



Ujumisoskus ja ujumise algõpetus

Tervisenõukogude arendusseminar 12. mail Lokutal

Helen Link

Eesti Ujumisliit



Kes oskab ujuda ?



<http://menu.err.ee/v/uudised/elu/db9cb565-085c-48a1-aafb-a31d1d94a813/juri-muttika-porus-ujumisnormide-taitmisesel>



Tänase päeva teemad

- Ujumisoskuse olulisus.
- Hetkeolukorra kirjeldus.
- Mida saab teha paremini?
- Millised on KOV roll ja võimalused ujumisoskuse andmise juures?



Ujumisoskuse olulisus

- Ujumine ei ole mitte ainult üks tavaline spordiala vaid eluliselt oluline oskus ja see annab elus juurde palju võimalusi.
- Juba Vanas-Kreekas peeti ujumisoskust sama oluliseks, kui lugemisoskust
- Turvalisus
- Lapsevanema rahulolu
- Liikumisharrastuse võimalus ujumine
- Liikumisharrastuse võimalus muud veekogude peal või lähedal toimuvad (alates süstamatkast, kuni järve ääres kala püüdmiseni)
- Ujuda saab kõrge eani ja ujumine sobib erivajaduste ning vigastuse korral.



Eestlaste ujumisoskus

- **Märgiujumine.** 2015 aastal märgiujumistel osales 3910 last (v.9-11). Ujumisoskus oli ujumise algõpetuse programmi läbinutest olemas 14% ujumisharjutusel osalenud lastest ning 200 meetrise distantsi suutis läbida 23% ujumisharjutusel osalenud lastest.
- **Päästeameti veeohutuse kampaania märgatavuse uuring 2015**
Uuringust selgus, et 62% 7-18-aastaste lastega perede esindajatest hindab oma laste ujumisoskust kehvaks, sh. neljandik neist ei oska üldse ujuda.
- Kooli kohustuslikule ujumisõppele lisaks täiendavas ujumisõppes käib iga neljas laps kümnest.



Eestlaste ujumisoskus

- 2013-2015. aastal kokku 163 uppunut
- 2016. aasta 4. mai seisuga 16 uppunut (operatiivinfo)



Eestlaste ujumisoskus

Kitsaskohad

1. Mis on ujumisoskus? Teadlikkus ja riskikäitumine.
 - Näide 2014. aasta Kultuuriministeeriumi uuringust.
 - Näide käimasolevast 5.klassi laste küsitlusest.
2. Ujumise algõpetuse ebaühtlane tase koolis. (Taani, Norra, Soome, Rootsi kasutavad ära selle võimaluse, et kooli kaudu jõuame iga lapseni. Nendel uuringud.)



Kultuuriministeeriumi 2014. aasta sügisel läbi viidud uuringust selgunud ujumise algõpetuse kitsaskohad (vastas 150 ujumisõpetajat)

- Mis on ujumisoskus? 25 m läbimine on väga vana arusaam on vaja oskusi.
- Ujumisoscuse omandamiseks on Eesti erinevates piirkondades väga erinevad võimalused ja väga erinevad probleemid (ujula puudus, transpordi kallidus, õpetajate puudus)

Üle poolte õpetajatest vastas, et :

- Ujumisoscuse saavutamiseks ei ole piisavalt ujumistunde
- Ujumistunnis on liiga suured grupid ning ei ole tagatud turvalisus ja tunni efektiivsus kannatab
- Ujumiskursuste läbiviimiseks ei ole piisavalt metoodilisi ja ka tunni läbi viimise vahendeid
- Õpetajad ei ole piisavat koolituste võimalust
- Ujumisoscust ei väärtustata ühiskonnas piisavalt.
- Kooliujumistel puudub koordineerimine



Eesmärgid koostöös Päästeameti ja Selts Eesti vetelpäästega

- Eestlaste vees ja vee ääres olemise kompetentsus on paranenud (s.h ujumisoskuse parandamine).
- Eesti lapsed elavad tervislikku ja jätkusuutlikku eluviisi
- Igale lapsele koolist kaasa ujumisoskus



Eesmärgid. Päästeameti strateegia 2015-2025

Uppumissurmad on vähenenud

- Päästeamet on seadnud eesmärgiks jõuda aastaks 2025 veeõnnetustes hukkunute arvuga Põhjamaade tasemele, mis tähendab maksimaalselt 20 uppunut aastas.
- Uppumissurmasid on Eestis jätkuvalt ligikaudu kaks korda rohkem kui eeskujuks võetud Põhjamaades.
- Selleks, et 2025. aastaks seatud eesmärk saavutada, on vaja, et lisaks inimeste ohutusalase teadlikkuse tõusule, kasvaks ka inimeste ujumisoskus.



WHO

- WHO (World Health Organization) on oma 2014a. ilmunud aruandes „Global Report on Drowning“ järeldanud, et uppumiste vähendamiseks on väga oluline, et **kooliealised lapsed omandaksid ujumisoskuse ning teadmised veeohutusest ja esmastest päästevõtetest.**



Eestlaste parema ujumisoskuse nimel panustvad ja toimub koostöö:

- „Õpime ujuma" koolitajad,
- Norra ujumisliidu esindajad,
- meie enda treenerid,
- õpetajad,
- Päästeameti ja Selts Eesti Vetelpääste esindajad,
- Kultuuriministeeriumi-, Siseministeeriumi-, Rahandusministeeriumi-, Sotsiaalministeeriumi- ja Haridusministeeriumi ametnikud,
- Maaomavalitsuste Liidu esindajad,
- Innove esindajad,
- ajakirjanikud



Koostöökogu tegevused

2014. aasta ja 2015. aasta kõigi "Veega sõber" tegevuste suurem eesmärk on olnud luua soodne pinnas kooliujumise võimaluste parandamiseks ehk saada selleks KOV-le juurde raha riigi eelarvest.

Selle saavutamiseks oleme 2015. aastal teinud erinevate koostööpartneritega palju eeltööd

1. lisarahastuse vajaduse tõestamiseks
2. lisarahastuse saamiseks soodsa pinnase loomisega erinevate tegevuste abil.

NB! Aga ei tohi hetkekski unustada , et raha ei saa olla eesmärk vaid raha on vahend eesmärgi saavutamiseks.



Ujumisoskuse definitsioon

Eesti Ujumisliit

Selts Eesti Vetelpääste

Ujumisõpetajad

Rahvusvaheline kogemus

UJUMISOSKUS

Ujumisoskuse definitsioon

- 1. Hüppa sügavasse vette**
- 2. uju 100 m rinnuli asendis**
- 3. sukeldu ja too käega põhjast ese**
- 4. püsi paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit**
- 5. seejärel uju 100 m selili asendis**
- 6. välju veest**



Triin Aljand 2014. aastal:



Mis on ujumisoskus – kõigile üks arusaam.



The diagram features a central image of a smiling man's head and shoulders. Surrounding him are several bubbles, each containing an icon and a label for a swimming skill. At the top, there are five circular icons: a sun, a whale, a penguin, a penguin, and a penguin. The bubbles and their labels are: 'Vees on hea!' (Water is good!) with a sun icon; 'Sukeldun!' (I dove!) with a whale icon; 'Hõljun!' (I float!) with a turtle icon; 'Libisen!' (I glide!) with a penguin icon; and 'Ujun selili ja rinnuli asendis' (I swim on my back and on my front) with a penguin icon. The text 'Kregor Zirk: Õpi ujuma, see võib päästa sinu elu!' (Kregor Zirk: Learn to swim, this can save your life!) is written in the top left. The title 'Ujumisoskus' (Swimming skill) is in the center. Below it, a paragraph describes the challenge: 'Hüppan sügavasse vette, ujun 100 m rinnuli asendis, sukeldun, toon käega põhjast eseme, püsin paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit, ujun seejärel 100 m selili asendis ja väljun veest.' (I jump into deep water, swim 100 m on my front, dive, bring an object from the bottom, stay in place breathing and changing positions for 3 minutes, then swim 100 m on my back and exit the water.) At the bottom, it says 'Küsi rohkem infot oma ujulast Vaata ka www.swimming.ee'. Logos for 'ORNO WATER DISTRICT', 'KULTUURIMINISTRIKUM', and 'ESTONIAN SWIMMING FEDERATION' are at the bottom.

Kregor Zirk:
Õpi ujuma, see
võib päästa
sinu elu!

Vees on
hea!

Sukeldun!

Hõljun!

Libisen!

Ujun selili ja
rinnuli asendis

Ujumisoskus

Hüppan sügavasse vette, ujun 100 m rinnuli asendis, sukeldun, toon käega põhjast eseme, püsin paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit, ujun seejärel 100 m selili asendis ja väljun veest.

Küsi rohkem infot oma ujulast Vaata ka www.swimming.ee

ORNO WATER DISTRICT KULTUURIMINISTRIKUM ESTONIAN SWIMMING FEDERATION



Kregor Zirk Kivilinna koolis 8.aprill 2016:



Kregor Zirk Kivilinna koolis:



Päästeamet, EUL ja Selts Eesti Vetelpääste poolt tehtud tähtsamad ettevalmistavad tegevused:

- 1. Märgiujumine koolides 3800 märki 2015. aastal, jätkub 2016 samas mahus**
- 4. Raamatu „Õpime ujuma“ välja andmine EUL poolt ja oskuste märgisüsteemi loomine**
- 5. „Õpime ujuma“ koolitused. 20 koolitust ja 397 osalejat jätkuvad 2016. aastal. (Raplamaalt ca 20 osalejat)**



Päästeametile ja ministeeriumitele on EUL –i poolt koostöös HTM-i ja Innovega ettevalmistatud dokumentide sisu

1. Ujumiskuse definitsiooni sõnastus ja selgitused (ettepanek: koolis peab saavutama ujumiskuse)

2. Õppeprogrammi dokument, kus on metoodiline kirjeldus, eesmärk ning mõõdetavad tulemused . See koosneb

- **Lisa 1** (õpiväljundid, õpetamismeetodid, hindamiskriteeriumid ja meetodid)
- **Lisa 2** (õpisisu 40 näidistunni kirjeldus)
- **eelarve**

Õppeprogrammi dokumentides on veel kirjeldatud:

- kursuste läbiviimise tingimused ja vahendid
- ujumiskursuste juhendajate kvalifikatsiooni nõuded



Ujumise algõpetuse standard sisaldab:

- Ujumisoskuse definitsioon
- õppeprogrammi metoodiline kirjeldus
- õppeprogrammi eesmärk
- õppeprogrammi täitmise mõõdetavad tulemused
- kursuste läbiviimise tingimused
- ujumiskursuste juhendajate kvalifikatsiooni nõuded



Ujumise algõpetuse programmi eesmärgid

Ujumise algõpetuse 1.- 3.klassi riikliku ainekava peamiseks eesmärgiks on anda lastele läbi mängulise tegevuse eluks ajaks kaasa:

- mitmekülgsed oskused vees ning sellest tulenevalt ka eluaegne vee nautimine
- toimetulek vees ja veekogu läheduses
- tervislikud eluviisid



Mis põhimõtted programmi koostamisel

- Programm peab olema õpetajale abiks, toeks
- Programm peab oma eesmärkide ja õpiväljunditega ühtlustama ujumise algõpetust Eesti igas paigas -kõik lapsed saavad õppida ujuma 1.-3 klassis
- Programmi elluviimine peab soodustama kõikide laste rõõmu ujumistunnist ja andma mitmekülgsed oskused vees ning sellest tulenevalt ka eluaegselt vee nautimise ja veeohutuse.
- Programm peab hakkama toimima ja selleks ka suur kaasamise protsess



EUL poolt ettevalmistatud failid. Kaasamine

- On saanud kaasa rääkida min. 500 kooli ja lasteaia ujumise õpetajat ja treenerit (Ujumisoskuse definitsiooni kinnitamine. Ujumise algõpetuse kooliprogrammi eesmärkide ja sisu koostamine)
- Ettepanekutega kirjad tulid 24 isiku poolt lisaks saadeti kirju, et kõik teemad puudutatud, mis vaja.
- Kõik ettepanekud arutasime läbi 23.10.2015 ja nende ettepanekute põhjal võtsime vastu ja kinnitasime otsused, mis on kajastatud ettevalmistatud dokumentides.
- 23.10. 15 koosolekul osales 19 inimest.



Uued õpiväljundid:

- Veega kohanemine
- Sukeldumisoskus
- Hõljumisoskus
- Libisemisoskus
- Rinnuli ja selili veepeal edasiliikumise oskus.



Veeohutuse teemal lõimimine

- Õpetajad tunnevad , et on vaja rohkem veeohutuse teemasid.
- Õpetajad viivad ennast kurssi Päästeameti ja Selts Eesti Vetelpääste poolt teostatavate 1. ja 6. klassis toimuva veeohutuse õppekavaga, et seoseid tekitada.



Eestlaste ujumisoskus

Hetkel on meil ujumise algõppes:

- eesmärk 25 m
- 1 õpetaja keskmiselt 16-24 last grupis
TURVALISUS!!!
- tundide arv väga erinev (isegi alla 10 ja 0 tundi), keskmiselt 24 tundi
- tunnid basseinis kooli ajal
- hindamine igas koolis erinev
- õpetaja kvalifikatsioon suvaline
- metoodika igal pool erinev
- kooliujumine ei anna ülevaadet tegelikult ujumisoskusest
- lapsevanematele laste võimetest ülevaate andmine erinev ja pigem puudulik

Uue programmi ettepanekus on:

- õpiväljundid on oskused vees (kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, edasi liikumine) ja lõpuks ujumisoskus (definitsioon)
- 1 õpetaja ja 1 abiline ja maksimaalselt 12 last grupis
- Ühtselt kõigil on võimalus teostada arvestuslikult 40 tundi
- Laagri ja õues õppe võimalus
- Hindamiseks on kehtestatud ühtsed kriteeriumid ja meetodid
- kehtestatud nõuded õpetaja ja abiõpetaja kvalifikatsioonile
- On kõigile teada metoodika ja õpisisu , mis baseerub järk järgulisel edasiminekul ja on kinnitatud ühtne õpieesmärk, õpiväljund.
- saame ülevaate kooliujumise lõpus märgiujumise abil iga lapse ujumisoskusest ja saame koostada statistikat
- ülevaate andmine on kohustuslik kursuse poole peal, kui on saavutatud hõljumisoskuse tase ja kursuse lõpus kirjeldada lapsevanemale lapse oskuste hetkeseis ja lapsevanemale soovitusel edaspidiseks



Vabariigi valitsuse tegevusprogramm 2015-2019

Vabariigi Valitsuse üldeesmärgid ja valitsusliidu tegevuskava punktid	Tegevus	Vastutaja	Kaasvastutaja	Tähtaeg
<i>(Ennetuspoliitika)10.32 Töötame välja tervikliku liikumisprogrammi Eesti koolidele ja korraldame kehalise kasvatus õppekava ümber kaasaegseks liikumisõpetuseks ja jätkame ujumise algõppe programmi toetamist koolides.</i>	Ujumise algõppe programmi elluviimine	kultuuri-minister	haridus- ja teadusminister	pidev tegevus
<i>(Üldharidus)13.43 Jätkame ujumise algõppe programmi toetamist koolides, et tagada kõigile põhikooli lõpetajatele algtasemel ujumisoskus.</i>	Ujumise algõppe programmi elluviimine	kultuuri-minister	haridus- ja teadusminister	pidev tegevus
<i>(Sport)14.47 Jätkame ujumise algõppe programmi toetamist koolides, et tagada kõigile põhikooli lõpetajatele algtasemel ujumisoskus.</i>	Ujumise algõppe programmi elluviimine	kultuuri-minister	haridus- ja teadusminister	pidev tegevus

Et seda programmi riiklikult käivitada on vaja juurde eelarvevahendeid.

- Hetkel riigi poolt 230 000 eurot aastas (mis teeb ca 15 EUR lapse kohta e. 20 tunni korral 0,70 EUR korra eest)
- KOV ja koolid panustavad juurde väga ebaühtlaselt.
- Hetkel ei jätku ka 25 m selgeks õppimiseks riigipoolseid vahendeid
- Ujumisoskuse saavutamiseks vajadus 1,92 miljonit eurot aastas



Suurimad probleemkohad praeguses olukorras programmi elluviimisel, aga vaatame ajas ette?

- Väga ebaühtlased võimalused ja tingimused üle Eesti
- **Ujula kaugus koolist:** Lahendus: on võimalus laagreid korraldada 20 tundi + lisa raha transpordile või/ja laagrile??
- **Kvalifitseeritud õpetajate puudus:** 1.Korraldada täiendkoolitusi kehalise kasvatuse õpetajatele 2. Ei pane nii rangeid reegleid nendele kes võivad tunde läbi viia. (näit. võimalik alates 4 kat.)
- **Sügavad basseinid:** Motiveerida riiklikult algõpetuseks sobilike basseinide ehitamist. Hetkel on lahenduseks sobiva metoodika valik, platvormid ja/ või ujuvust parandavad abivahendid.



Mis edasi ?

- Tegeleda teadlikkuse tõstmisega lapsevanemate, õpetajate ja igal tasemel juhtide seas.
- Minna lõpuni rahateemaga.
- Käimas on 5. klassi laste ja küsitlus ja seda iga 5 aasta tagant korrata
- EUL koolitajate ja õpetajate täiendkoolitused ja pidev areng.
- 20 esimest tundi lasteaia- eesmärgiga veega sõbraks ja hõljuma. Hetkel puudub ülevaade lasteaia laste ujumisvõimalustest. Lasteaiad KOV-te omad.



KOV roll ?

- Võrumaa näide ühiselt projekt, et kõigile + 7 ujumistundi juba mitu aastat.
- Taani KOV näide: 2015. aastal 1000 õpilast 40 tundi , 90 % saavutas ujumisoskuse (200m) ning 100% 25 m . Koostöö ujumisklubi ja kooliõpetaja. (**School Swimming in Gentofte** Stig Eiberg)
- Norra ekstreemne näide: **Mats Melbye** september kuni juuni kooliujumine õues.



KOV võimalus: Aluseks uuringust välja tulnud õpetajate ettepanekud, et mida tuleb muuta kooliujumises parema tulemuse saavutamiseks (150 õpetaja vastused)

- Ühtsed alused ja tingimused üle vabariigi
- Jätkukursus, tundide arvu tõsta
 - Lisatunnid neile, kes ei omandanud ujumisoskusi
- Väiksemad, homogeensed rühmad
- Vajadus metoodiliste õppevahendite järele (raamatud, näidistundide videod)
- Töö lastevanematega
- Järelaitamistundide võimalus
- Lisavahendite muretsemine tunni läbiviimiseks
- Abiõpetaja vajadus
- Õpetajateks vastava ettevalmistuse saanud spetsialistid.
- Õpetajate koolitamine – õpetuse kvaliteet!
 - Tasemekoolitus!
- Ujumisõppe võimalused juba lasteaia lastele
- Uusi ujulaid ehitada
- RAHASTAMINE –transport, juhendaja, bassein ja lisaks ka vahendid ja koolitused



KOV roll ?

- Kooliujumise tunnid on efektiivsemad, kui neid annavad **koos ujumistreener ja kooliõpetaja**. Otsida või leida võimalus koolitada oma valla lastele head juhendajad.
- Kooliujumise tunnid on efektiivsemad, kui kooliujumise **tunnis osaleb maksimaalselt 12 last grupis**.
- Kooliujumise tunnid on efektiivsemad, kui **kooliujumise tunnid algavad võimalikult vara (1. Klassis) ning siis on esmatähtis enesepäästmise seisukohast rõhuda sukeldumise ja hõljumise selgeks saamisele**, mis annab lapsele ohutuma hakkama saamise ning loob aluse ujuma õppimiseks.
- Kui on täidetud siin loetelus olevad kolm esimest eeldust, siis **40 ujumistunniga omandas 200 m ujumisoskuse >90 % lastest, 25 m nõude täitsid 100% lastest**. Eestis täna töötamegi selle nimel, et ujumise algõpetus oleks rohkem reguleeritud ja vähemalt 40 tundi esimese kooliastme jooksul tagatud.



KOV roll ?

- **Kooliujumise tunnid peavad olema lõbusad**, et need paneks aluse eluaegsele veega seotud liikumisharrastuste võimalustele. “Veega sõber” metoodika rakendamine ja märkide kasutamine.
- **Hea tulemus tuleb, kui riiklik ujumisõpetuse rahastamise süsteem võimaldab olla paindlik** ja korraldada kooliujumise tunde KOV eripära arvesse võttes. Just sellist süsteemi proovivadki hetkel ellu kutsuda neli ministeeriumi (Sotsiaalministeerium, Kultuuriministeerium, Haridus- ja Teadusministeerium ning Siseministeerium) koostöös Eesti Ujumisliidu ja päästeametiga.



Tervise ja elu nimel !



Küsimused.

Täna tähelepanu eest!

