAULUKKO 1. Haastatteluaineistojen kuvaus

Tutkittava(t)	Haastattelun ajankohta	Haastattelun kesto (min)	Litteroitua tekstiä
Elina ja Maria	25.6.2018	17	4 sivua
Aleksi	25.6.2018	17	5 sivua
Sami	19.5.2018	22	3,5 sivua
Hannu	3.10.2018	20	3 sivua
Pasi	3.10.2018	27	5,5 sivua
<b>yhteensä</b>	<b>19.5.–3.10.2018</b>	<b>103 (1h 43min)</b>	<b>16 sivua</b>

### 5.2 Aineiston analyysi

Haastatteluaineisto analysoitiin sisällön analyysiä käyttäen. Aineistolähtöinen analyysi on hyvin suosittua laadullisessa tutkimuksessa. Tutkimuksen edetessä tutkijan perehtyneisyys tapaukseen tai aiheeseen kasvaa (Laine, Bamberg & Jokinen, 2007, 20). Tuomen ja Sarajärven (2004) mukaan aineistolähtöisessä analyysissä pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus tutkimusaineistosta. Teorian rooli aineistolähtöisessä analyysissä liittyy vain analyysin toteuttamiseen, mutta ei itse aineiston analyysiin. (Tuomi & Sarajärvi, 2004, 97.) Tutkimuksessa pyritään löytämään aineistosta lisäumaopetusjärjestelmän yhdistäviä tekijöitä, piirteitä ja mahdollisia kehityksen kohteita.

Aineistolähtöisessä analyysissä on kolme vaihetta: 1. redusointi, 2. klusterointi ja 3. abstrahointi. Redusointi eli pelkistäminen tarkoittaa, että aineistosta karsitaan pois kaikki tutkimukselle epäolennainen sisältö. Klusteroinnissa eli ryhmittelyssä etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia aineistosta. Samankaltaisuuksista ja/tai eroavaisuuksista muodostetaan teoreettisia käsitteitä, eli aineistoa abstrahoidaan. Teoreettisten käsitteiden muodostaminen mahdollistaa myös johtopäätöksiin etenemisen ja tutkimustulosten luomisen. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavaa asiaa omasta näkökulmastaan analyysin kaikissa vaiheissa. (Tuomi & Sarajärvi, 2004, 110–115.)

Aineiston analyysi alkoi litteroinnilla, jonka jälkeen siirryttiin aineiston koodaamiseen. Tuomen ja Sarajärven (2004) mukaan koodaaminen voidaan tehdä monella tavalla, mutta koodimerkeillä on tärkeä tehtävä. Ne ovat muistiinpanoja, ne jäsentävät aineiston tärkeitä asioita, ne toimivat tekstin kuvailun apuvälineenä ja niiden avulla voidaan etsiä tai tarkistaa

tekstin eri kohtia. (Tuomi & Sarajärvi, 2004, 95.) Aineiston analyysi jatkui haastattelujen litterointien lukemisella kahteen kertaan. Lukemisen jälkeen haastatteluista värikoodattiin, eli klusteroitiin ja redusoitiin, haastateltavien omat koulutustaustat sekä työtehtävät (violetti), uimaopetukseen liittyvät sisällöt ja tavoitteet (vihreä), sekä lisäopetukseen liittyvät asiat (keltainen). Lisäksi haastatteluista koodattiin lisäuimaopetuksen kehittämiseen liittyviä mainintoja (sininen). Aineiston abstrahointi ei ollut tarpeellista tässä tutkimuksessa.

#### **Mitä työnkuvaasi kuuluu?**

**Tärkeä tehtävä on esimiehenä toimiminen eli lähiesimies.** Ku on uimaopettajia, liikunnanohjaajia, liikuntakoordinaattoreita niin **heidän** esimiehenä toimiminen. **Tietenki myös sitte tämmösen ohjauspalveluitten tekemisen suunnittelu ja tietenkki myös tulevaisuuden suunnittelu.** Ja siinäpä se **oikeestaan kokonaisuudessaan on.**

#### **Mitä mieltä itse olet tästä järjestelmästä? Mikä tekee siitä hyödyllistä?**

Ilman muuta on hyödyllistä. Toki ihanne olisi se, että lapsi pääsis uimaan heti viikon tai kahden päästä uimaviikosta lisäopetukseen, mutta näillä resursseilla se ei ole mitenkään mahdollista. Meillähän oli aikaisemmin Oulun ollessa pienempi kunta tukiovetus 5-6 luokkalaisille seuraavalla tai sitä seuraavalla viikolla iltauimakouluun yleensä 14-15 välillä. Kuulu samaan kuljetuspiiriin, eli linja-auto toi oppilaat uimaan ja vei pois. Se oli todella hyvä, mutta nyt kun Oulu on kasvanut niin paljon, niin resurssit ei riitä uittamaan viikottain. Tää lisäopetus tuli myöhemmin kuin tukiovetus ja on tällä hetkellä ainut tapa järjestää sitä opetusta.

#### **Miten lisäopetusta voisi kehittää? Vai tarviiko sitä ylipäänsä kehittää?**

**No esim käyttämällä lapset lisäopetuksessa lähempänä sitä omaa uintiviikkoa... mutta ku resurssit on nyt niin tiukat että kesä on oikeestaan ainut aika millon sitä voidaan toteuttaa niin näitten resurssien puitteissa ei voi oikein kehittää enempää... Taas palataan siihen allastilan puutteeseen.**

KUVIO 5. Esimerkkejä aineiston koodaamisesta.

Aineiston analyysi jatkui koodeihin perustuvaan teemojen muodostamiseen sekä aineistojen vertailuun. Teemoittain järjestäminen voi olla haastavaa, sillä haastattelut eivät aina etene loogisesti, vaan vastauksia voi joutua etsimään monesta eri paikasta yksittäisestä haastattelusta. Teemoihin jakaminen tarkoittaa kuitenkin teemoihin liittyvien kohtien valitsemista ja uudelleen järjestämistä. (Eskola, 2001, 143.) Moilasan ja Räihän (2001) mukaan teemoittamisessa tutkija pyrkii löytämään tekstin rivien välistäkin keskeisiä merkityksiä (Moilanen & Räihä, 2001, 53). Tässä tutkimuksessa haastatteluja pyrittiin lähestymään kokonaisuutena, joiden avulla voitaisiin rakentaa oma sisällöllinen logiikka kuten Moilanen ja Räihä mainitsevat. Tälle tutkimukselle tärkeitä teemoja olivat Oulun

kaupungin uimaopetuksen sisällöt ja tavoitteet sekä lisäuimaopetuksen toteutus. Oulun kaupungin uimaopetuksen sisällöt ja tavoitteet tukevat tutkimuksen teoriaa ja antavat tieteellisiä viitteitä sen toteutuksesta. Lisäuimaopetuksen toteutus sisältää sekä positiivisia että negatiivisia näkemyksiä kyseiseen järjestelmään, joiden avulla tutkimuksessa voidaan myös pohtia mahdollisia kehitysmahdollisuuksia.

## 6 TULOKSET

Tuloksista kertovan luvun ensimmäisessä alaluvussa 6.1 kuvataan, miten Oulun kaupunki on järjestänyt koulu-uimaopetuksen. Tämän jälkeen luvussa 6.2 kuvataan, miten koulu-uimaopetuksen lisäuimaopetusta voidaan toteuttaa uimataidottomille ja heikkouimataitoisille. Kysymyksiin ”Miten lisäuimaopetuksella voidaan vaikuttaa uimataidottoman tai heikkouimataitoisen koululaisen uimataitoon?” ja ”Millaisia haasteita ja kehittymismahdollisuuksia lisäuimaopetuksen järjestämiseen liittyy?” annetaan vastauksia luvuissa 6.3, 6.4 ja 6.5.

### 6.1 Oulun koulu-uimaopetuksen järjestely

Oulun kaupungin liikuntapalvelut järjestävät uimaopetusta Oulun koulujen esikoululaisille ja alakoululaisille. Jokainen oululainen esikouluryhmä ja 1.–6. luokka käy lukuvuosittain uintiviikon. Uintiviikko alkaa yleensä maanantaina ja päättyy perjantaina, mutta erityisjärjestelyjä tehdään, jos viikoilla on esimerkiksi arkipyhiä. Uintiviikolle osallistuvia kouluja on pääsääntöisesti yksi koulu per viikko. Haastatteluissa tuotiin esille tilastotietoa vuosilta 2016-2017, jonka mukaan noin 74 000 oppilasta käy vuosittain kaupungin järjestämässä uimaopetuksessa.

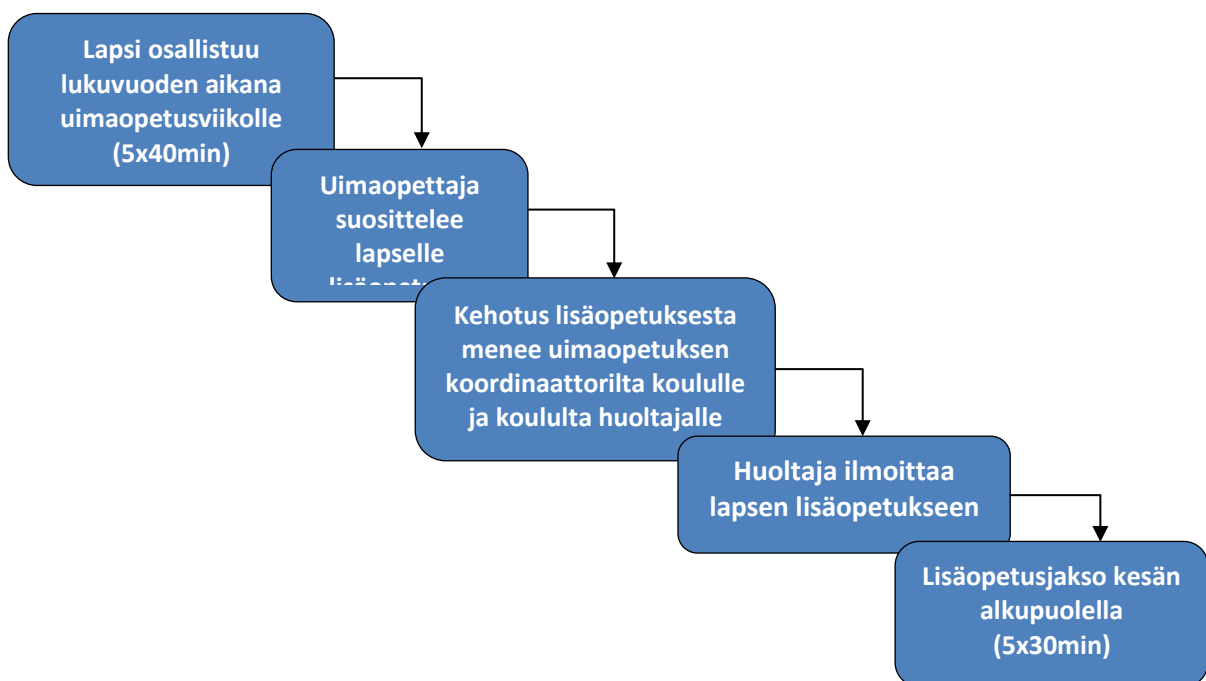
Jokainen luokka Oulun kaupungissa saa uimaopetusta viitenä peräkkäisenä arkipäivänä. Yksi opetuskerta kestää 40 minuuttia, josta noin 30 minuuttia harjoitellaan uimista ja loput noin 10 minuuttia on vapaa-aikaa. Uimaopetuksen tavoitteet perustuvat SUH:in ja Oulun kaupungin liikuntapalveluiden laatimiin tavoitteisiin. Esikoululaisten tavoitteena on oppia olemaan vedessä. Ensimmäisellä luokalla opetellaan alkeisselkäuintia ja toisella luokalla myyräuintia. Kolmannella luokalla siirrytään hieman syvempään altaaseen ja tavoitteena on oppia selkäuintia. Neljännellä luokalla opetellaan krooli- eli vapaauintia ja suoritetaan 50 metrin testiuinti. Viidennellä luokalla siirrytään isoon altaaseen ja harjoitellaan rintauintia. Kuudennella luokalla kerrataan kaikkia alakoulun sisältöjä, harjoitellaan vesipelastusta ja suoritetaan 200 metrin uimataitotesti. Uintikerroilla halutaan tarjota myös mahdollisuus vapaampaan tekemiseen, jolloin oppilaat pääsevät esimerkiksi laskemaan liukumäkeä ja hyppimään hyppytornista.

Suurin vastuu koulu-uimaopetuksen järjestelyistä on Oulun kaupungin liikuntapalveluilla. Liikuntapalvelut organisoivat viikot, luokkamäärät, opetusmäärät sekä uimaopettajat

opetuksiin. Tämän lisäksi Oulun taksipalvelut tarjoavat kuljetuksen jokaiselle koululle koulun ja uimahallin välillä. Koulujen ja opettajien vastuulla on tuoda oppilaat uimahallille ja valvoa oppilaita uimahallissa olon aikana.

## 6.2 Lisäuimaopetuksen toteuttaminen uimataidottomille ja heikkouimataitoisille

Oulun kaupunki tarjoaa lisäuimaopetusta heikkouimataitoisille ja uimataidottomille koululaisille. Lisäopetuksen piirissä ovat samat ikäluokat kuin uintiviikoille osallistuvat ikäluokat. Pasi kertoi lisäopetuksen järjestämisestä seuraavaa: ”Ykkösestä kutoseen asti on lisäopetusta. Uimaopettaja seuraa sen (uinti-) viikon aikana sitä lapsen kehitystä ja tarkkailee, onko se toiminta kriteerien mukaista (jotka on sille vuosikurssille asetettu). Jos katsotaan että pitäisi harjoitella lisää niin ei oo sanktio joutua lisäopetukseen, vaan mahdollisuus. Niin uimaopettajat merkkää listaan lisäopetuksen ja uimaopetuksen koordinaattorin kautta menee kouluille tieto millon lisäopetukset on, nythän ne on ollut meillä kesäisin aina kaksi viikkoa”. Lisäuimaopetukseen ohjataan lapsia koulujen uintiviikkojen kautta. Jos lapsi ei täytä kyseiselle luokka-asteelle vaadittuja kriteerejä täysin, niin hänelle suositellaan lisäuimaopetusta. Lisäuimaopetusjaksot ovat koulujen kesäloman aikana. Kuviossa 6 havainnollistetaan lisäopetuksen käytännön järjestelyä.



KUVIO 6. Lisäopetuksen järjestely Oulun kaupungissa.

Sami avasi hieman perusteita, joiden perusteella lapsia voidaan ohjata lisäuimaopetuksen piiriin, ”Se riippuu vähä luokkatasosta... Jos ykkösluokkalainen ei uskalla olla veessä laittaa kasvoja veteen niin kyllähän se tarvii lisäopetusta. Jos kakkosluokkalainen ei pysty uimaan sekä selällään että mahalleen pikkusta matkaa niin hän tarvii lisäopetusta. Jos kolmosluokkalainen ei edelleen kykene edelliseen niin on lisäopetuksen tarve, mutta sillon katotaan jo vähä matkaa eli ei nyt ihan 5-10 metriä riitä eli pitäs pystyä uimaan vähä pitempään... Sama menee sitte nelosillekki... Eli vähä niinku iän mukaan nousee sitte se vaatimustaso”. Samin mukaan on hankala yleistää syitä, joiden perusteella lapsia ohjataan uimaopetukseen. Uimataitotestit antavat osittain viitteitä lasten tasosta, mutta Samin mukaan lapsen taitotasoa täytyy aina tarkastella yksilöllisesti. Sami toivoisi, että lapset saisivat vielä nykyistä herkemmin mahdollisuuden osallistua lisäuimaopetukseen, jotta uimataittoa voisi kehittää entistä vahvemiksi.

Lisäuimaopetus on Oulun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää ja opetus on täysin ilmaista. Lisäuimaopetukseen vaaditaan kuitenkin erillinen ilmoittautuminen, joka on vanhempien tai huoltajien vastuulla. Hannu kertoi lisäopetuksen käytänteistä enemmän, ”Koululaisten lisäopetus tulee näistä oppilaista, jotka käy vuoden aikana uimassa ja heille tulee merkintä, että tarvitsee lisäopetusta. Sitte lähetän rehtoreille ja koulusihteereille kouluittain nämä listat mistä näkyy lasten nimet ja sitten koululta menee tieto vanhemmille, jossa on linkki ja he käyvät netin kautta ilmoittautumassa kesäuimakouluihin... eli vanhemmat ilmottavat lapsen sinne”. Hannu antoi myös viimeaikaista tietoa lisäuimaopetuksien tilastoista, ”Kesällä (2018) meillä on ollu Raksilassa 800 koululaista lisäopetuksessa”.

Pasi toi esille aiempaa tietoa Oulun kaupungin lisäopetuksista, ”Meillähän oli aikaisemmin Oulun ollessa pienempi kunta tukiovetus 5–6 luokkalaisille seuraavalla tai sitä seuraavalla viikolla iltauimakouluun yleensä (klo) 14–15 välillä. Kuulu samaan kuljetuspiiriin, eli linja-auto toi oppilaat uimaan ja vei pois. Se oli todella hyvä, mutta nyt kun Oulu on kasvanut niin paljon, niin resurssit ei riitä uittamaan viikottain”.

Oulun kaupungin esikoululaiset käyvät myös omalla uintiviikollaan, mutta heille ei ole tarjolla lisäuimaopetusta kesäisin. Pasiin mukaan esikoululaisille on kuitenkin tarjottu muuta, ”Eskareilla ei oo lisäopetusta tarjolla eli heille ei oo sitä mahdollisuutta. Tänä syksynä otettiin kuitenkin käyttöön eskarikortti, jolla lapsi saa viisi maksutonta uintikertaa”. Esikoululaisia pyritään kannustamaan uimiseen tarjoamalla maksuttomia käyntejä



uimahalleihin. Esikoululaisille annetaan uintiviikon jälkeen eskarikortti, joka on esitetty kuviossa 7.



KUVIO 7. Oulun kaupungin eskarikortit.

Kesäuimaopettajana toimiva Alekski avasi haastattelussa hieman kesän lisäuimaopetusjaksojen sisältöjä, ”... ykkös kakkosille on, ne (tavoitteet) on muokkautunu aina ryhmien sisällä semmosiksi että osattais kellua sen jälkeen pikkusen liukua ja siellä harjotellaan pääsemistä sen veen kanssa sinuiksi mikä tässä on tullu aika tärkeäks. Sitte kolmos neloset lisäopetusryhmässä ois tavote että pyrittäis uimaan 25 metriä, mutta hyvin suurelle osalle se on se 15 metriä jos sinne pääsee. Se joko selällään tai mahallaan. Sitte vitos kutosille oon ottanu yleensä, että mennää kolme tai neljä päivää vapari seläri vähä spesifisemmin, koitetaan päästä niitä 25metriä ja vikana päivänä tulis rintauinnin tekniikkaa, että käytäs vähä uintitekniikkaaki läpi”. Aleksin mukaan kesän lisäuimaopetusjaksojen aikana edetään hyvin pitkälti ryhmien osallistujien tason mukaan, jotta jokainen lapsi saisi ohjausta sekä opetusta omalle tasolleen.

### 6.3 Lisäuimaopetuksen vaikutukset uimataitoon

Lisäuimaopetuksen vaikutuksia uimataitoon tiedusteltiin haastatteluihin osallistuneilta henkilöiltä. Pasin mukaan lisäuimaopetuksen vaikutusta uimataitoon ei ole vielä tutkittu tarkemmin tai tieteellisesti, mutta mainitsi kuitenkin seuraavaa, ”... mutta se on ehkä mun oma tuntuma että esim ku ne nelosluokkalaiset jotka ei läpässy 50m testiuintia on kesän lisäopetuksen jälkeen voineet suoritta sen niin onhan se merkki siitä että jotakin on tapahtunut. Tai sitte ne kutosluokkalaiset on saanu sen 200m testin suoritettua”. Samin mukaan kaikki uiminen ja vedessä oleminen on hyödyksi lapsille, ”Yleisestihän ku pienten lasten annetaan olla vedessä niin aina tulee tuloksia... Mutta jos heillä ei oo niitä mahdollisuuksia niin hankala saaha niitä tuloksia aikaan”. Samin mukaan lisäuimaopetuksen järjestäminen on osoitus siitä, että lasten uimataidosta välitetään Oulun kaupungissa ja uimataidon oppimiseenkin halutaan tarjota tukiovetusta tarvittaessa.

Hannu mainitsi lisäuimaopetuksen vaikutuksista seuraavaa, ”Kyllähän se (lisäuimaopetuksesta saatu hyöty) tietenki pitäisi näkyä pienellä viiveellä”. Hannun mukaan uimataidon kehittyminen vie aikaa. Jos lapsi otetaan esimerkiksi ensimmäisellä tai toisella luokalla lisäuimaopetukseen, näkyvät lisäuimaopetuksesta saadut hyödyt vasta kolmannella tai jopa neljännellä luokalla.

Aleksi toi esille haastattelussa omia näkemyksiään lisäuimaopetuksen vaikutuksista, ”osa tuntuu, että oppii ihan salamana ja osalla se on siinä niukin naukin ja se riippuu hyvin paljon just siitä mikä se oma suhtautuminen on siihen veteen että ei voi sanoa ryhmäkohtaisesti että tämä ryhmä pääsi hyvin ja tämä ryhmä ei vaan että se on hyvin jakautunut se että osa pääsee ja osa ei”. Aleksin mukaan lisäuimaopetuksessa hienointa on se, että kaikki lapset otetaan vastaan ja halukkaille tarjotaan parhaan mukaan mahdollisuus kehittyä, ”Ja sitte mulla on paljo ollu semmosia oppilaita lisäopetuksessa ketkä on halunnu tulla seuraavalla viikolla, vaikka ei ois oman ikästen ryhmää, nii tulee sinne vaan kertaileen vielä niitten nuorempien tai vanhempien kanssa ku haluaa oppia”.

Aleksi toi myös esille esimerkin omasta uimakoulustaan, jossa eräs osallistuja oli innostunut uinnista ja osallistunut lisäuimaopetukseen monena viikkona peräkkäin, ”Yks tyttö viime viikolta tulee mieleen, joka on käynny nyt kolmella viikolla ihan sen takia että tykkäs nii paljo uia ja meni oppi perille ja halus kehittyä”. Kesäuimaopettaja Elina totesi lisäuimaopetuksen vaikutuksista seuraavaa, ”Ja onhan se lapselle varmaan ens vuojelle matalempi kynnyks mennä

*koulu-uintiin koska ne on nii isoja ryhmiä siellä. Ku nyt on päässy uimaan niin on vähä enemmän tottunu veteen niin ei jää koko ajan vaan jälkeen”.*

Haastattelujen perusteella lisäuimaopetuksella on ollut positiivisia vaikutuksia heikkouimataitoisten sekä uimataidottomien koululaisten uimataitoon. Lapset saavat lisäuimaopetusjaksoilla mahdollisuuden oppia ja kerrata vanhoja asioita. Monelle lapselle lisäuimaopetusjaksolle osallistuminen innostaa uimataidon oppimiseen ja madaltaa kynnystä osallistua seuraavan lukuvuoden uintiviikolle.

#### **6.4 Lisäuimaopetuksen järjestämiseen liittyvät haasteet**

Lisäuimaopetuksen järjestämiseen liittyy monia haasteita. Pasi avasi haastattelussaan käytännön haasteista, jotka tulevat kohtaamaan Oulun koulujen uimaopetusta ja lisäuimaopetusta, *”Seki on totta, että Raksila (Oulun uimahalli) menee lähivuosina varmastikin isoon remonttiin. Se tarkoittaa tietenkin niin myös uimaseurojen kannalta, ku meidän uimaopetuksen kannalta isoja muutoksia, eli jos sitä enne ei olla saatu uimahallia Linnanmaalle, niin sitte me ollaan aika syvällä, jos meillä ei oo täällä ku Raatti ja Jatuli”.* Raatin uimahalli ja Vesi-Jatuli ovat Raksilan uimahallia pienempiä uimahalleja Oulun kaupungissa. Pasi jatkoi tilaongelman avaamista kertomalla Ouluun suunnitellun neljännen uimahallin tilanteesta, *”... tilaongelma meillä tulee vastaan, mikäli neljättä uutta uimahallia ei saada. Toissaviikolla aloitettiin Linnanmaan tarveselvitys, joka on monta kertaa ollut ja nyt taas aloitetaan ja toivottavasti saadaan runnottua se läpi, että saatais Linnanmaalle uus uimahalli. Jollonka voitais taata kaikille oppilaille mahdollisuus käydä uimassa, ku esimerkiksi yläluokkalaiset ei tahdo enää mahtua altaille ku luokkia saattaa tulla esim kahdeksan ryhmää yhtä aikaan niin eihän ne mahdu tonne, ku on vielä muitaki kuntalaisia. Niin uus uimahalli siirtäis myös käyttäjiä sinnekin. Ja se on yks isoimpia juttuja, jota toivotaan kädet ristissä.”*

Pasin mukaan haasteita lisäuimaopetuksen järjestämisessä on myös resurssien riittämättömyydessä, *”Allastilaa ehkä vähän ois iltapäivässä klo 14-16 välillä, että se ei siitäkään oo kiinni. Mutta se on resurssoinnista ja henkilökunnasta kiinni se, ku on vesijumppaa ja kaikkea, muuta niin hankala vielä lisätä työmäärää kaiken muun lisäksi”.* Tämän lisäksi Pasi toi myös esille kouluissa tapahtuneet rakennemuutokset, jotka ovat vaikuttaneet uimaopetukseen yleisellä tasolla, *”Toki meiän täytyy ottaa (opetuksessa) yhteiskunnan muutoksetki huomioon, luokkia on integroitu ja erityisryhmiä yhdistetty, eli*

*kaikki vaikuttaa kaikkeen*”. Uimaopetuksessakin on jouduttu reagoimaan esimerkiksi isompiin luokkiin, maahanmuuttoon sekä luokkien integroitumiseen. Nämä muutokset ovat omalta osaltaan myös lisänneet lisäuimaopetuksen tarvetta Oulun kaupungissa.

Hannu kertoi haastattelussaan lisäuimaopetuksen olevan myös suuresti riippuvainen vanhempien aktiivisuudesta, ”*Sanotaan että 1-4 luokkiin lasten vanhemmat on aktiivisia. Vitosia ja kutosia on uitettu aikasemminki ja kutoset on puotettu pois koska ne ei oo käytetty. Nyt vitosten osallistuminen on kans aika minimaalista, mutta kannattaa panostaa näihin pienempiin luokkiin koska heidän vanhemmat on innostuneita*”. Aktiivisuudella tarkoitetaan tässä tilanteessa vanhempien halua ilmoittaa ja kannustaa lapsiaan lisäuimaopetukseen. Hannun mukaan ilman aktiivisia vanhempia lapset eivät välttämättä päädy koskaan lisäuimaopetuksen piiriin ja jäävät näin ilman lisätukea. Haasteena on siis saada vanhemmat aktivoitua ymmärtämään uimaopetuksen tärkeyttä, jotta he kannustaisivat lapsiaan osallistumaan ilmaiseen opetukseen.

Kesäuimaopettaja Aleksin avasi kohtaamiaan haasteita lisäuimaopetuksen opetuspuolella, ”... *(eräs lapsi) ei suostunu suihkuun menemään... ja sitte oli näitä nuorempia ja niistä tulee mieleen se yks tapaus, että keksittiin koko ajan tekosyitä sille, että ei haluta tulla altaaseen. Ensimmäisenä päivänä ei ollu korvatulppa paikoillaan, ku oli putket korvissa ja tietenkään en veen alle pakottanu vaan tehtiin muita juttuja eli leikittiin veessä hänen kanssa. Ja seuraavana päivän oli korvatulpat ja sitte laitettiin iskän ja äitin syyksi, että ne on sanonu että ei veen alle saa ikinä mennä. Tämmösiä jos ja kun on ennakkoluuloja tai pelkoa, nii ne pyritään verhoileen. Ne on kaikista haastavimpia. Varsinkin sitte äärimmäisenä se, että ei uskalleta ees suihkussa käyttää päätä veessä*”. Aleksin mukaan lisäuimaopetuksessa kohtaa monesti lievää tai vahvaa vedenpelkoa, joka johtuu monesti joko lapsen omasta traumaattisesta kokemuksesta tai vanhempien ylisuojelusta veden suhteen. Aleksin kertoi tämän olevan myös suuri haaste, sillä lisäuimaopetusryhmissä opettajan aika ei riitä aina tarjoamaan riittävästi tukea jokaiselle yksilölle veden pelon kohtaamiseen.

Aleksin mukaan lisäuimaopetusryhmissä voi havaita haasteita myös oppijoiden omassa asenteissa, ”*Ja siellä on porukkaa ketkä sanoo, että he on uinu 25metriä, vaikka se ei todellakaan siltä näytä mutta tietenki voi olla, että ne on uinu sen 25 ja näyttää heikolta. Mutta sitte varmaan siellä on, että sinne (lisäopetukseen) ei tuu niitä heikoimpia koska ne on niukun naukin saavuttanu sen 25metriä tavoitteen ja sen takia ei tuu sinne lisäopetukseen*”. Aleksin mukaan monelle lapselle lisäuimaopetus voi olla epämiellyttävän kuulosta, joten

sinne menemistä vältellään monella eri keinolla. Aleksin mielestä näissä tilanteissa lapsen oma oppiminen kuitenkin kärsii eikä lisäopetuksen vältteleminen vie uimataitoa eteenpäin.

Yksi suurimmista haasteista lisäuimaopetuksen järjestämisessä liittyy tilan puutteeseen. Oulun kaupungin uimahallien tilat ovat tällä hetkellä suurimmalla mahdollisella käyttöasteella ja uusia ryhmiä on hankala saada mahtumaan uimahalleihin. Tämän lisäksi Raksilan uimahallin remontti nousi esille tulevaisuuden haasteena, joka voi uhata koulujen uimaopetusta monella tavalla. Tilaresurssien lisäksi kouluissa tapahtuneet rakennemuutokset, kuten maahanmuutto ja luokkien integrointi, ovat lisänneet lisäuimaopetuksen tarvetta. Vanhemmilla on myös suuri rooli lasten lisäuimaopetuksessa, sillä ilman aktiivisia vanhempia lapsia ei välttämättä koskaan ilmoiteta lisäuimaopetusryhmiin. Uimaopettajien näkökulmasta lisäuimaopetusryhmien tasoerot ja lasten omat asenteet aiheuttavat myös ajoittaisia haasteita uimaopetuksessa. Suuret taitotasot hankaloittavat uimaopettajien kykyä tarjota jokaiselle lapselle tarvittavaa tukea.

## 6.5 Lisäuimaopetuksen kehittämismahdollisuudet

Lisäuimaopetuksen kehittämisestä nousi esille monia eri mielipiteitä sekä näkemyksiä. Pasin haastattelussa pohdittiin mahdollisuutta hyödyntää uimaseurojen uimaopetustarjontaa lisäuimaopetuksessa. Pasiin mielestä uimaseurojen hyödyntäminen ei olisi täysin poissuljettu vaihtoehto, ”*Varmastikin tämänlaista järjestelyä voisi käyttää. Uimaseurataan ei sitä kuitenkaan ilmaiseksi tee, eli siihen pitäisi meiltä löytyä vähän rahaa. Mutta jos se koettaisiin hyväksi järjestelyksi, että saatais lapsia käymään, mikä se ajankohta nyt ois esim joulun pyhien aikaan tai hiihto-/syyslomalla, että siellä ois tehostettua uinninopetusta, joka ois ostettu seuroilta*”.

Sami toi esille näkökulman, jossa lisäuimaopetus järjestettäisiin lähellä lapsen omaa uintiviikkoa, ”*Oishan se paljon tukevampi, jos se tulis heti uimaviikon jälkeen. Nyt tietenki resurssit on niin tiukat, että hyvä että pystytään käyttämään kaikki koulut uimassa kouluvuojen aikana*”. Hannu pystyi avaamaan Samin kommentoimaa tilannetta hieman enemmän ja kertoi, miten Haukiputaalla lisäuimaopetus on järjestetty, ”*Tätä (lisäuimaopetuksen järjestämistyylä) on mietitty ja Jatulissa (Haukiputaalla) opetetaan maanantaina ja tiistaina uimakerhoa, johon ohjataan 1-2 luokkalaisia. 3-4 luokkalaisille tarjotaan seuraavan viikon kolmena päivänä uinnin lisäopetus. Siellä se onnistuu, mutta täällä (Oulussa) ei ole tilaa*”. Myöhemmin haastattelussa Hannu jatkoi tämän aiheen parissa todeten seuraavaa, ”*Kaikista*

*ihanteellisimmin olisi iltauimakoulu syksyllä ja keväällä, mutta ei ole tilaa. Jatulin (Haukiputaan) systeemi on koulu-uintiviikon seuraavalla viikolla, ja asiat on hyvässä muistissa ja sinne yleensä tulee kaikki. Se on selvästi tehokkain muoto”. Kesäuimaopettaja Maria oli samaa mieltä lisäuimaopetusryhmien lisäämisestä muillekin ajankohdille, kuin pelkästään kesälle, ”Jos esim joululomalle sais sumplittua parit ryhmät nii vois toimia”.*

Aleksi avasi lisäuimaopetuksen kehittämismahdollisuuksia omasta näkökulmastaan seuraavasti, ”Eli jos lähetään järjestään lisäopetuksia niin mun mielestä ois hyvä, että ku tää on kuitenkin koko kesän aika niin tavallaan jaoteltas sitä vähä. Viikko putkeen on mun mielestä semmonen aika, että siinä ei välttämättä hirveesti kerkee prosessoisa sitä asiaa. Mun mielestä se ois paljo hedelmällisempi, jos se pystyttäs jakaan esimerkiksi kahen päivän jaksoihin ja käytäs kolmena neljänä eri viikkona”. Aleksin mukaan jaottelulla sekä tasoryhmiin jakamisella voitaisiin saada tukea kohdistettua paremmin eritasoisille oppijoille, ”Mun mielestä, ku nyt menee hommat ikäryhmien mukaan, niin ois parempi mun mielestä. Ja oon miettiny omassa päässä sitä, että jos mentäs kaikki ikäluokat yhteen ja jaettais tasoryhmiin”.

Suurin kehitystoive lisäuimaopetuksissa olisi lisäuimaopetuksen ajankohtaistaminen lasten uintiviikkoihin nähden. Tällä hetkellä lapsi voi joutua odottamaan lisäuimaopetusjaksoa monta kuukautta. Lisäuimaopetusjaksojen ajankohtaistaminen voisi olla mahdollista esimerkiksi hyödyntämällä uimaseurojen osaamista. Uimaseurojen apu ja lisäuimaopetusjaksojen lisääminen esimerkiksi syys- ja talvilomille voisi omalta osaltaan tuoda lisäuimaopetusjaksoja lähemmäs lasten omia uintiviikkoja. Uimaopettajien näkökulmasta lisäuimaopetuksessa voitaisiin jakaa lapsia tasoryhmiin, jotta opetussisältöjä voitaisiin suunnitella ja kohdentaa paremmin erilaisille oppijoille.

## 7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella Oulun kaupungin koulu-uimaopetusjärjestelmää sekä erityisesti kyseisen järjestelmän lisäuimaopetusta. Luvussa 7 käsitellään tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta, arvioidaan tutkimuksen toteutusta ja tarkastellaan tutkimuksen tuloksia. Lisäksi luvun lopussa palataan tutkimuksen tavoitteisiin ja pohditaan tutkimuksen tavoitteiden toteutumista.

### 7.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimus aloitettiin lähestymällä uimaopetusjärjestelmässä toimivia esimiehiä sähköpostin välityksellä, jossa tiedusteltiin mahdollisuutta haastatella uimaopetusjärjestelmässä toimivia henkilöitä. Kaikki henkilöt suostuivat osallistumaan tutkimukseen vapaaehtoisesti. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan tutkimukseen osallistuminen vapaaehtoisesti parantaa tutkimuksen luotettavuutta (Eskola & Suoranta, 1998, 53–54). Laadullisen tutkimuksen hyviin eettisiin tapoihin kuuluu myös kertoa tutkimukseen osallistuville henkilöille tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet sekä pääaiheet (Kuula, 2011, 105). Aineistonkeruutilanteissa haastatteluun osallistuville selitettiin tutkimuksen tarkoitus ja pyydettiin suullinen lupa käyttää haastatteluja tutkimuksen aineistona. Jokaiselle osallistujalle kerrottiin myös, että heidän haastattelujaan käsitellään luottamuksellisesti sekä nimettömästi, eikä heitä voida tunnistaa lopullisesta tutkielmasta.

Tutkimuksen aineisto koostuu Oulun koulu-uimaopetusjärjestelmässä toimivien henkilöiden mielipiteistä, näkemyksistä ja kokemuksista. Haastattelut olivat henkilöhaastatteluja, joissa toistuivat samat teemat ja kysymykset. Haastatteluissa annettiin tutkittaville kuitenkin mahdollisuus puhua varsin vapaamuotoisesti omista näkemyksistään. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan vapaamuotoisuus sekä toistuvat teemat ovat tutkittaville miellyttävä asia aineistonkeruussa, sillä ne eivät rajoita tutkittavien mahdollisuuksia reagoida tai vastata haastattelun kysymyksiin. Sen lisäksi vapaamuotoisuus sekä toistuvat teemat auttavat tutkijaa aineiston analyysivaiheessa, kun haastatteluaineistoissa esiintyy jossain määrin kehikkoa sekä jäsentelyä. (Eskola & Suoranta, 1998, 87.) Haastatteluissa pyrittiin lähestymään tutkimusaihetta neutraalilla ja tietämättömällä tavalla, vaikka tutkijalla on omakohtaista työkokemusta tutkimusaiheesta.

Tutkimuksen aineistossa pyritään olemaan läpinäkyvä, luotettava sekä mahdollisimman totuudenmukainen. Tutkimuksessa on pyritty jättämään tutkijan omakohtaiset kokemukset Oulun kaupungin uimaopetusjärjestelmästä pois aineistosta ja sen analyysistä sekä tuloksista. Sen sijaan aineistoon on pyritty saamaan mahdollisimman kattava kuvaus uimaopetusjärjestelmän eri osa-alueista mahdollisimman monelta eri toimijalta. Eskola ja Suoranta (1998) mainitsevat, että aineiston koolla ei ole merkitystä, vaan aineiston koko on aina suhteutettava tutkittavaan aiheeseen (Eskola & Suoranta, 1998, 61–62). Tässä tutkimuksessa viidellä haastattelulla on saatu riittävän kattava kuvaus lisäuimaopetusjärjestelmästä.

Tutkimuksen aineisto on kerätty täysi-ikäisten henkilöiden haastatteluista. Haastattelut perustuvat yksittäisten henkilöiden näkemyksiin, mielipiteisiin ja kokemuksiin Oulun koulujen lisäuimaopetuksesta. Aineisto on kuitenkin perusteellinen ja luotettava, sillä siitä löytyy yhtäläisyyksiä eri henkilöiden vastauksia vertailtaessa. Aineiston kaikki henkilöt ovat myös ammattilaisia uimaopetuksessa, joten heidän näkemyksensä ja mielipiteensä ovat uskottavia sekä varteenotettavia lopullisessa aineistossa.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää kattava lähdemateriaali, josta tutkimuksen teoriaosio on koostettu. Tutkimuksen lähdemateriaali sisältää myös kansainvälistä lähdemateriaalia. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarvitaan teoriaa, jotta tutkimuksessa kerättyä aineistoa voidaan verrata johonkin (Eskola & Suoranta, 1998, 81). Tutkimuksen lähdemateriaaliin on viitattu tutkimuksessa selkeästi ja tekstin viittaukset on kirjoitettu esille. Tutkimuksessa on pyritty myös tarkastelemaan tehtyjä valintoja sekä kerättyä aineistoa kriittisesti.

## **7.2 Tutkimuksen toteutuksen arviointi**

Tutkimuksen varsinaista aloittamista edelsi pitkä pohdinta tutkittavista. Vaihtoehtoina oli toteuttaa tutkimus joko lisäuimaopetukseen osallistuneiden lasten kokemuksiin pohjautuen, tai perustaa tutkimuksen tulokset lisäuimaopetuksessa toimivien aikuisten näkemyksiin ja kokemuksiin. Aineiston kohderyhmäksi valittiin lopulta aikuiset, sillä kyseessä oli tutkimus, josta ei ollut olemassa kovinkaan paljon ennakkotietoa. Aikuisten näkemysten ja kokemusten perusteella saataisiin luotua selkeä kuva Oulun koulu-uimaopetuksen lisäuimaopetusjärjestelmästä ja sen toteutusmallista. Hirsijärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009) mukaan haastattelusta on hyötyä, jos siihen saadaan osallistumaan suunnitellut



henkilöt (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara, 2009, 206). Tässä tutkimuksessa lasten osallistuminen tutkimukseen olisi ollut hyvin työläs prosessi ja aikuisten osallistuminen oli monella tavalla aikaa säästävä ratkaisu. Lasten kokemuksia lisäuimaopetuksen vaikutuksista voisi tutkia muissa tulevilla tutkimuksissa.

Tiedonkeruumenetelmänä haastattelun suuri etu on se, että sen avulla voidaan säädellä aineiston keruuta tilanteiden ja vastaajien mukaan (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara, 2009, 205). Tästä johtuen ennen tutkimuksen varsinaista aineiston keruuta haastatteluille luotiin haastattelupohjat. Haastattelupohjat toivat haastatteluihin hieman struktuuria, mutta ne eivät rajoittaneet haastatteluissa tapahtuvaa vuorovaikutusta tai mahdollisuutta poiketa kysymyksistä muihin aiheisiin. Haastattelupohjien avulla aineistoon saatiin säilytettyä toistuvia teemoja sekä rakennetta, jonka avulla aineiston analyysi oli helpompaa. Haastattelupohjia muokattiin myös tarpeen mukaan esimerkiksi esimiestehtävissä oleville henkilöille, jotta saataisiin laajempi käsitys uimaopetustyöhön liittyvistä seikoista.

Tutkimuksen aineiston keruussa toteutettiin vapaamuotoisia henkilöhaastatteluja. Haastatteluille ei asetettu myöskään aikarajaa, sillä haastatteluissa pystyttiin etenemään vuorovaikutteisesti eteenpäin. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan haastattelun avulla voidaan saada helposti selville mitä tietty ihminen on tietystä asiasta mieltä (Eskola & Suoranta, 1998, 85). Sen myötä haastattelu osoittautui onnistuneeksi valinnaksi tämän tutkimuksen aineiston keruuseen. Osa haastatteluista toteutettiin hieman vilkkaimmissa paikoissa, mutta taustaanilla ei ollut vaikutusta haastattelujen toteutumiseen.

Aineiston keruu oli onnistunutta ja niistä saatiin koottua kattavat tulokset tutkimukselle. Aineiston avulla pystyttiin myös vastaamaan tutkimuskysymyksiin, sekä tuomaan esille mahdollisia lisähuomioita lisäuimaopetuksen järjestämiseen. On kuitenkin huomioitava, että haastattelut toteutettiin vuoden 2018 kesän sekä alkusyksyn aikana, joten on mahdollista, että tiettyjä rakenteellisia muutoksia on tehty sen jälkeen Oulun uimaopetusjärjestelmässä.

Aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti ja sen avulla löydettiin riittävästi tietoa tutkimuksen lopulliseen toteuttamiseen. Aineiston litterointi sekä koodaus toteutuivat suhteellisen nopeasti ja niistä nousi esille monia eri näkökulmia uimaopetuksen ja lisäuimaopetuksen toteuttamiseen. Aineiston analyysivaiheessa eri aihepiirit tutkittavien vastauksissa muodostivat selkeän viitekehyksen lopullisille tuloksille ja antoivat myös lisätietona kehoituksia lisäuimaopetuksen kehittämiseen.

### 7.3 Tulosten tarkastelu

Tutkimuksen tuloksista saatiin riittävästi tietoa Oulun koulu-uimaopetuksen järjestämisestä sekä lisäuimaopetuksen toteuttamisesta. Tulosten perusteella voitiin vastata tutkimuskysymyksiin ja tuoda esille uimaopetusjärjestelmän toimivuuteen liittyviä asioita monen eri toimijan näkökulmasta. Lisäuimaopetuksen järjestämiseen on selkeästi panostettu Oulun kaupungissa resurssien ja rahoituksen suhteen, joiden myötä on myös saavutettu positiivisia tuloksia lasten uimataidon kehittämisessä. Oulun kaupunki on ottanut suuren roolin koulu-uimaopetuksen järjestämisessä. Taulukko 2 kokoaa yhteen tutkimuksen keskeiset tulokset.

TAULUKKO 2. Maksuttoman lisäuimaopetuksen vaikutukset, haasteet ja kehittymismahdollisuudet.

LISÄUIMAOPETUKSEN JÄRJESTÄMINEN		
Positiiviset vaikutukset uimataitoon	Haasteet	Kehittymismahdollisuudet
Edesauttaa uimataidon oppimista	Allastilan puute/riittämättömyys	Lisäuimaopetuksen ajankohtaistaminen
Madaltaa kynnystä osallistua koulun uintiviikoille	Ryhmäkoot ja taitotasokerot	Uimaseurojen hyödyntäminen
	Vanhempien aktiivisuus	Taitotasoryhmät
	Ajankohta (järjestetään vain kesällä)	
	Uimahallin tuleva remontti	

Koulu-uimaopetuksen lisäopetus on toteutettu Oulussa tällä hetkellä koulujen kesäloman aikana, yleensä kesäkuussa. Jokainen oppilas osallistuu kouluvuoden aikana uintiviikolle, josta he saavat tarvittaessa kutsun osallistua myös lisäuimaopetusjaksolle. Koulu välittää tämän tiedon lasten vanhemmille/huoltajille, joiden vastuulle jää ilmoittaa lapsi lisäuimaopetukseen. Valitettavasti vanhempien vähäinen aktiivisuus näkyy negatiivisesti lisäuimaopetuksen osallistujamäärissä, sillä läheskään kaikki lapset, joille lisäuimaopetusta on suositeltu, eivät saavu kesän aikana lisäuimaopetusjaksoille. Lisäuimaopetus on kuitenkin

lapsille ilmaista ja sitä vetävät erikseen Oulun kaupungin palkkaamat kesäuimaopettajat. Lisäuimaopetuksessa edetään lasten ja ryhmien tason mukaan, jolloin jokaiselle lapselle pyritään tarjoamaan tukea uimataidon oppimiseen.

Aineiston tulosten mukaan lisäuimaopetuksella on positiivisia vaikutuksia uimataitoon. Lisäuimaopetukseen aktiivisesti hakeutuneet lapset ovat pärjänneet tulevina vuosina uintiviikoilla paremmin, eikä kaikkien ole tarvinnut palata takaisin lisäuimaopetusjaksoille. Tämä on näkynyt esimerkiksi uimataitotestien kohdalla, joita lisäuimaopetukseen osallistuneet lapset ovat suorittaneet hyväksytysti käytyään lisäuimaopetusjakson edellisen kesän aikana. Lisäuimaopetuksen vaikutuksia uimataitoon ei kuitenkaan ole tutkittu tieteellisesti, joten kaikki tieto positiivisista vaikutuksista perustuu haastatteluihin osallistuneiden henkilöiden omiin näkemyksiin.

Lisäuimaopetuksen järjestämiseen liittyy monia haasteita, kuten resurssien vähyys sekä tilan rajallisuus. Oulun kaupungin uimahallitilanne nousi haastatteluissa esille huolta aiheuttavana asiana. Haastattelujen perusteella allastilaa ei tälläkään hetkellä ole riittävästi kaikille käyttäjille ja vaikeuksia voi olla edessä myös tulevina vuosina, jos suurin uimahalli (Oulun uimahalli) menee isoon remonttiin. Allastilan riittämättömyys on myös esteenä koko uimaopetusjärjestelmän kehittämiseksi sekä etenkin lisäuimaopetuksen lisäämiselle. Haastatteluissa tuotiin esille uuden uimahallin tarvetta, jotta käyttäjiä voitaisiin jakaa tasaisemmin eri paikkoihin ja etenkin jokaiselle koululaiselle saataisiin turvattua varma pääsy uimaopetukseen koko peruskoulun ajan.

Tämän lisäksi haasteita lisäuimaopetuksessa aiheuttavat ryhmäkoot sekä isot tasoerot osallistujien kesken. Kesäuimaopettajien mukaan ryhmiä tulisi jakaa tasoryhmiin, eikä aina mennä pelkän ikäjaon mukaan. Vaikka yleisesti ottaen lisäuimaopetuksen osallistujat saavat tukea ja opetusta, voi silti olla tilanteita, joissa tietyt yksilöt tarvitsisivat enemmän yksilöllistä ohjausta. Etenkin vedenpelosta kärsivät lapset vaatisivat paljon aikaa sekä yksilöllistä ohjausta, jolloin vedenpelkoa voitaisiin käsitellä rauhassa uimaopettajan kanssa kahdestaan. Lisäresursseja tarvittaisiin myös uimaopettajien puolelle, jotta ryhmiä voitaisiin jakaa opetustilanteiden aikana pienempiin osiin.

Tutkimuksen aineistossa korostuivat kuvaukset nykyisestä tilanteesta, mutta samalla aineistosta nousi esille monia kehittämismahdollisuuksia lisäuimaopetukseen. Lisäuimaopetukseen kaivattaisiin enemmän resursseja sekä rahallisesti että tilan puolesta, jolloin lisäuimaopetuksesta saataisiin lapsille ajankohtaisempaa. Monelle lapselle

lisäuimaopetusjakso voi tulla pitkän ajan päästä varsinaisesta uintiviikosta, jolloin uimataito ei välttämättä ole kehittynyt. Erilaiset keinot kuten uimaseurojen tai loma-aikojen hyödyntäminen nousivat esille potentiaalisina ratkaisuinä lisäuimaopetuksen tehostamisessa.

#### **7.4 Yhteenveto**

Tutkimuksessa haluttiin kuvata Oulun kaupungin lisäuimaopetuksen järjestämismallia mahdollisimman kattavasti. Tämän lisäksi pyrkimyksenä oli löytää kyseisen järjestelmän vaikutuksia uimataitoon sekä tarkastella kriittisesti järjestelmän toimivia ja kehitettäviä osia. Kaiken kaikkiaan tutkimus tuo esille uutta näkökulmaa suomalaisen peruskoulun uimaopetukseen.

Oulun koulu-uimaopetuksen lisäuimaopetus on vuosien ajan ollut toiminnassa ja sen avulla on voitu tarjota lisätukea heikkouimataitoisille sekä uimataidottomille lapsille. Oulun kaupungin panostus koululaisten uimataitoon on tuonut myös positiivisia tuloksia esimerkiksi uimataitoprosenttien kasvun muodossa. Oulun koululaisten uimaopetusjärjestelmässä suurin osa vastuusta on liikuntapalveluilla, jotka koordinoivat sekä järjestävät uimaopetusta. Tämä mahdollistaa tasavertaisen uimaopetuksen kaikille Oulun kaupungin koululaisille sekä helpottaa koulujen työtaakkaa huomattavasti.

Lisäuimaopetus on tuonut mukanaan positiivisia tuloksia, mutta sen järjestämiseen kaivattaisiin laajasti lisäresursseja. Asukasluku on kasvanut Oulussa viimeuosien aikana suuresti, johtuen esimerkiksi kuntaliitoksista. Nykyiset uimahallitilat eivät enää riitä kattamaan kaikkien käyttäjien tarpeita, joten uutta uimahallia kaivattaisiin kipeästi Ouluun. Tämän lisäksi lisäuimaopetuksen toivottaisiin olevan ajankohtaisempaa suhteessa lasten omiin uimaviikkoihin, jotta uusien asioiden oppiminen olisi ajankohtaista edes tietyn osan lukuvuodesta. Jos lapsi käy uimaviikolla esimerkiksi lukukauden alkupuolella elokuussa, voi hän joutua odottamaan lisäuimaopetusjaksoa lähes kymmenen kuukautta. Lisäuimaopetuksen järjestämistä voitaisiin myös kehittää hyödyntämällä uimahallien muita toimijoita, kuten uimaseuroja.

Tämä tutkimus käsitteli vain Oulun kaupungissa toteutettavaa koululaisten lisäuimaopetusta ja sen myötä on mahdollista toteuttaa lisätutkimusta myös tarkemmalla tai laajemmalla perspektiivillä. Lisäuimaopetuksen tuloksia voisi tutkia tieteellisemmin suhteessa uimataitoon, jolloin lisäuimaopetuksen vaikutuksista saataisiin entistä tarkempaa tietoa.

Tämän lisäksi olisi mahdollista toteuttaa vertailevaa tutkimusta kansallisella tasolla eri kuntien tai kaupunkien välillä. Uimaopetusta järjestetään koululaisille ympäri Suomen, mutta tietoa muiden kuntien tai kaupunkien lisäuimaopetusjärjestelmistä ei ole saatavilla. Näiden lisäksi koulujen uimaopetuksesta voisi toteuttaa kansainvälistä sekä vertailevaa tutkimusta, jossa tuodaan esille eri maiden tapoja toteuttaa koulu-uimaopetusta.

Kaiken kaikkiaan uimataito on tärkeä kansalaistaito ja sen järjestämiseen toivoisi löytyvän riittävästi resursseja jokaisessa kunnassa sekä kaupungissa. Suomalainen peruskoulutus on vuosien saatossa huomionnut uimataitoa opetussuunnitelmassa, joten koulujen tulisi olla vastuullisia ja pyrkiä tarjoamaan oppilailleen kaiken muun opetustyön ohella myös uimaopetusta. Uimataito on monipuolinen taito, jolla voi edistää omaa terveyttään tai tarvittaessa pelastaa henkiä. Tuhansien järvien maassa tämän taidon tärkeyttä ei voi korostaa liikaa.

## Lähteet

- Creswell, J.W. (2013). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Eloranta, V. (2007). *Ydinkeskeinen motorinen oppiminen*. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 216–231.
- Eskola, J. (2001). *Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat*. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. Jyväskylä: PS-kustannus, 133–157.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. (2001). *Teemahaastattelu: opit ja opetukset*. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. Jyväskylä: PS-kustannus, 24–42.
- Hakamäki, J., Hotti, K., Keskinen, I., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J. & Pantzar, T. (2012a). *Uimaopetuksen käsikirja*. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Hakamäki, J. (2012b). *Uinti koulussa*. Teoksessa: Sääkslahti, A., Hakamäki, J. Holopainen, E., Laakso, T., Lemmetty, H., Luukkonen, S., Paukku, S. & Puttonen, J. *Kirja liikunnasta 3–4*. Helsinki: Sanoma Pro, 150–157.
- Hakamäki, M. (2017). *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 323: Kuudesluokkalaisten uimataito Suomessa*. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Hakamäki, M. & Rajala, K. (2006). *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 183: Kuudesluokkalaisten ja aikuisten uimataito Suomessa 2006*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

- Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. (2007). *Liikunnanopetuksen suunnittelu*. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 94-113.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15. uud. p.). Helsinki: Tammi.
- Huovinen, T. & Rintala, P. (2017). *Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa*. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 382–394.
- Hurskainen, K. (2017). *Uimaopetus peruskoulussa*. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kandidaatintyö. Tulostettu 25.3.2019 osoitteesta <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201708232762.pdf>
- Ilmanen, K. (2006). *Aina pinnalla: 50 vuotta työtä uimaopetuksen ja hengenpelastuksen hyväksi*. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- International Life Saving Federation. (2015a). *Drowning Prevention Strategies: A framework to reduce drowning deaths in the aquatic environment for nations/regions engaged in lifesaving*. Tulostettu 26.3.2019 [http://www.ilsf.org/sites/ilsf.org/files/filefield/20151028\\_FINAL\\_Drowning\\_Prevention\\_Strategies\\_ILS\\_Board\\_V01\\_0.pdf](http://www.ilsf.org/sites/ilsf.org/files/filefield/20151028_FINAL_Drowning_Prevention_Strategies_ILS_Board_V01_0.pdf)
- International Life Saving Federation. (2012b). *Basic Aquatic Survival Skill*. Tulostettu 26.3.2019 <https://studylib.net/doc/7286320/lps-15-basic-aquatic-survival-skill>
- Jaakkola, T. (2017a). *Liikuntataitojen oppiminen*. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 162–184.
- Jaakkola, T. (2017b). *Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen*. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 330–343.
- Jokitalo, M. & Suhonen, K. (2004). *Soveltavan uintitekniikan opas*. Helsinki: Alfabox Oy.

- Keskinen, I. (2007). *Uimataidon oppiminen*. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 349–361.
- Kiviniemi, K. (2001). *Laadullinen tutkimus prosessina*. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. Jyväskylä: PS-kustannus, 68–85.
- Koskinen, P. (1984). *Uinnin opetuksen perusteet*. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Kurki, J. & Anttila, R. (1999). *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 117: Uintitaito ja uinninopetus Suomessa*. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Kuula, A. (2006). *Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Laine, M., Bamberg, J. & Jokinen, P. (2007). *Tapaustutkimuksen käytäntö ja teoria*. Teoksessa: Laine, M., Bamberg, J. & Jokinen, P. (toim.) *Tapaustutkimuksen taito*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 9–40.
- Lifesaving Society. (2012). *Swim to Survive*. Viitattu 25.9.2019 <http://www.lifesavingsociety.com/swim-to-survive/swim-to-survive.aspx>
- Lintunen, T. (2007). *Pätevyyskokemukset liikunnassa*. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy. 152–156.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). *Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen*. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 4–67.
- Luhtanen, R. (2008). *Koululait*. Helsinki: Edita.



- Moilanen, P. & Rähkä, P. (2001). *Merkitysrakenteiden tulkinta*. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. Jyväskylä: PS-kustannus, 44–67.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (1994). *Teaching Physical education*. New York: Macmillan College.
- Murto-perä, E-L. & Ohtamaa, P. (2012). ”Ossaakko nää uija, pysykö nää pinnalla?” – *Laadukas uimaopetus, toimiva uimaopetusjärjestelmä ja järjestelmän jatkuva kehittäminen Oulun kaupungissa saavutettujen korkeiden uimataitoprosenttien perustana*. Oulun Yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.
- Numminen, P. & Laakso, L. (2001). Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5: *Liikunnan opetusprosessin A, B, C*. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuurilautakunta. (2014). *Perusopetuksen opetus-suunnitelman perusteet 2014 ja Oulun kaupungin paikalliset linjaukset Vuosiluokat 1–6*. Tulostettu 6.11.2016 [http://www.ouka.fi/documents/1257266/16431900/oulunperusopetuksen\\_ops\\_2016.pdf/6eaf11ba-77bc-43fd-934e-713d9401d76f](http://www.ouka.fi/documents/1257266/16431900/oulunperusopetuksen_ops_2016.pdf/6eaf11ba-77bc-43fd-934e-713d9401d76f)
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1985*. (1985). Kouluhallitus. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994*. (1994). Opetushallitus. Helsinki: Painatuskeskus.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004*. (2004). Opetushallitus. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. (2015). Opetushallitus. Tulostettu 4.11.2016 [http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

- Puolustusvoimat. (2015). *Liikuntakoulutuksen käsikirja 2015*. Tulostettu 9.5.2017  
[http://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2258487/Liikuntakoulutuksen\\_kasikirja\\_2015\\_low+FINAL/7d86016d-3dc1-4e74-8fd7-423e8368bc95](http://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2258487/Liikuntakoulutuksen_kasikirja_2015_low+FINAL/7d86016d-3dc1-4e74-8fd7-423e8368bc95)
- Quan, L., Ramos, W., Harvey, C., Kublick, L. & Langendorfer, S. (2015). Toward Defining Water Competency: An American Red Cross Definition. *International Journal of Aquatic Research and Education*. 9 (1). 8. Tulostettu 26.3.2019  
<https://scholarworks.bgsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1013&context=ijare>
- Rajala, K. & Kankaanpää, A. (2011). Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 259: *Kuudesluokkalaisten ja aikuisten uimataito Suomessa vuonna 2011*. Ylöjärvi: Katajamäki Print & Media.
- Rantamäki, Reijo. (1998). ”*Ala-asteiden uimaopetuksen toteuttaminen Seinäjoella*”. Oulun opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.
- Ritanen-Närhi, P. & Pellinen, S. (2004). *Ui kunnolla*. Helsinki: Edita.
- Royal Life Saving Society. (2017). *National swimming and water safety education symposium – summary report*. Australia: Royal Life Saving Society.
- Schmottlach, N. & McManama, J. (1997). *The Physical Education Handbook*. (9<sup>th</sup> ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Stallman, R., Junge, M. & Blixt, T. The Teaching of Swimming Based on a Model Derived from the Causes of Drowning. (2008). *International Journal of Aquatic Research and Education*. 2 (4). 7. Tulostettu 26.3.2019.  
<https://scholarworks.bgsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1274&context=ijare>
- Suomen Uimaliitto. (2019). *Suomen Uimaliitto ry*. Viitattu 26.3.2019  
<https://www.uimaliitto.fi/liitto/>
- Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto A. *SUH:n ennakkotilastot hukkumisista*. Viitattu 28.3.2019 <http://www.suh.fi/tiedotus/hukkumistilastot>

- Suomen uimaopetus- ja hengenpelastuliitto B. *Hukkuneiden ennakkotilasto/drunkning statistik/drowning statistics 2018*. Viitattu 28.3.2019 [http://www.suh.fi/tiedotus/hukkumistilastot/hukkumiset\\_2018](http://www.suh.fi/tiedotus/hukkumistilastot/hukkumiset_2018)
- Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto C. *Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto (SUH)*. Viitattu 26.3.2019 [http://www.suh.fi/toiminta/suh\\_ry](http://www.suh.fi/toiminta/suh_ry)
- Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto D. (2017). *Uimaopetuksen järjestelyt kunnissa - selvitys*.
- Suomen virallinen tilasto (SVT). (2017). 5. *Tapaturmien seurauksena kuoli 2300*. Viitattu 28.3.2019 [https://www.stat.fi/til/ksyyt/2017/ksyyt\\_2017\\_2018-12-17\\_kat\\_005\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/ksyyt/2017/ksyyt_2017_2018-12-17_kat_005_fi.html)
- Suomen virallinen tilasto (SVT). (2016). 5. *Kaatumisen tai putoamisen seurauksena kuoli 1200*. Viitattu 28.3.2019 [https://www.stat.fi/til/ksyyt/2016/ksyyt\\_2016\\_2017-12-29\\_kat\\_005\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/ksyyt/2016/ksyyt_2016_2017-12-29_kat_005_fi.html)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2004). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Varstala, V. (2007). *Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa*. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 125–139.
- World Health Organization. (2014). *Global Report on Drowning: Preventing a Leading Killer*. Tulostettu 25.3.2019 [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/global\\_report\\_drowning/Final\\_report\\_full\\_web.pdf](http://www.who.int/violence_injury_prevention/global_report_drowning/Final_report_full_web.pdf)