



Miksi vesiturvallisuus on tärkeää Suomessa?

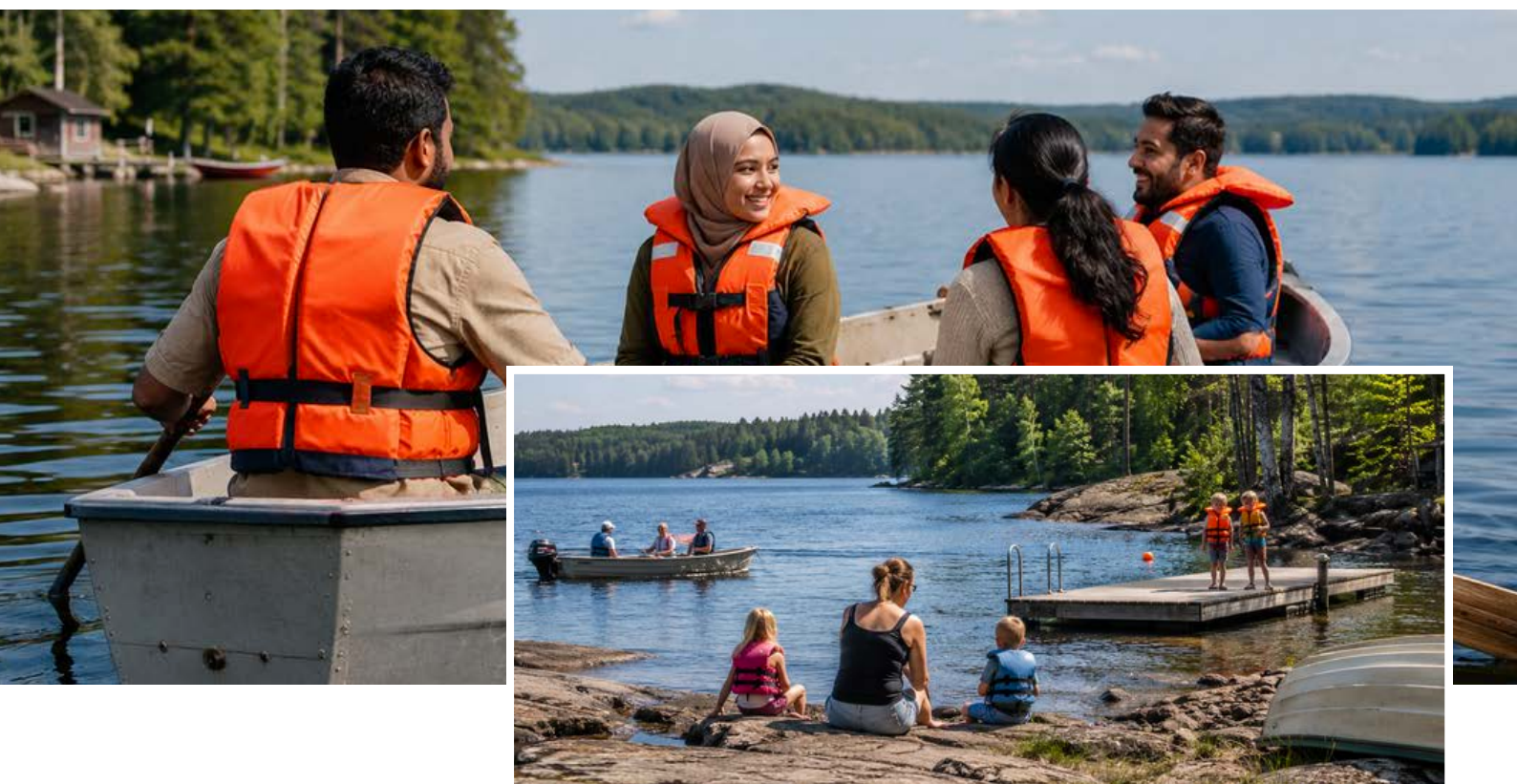


**Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto**

Vesiturvallisuus?

Miten ihmiset osaavat olla ja toimia veden lähellä niin, että se ei ole vaarallista.

Suomessa on paljon vettä, 188 000 järveä (= sisävesi) ja paljon merenrantaa. Suomessa on yhteensä 313 000 kilometriä rantaa. Veden lähellä voi tehdä paljon erilaisia asioita. Siksi on tärkeää ymmärtää, mitä siellä pitää osata.



Monet suomalaiset asuvat veden lähellä

Suomalaisille meret, järvet ja joet ovat tärkeitä, ne kuuluvat suomalaiseen identiteettiin. Siksi kaikille, jotka asuvat Suomessa on tärkeää ymmärtää, mitä vesiturvallisuus tarkoittaa.

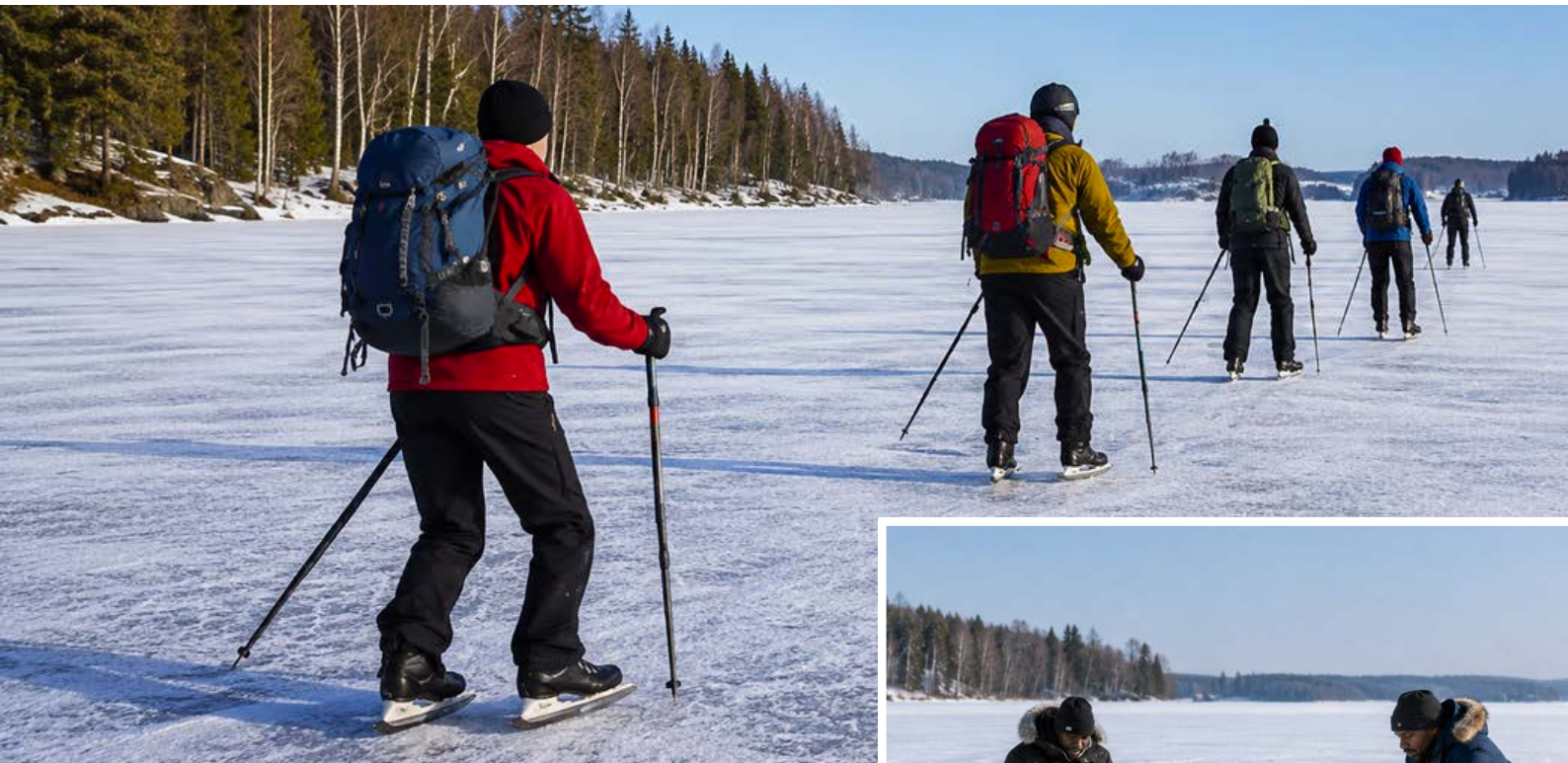
Melkein kaikki suomalaiset ovat usein veden lähellä. Suomessa on paljon mökkejä ja ne ovat suomalaisille tärkeitä. Monet mökit ovat rannalla.

Suomalaiset uivat ja liikkuvat veneellä paljon. Lapset menevät jo pienenä veteen uimaan tai vesiurheilemaan. Suomalaiset uivat ja liikkuvat veneellä paljon. Lapset menevät jo pienenä veteen uimaan tai vesiurheilemaan.

Kesällä ihmiset haluavat mennä enemmän veden lähelle tai veteen. Kesällä myös enemmän ihmisiä hukkuu. Veneessä on vaarallista, jos juo alkoholia tai ei käytä pelastusliiviä.

Talvella vedet ovat jäässä

Talvella Suomessa on pakkasta ja silloin monet meret ja järvet jäätyvät. Suomalaiset kävelevät, hiihtävät ja luistelevat jäällä. Joka vuosi ihmisiä putoaa jäihin. Se tarkoittaa, että ihminen putoaa veteen, kun jää menee rikki. On tärkeää ymmärtää, milloin jälle voi mennä ja milloin ei voi mennä. On myös tärkeää tietää, mitä pitää tehdä, jos jää menee rikki ja putoaa veteen.



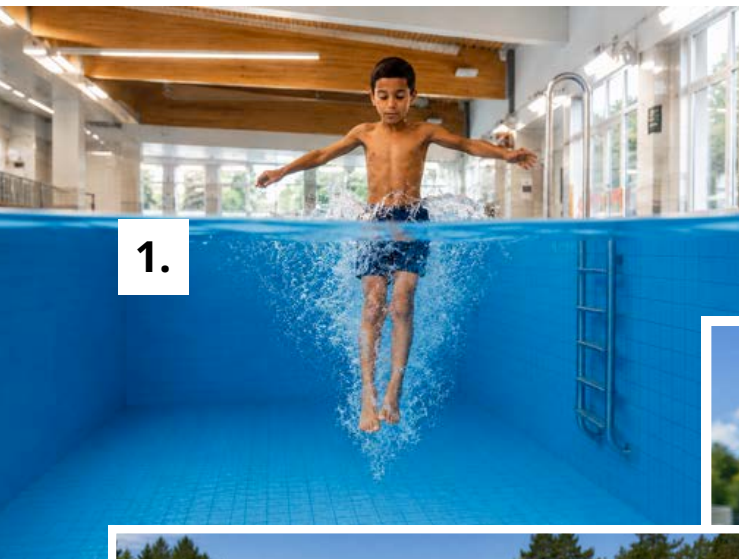
Uimahalli on tärkeä suomalaisille

Suomessa me ajattelemme, että on tärkeää harrastaa liikuntaa. Liikunta auttaa ihmisiä, he pysyvät terveinä ja jaksavat paremmin.



Suomessa me ajattelemme, että on tärkeää harrastaa liikuntaa. Liikunta auttaa ihmisiä, he pysyvät terveinä ja jaksavat paremmin. Monet suomalaiset käyvät paljon uimahallissa. Uimahallissa voi tehdä paljon erilaisia asioita. Suomessa on hyvin tärkeää, että osaa uida. Uimahalli on hyvä paikka oppia uimaan. On tärkeää, että kaikki ihmiset, (vanhat, nuoret, naiset, miehet, suomalaiset, muista kulttuureista tulevat ihmiset, terveet ja ei-terveet) voivat käydä uimahallissa. Suomessa voi oppia uimaan myös ulkona. Vesi on lämmintä vain kesällä ja Suomen kesä on lyhyt. Siksi Suomessa on paljon uimahalleja.

Uimataito: Mitä tarkoittaa, että ihminen osaa uida



1.

1. Hän pystyy hyppäämään veteen, vaikka jalat eivät osu pohjaan.
2. Hän osaa sen jälkeen uida 200 metriä
3. Hän osaa uida selkäuintia 50 metriä.



2.



3

Jos et osaa uida, voit oppia uimaan uimakoulussa. Voit kysyä uimakoulua uimahallista tai etsiä itse internetistä. Uimakouluja on lapsille ja aikuisille. Usein koulu vie lapset uimaan uimahalliin esimerkiksi 5 kertaa. Lapset eivät opi hyvin uimaan yhden tai kahden vuoden aikana, jos he käyvät uimassa vain koulun kanssa. On tärkeää, että lapset käyvät uimahallissa harjoittelemassa myös sen lisäksi. Monet lapset käyvät myös uimakoulussa. Lapset eivät voi mennä yksin uimahalliin tai uimarannalle, heillä pitää aina olla aikuinen mukana.

Jos et osaa uida, et voi mennä veteen, jossa jalat eivät osu pohjaan.

Kun osaat uida:

- voit olla veden lähellä ilman ongelmia
- päästä pois vedestä, jos putoat veteen vahingossa
- tehdä erilaisia asioita vedessä ja veden lähellä

Luonnonvedessä pitää olla varovainen

Luonnonvedessä (meri, järvi, joki) uiminen ei ole samanlaista kuin uimahallissa.

- Vesi voi olla kylmää. Kylmässä vedessä voi olla vaikea hengittää ja väsyy nopeasti.
- Pohjalla voi olla kiviä tai mutaa tai pohja voi olla liukas.
- Voi olla äkkisyvää.
- Joessa vesi voi virrata kovaa. Meressä voi olla aaltoja.
- Vedessä ei näe hyvin, ei tiedä, mitä veden pohjalla on.



Vesi voi olla äkkisyvää.

Järven, meren tai joen rannalla ei saa hypätä veteen, jos ei tiedä, onko paikka turvallinen. On tärkeää tietää, kuinka monta metriä vettä on siinä paikassa, jossa hyppäät. Suomessa rannat voivat olla hyvin erilaisia kuin esimerkiksi lämpimissä maissa. On tärkeää uida vain niissä paikoissa, jotka tunnet. Mene veteen varovasti. Älä mene uimaan yksin.



Aikuisen pitää aina katsoa lapsia veden lähellä

On todella tärkeää, että lapset eivät ole koskaan yksin veden lähellä. Jos lapsi on vaarassa hukkua, voi olla, että hän on hiljaa. Aikuisen pitää olla niin lähellä, että hän voi nopeasti nostaa lapsen pois vedestä.



Jos lapsi ei osaa uida, aikuisen pitää katsoa lasta koko ajan. Hän ei voi samaan aikaan puhua toisen ihmisen kanssa tai katsoa puhelinta. Yksi aikuinen voi katsoa kahta lasta. Jos lapsia on enemmän kuin kaksi, pitää olla enemmän aikuisia.

Rannalla tai uimahallissa voi olla töissä valvoja. Hänen työ ei ole katsoa rannalla lapsia. Hänen työ on katsoa, että rannalla ei ole vaarallista. Hän voi myös sanoa aikuisille, että heidän pitää katsoa itse omia lapsia. Aikuinen on aina vastuussa omasta lapsesta.

Jos olet rannalla piknikillä lasten kanssa, aina pitää tietää, kuka aikuinen katsoo lapsia. Jos aikuiset syövät ja juttelevat, lapset voivat mennä veteen niin, että aikuinen ei huomaa.

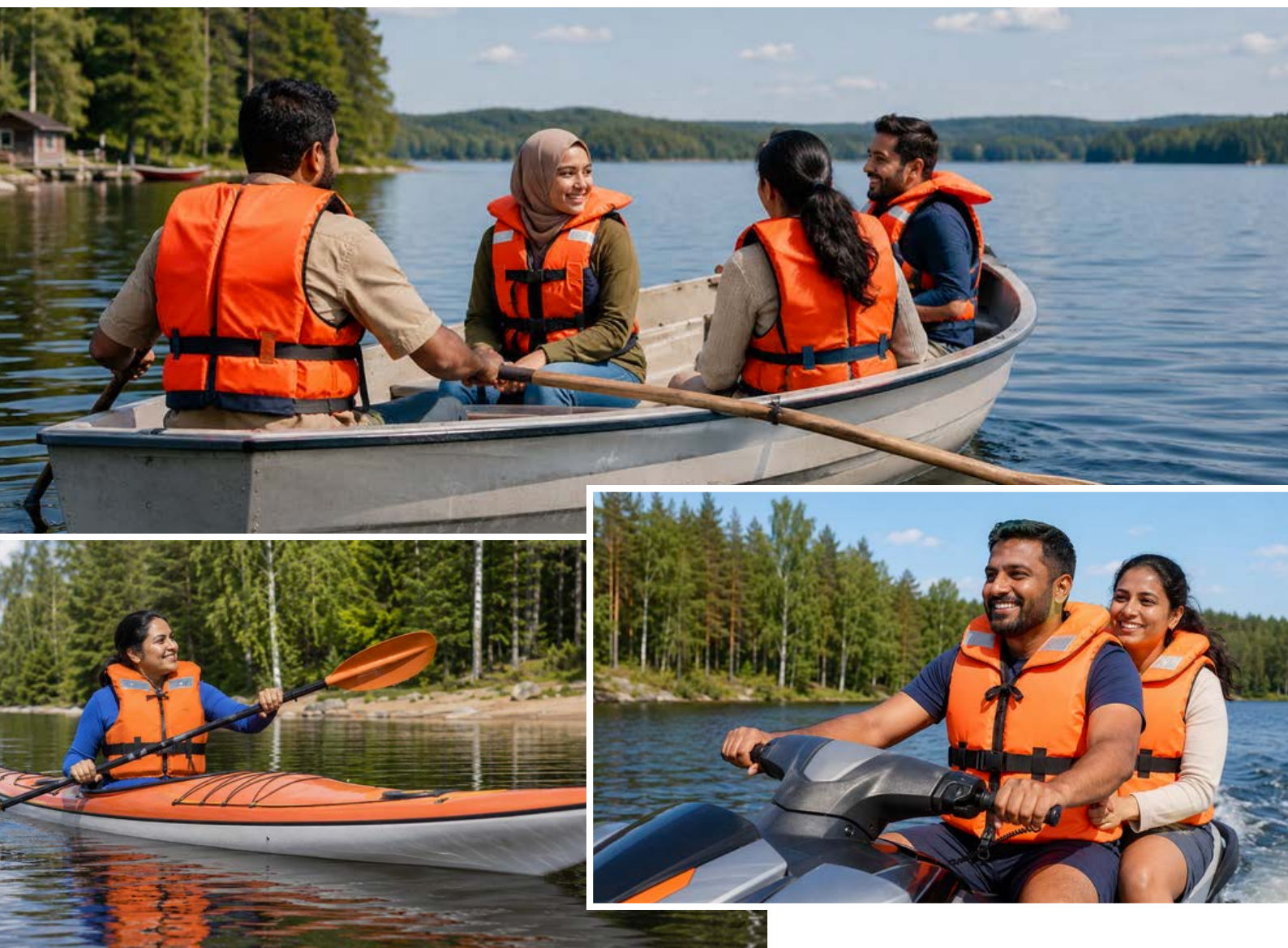


Kun menet rannalle, voit katsoa opastaulua. Se kertoo tietoa rannasta.

Pelastusliivi

Pelastusliivi on tärkeä. Käytä aina pelastusliiviä, pue pelastusliivit myös lapselle.

- veneessä
- kajakissa tai kanootissa
- vesiskootterissa



Pelastusliivi pitää ihmisen pinnalla, että hän ei mene pinnan alle. Pelastusliivi kääntää kasvot ylöspäin pois vedestä. On tärkeää, että pelastusliivi on oikean kokoinen. Liivissä lukee paino. Se tarkoittaa, että mikä voi olla sen ihmisen paino, joka käyttää pelastusliiviä. Jos pelastusliivi on liian iso tai liian pieni, se ei ole turvallinen.



Pelastusliivin kanssa voi myös harjoitella uimista.

Jos lapsi ei osaa uida, hänellä voi olla pelastusliivi rannalla tai veden lähellä.

Pelastusliivi ja kelluntaliivi ei ole sama asia



Pelastusliivi

- Kääntää ihmisen selälleen vedessä, eli auttaa, jos ihminen on tajuton
- Pitää kasvot veden yläpuolella
- Sopii kaikille, myös lapsille
- tärkeä, jos ei osaa hyvin uida
- aina veneessä



Kelluntaliivi

- ei käännä selälleen
- voi käyttää vain, jos osaa hyvin uida
- melonta, suppailu
- lämpimässä vedessä
- ei veneessä

Valitse liivit aina käyttäjän painon mukaan.
Liivien painoraja näkyy yleensä liivien niskan kohdalla.
Esimerkiksi liiveissä voi lukea 40–60 kg tai 70–90 kg.
Tämä tarkoittaa, minkä painoiselle ihmiselle liivit sopivat.

Pelastusliiveissä ja kelluntaliiveissä näkyy myös merkintä, kuten 50N tai 100N.
N-kirjain tarkoittaa newtonia. Se ei tarkoita ihmisen painoa.
Se kertoo, kuinka hyvin liivit kelluttavat vedessä.

100N-pelastusliivit kelluttavat paljon.

Niissä on paljon kelluttavaa materiaalia erityisesti ylävartalon ja rinnan kohdalla. 50N-liivit ovat kevyemmät ja helpommat käyttää liikkuesssa.

Ne sopivat esimerkiksi:

- soutamiseen
- melontaan
- kevyeen moottoriveneilyyn
- vesiurheiluun

50N-liivit ovat hyvä valinta silloin, kun vedessä uiminen on mahdollista ja ranta tai apu on lähellä.





**Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto**

www.viisaastivesilla.fi | [@viisaastivesilla](https://www.instagram.com/viisaastivesilla)