

Todistus Pohjoismaisesta uimataitotestistä

Uimataitotestin suorittaja	
Nimi	Syntymäaika

Uimataitotesti:

Hyppy syvään veteen niin, että pää käy veden alla. Pinnalle pääsyn jälkeen tulee uida yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta vähintään 50 metriä selällään.

Suoritusohjeita:

- Uinti tapahtuu uinti syvyisessä vedessä, jossa ainakaan hyppyvaiheessa jalat eivät yllä uidessa pohjaan.
- Hypyn saa suorittaa vapaamuotoisesti.
- Uimalaseja ei saa käyttää.
- Altaan päissä kääntyessä:
 - päädystä ei saa potkaista vauhtia
 - reunasta ei saa ottaa kiinni
 - jalkoja ei saa laittaa pohjaan.
- Testissä ei ole aikarajaa.

Testisuorituksen voi ottaa vastaan Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton (SUH) uimavalvoja-, uimaopettaja- tai allasmestarikurssin suorittanut henkilö. Pääsääntöisesti kaikissa yleisissä uimahalleissa toimivat uimavalvojat ovat SUH:n koulutettuja uimavalvoja. Tarvittaessa ota yhteys SUH:n toimistoon, p. 09 343 6560.

Suorituspaikka ja valvoja	
Paikka (uimahallin/kylpylän tms. nimi ja paikkakunta)	
Päivämäärä	
Valvojan nimi	
Valvojan puhelinnumero	
Valvojan allekirjoitus ja nimenselvennys	

Lisätietoja antaa Raja- ja merivartiokoulun rekrytointi: rekrytointi.rmvk@raja.fi puh. 0295 492 034