



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Niina Korolainen
Tia Ferm

Uinti kuuluu kaikille

Kuvakortit uinnin avustamisen tueksi

Metropolia Ammattikorkeakoulu
Fysioterapeutti (AMK)
Fysioterapian tutkinto-ohjelma
Opinnäytetyö
27.4.2020

Tekijät Otsikko	Niina Korolainen, Tia Ferm Uinti kuuluu kaikille – Kuvakortit uinnin avustamisen tueksi
Sivumäärä Aika	25 sivua + 1 liite 27.4.2020
Tutkinto	Fysioterapeutti (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Fysioterapian tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Fysioterapian lehtori Sirpa Ahola Fysioterapian lehtori Leena Piironen
<p>Uinnilla ja vedessä harjoittelulla on runsaasti myönteisiä vaikutuksia erityistä tukea tarvitseville uimareille. Vesi on ympäristönä terapeuttinen ja vapauttaa liikkumaan mahdollistaen monipuolisen harjoittelun ja onnistumisen kokemukset. Mahdollistamalla erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden osallistumisen koulu-uinteihin tuetaan oppilaiden osallisuutta ja yhdenvertaisuutta.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa kirjallisen raportin pohjalta soveltavan koulu-uinnin kuvakortit Oppimis- ja ohjauskeskus Valterin Iloon yli esteiden -hankkeen ideapankkiin. Kortit on suunnattu koulu-uinnin parissa työskenteleville avustajille ja opettajille. Opinnäytetyön tavoitteena on tukea peruskouluihin integroitujen erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden osallistumista koulu-uinteihin antamalla tietoa ja käytännön ohjeita soveltavan koulu-uinnin avustamisen toteutukseen. Opinnäytetyö on rajattu koskemaan uinnin alkeisopetusta alakouluikäisille.</p> <p>Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa toteutettiin tuotos toimeksiantajalle. Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta osasta: tuotoksesta ja raportista. Raportissa tuodaan ilmi tuotoksessa käytetty ammatillinen kirjallisuus sekä kokonaiskuvaus kehittämistoiminnasta ja sen vaiheista. Tuotos sisältää kuvakortit kirjallisine ohjeistuksineen. Kuvakorttien suunnittelussa on huomioitu toimeksiantajan toiveet, uinnin alkeisopetuksen vaiheet sekä apuvälineiden saatavuus.</p> <p>Tuotoksen kohderyhmä on huomioitu kuvakorttien ohjeistuksien muotoilussa. Kuvakortit etenevät uinnin alkeisopetuksen vaiheiden mukaan ja sisältävät myös yleisiä ohjeita altaalla toimimiseen ja apuvälineiden hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tuotoksen avulla voidaan edistää peruskouluihin integroitujen erityistä tukea tarvitsevien lasten osallistumista koulu-uinteihin sekä lisätä koulu-uinneissa mukana olevien avustajien ja opettajien tietoutta harjoitteiden soveltamisesta uimareille.</p>	
Avainsanat	Erityistä tukea tarvitsevat lapset, koulu-uinti, soveltava uinti, avustaminen

Authors Title	Niina Korolainen, Tia Ferm Swimming Belongs to Everyone – Picture Cards for Assisted Swimming
Number of Pages Date	25 pages + 1 appendix 27 April 2020
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Physiotherapy
Instructors	Sirpa Ahola, Senior Lecturer Leena Piironen, Senior Lecturer
<p>Swimming and aquatic exercise has many beneficial effects on children in need of special support. Water is a therapeutic surrounding that enables versatile movement and exercise offering positive experiences. By enabling students in need of special support to attend school swimming lessons, we are supporting their participation and parity.</p> <p>The purpose of this thesis was to plan and produce picture cards for applied school swimming based on the theory part of the thesis. The picture cards are designed for the idea bank of a Valteri Centre of Learning and Consulting project (Iloon yli esteiden) and they are intended to provide help to personal care assistants and teachers who work with students with special needs. The aim of the thesis is to support students with special needs to participate in school swimming lessons with providing information and practical advice for applied school swimming. The thesis is narrowed down to concern primary school aged children.</p> <p>The thesis is functional and consists of the product (picture cards) for Valteri Centre of Learning and Consulting that commissioned the thesis. The functional thesis includes the product and the written report. The thesis is based on researched theoretical knowledge and the phases of the development work are described in the report. The product consists of picture cards with written instructions. In designing of the picture cards, we have taken into account wishes of the commissioner, the phases of primary education of swimming and availability of swimming aids.</p> <p>The instructions of the picture cards are written considering the target group. The picture cards proceed the phases of primary education of swimming and they include common instructions on how to act in a pool and use swimming aids. The product of the thesis can help include children in need of special support to attend their school swimming lessons and add knowledge of personal care assistants and teachers on how to apply swimming exercises.</p>	
Keywords	Children in need of special support, school swimming, applied swimming, giving of assistance

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Työn tarkoitus ja tavoite	3
3	Uinti toimintakyvyn tukena	4
3.1	ICF-viitekehys toimintakyvyn mittarina	4
3.2	Veden ominaisuudet toimintakyvyn mahdollistajana	4
3.3	Uinnin ja liikunnan vaikutus toimintakykyyn	6
4	Uinnin alkeisopetus	8
4.1	Alkeisopetuksen vaiheet	8
4.1.1	Veteen totuttautuminen	9
4.1.2	Kastautuminen ja sukeltaminen	10
4.1.3	Kelluminen	11
4.1.4	Liukuminen	11
4.2	Soveltava uinninopetus	12
4.2.1	Altaassa avustamisen perusteet	13
4.2.2	Altaaseen meno ja vedestä nouseminen	14
4.2.3	Altaassa käytettävät opetusvälineet	15
5	Opinnäytetyön prosessi	17
5.1	Aiheen valinta, suunnittelu ja lähteiden keruu	18
5.2	Työn toteutus ja valmistuminen	19
6	Pohdinta	20
	Lähteet	23
	Liitteet	
	Liite 1. Kuvakortit	

1 Johdanto

Suomessa oli vuonna 2018 yhteensä 67 073 tehostettua tai erityistä tukea saanutta peruskoulun alakouluikäistä lasta (Tilastokeskus 2019). Liikunnanopetus on perustuslain mukaisesti toteutettava oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti. Liikunnassa ohjauksen ja tuen tavoitteena on varmistaa jokaiselle oppilaalle tasavertainen oikeus kokea oppimista, osallisuutta ja pätevyyttä liikuntatunneilla. (Opetushallitus 2020.)

Tasavertaisen liikuntatunneille osallistumisen tueksi toiminnallisen opinnäytetyön osana toteutetaan kuvakortit peruskouluihin integroitujen erityistä tukea tarvitsevien alakouluikäisten lasten avustajille sekä opettajille koulu-uintien tueksi. Korttien avulla pyritään madaltamaan erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden kynnystä osallistua koulu-uinteihin antamalla tukea ja ideoita avustajille uintien sisällön luomiseksi. Korttien sisältö muodostuu uinnin alkeisopetuksen vaiheiden mukaan huomioiden esimerkiksi vesirohkeuden, veteen totuttautumisen sekä kellumisen.

Opinnäytetyön tuotos tulee osaksi Oppimis- ja ohjauskeskus Valterin toteuttamaa Iloon yli esteiden -hanketta. Vuonna 2018 käynnistetyn kansallisen soveltavan liikunnan kehittämishankkeen tavoitteena on aktivoida ja innostaa koulujen oppilaita ja aikuisia liikumaan mielekkäillä fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia tukevilla tavoilla. Hanke jalkautui mukana olleisiin kouluihin osana Liikkuva koulu -ohjelmaa, joka on yksi hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeista. Iloon yli esteiden -hankkeen avulla pyritään lisäämään koulussa arkiliikuntaa niin, että siitä tulee olennainen osa koulupäivää ja elämäntapaa. Hankkeen tavoitteisiin pyritään pääsemään kehittämällä koulujen yhteisöllistä toimintakulttuuria liikuntamyönteisemmäksi aktivoimalla koulun oppilaita ja aikuisia suunnittelemaan lasten ideoimia tapahtumapäiviä. Suunnittelussa huomioidaan erityisen tuen oppilaiden osallistumisen edellytykset sekä osallisuuden lisääminen. (Iloon yli esteiden -hankkeen loppuraportti 2018.)

Hankkeessa hyödynnetään WHO:n toimintakyvyn ja terveyden luokitusjärjestelmää ICF:ää sekä soveltavaa liikuntaa. Tavoitteena on lisätä erityisen tuen oppilaiden aktiivista osallisuutta ja osallistumista sekä vähentää syrjään jäämistä tutustuttamalla koulun aikuiset ICF:n käyttöön ja soveltavan liikunnan hyödyntämiseen arjessa. ICF-viitekehystä hyödynnetään toimintakykyyn liittyvän tasavertaisuuden, fyysisen ja asenteellisen

esteettömyyden sekä osallistumismahdollisuuksien edellytysten esiin nostamiseksi. (Iloon yli esteiden -hankkeen loppuraportti 2018.)

Iloon yli esteiden -hankkeen yhteydessä on luotu ideapankki, joka koostuu video- ja kuvamateriaalista. Ideapankki on kaikkien hyödynnettävissä, ja se sisältää konkreettisia vinkkejä, ideoita ja neuvoja erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden aktiiviseen liikkumiseen sekä mahdollisuuteen osallistua koulun arjessa. Toiminnallisen opinnäytetyön osana tuotettavat soveltavan koulu-uinnin kuvakortit liitetään osaksi internetistä löytyvää Iloon yli esteiden -hankkeen ideapankkia, sekä tämän opinnäytetyön liitteeksi.

2 Työn tarkoitus ja tavoite

Tarkoituksena on tuottaa kirjallisen raportin pohjalta soveltavan koulu-uinnin kuvakortit Oppimis- ja ohjauskeskus Valterin Iloon yli esteiden -hankkeen ideapankkiin. Kortit on suunnattu koulu-uinnin parissa työskenteleville avustajille ja opettajille.

Opinnäytetyön tavoitteena on tukea peruskouluihin integroitujen erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden osallistumista koulu-uinteihin antamalla tietoa ja käytännön ohjeita soveltavan koulu-uinnin avustamisen toteutukseen. Opinnäytetyö on rajattu koskemaan uinnin alkeisopetusta alakouluikäisille.

3 Uinti toimintakyvyn tukena

Opinnäytetyössä pyritään tuomaan esille koulu-uinteihin osallistumisen vaikutuksia toimintakykyyn. Toimintakyky on monimuotoinen kokonaisuus, jota voidaan tarkastella monella eri tavalla. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen (2019) mukaan toimintakyky voidaan määritellä seuraavasti:

Toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista – työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja harrastuksista, itsestä ja toisista huolehtimista – siinä ympäristössä, jossa hän elää (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2019).

Iloon yli esteiden -hankkeessa toimintakykyä tarkastellaan ICF-viitekehyksen avulla. Viitekehyksen käytöllä pyritään nostamaan esiin toimintakykyyn liittyvä tasavertaisuus, fyysinen ja asenteellinen esteettömyys sekä erilaiset osallistumismahdollisuudet. (Iloon yli esteiden -hankkeen loppuraportti 2018.)

3.1 ICF-viitekehys toimintakyvyn mittarina

ICF eli kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus kuvaa sairauden tai vamman vaikutuksia yksilön elämässä. ICF-luokituksessa ymmärretään toimintakyky ja toimintarajoitteet moniulotteisena, dynaamisena ja vuorovaikutuksellisenä kokonaisuutena, joka koostuu terveydentilan, yksilön ja ympäristötekijöiden luomasta kokonaisuudesta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

ICF-luokitusta voidaan käyttää moniin eri tarkoituksiin ja tilanteisiin. Luokituksen avulla voidaan saada yksilöllinen ja laaja-alainen kuvaus yksilön toimintakyvystä sekä seurata siinä tapahtuvia muutoksia. Sen avulla on mahdollista luoda yhteinen vertailupohja eri tahojen väliseen yhteistyöhön. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

3.2 Veden ominaisuudet toimintakyvyn mahdollistajana

Vesi on harjoitteluympäristönä ainutlaatuinen. Se vapauttaa liikkumaan ja mahdollistaa harjoittelun myös henkilöille, joille kuivalla maalla liikkuminen tuottaa haasteita. Vedessä erityistä tukea tarvitseva uimari pääsee helpommin harjoittelemaan tasavertaisesti muiden kanssa. Tunne yhdenvertaisuudesta kasvattaa liikkujan itsetuntoa, joka voi olla jopa

tärkeämpää, kuin varsinaiset fyysiset vaikutukset. (Durchman & Jokitalo 2010: 11–13; Valteri 2018.)

Jo pelkkä lämpimässä vedessä oleskelu rentouttaa, poistaa kipua ja vähentää lihasten spastisuutta (Toivonen ym. 2014: 25). Uinnin ja vedessä harjoittelun kannalta tärkeimmät veden ominaisuuksista ovat kuitenkin hydrostaattinen paine, noste ja vastus. Kaikki nämä ominaisuudet perustuvat veden tiheyteen, joka on ilmaan verrattuna yli 800-kermainen (Pöyhönen 2007).

Hydrostaattisella paineella tarkoitetaan vedessä olevaan kappaleeseen kohdistuvaa painetta. Vedessä paine kohdistuu kehoon jokaisesta suunnasta ja on sitä suurempi, mitä syvemmällä vedessä ollaan. (Kauranen & Nurkka 2010: 230.) Hydrostaattisen paineen ansiosta jo pelkkä vedessä oleminen on tehokas hengitysharjoitus: paine vastustaa sisäänhengitystä ja keventää uloshengitystä (Durchman & Jokitalo 2010: 13). Hydrostaattisen paineen on todettu tehostavan myös munuaisten työskentelyä sekä laskimoveren virtausta, joka näkyy käytännössä turvotuksen vähentymisenä (Keskinen 2003: 9; Anttila 2005: 20).

Noste on vedessä vallitseva maan vetovoimalle vastakkainen voima (Pöyhönen 2004). Noste muodostuu painevoimien erosta. Koska hydrostaattinen paine suurenee, mitä syvemmälle vedessä mennään, kohdistuu vedessä olevaan kappaleeseen suurempi paine pohjasta pinnan suuntaan, kuin pinnasta pohjaan päin. (Keskinen 2003: 5.)

Nosteen painovoimaa kumoava vaikutus mahdollistaa sellaisia liikkeitä, jotka eivät olisi mahdollisia kuivalla maalla (Durchman & Jokitalo 2010: 13). Noste helpottaa ylöspäin suuntautuvia liikkeitä ja auttaa asennon tukemisessa. Tämän lisäksi ihmisen paino kevenee vedessä, joka osaltaan tekee avustamisesta helpompaa. Hyödyntääkseen nosteen keventävää vaikutusta, avustajan tulee olla hartioihin asti vedessä. (Durchman & Jokitalo 2010: 29.) Ylöspäin suuntautuvien voimien ansiosta myös kehon nivelten rasitus pienenee (Anttila 2005: 30).

Kuivalla maalla liikkumiseen verrattuna vesi vastustaa liikkeitä jopa yhdeksänkertaisella voimalla (Durchman & Jokitalo 2010: 13). Veden vastus on monen asian summa. Se muodostuu veden tiheyden, viskositeetin, turbulenssin, virtauksen, liikkuvan alueen pinta-alan ja liikenopeuden yhteisvaikutuksesta. Vastuksen suuruutta voidaan säädellä

portaattomasti liikutettavan alueen pinta-alan, asennon ja nopeuden muutoksilla. Jos vedessä tehtävän liikkeen nopeus kaksinkertaistuu, kasvaa liikettä vastustava voima nelinkertaiseksi. Vastukseen vaikuttavaa pinta-alaa voidaan muuttaa esimerkiksi apuvälineitä hyödyntämällä tai liikkeen suunnan muutoksella. (Toivonen ym. 2014: 21–22.)

Yhdessä nosteen ja hydrostaattisen paineen kanssa vastus tukee kehoa ja sen liikkeitä. Vedestä saadut jatkuvat tuntoaistimukset lisäävät lihasaktiivisuutta, kehon hahmotusta sekä kykyä aistia asentoa ja liikkeitä vedessä. (Toivonen ym. 2014: 22–27.)

3.3 Uinnin ja liikunnan vaikutus toimintakykyyn

Fyysisen aktiivisuuden hyödyt ovat kaikille lapsille samat. Tämän vuoksi on tärkeää, että myös erityistä tukea tarvitsevat lapset otetaan huomioon koululiikuntaa ja muita aktiviteettejä järjestettäessä. Fyysisen aktiviteetin lisäämisen ensisijainen tarkoitus erityistä tukea tarvitsevien lasten kohdalla on välttää mahdollisten liikerajoitusten lisääntyminen, optimoida fyysistä toimintakykyä sekä lisätä kokonaishyvintia. Säännöllisellä liikunnalla pyritään pitämään yllä normaalia lihasvoimaa, jänteiden rakenteita ja toimintoja, venyvyyttä ja mahdollisesti hidastamaan moniin vammoihin liittyvää toiminnan heikkene- mistä. (Murphy & Carbone & the Council on Children With Disabilities 2008.)

Uinnin harjoittelu yhdistettynä maalla tapahtuvaan harjoitteluun kasvattaa lasten vitaalika- kapasiteettia, eli suurinta mahdollista ilmamäärää, jonka henkilö pystyy puhaltamaan ulos täydellisen sisäänhengityksen jälkeen (Huzler & Chacham & Bergman & Szeinberg 1998). Liikuntarajoitteisilla, etenkin pyörätuolia käyttävillä lapsilla uinti voi olla ainoa mah- dollisuus kuormittaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä tehokkaasti (Haapala 2015).

Uinti parantaa myös karkeamotorisia taitoja, kuten kävelyä, juoksua ja hyppyjä (Jorgic ym. 2012). Motorisilla taidoilla sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnolla on vaiku- tuksia kongitiivisiin taitoihin. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnolla on yhteys esimer- kiksi keskittymiskykyyn, tunteiden säätelyyn ja koulumenestykseen. Motorisilla taidoilla on vaikutuksia koulumenestyksen lisäksi esimerkiksi työmuistiin. Aerobisen kunnan ja motoristen taitojen harjoittelulla pystytään parantamaan kognitiivisia toimintoja sekä kou- lumenestystä. (Haapala 2013.)

Erityistä tukea tarvitsevien lasten osallistuminen ja osallisuus voi jäädä ikätovereitaan pienemmäksi, ellei siihen kiinnitetä huomiota. Osallistamisella yhteiseen tekemiseen

mahdollistetaan ja tuetaan ystävyysuhteiden sekä itsetunnon luomista, luovuuden ja taitojen kehittymistä, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä tuodaan sisältöä ja tarkoitusta elämään. (Murphy ym. 2008.)

Vedessä harjoittelu on usein koettu mielekkääksi ja turvalliseksi tavaksi liikkua. Mielekäs harjoittelu lisää lapsen itseluottamusta, mikä mahdollistaa myös haastavampien harjoitteiden opettelua. Vesi ympäristönä mahdollistaa intensiteetiltään maalla tapahtuvaa harjoittelua voimakkaamman harjoittelun muun muassa niveliin kohdistuvan kuormituksen vuoksi. (Adar ym. 2016.)

4 Uinnin alkeisopetus

Päätaavoitteena uinnin alkeisopetuksessa on luontevan liikehallinnan löytäminen vedessä. Luontevan vedessä liikkumisen edellytyksenä on, että oppilas pystyy veden liikettä sekä ominaisuuksia aistimalla ja ennakoimalla hallitsemaan omaa liikkumistaan ja löytämään tasapainon eri asennoissa. Vesirohkeus, eli luottavainen tunne vedessä ollessa, koostuu liikehallinnan löytymisestä ja oikeasta hengitystekniikasta. Uinnin alkeisopetuksessa keskitytään näiden vedessä liikkumisen perusedellytysten ja -taitojen ympärille. (Hakamäki ym. 2012: 60–61.)

4.1 Alkeisopetuksen vaiheet

Uinnin alkeisopetus jaetaan neljään eri päävaiheeseen, joita ovat veteen totuttautuminen, kastautuminen, kelluminen ja liukuminen. Jokaiseen päävaiheeseen kuuluu myös välivaiheita. Edellisen vaiheen hallinta on edellytys seuraavan vaiheen harjoittelun aloittamiseen. (Hakamäki ym. 2012: 62.) Taulukossa 1 selvitetään uinnin alkeisopetuksen eteneminen pää- ja välivaiheineen.

Taulukko 1. Uinnin alkeisopetuksen eteneminen (Hakamäki ym. 2012:62–67.)

Päävaihe	Välivaihe
Veteen totuttautuminen	<p>Mahdollisen vesipelon voittaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> veteen totuttautuminen ja vedessä liikkuminen tutustuminen ympäristöön liikkuminen vedessä eri tavoin ja eri syvyyksissä vedessä leikkiminen, polskiminen, kasvojen kasteleminen, vesilelujen hyödyntäminen <p>Veden vastuksen ja kantavuuden kokeilu</p> <ul style="list-style-type: none"> veden liikkeen tunnistelu vartalon liikkeiden tunnistelu vedessä tasapainon ylläpitäminen ja korjaaminen liikkuminen etu- ja takaperin, sivuttain, ympäri pyörimällä veden vastustavaan ominaisuuteen tutustuminen veden liikuttaminen leikkiminen <p>Hengityksen pidättäminen ja puhallus veteen</p> <ul style="list-style-type: none"> luontevan hengityksen ja veteen puhaltamisen harjoittelu

Kastautuminen	<p>Veden alle painuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • veden alle meneminen ja liikkuminen • tasapainon säilyttäminen veden alla <p>Silmien aukipitäminen ja liikkuminen pinnan alla</p> <ul style="list-style-type: none"> • pinnan alla silmien aukipitäminen • sukeltaminen
Kelluminen	<p>Jalkojen irrottaminen pohjasta</p> <ul style="list-style-type: none"> • erilaiset asennot, jossa jalat eivät kosketa pohjaa • hyppiminen, niin että jalat irtoavat mahdollisimman ylös pohjasta <p>Vaaka-asentoon totuttautuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • kellunta-asennosta seisomaan nousu • selinasento • päinasento • kelluminen vyötärö-kainolosyvyisessä vedessä • meno selinkelluntaan • meno päin kelluntaan
Liukuminen	<p>Virtaviivaisen asennon löytyminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • liukuun ojentuminen • päinliukuasento • lähtö päinliukuun • selinliukuasento • lähtö selinliukuun • vauhdin otto <p>Virtaviivaisena eteneminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • asennon löytäminen ja harjoittelu

Luontevan liikehallinnan löytäminen ja luottavaisen tunteen saavuttaminen vedessä (vesirohkeus) ovat perusta oikeanlaisten uintitekniikoiden hallitsemiseksi. (Hakamäki ym. 2012: 60.)

4.1.1 Veteen totuttautuminen

Veteen totuttautuminen jakautuu kolmeen välivaiheeseen: mahdollisen vesipelon voittaminen, veden vastuksen ja kantavuuden kokeilu sekä hengityksen pidättäminen ja uloshengitys veteen. Veteen totuttautuminen aloitetaan tutustumalla uimapaikkaan sekä liikkumalla vedessä eri tavoin ja eri syvyyksissä. Vedessä tehdään erilaisia harjoituksia,

polskitaan ja leikitään vedellä kastellen myös kasvot. Veden vastusta ja kantavuutta kokeillaan muun muassa tunnustellen, kuinka vesi liikkuu ja liikuttaa ja miten vartalo liikkuu veden liikkussa. Totuttautumisvaiheessa opetellaan tasapainon ylläpitoa ja korjausta yllättävissä tilanteissa, liikutaan etu- ja takaperin, sivuttain sekä pyörimällä. Harjoitteita tehdään yksin ja pareittain, tarvittaessa avustajan kanssa. Veden vastustavaa ominaisuutta ja veden liikkumista tunnustellaan esimerkiksi uimalaudoilla, liikuttelemalla käsiä ja jalkoja tai erilaisia muita välineitä sekä leikkimällä erilaisia leikkejä, kuten esimerkiksi hippaa. (Hakamäki ym. 2012: 62–63.)

Luontevaa hengittämistä ja uloshengitystä veteen harjoitellaan muun muassa tuomalla leuka veden pintaan sekä puhaltamalla ilmaa veteen ensin suun ja sitten myös nenän kautta. Erilaiset puhallusharjoitukset veden pinnassa tai nenänpäällä veteen koskettaminen voivat helpottaa veteen tutustumista. Puhallusharjoituksia ja hengityksen pidättämistä voidaan yhdistää myös leikkeihin, joita voidaan toteuttaa niin ryhmissä, pareittain kuin avustajankin kanssa. (Hakamäki ym. 2012: 62–63.) Oppilaille, joilla ulospuhallus on motorisesti vaikeaa, voidaan opettaa ensin suun kastelu hengitystä pidättämällä. Sanoittamalla tekemisen avustaja rohkaisee oppilasta toimintaan. (Durchman & Jokitalo 2010: 38.) Oikean hengityskontrollin oppiminen voi vaikuttaa myös uinnin ulkopuolella opeteltaviin taitoihin, kuten puheen tuottoon ja suun motoriikkaan. Suun motoriikan harjoittelu on tärkeää esimerkiksi ruokailun sujuvuuden kannalta. (Valteri 2018.)

Veteen puhaltamiseen ja uloshengitykseen yhdistetty äänen käyttö auttaa oppilasta suoriutumaan onnistuneesti harjoittelussaan. Äänen tuotto ja puhuminen tapahtuvat uloshengityksen aikana, jolloin ääni takaa, ettei vettä pääse hengitysteihin. Äänen käyttöä ja uloshengittämistä veteen voi harjoitella esimerkiksi niin, että avustaja kulkee takaperin oppilasta liu'uttaen ja oppilaan yläraajat ovat ojennettuina avustajan käsivarsilla. Avustaja ja oppilas hengittävät yhtä aikaa veteen oppilaan peilatessa avustajan toimia. Kastautuminen kasvokkain avustajan kanssa on oppilaalle usein hauskaa ja motivoivaa. (Durchman & Jokitalo 2010: 38–41.)

4.1.2 Kastautuminen ja sukeltaminen

Kastautumisessa harjoitellaan veden alle painumista, silmien aukipitämistä vedessä sekä liikkumista pinnan alla. Veden alle painautumista harjoitellaan asteittain, esimerkiksi ensin pinnan alle menee vain nenä, sitten silmät, otsa ja koko pää. Veden alla har-

joitellaan tasapainoa ja sen ylläpitämistä sekä liikkumista eritavoin. Silmien auki pitämistä opetellaan heti alusta alkaen, jotta vedessä liikkuminen olisi turvallista. Apuna voidaan käyttää uimalaseja tai sukellusmaskia. Oppilas voi tehdä erilaisia harjoituksia, joissa hän esimerkiksi paikantaa pää veden alla erilaisia esineitä. Liikkumista pinnan alla voidaan harjoitella muun muassa sukeltamalla esineitä altaan pohjasta. (Hakamäki ym. 2012: 63–64.)

Osalle vaikeavammaisista oppilaista kastautuminen voi olla helpompaa avustajan sukeluttamana. Silloin veteen kastaudutaan vaakasuunnassa, jolloin vettä ei mene yhtä helposti nenään. Kastautumisen voi tehdä avustajan kanssa myös sivusukellusasennossa. Oppilas on tällöin kylkiasennossa selkä avustajaa vasten, avustajan tukiessa toisella käsivarrellaan yläraajaa ja päätä sekä toisella oppilaan vartaloa itseään vasten. Tämä sukellusasento sopii erityisesti oppilaille, joille pään kannattaminen on haastavaa. Kastautumisessa on huomioitava yläraajojen asento. Yläraajat tulisi ojentaa suoriksi, jolloin ne suojaavat oppilaan päätä sekä ohjaavat oikeaan virtaviivaiseen uintiasentoon. Oikea yläraajojen asento tukee myös tasapainon hallintaa sekä hengityksen pidättämistä ohjaamalla päätä hengitykselle sopivaan asentoon. (Durchman & Jokitalo 2010: 40–41.)

4.1.3 Kelluminen

Kellumisvaiheessa harjoitellaan jalkojen irrottamista pohjasta ja erilaisia kellumisasentoja sekä niihin menoa. Jalkojen irrottamista pohjasta harjoitellaan kokeillen erilaisia asentoja. Tarkoitus ei ole jäädä vielä kellumaan, vaan tuoda jalkoja lähemmäksi pintaa. Harjoitteluun voidaan liittää esimerkiksi erilaisia hyppyjä, joissa jalat nousevat irti pohjasta. Vaaka-asentoon totuttautuminen voi olla monille haastavaa, joten harjoitteluun kannattaa käyttää paljon aikaa. Harjoittelu aloitetaan matalassa vedessä siitä, kuinka kellunta-asennosta nouseaan seisomaan, jonka jälkeen siirrytään selinasentoon, päinasentoon sekä näihin asentoihin siirtymisiin. (Hakamäki ym. 2012: 64–66.)

4.1.4 Liukuminen

Liukumisvaiheessa harjoittelussa keskitytään virtaviivaisen asennon löytymiseen ja virtaviivaisena etenemiseen. Päinliukuasennossa oppilasta ohjataan ojentumaan veden pinnan mukaisesti vartalo ojentuneena, kasvot kokonaan vedessä ja kädet vartalon jatkeena suorina edessä. Liukuun lähdetään hyvästä alkuasennosta, josta kallistutaan eteenpäin vartalon ojentuessa vedenpintaan käsien ojentuessa vartalon jatkeeksi. Katse

suunnataan pohjaan. Selinliukuasennossa asento pysyy muuten samana, mutta katse suunnataan kohti kattoa huomioiden pään neutraaliasento. Liukumisasentoa voidaan helpottaa tuomalla kädet vartalon viereen, jolloin lantio pysyy paremmin oikeassa asennossa eikä koukistu yhtä helposti istuvaan asentoon kuin käsien ollessa ojennettuina vartalon jatkeena. Edellytyksenä erilaisen uimalajien hallinnalle on hyvän ja virtaviivaisen asennon löytyminen, joten liukumisasennon varmistaminen on tärkeää. (Hakamäki ym. 2012: 66–67.)

4.2 Soveltava uinninopetus

Soveltavan uinnin perustana on tavallinen uinnin opetus, jossa sovelletaan uimaopetusmenetelmiä huomioiden oppijan yksilölliset tarpeet huomioimalla esimerkiksi liikkumisen ja oppimisen mahdollisuudet tai muuttamalla uimaopetuksen etenemisvauhtia ja -järjestystä. Erityistarpeita uinnin opetukseen voivat aiheuttaa muun muassa erilaiset vammat tai sairaudet sekä muut toimintakyvyn heikentymiseen johtaneet fyysiset, psyykkiset tai sosiaaliset syyt. (Hakamäki ym. 2012: 25–26; Durchman & Jokitalo 2010: 17.)

Erityistä tukea tarvitsevan lapsen osallistuessa uimaopetuksen on tärkeää, että ohjaajalla ja avustajalla on riittävästi tietoa lapsen vammasta tai sairaudesta. Erityistä tukea tarvitsevalle lapselle on tarvittaessa järjestettävä henkilökohtainen avustaja, joka huolehtii lapsen turvallisuudesta sekä avustaa ja ohjaa häntä uinnin aikana. (Hakamäki ym. 2012: 25–26.)

Uimaopetusta on mahdollista soveltaa koko ryhmälle niin, että kaikki ryhmäläiset pääsevät osallistumaan yhdessä tekemiseen. Helpottamalla esimerkiksi leikkien ja tehtävien sääntöjä, valitsemalla oikeat opetusvälineet ja -alueet, mahdollistetaan kaikkien osallistuminen toimintaan ja tuetaan osallisuuden tunnetta. (Hakamäki ym. 2012: 33–35.)

Eriyttämisellä tarkoitetaan sitä, että ohjaaja pystyy tekemään yksilöllisiä huomioita oppilaiden tarpeista ja reagoimaan niihin. Erilaisuus tulee näin huomioitua opetuksessa ja ohjauksessa. Opetuksen eriyttämisen syitä voivat olla muun muassa erilainen toimintakyky tai motorinen kehitystaso, terveys, ikä ja aiemmat kokemukset ja tottumukset. Eriyttämistä voidaan tehdä tavoitteiden sekä opetussisällön suhteen. (Hakamäki ym. 2012: 33–35.)

Uimaopetuksen yksilöinti on eriyttämisestä pidemmälle ja syvemmälle tasolle viety oppilaan kohtaamisen muoto. Yksilöivä opetus pohjautuu oppilaan omien kykyjen pohjalle rakentuvasta opetuksesta. Yksilöinti voi olla avointa, jolloin ohjaaja tarjoaa samanarvoisille oppilaille eritasoisia harjoitteita ja oppilas valitsee tason joko itsenäisesti tai ohjaajan avustuksella. Piiloyksilöinnillä taas tarkoitetaan sitä, että yksilöinti ratkaisut on kätkeyty toiminnan tai tehtävän sisään. Tällöin tehtävä on periaatteessa kaikille sama, mutta tehtävän suoriutumistasoa voidaan soveltaa oppilaan tasoa ja tarpeita vastaavaksi. (Hakamäki ym. 2012: 33–35.)

4.2.1 Altaassa avustamisen perusteet

Avustajalla tarkoitetaan henkilöä, joka mahdollistaa uimarin toimimisen vedessä. Avustajana voi toimia esimerkiksi uimarin huoltaja, uimaopettaja, henkilökohtainen avustaja tai terapeutti. Avustajan ei tarvitse olla uinnin asiantuntija, vaan riittää, että hän on uimataitoinen, eikä pelkää vettä. Avustajan tuntemukset heijastuvat helposti uimariin, niin hyvässä kuin pahassakin. Rauhallinen avustaja rauhoittaa uimaria, mutta pelokas ja epävarma avustaja saa myös uimarin tuntemaan olonsa turvattomaksi. (Durchman & Jokitalo 2010: 27–28; Toivonen ym. 2014: 42.)

Avustajan rooli ei jää pelkkään fyysiseen avustamiseen. Hyvä avustaja pystyy omalla toiminnallaan rauhoittamaan pelokkaan ensikertalaisen sekä auttamaan kehittyneempään uimaria keskittymään ja vahvistamaan itseluottamustaan. Selkeät ja lyhyet ohjeet, katsekontakti ja rauhallinen olemus auttavat uimaria keskittymään ja tuntemaan olonsa turvallisiksi. Myös toiminnan arviointi ja kannustaminen ovat tärkeä osa avustajan tehtäviä. Avustajan tulee keskittyä uimarin onnistumisiin virheiden etsimisen sijaan. Avustaja voi kehumisen lisäksi tukea uimarin omaa oppimista korvaamalla suoria ohjeita johdattelevilla kysymyksillä. Johdattelevat kysymykset voivat saada uimarin muistamaan unohtuneita asioita ja oivaltamaan itse. Tämä voi osaltaan tehostaa oppimista ja kasvat-
taa uimarin pystyvyyden tunnetta. (Durchman & Jokitalo 2010: 28.)

Toimivan avustamisen perustana toimii uimarin luottamus avustajaan. Luottamussuhteen luomista helpottaa yhdessä sovitut selkeät pelisäännöt. Etukäteen on hyvä sopia esimerkiksi, ettei avustaja koskaan irrota otettaan ilmoittamatta tai että avustaja pitää kiinni uimarista, eikä toisinpäin. Luottamus ja turvallinen ilmapiiri kannustavat uimaria itsenäisempään toimintaan. (Durchman & Jokitalo 2010: 28.)

Ensimmäisillä uintikerroilla avustajan on hyvä tukea uimaria enemmän liikaa, kuin liian vähän. Uimarin ei kuitenkaan ole tarkoitus roikkua avustajassa, vaan hänen annetaan tuntea veden kantava voima ja avustusta kevennetään asteittain. Avustajan tulee huolehtia, että uimari on hengittämisen kannalta tarkoituksenmukaisessa asennossa. Jatkuva näköyhteys uimarin kasvoihin auttaa arvioimaan tilannetta ja luo uimarille turvallisuuden tunnetta. Äkkinäiset liikkeet voivat pelästyttää uimarin, jonka takia etenkin otetta irrottaessa ja tartuttaessa on hyvä toimia hitaasti ja rauhallisesti. Otetta irrottaessa tulee jäädä etäisyydelle, josta on heti valmis kannattelemaan uimaria uudelleen. (Durchman & Jokitalo 2010: 28–29; Toivonen ym. 2014: 48–49.)

Avustajan tulee tarjota riittävä tuki ja turva, kuitenkin rajoittamatta uimarin omia liikkeitä ja toimintaa. Otteet vaihtelevat tukevasta kannattelusta kevyeen hipaisuun tilanteen mukaan. Otteiden toimivuus on monen asian summa, siihen vaikuttaa uimarin uimataidon lisäksi esimerkiksi uimarin ja avustajan mittasuhteet. Avustaminen vaatii siis harjoittelua ja parhaiden toimintamallien löytyminen voi viedä aikaa. (Durchman & Jokitalo 2010: 28–29.)

Avustettaessa on hyvä kiinnittää huomiota avustajan omaan liikkumiseen ja ergonomiaan. Veden nostetta keventävänä voimana voidaan parhaiten hyödyntää, jos avustaja on hartioihin asti vedessä. Uimarin nostelua tulee kuitenkin välttää myös altaassa. Tukevan asennon varmistamiseksi avustajan jalkojen on hyvä ylettyä kunnolla pohjaan. Yksi esimerkki tukevasta avustusasennosta on olla polvet koukussa leveässä haara-asennossa. Tällöin avustajan on helppo liikkua painonsiirron ja jalkoja pohjaa pitkin liu'uttamalla. (Durchman & Jokitalo 2010: 29.)

4.2.2 Altaaseen meno ja vedestä nouseminen

Monet uimarit voivat oppia siirtymään itsenäisesti altaaseen kokemuksen myötä. Uimahallien altaiden rakenne saattaa olla ratkaisevana tekijänä itsenäisen siirtymisen opetelussa. Altaaseen pääsyä voivat helpottaa muun muassa luiska, hissi, loivat portaat ja tukikaiteet. Siirtymisissä on huomioitava allastilojen laatat, jotka voivat olla liukkaat tai liukkauden estämiseksi karheat. Tällöin on huomioitava liikkumisen apuvälinettä käyttävän oppilaan apuvälineiden tukevuus sekä avustajan tuki siirtymisissä. Suihkutuoli on turvallinen ja käytännöllinen apuväline monille niin suihkutiloissa kuin altaaseen siirryttäessä. (Durchman & Jokitalo 2010: 31–32.)

Oppilas voi laskeutua veteen loivia portaita pitkin kaiteisiin tukeutuen avustajan ollessa tukena, avustajan kävelyttämänä tai kantamana tai niin, että avustaja laskee suihkutuolin takaperin portaita pitkin veteen. Oppilas voi siirtyä altaaseen myös altaan reunalle sijoitettun maton reunalta kierien tai istuen. Matto voi toimia odotuspaikkana oppilaalle, jolloin avustaja pääsee siirtymään altaaseen avustaakseen oppilaan veteen. Reunalta istuen altaaseen siirryttäessä oppilas voi nojautua avustajan harteisiin ja käsiin ja liukua veteen. Altaasta reunalle noustessa hyödynnetään veden nostetta ottamalla ponnistusvauhtia mahdollisimman syvältä. Siirtymisissä voidaan hyödyntää apuvälineenä myös nostovyötä, joka lisää niin avustajien kuin myös oppilaan turvallisuutta. Allashissillä oppilas voi itsenäisesti tai avustajan turvin laskeutua ja nousta altaasta esimerkiksi suihkutuolilla. (Durchman & Jokitalo 2010: 32–35.)

4.2.3 Altaassa käytettävät opetusvälineet

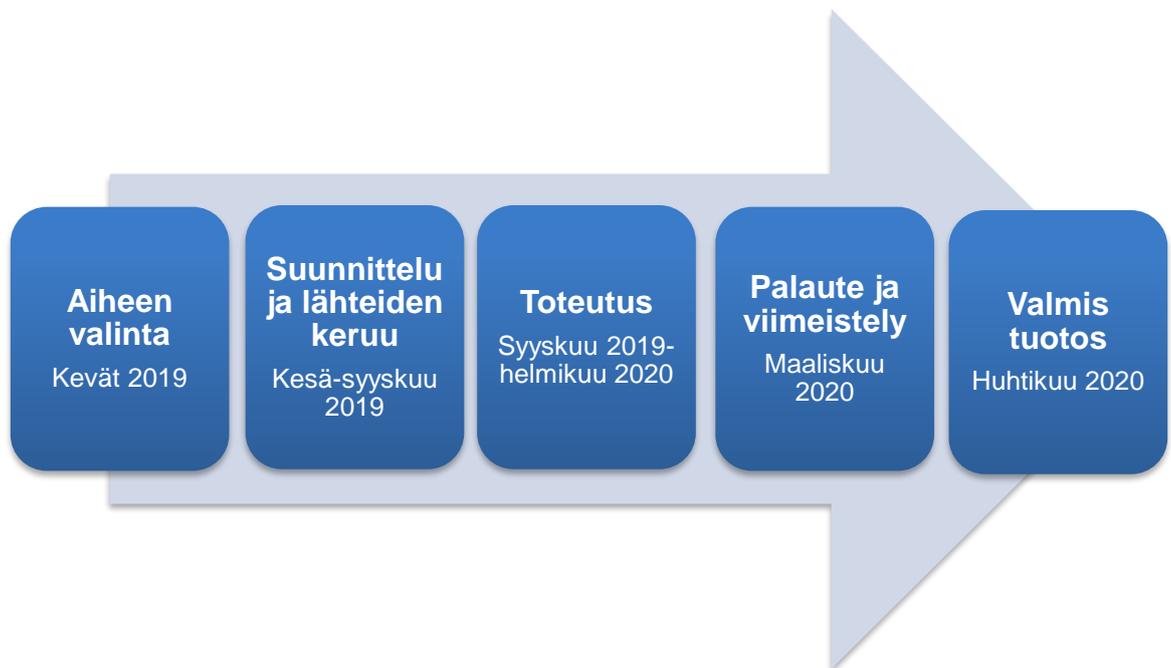
Uimaopetuksen sujuvuuden ja onnistumisen kannalta on tärkeää suunnitella etukäteen, mitä välineitä opetuksessa tarvitaan ja miten niillä voidaan edistää uinnin opetusta. Opetuksen tukena voidaan käyttää erilaisia apuvälineitä uimaan opettelun eri vaiheissa. Opetus- ja apuvälineiden avulla voidaan muun muassa tehostaa oppimista, houkutella aratkin oppilaat mukaan, huomioida eritasoiset oppilaat sekä säilyttää oppilaiden kiinnostus opetuksessa. (Hakamäki ym. 2012: 77–78.) Apuvälineiden rohkea kokeilu ja käyttöönotto monipuolistaa uintiharjoittelua sekä tuo oppilaalle onnistumisen kokemuksia ja luottoa omiin taitoihinsa. Apuvälineet toimivat oppilasta itsenäistävänä ja rohkaisevina, sillä ne voivat mahdollistaa itsenäisen liikkumisen vedessä. (Durchman & Jokitalo 2010: 81–82.)

Uinnin perusapuvälineillä pärjää uinnin opetuksessa pitkälle. Koulu-uinneissa voidaan hyödyntää uimahalleilta löytyviä uimaopetusvälineitä ja vesileikkeihin tarkoitettuja tavaroita sekä mahdollisesti oppilaan kotikäytössä olevia välineitä. Erilaiset kellukkeet, kuten käsivarsikellukkeet, uimavyöt, pötkylät ja uimarenkaat, auttavat kannattelemaan ja tasapainottamaan uima-asentoa. Nilkkapainoilla voidaan korjata uintiasentoa jalkojen ja lantion pyrkiessä pintaan tai asennon kallistuessa sivulle. Esimerkiksi selin tapahtuvaan uinnin harjoitteluun, kellumiseen ja korvien kastelun totutteluun voidaan hyödyntää niskan taakse asetettavaa kelluketta. (Durchman & Jokitalo 2010: 84–93.)

Taitojen karttumisen kannalta on tärkeää, että oppilas pääsee harjoittelemaan uintia myös ilman apuvälineitä avustajan kannattelemana tai harjoitellen täysin itsenäistä uintia. Apuvälineitä voi muuttaa tai vähentää, jolloin vesitaitojen kehitystä voidaan seurata ja oppilas itse voi huomata kehityksensä. (Durchman & Jokitalo 2010: 82.)

5 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyö voi olla tutkimuksellinen tai toiminnallinen. Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä tuotetaan uutta tietoa, useimmiten tutkimusraportin muodossa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä vuorostaan toteutetaan tuotos, joka voi olla esimerkiksi tutkimustietoon perustuva opas, esite, perehdytyskansio tai prosessikuvaus. (Salonen 2013: 5–6.) Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa kuvakortit osaksi toimeksiantajan hanketta, joten työstämme voidaan puhua toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta osasta: tuotoksesta ja raportista (Salonen 2013: 25). Raportin tarkoituksena on olla kirjallinen selvitys projektista, jonka lopputuloksena tuotos on syntynyt (Salonen 2013: 25). Raportissa tuodaan ilmi tuotoksessa käytetty ammatillinen teoria-pohja sekä kokonaiskuvaus kehittämistoiminnasta ja sen vaiheista (Salonen 2013: 25).



Kuvio 1. Prosessin vaiheet ja aikataulu.

Opinnäytetyö on pitkä prosessi, joka koostuu useista eri vaiheista. Prosessin päävaiheet ovat: aiheen valinta, suunnittelu, lähteiden keruu, toteutus, palaute, viimeistely ja valmis tuotos. Prosessin etenemistä ja sen vaiheita on esitelty tarkemmin tämän luvun alaluvuissa sekä kuviossa 1.

5.1 Aiheen valinta, suunnittelu ja lähteiden keruu

Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2019 saatuaamme Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Ruskiksen toimeksiantajaksemme. Toimeksiantajan puolelta oli toivottu opinnäytetöitä teemalla ”Ympäristö toimintakyvyn tukena”. Mahdollisiksi alateemoiksi oli mainittu soveltava- ja koululiikunta sekä kaverisuhteet ja asenneympäristö. Oma toiveemme oli liittää opinnäytetyömme allasympäristöön, koska koimme tarvitsevamme lisää osaamista vesiympäristön hyödyntämiseen fysioterapiassa. Toiveenamme oli luoda teorian pohjalta konkreettisia työkaluja käytännön työhön.

Toimeksiantajan toive oli, että työmme liitettäisiin Iloon yli esteiden -hankkeeseen. Edellytyksenä oli, että toteutamme tuotoksen, joka voidaan liittää hankkeen ideapankkiin. Hankkeen myötä aihe rajautui koulu-uinteihin. Toiveena oli, että noudattaisimme Oppimis- ja ohjauskeskus Valterin periaatetta, jonka mukaan asioita ei lähestytä tietyn diagnoosin pohjalta, vaan toimintakykylähtöisesti. Aiheen rajaamiseksi päätimme keskittyä ala-asteen uinnin opetukseen sekä erityistä tukea tarvitsevien avustamiseen ja itse avustajiin. Uinnin avustamiseen keskittymällä saamme luotua konkreettisia keinoja allasohjauksiin fysioterapiassa.

Aiheen varmistuttua laadimme kirjallisen suunnitelman opinnäytetyön raportille ja tuotokselle. Raportin suunnitelmaan kasasimme laajan teoriapohjan helpottaaksemme varsinaista toteutusvaihetta. Lähteinä käytimme alan kirjallisuutta, jonka lisäksi suoritimme tieteellisten artikkelien haun PubMedin, Pedron ja Google Scholarin kautta. Pyrimme valitsemaan luotettavia ja ajankohtaisia lähteitä. Luotettavia tutkimuksia oli kuitenkin olettua vähemmän. Erityistä tukea tarvitsevia lapsia koskevissa tutkimuksissa tutkittavien määrä jää usein pieneksi. Monet hyödynnetyistä tutkimuksista ajoittuivat 2000-luvun alkuun, eikä ajankohtaista tietoa ollut saatavilla. Tuotoksen suunnittelu tehtiin tiiviissä yhteistyössä ohjaavan fysioterapeuttimme kanssa, jolta saimme selkeät toiveet korttien aiheista. Kävimme seuraamassa uinnin konsultaatioita, joiden perusteella ideoimme korteissa käytettävät avustusotteet. Laadimme myös vaadittavat kuvausluvut korttien toteutusta varten.

5.2 Työn toteutus ja valmistuminen

Toteutusvaiheessa aloitimme kirjallisen raportin ja kävimme kuvaamassa kuvakortteihin liitettävät kuvat toimeksiantajan tiloissa. Hankkeen myötä saimme mahdollisuuden hyödyntää ammattivalokuvaajaa korttiemme toteutuksessa. Korttien teossa olemme tehneet tiivistä yhteistyötä toimeksiantajan ja ohjaavan fysioterapeuttimme kanssa. Saamamme palautteen perusteella olemme muokanneet kortteja yksinkertaisemmiksi, paremmin kohderyhmää palveleviksi. Tämän myötä kortit muovautuivat helpommin hyödynnettäviksi käytännön työssä. Viimeistellyt kuvakortit on lähetetty toimeksiantajan käyttöön opinnäytetyöhön liitettynä sekä erillisenä tiedostona lisättäväksi Iloon yli esteiden -hankkeen ideapankkiin.

Opinnäytetyön valmistuttua kuvakortit julkaistaan Iloon yli esteiden -hankkeen ideapankissa. Ideapankissa kortit ovat kaikkien saatavilla ja helposti löydettävissä. Kortit voi halutessaan tulostaa perehdytysmateriaaliksi avustajille tai laminoida ja ottaa mukaan altaalle muistin virkistämiseksi. Halutessaan kortteja voi myös hyödyntää kommunikoinnin tukena uimarin ja avustajan välisessä vuorovaikutuksessa. Kortteja on tarkoitus myös jakaa kouluille ohjauskäyntien yhteydessä. Raportti, jossa on liitteenä kuvakortit, julkaistaan Theseus-tietokannassa.

6 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa käytännön ohjeita ja vinkkejä sisältävät kuvakortit soveltavan koulu-uinnin parissa työskenteleville avustajille ja opettajille. Peruskouluissa ei aina löydy valmiina tietotaitoa kouluihin integroitujen erityistä tukea tarvitsevien lasten avustamisesta. Tästä johtuen kaikki oppilaat eivät välttämättä pääse osallistumaan koulu-uinteihin. Korttien avulla pyritään pienentämään kynnystä altaassa avustamiseen liittyen ja tämän myötä mahdollistamaan koulu-uinteihin osallistuminen kaikille alakoulujen oppilaille.

Opinnäytetyö tuotettiin yhteistyössä Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Ruskiksen kanssa. Työn tuotos liitettiin osaksi Valterin Iloon yli esteiden -hanketta. Hankkeen tavoitteena on lisätä lähikoulujen oppilaiden ja aikuisten arkiliikuntaa siten, että myös erityistä tukea tarvitsevat lapset tulisivat paremmin huomioiduksi. Osana hanketta on luotu kaikille avoin ideapankki, johon on koottu liikuntavinkkejä, joiden avulla voidaan edistää yhdenvertaista osallistumista koulun liikunnallisiin aktiviteetteihin. Opinnäytetyön tuotoksena tehdyt kuvakortit lisätään ideapankkiin, jotta ne olisivat helposti kaikkien hyödynnettävissä. Tietoa korteista ja niiden löydettävyydestä on tarkoitus myös jakaa kouluille hankkeen myötä tehtävillä ohjauskäynneillä.

Opinnäytetyön perustana toimii tutkimustieto sekä yhteistyökumppanilta saatu kliinisen työn kokemus. Luotettavan tutkimustiedon vähyden takia kliinisen työn tuoman kokemuksen merkitys kasvaa. Opinnäytetyössä hyödynnetyissä tutkimuksissa oli pienet osallistujamäärät eikä tutkimuksissa ollut kontrolliryhmiä. Osallistujamäärät selittyvät erityistä tukea tarvitsevien lasten keskinäisellä erilaisuudella diagnooseista huolimatta. Yksilölliset erot voivat olla niin merkittäviä, että suuren homogeenisen joukon muodostaminen on käytännössä mahdotonta. Monet kehitykselliset häiriöt ovat myös niin harvinaisia, ettei tutkimuksen kannalta käytännölliseltä maantieteelliseltä alueelta löydy suurta määrää keskenään vertailukelpoisia lapsia. Kontrolliryhmien puute selittyy osallistujamäärien lisäksi eettisellä haasteellisuudella: olisi moraalisesti väärin jättää kontrolliryhmä täysin ilman kuntouttavaa toimintaa.

Oppimis- ja ohjauskeskus Valterin yleinen linjaus on, että lapsia ja heidän kanssaan toimimista ei lähestytä diagnoosi, vaan toimintakyky johtoisesti. Toiveena oli, että noudattamme opinnäytetyössämme samaa linjaa. Tämä tuotti kuitenkin haasteita tutkimuksia etsiessä ja valitessa. Tutkimusjoukko on suurimmassa osassa käytetyistä tutkimuksista

rajattu juuri diagnoosin mukaan. Tämä on ymmärrettävää tutkimuksen kannalta, mutta aiheuttaa haasteita teoriatiedon keräämisessä ilman diagnoosirajoja. Työn raporttiosuuteen olemme valikoineet tiettyä diagnoosia koskevia tutkimuksia, joiden perusteella olemme soveltaneet tutkimuksissa saatuja tuloksia omaan kohderyhmäämme.

Opinnäytetyöprosessin aikana huomasimme selkeän tarpeen fysioterapeuttien työllistämistä peruskouluihin. Suomessa on jo kokeiltu toimintamallia, jossa fysioterapeutit työskentelevät päätoimisesti koulussa. Tällöin fysioterapeuttien toiminnassa painotus on ollut ennaltaehkäisevässä työssä. (Suomen Fysioterapeutit n.d.) Suomen Fysioterapeutit ovat laatineet vuonna 2019 julkaistun suosituksen koululaisten ja opiskelijoiden fysioterapiasta kouluympäristöstä. Suosituksessa mainitaan fyysisen aktiivisuuden lisäämisen vaikuttavan lasten motorisiin taitoihin ja hyvinvointiin. Fysioterapiaa voidaan hyödyntää kouluissa muun muassa vähän liikkuvien, huonossa fyysisessä kunnossa olevien tai toimintarajoitteisten lasten ja nuorten terveyden lisäämiseksi (Suomen Fysioterapeutit 2019). Kouluissa työskentelevät fysioterapeutit voisivat järjestää esimerkiksi henkilökunnalle koulutuksia, jossa ohjataan erityistä tukea tarvitsevien lasten avustamista liikuntatunneilla. Vastaava toimintamalli on jo käytössä esimerkiksi sairaaloissa ja hoitolaitoksissa, jossa fysioterapeutit kouluttavat muulle henkilökunnalle esimerkiksi siirtämistekniikkaa ja ergonomiaa. Koulutuksien avulla voitaisiin lisätä erityistä tukea tarvitsevien lasten osallistumista koulu-uunteihin. Fysioterapeutit voisivat myös olla mukana suunnittelemassa liikuntatuntien sisältöä, tämän avulla tunnit voitaisiin tehokkaammin rakentaa kaikille sopiviksi ja helposti sovellettaviksi.

Tulevaisuudessa olisi toivottavaa, että kuvakortteja jatkettaisiin käsittelemään myös edistyneemmät vaiheet uinnin opetuksessa. Meidän työmme käsittelee vain alakoulun uinninopetuksen ensimmäisiä vaiheita. Monilla erityistä tukea tarvitsevilla uimareilla on kuitenkin täydet mahdollisuudet kehittyä vielä paljon pidemmälle vesitaidoissaan, jos vain saavat osaavaa opetusta aiheesta.

Opinnäytetyö vastaa sille asetettuun tarkoitukseen. Lopputulokseksi muodostui kokonaisuus, joka antaa konkreettisia työkaluja niin kouluympäristöön, fysioterapeuteille kuin erityistä tukea tarvitsevien lasten läheisillekin. Työ antaa yhden toimintamallin, jolla voidaan tukea kaikkien koululaisten tasapuolista osallistumista koulu liikuntaan. Opinnäytetyö herättelee myös pohtimaan ja keskustelemaan fysioterapeuttien työpanoksen tar-

peesta ja mahdollisuuksista kouluilla. Jatkotutkimuksissa olisi toivottavaa selvittää, lisääkö työn tuoma informaatio todellisuudessa erityistä tukea tarvitsevien lasten osallistumista koulu-uunteihin.

Lähteet

Adar, Sevda & Dündar, Ümit & Demirdal, Ümit Seçil & Ulaşlı, Alper Murat & Toktas, Hasan & Solak, Özlem 2016. The effect of aquatic exercise on spasticity, quality of life, and motor function in cerebral palsy. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation* 2017; 63(3):239–248. Saatavana osoitteessa: <http://www.ftrdergisi.com/uploads/pdf/pdf_4025.pdf>. Luettu 23.3.2020.

Anttila, Eevaliisa 2005. *Vesijuoksijan käsikirja*. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Durchman, Kira & Jokitalo, Mari 2010. *Taitavaksi vedessä. Soveltavaa uinnin opetusta erityistukea tarvitseville uimareille*. Helsinki: Ruskeasuon koulu.

Haapala, Eero A. 2013. Cardiorespiratory Fitness and Motor Skills in Relation to Cognition and Academic performance in Children – A Review. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3661895/>>. Luettu 7.9.2019.

Hakamäki, Johanna & Hotti, Kristiina & Keskinen, Ilkka & Lauritsalo, Kirsti & Liinpää, Samuli & Läärä, Jukka & Panzar, Tommi 2012. *Uimaopetuksen käsikirja*. 4.painos. Helsinki: WSOYpro.

Hutzler, Yeshayahu & Chacham, Anat & Bergman, Uri & Szeinberg, Amir 1998. Effects of a movement and swimming program on vital capacity and water orientation skills of children with cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology* 40: 176–181. Saatavana osoitteessa: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1469-8749.1998.tb15443.x>>. Luettu 31.12.2019.

Iloon yli esteiden -hankkeen loppuraportti 2018. Iloon yli esteiden. Oppimis- ja Ohjauskeskus Valteri.

Jorgic, Bojan & Dimitrijevic, Lidija & Aleksandrovic, Marko & Okicic, Tomislav & Madic, Dejan & Radovanovic, Dragan 2012. The swimming program effects on the gross motor function, mental adjustment to the aquatic environment, and swimming skills in children with cerebral palsy: a pilot study. *Specijalna edukacija I rehabilitacija (Beograd)* 11: 51–66. Saatavana osoitteessa: <<http://scindeks-clanci.ceon.rs/data/pdf/1452-7367/2012/1452-73671201051J.pdf>>. Luettu 31.12.2019.

Kauranen, Kari & Nurkka, Niina 2010. *Biomekaniikkaa liikunnan ja terveydenhuollon ammattilaisille*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry.

Keskinen, Ossi 2003. *Kooste vesijuoksututkimuksista*. Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy. Saatavana osoitteessa: <https://www.vesiliikunta.com/files/pdf/kooste_vesijuoksututk.pdf>. Luettu 1.7.2019.

Murphy, Nancy A. & Carbone, Paul S. & the Council on Children With Disabilities 2008. Promoting the Participation of Children With Disabilities in Sports, Recreation, and Physical Activities. *Pediatrics* 121 (5): 1057–1061. Saatavana osoitteessa: <<https://pediatrics.aappublications.org/content/121/5/1057.long>>. Luettu 20.2.2020.

Opetushallitus 2020. Ohjaus, eriyttäminen ja tuki liikunnassa vuosiluokilla 1–2, 3–6 ja 7–9. Saatavana osoitteessa: <<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ohjaus-eriyttaminen-ja-tuki-liikunnassa-vuosiluokilla-1-2-3-6-ja-7-9>>. Luettu 21.2.2020.

Pöyhönen, Tapani 2004. Luentolyhennelmä. Suomalainen vesiliikuntainstituutti Oy. Saatavana osoitteessa: <https://www.vesiliikunta.com/files/veden_terapiakayton_perusteet.pdf>. Luettu 1.7.2019.

Pöyhönen, Tapani 2007. Vesi on lempeä kuntoutusympäristö. Fysioterapia-lehti. 1/2007. 4–9.

Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Saatavana osoitteessa: <<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>>. Luettu 12.6.2019.

Suomen Fysioterapeutit 2019. Suositus koululaisten ja opiskelijoiden fysioterapiasta kouluympäristössä. Saatavissa osoitteessa: <<https://www.suomenfysioterapeutit.fi/wp-content/uploads/2019/06/Fysioterapeutit-kouluilla.pdf>>. Luettu 14.4.2020.

Suomen Fysioterapeutit n.d. Fysioterapeutit kouluilla. Saatavana osoitteessa: <<https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/ammatin-kehittaminen/fysioterapeutit-kouluilla/>>. Luettu 24.3.2020

Teiska, Minna 2008. Liikunta ja terveys. Teoksessa Rintala, Pauli & Salminen, Jaanet & Huttunen, Heidi & Jokitalo-Trebs, Mari & Durchman, Kira & Tero, Susanna & Mattila-Rautiainen, Sanna & Huovinen, Pirjo & Suhonen, Marko. Liikuntaa liikkujille – soveltaen sopivaksi. Opas. Suomen CP-liitto ry. Saatavana osoitteessa: <https://www.cp-liitto.fi/files/760/liikuntaa_080109_low.pdf>. Luettu 7.9.2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. ICF:n käyttötarkoitukset. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus/icf-n-kayttotarkoitukset>>. Luettu 13.6.2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. ICF-luokitus. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>>. Luettu 13.6.2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Mitä toimintakyky on? Päivitetty 27.9.2019. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>>. Luettu 24.3.2020.

Tilastokeskus 2019. Liitetaulukko 1. Tehostettua tai erityistä tukea saaneet peruskoulun oppilaat 2018. Saatavissa osoitteessa: <https://www.stat.fi/til/erop/2018/erop_2018_2019-06-19_tau_001_fi.html>. Luettu 21.2.2020.

Toivonen, Anneli & Kauttio, Tuula & Kujanpää, Sanna & Nevalainen, Minna & Rinkinen, Hanna & Saavalainen, Anna 2014. Monien mahdollisuuksien erityisuinti. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry.

UKK-instituutti 2018. Soveltavat viikoittaiset liikuntapiirakat. Terveysliikunnan suositukset. Saatavana osoitteessa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/soveltavat_liikuntapiirakat>. Luettu 7.9.2019.

Valteri 2018. Elämyksellistä oppimista vedessä Valteri, Ruskiksella. Opetushallitus. Saatavana osoitteessa: <<https://www.valteri.fi/artikkelit/elamyksellista-oppimista-vedessa-valteri-ruskiksella/>>. Luettu 1.7.2019.

Kuvakortit

UINTI KUULUU KAIKILLE

KUVAKORTIT UINNIN AVUSTAMISEN TUEKSI



Kuvakortit on tuotettu osana Metropolia Ammattikorkeakoulun fysioterapiaoiskelijoiden Niina Korolaisen ja Tia Fermin opinnäytetyötä *Uinti kuuluu kaikille - Kuvakortit uinnin avustamisen tueksi*.

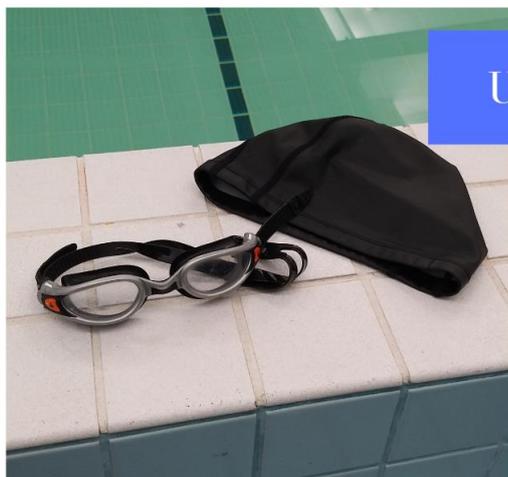
Kuvakortit ovat osana opinnäytetyön toimeksiantajan Oppimis- ja ohjauskeskus Valterin toteuttamaa *Iloa yli esteiden* -hankkeen ideapankkia.

VINKKEJÄ AVUSTAJALLE



- Tunnetilat tarttuu - rauhallinen olemus luo turvaa myös uimarille
- Huomioi omat taitosi vedessä - harjoittele uimarin kanssa vain sellaisia asioita, jotka hallitset
- Yhteiset pelisäännöt - sovi uimarin kanssa yhteiset säännöt harjoitteluun liittyen jo ennen altaaseen siirtymistä
- Muista oma ergonomia - hyödynnä harjoittelussa veden nostetta, pysyttele hartioita myöten vedessä ja tarvittaessa koukista polvia
- Tarkkaile uimarin jaksamista - avusta niin, että näet uimarin kasvot
- Avusta vain sen mitä tarvitsee - kevennä avustusotetta mahdollisuuksien mukaan
- Selkeät ohjeet ja otteet - sanoita tekeminen yksinkertaisesti ja selkeästi, toimi varmoin ottein ja vältä yllättäviä ja äkkinäisiä liikkeitä
- Kehu ja kannusta - positiivinen palaute motivoi ja innostaa uimaria

VINKKEJÄ AVUSTAJALLE



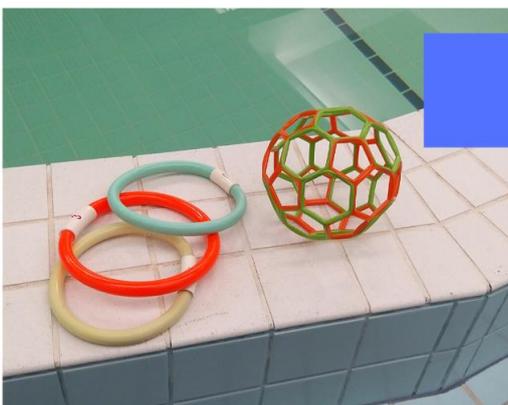
UIMALAKKI JA -LASIT

Uimalakki lämmittää ja pitää hiukset pois uimarin kasvoilta. Uimalasit tuovat mukavuutta harjoitteluun ja helpottaa kasvojen kastamista veteen.

Käyttämällä itse uimalakkia ja -laseja, avustaja näyttää esimerkkiä uimarille.

UINNIN HARJOITTELUN APUVÄLINEET

Harjoittelun tukena voi käyttää uimahallista löytyviä uinnin harjoittelun apuvälineitä, kuten uimapötköä tai -lautaa, uimavyötä sekä muita kellukkeita. Kokeile rohkeasti erilaisia apuvälineitä, mutta muista vedessä harjoittelu myös ilman apuvälineitä.



MUUT VÄLINEET

Leikit ja pelit tekevät harjoittelusta hauskaa ja motivoivat uimaria tutustumaan veteen. Vedessä liikkumisen ja sukellusten harjoittelun apuna voidaan hyödyntää erilaisia välineitä kelluvista palloista uppoaviin esineisiin.

VETEEN TOTUTTELU



ULOSHENGITYS VETEEN PORTAILLA ISTUEN

Harjoittelu on turvallista aloittaa esimerkiksi portailla istuen. Harjoittelun voi aloittaa pelkän suun kastelulla ja edetä pikkuhiljaa koko kasvojen kasteluun. Tarvittaessa avustaja istuu uimarin vieressä ja tukee istuma-asentoa.



ULOSHENGITYS VETEEN PEILIN AVULLA

Harjoittelussa voidaan käyttää apuna peiliä, josta uimari näkee omat kasvonsa. Uloshengityksen ohella avustaja voi ohjata uimaria käyttämään ääntään veden alla. Esimerkiksi huokaiseminen tai kirjaimen A tai U ääntäminen ovat luontevia tapoja harjoittelun aloittamiseen.



ULOSHENGITYS VETEEN PORTAISIIIN NOJATEN

Uloshengitystä voidaan harjoitella myös portaisiin käsillä nojaten, jolloin uimarin asento on lähempänä varsinaista uintiasentoa.

Kuvat Milla Vahtila

VETEEN TOTUTTELU



ULOSHENGITYS VETEEN KAITEESTA KIINNIPITÄEN

Uloshengitystä voidaan harjoitella kaiteen äärellä. Tämä mahdollistaa avustamisen joko uimarin sivusta tai takaa, jolloin uimarin asentoa voidaan paremmin tukea. Kaiteesta kiinni pitäminen luo turvallisuuden tunnetta uimarille.



ULOSHENGITYS VETEEN KASVOKKAIN

Kasvokkain harjoitellessa uimari tukeutuu käsillään avustajan olkavarsiin ja molemmat hengittävät veteen samaan aikaan.

Yhdessä tekeminen koetaan usein motivoivana ja turvallisena harjoitusmuotona. Tukeutuessaan avustajan olkavarsiin uimari pystyy itse kontrolloimaan avustajalta saamansa tuen määrää.



Kuvat Milla Vahtila

KASTAUTUMINEN



KASTAUTUMINEN KAITEEN AVULLA

Kastautumisen harjoittelussa uimarin on tarkoitus viedä itsensä kokonaan veden alle. Kyykistyminen veden alle on helppo tapa aloittaa harjoittelu. Kaiteesta kiinnipitäminen luo turvaa ja tukee uimarin asentoa.

Sivulta avustaminen mahdollistaa uimarin kasvojen tarkkailun koko harjoituksen ajan.



KASTAUTUMINEN KASVOKKAIN

Kasvokkain harjoittelussa uimari tukeutuu avustavan kynärvarsiin ja molemmat kyykistyvät samaan aikaan päästäkseen kokonaan veden alle.

Yhdessä harjoittelu koetaan usein motivoivana ja turvallisena.

Tukeutuessaan avustajan kynärvarsiin uimari pystyy itse kontrolloimaan avustajalta saamansa tuen määrää.



Kuvat Milla Vahtila

SUKELTAMINEN



Kuvat Milla Vahtila

PINTASUKELLUS

Sukelluksen harjoittelu voidaan aloittaa pintasukelluksella. Alussa uimaria voidaan tukea kylkikaaresta lähellä avustajan vartaloa. Uimarin käsiä ohjataan eteen ranteista tukien.

SUKELTAMINEN

Sukeltamaan lähtiessä avustajan ote on uimarin kylkikaarissa peukalot uimarin selän puolella. Sukellessa avustaja säilyttää otteensa uimarissa. Pintaan noustessa avustaja ohjaa uimarin jalat kohti pohjaa kyynärvarrella selästä painaen. Huomioi, että uimaria ei tarvitse nostaa pinnan yläpuolelle.

YLEISIÄ OHJEITA

Uimarin kanssa tulee sopia etukäteen merkki, jolla uimari ilmaisee, milloin sukellaan ja nousemme takaisin pintaan. Avustaja voi sukeltaa uimarin mukana, kunhan huomioi omat taitonsa. Harjoitteluun tuo mielekkyyttä esimerkiksi tavaroiden sukeltaminen pohjasta.

SELINKELLUNNASTA NOUSEMINEN



ALKUASENTO

Ennen varsinaista selinkellunnan harjoittelua uimarin on tärkeää tietää, miten kellunnasta päästään turvallisesti pystyyn.



LEUKA KOHTI RINTAA

Avustaja ohjaa uimaria suuntaamaan katseen kohti varpaita, viemään leuan kohti rintaa ja tuomaan kädet eteen. Samalla uimaria ohjataan hengittämään veteen. Avustaja tukee uimaria kylkikaarista kiinnipitäen.



JALKOJEN VIEMINEN POHJAAN

Uimarin uloshengittäessä veteen, avustaja tukee samalla uimarin jalkojen painamista pohjaan. Kun jalat ovat tukevasti pohjassa, voi uimari nousta turvallisesti seisoma-asentoon.

Kuvat Milla Vahtila

SELIN LIUKUUN LÄHTÖ



OTE KAITTEESTA

Liukuun lähtiessä uimari ottaa otteen kaitteesta ja nostaa jalat mahdollisuuksien mukaan seinälle. Avustaja ohjaa ja tukee asentoa tarvittaessa.



KORVAT VETEEN

Uimaria ohjataan katsomaan kohti kattoa ja laittamaan korvansa veteen. Liukuun lähtiessä avustaja avustaa lapojen alta.



KÄSIEN IRROITTAMINEN

Uimaria ohjataan irrottamaan rauhallisesti otteensa kaitteesta ja suoristamaan vartalonsa. Liukuvauhdin lisäämiseksi uimari voi ponnistaa seinästä vauhtia.

Kuvat Milla Vahtila

SELINKELLUNTA



TUKI OLKAPÄÄTÄ VASTEN

Mikäli uimari tarvitsee paljon tukea selinkellunnan harjoitteluun, käytetään avustusotetta, jossa uimarin pää on avustajan olalla ja avustajan kädet tukee uimaria tämän ylävartalon alta.

TUKI UIMARIN LAVOISSA

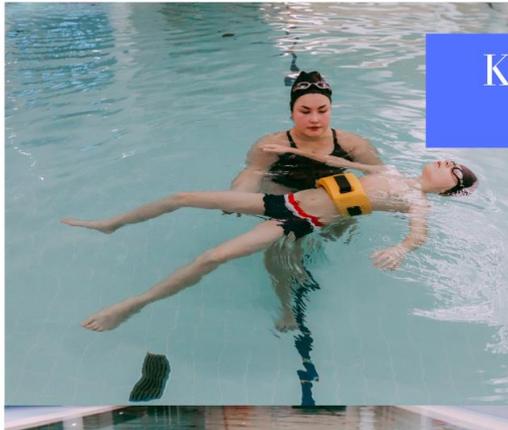
Uimaria voi tukea selinkellunnassa myös lapojen alta. Lapojen alta avustaessa on tärkeää huomioida, että vesi kannattelee uimaria. Avustaja ei nosta!

Tällä otteella avustaja voi tarvittaessa tukea uimarin päätä omilla kyynärvarsillaan.

Otetta lavoissa voi keventää pikkuhiljaa, kunhan uimari on tietoinen tulevasta ja avustaja pysyy valmiina tukemaan uimaria uudelleen.

Kuvat Milla Vahtila

SELINKELLUNTA APUVÄLINEEN KANSSA



KELLUNTA UIMAVYÖN KANSSA

Selinkellunnan harjoittelussa voi hyödyntää useita eri apuvälineitä. Apuvälineillä vapautetaan avustajan kädet erilaisiin otteisiin ja lisätään uimarin itsenäisen selviytymisen tunnetta.



KELLUNTA UIMAPÖTKÖN KANSSA

Apuvälineen paikkaa vaihtamalla kelluntapistettä voidaan siirtää.



KELLUNTA NISKAKELLUKKEEN KANSSA

Kun selinkelluntaan tarvitaan vain vähän tukea, voidaan käyttää niskakelluketta. Kellukkeen avulla myös pelokas tai jännittynyt uimari voi rentoutua kellunta-asentoon.

Kuvat Milla Vahtila

VATSAKELLUNTA



AVUSTAMINEN KYLKIKAAARISTA

Avustaessa uimaria kylkikaarista, uimari on helppo pitää lähellä omaa vartaloa. Tämä lisää uimarin turvallisuuden tunnetta.



OHJAAMINEN KÄSISTÄ

Vatsakelluntaa voidaan avustaa uimarin edestä. Uimari asettaa kätensä avustajan käsivarsille hakeakseen niistä kevyen tuen asennon löytämiseksi.

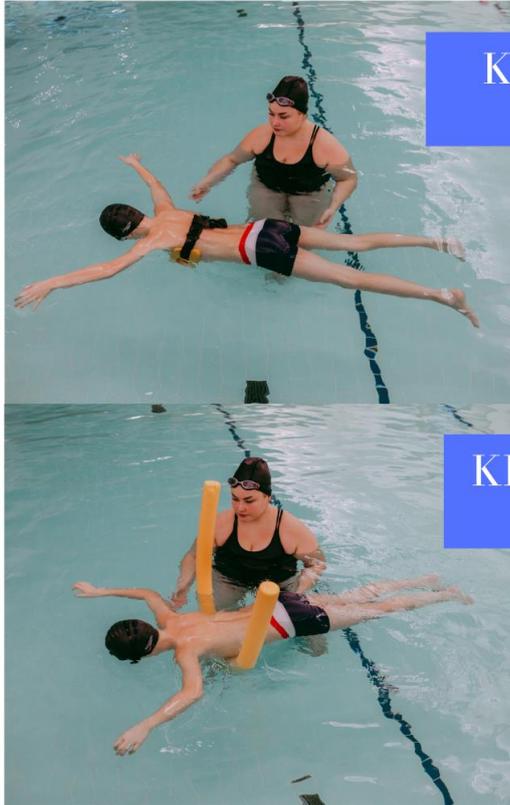
Avustaja huolehtii, että käsien ote pysyy vedessä, eikä turhaan nosta niitä veden yläpuolelle.



ITSENÄINEN VATSAKELLUNTA

Taitojen karttuessa uimari voi kellua myös itsenäisesti avustajan valvonnassa.

VATSAKELLUNTA APUVÄLINEEN AVULLA



KELLUNTA UIMAVYÖN KANSSA

Vatsakellunnan harjoittelussa voi hyödyntää useita eri apuvälineitä. Apuvälineillä vapautetaan avustajan kädet erilaisiin otteisiin ja lisätään uimarin itsenäisen selviytymisen tunnetta.

KELLUNTA UIMAPÖTKÖN KANSSA

Apuvälineen paikkaa vaihtamalla kelluntapistettä voidaan siirtää. Esimerkiksi tuomalla uimapötköä ylävartalon alta lantion alle, kelluttaa se enemmän jalkoja.

Kuvat Milla Vahtila