

Uinti

1. Kuinka monta prosenttia suomalaisista aikuisista osaa uida?

- a) noin 63 %
- b) noin 73 %
- c) noin 53 %



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Uinti

2. Kuinka pitkä matka tulee uimataito määritelmän mukaan yhtäjaksoisesti osata uida?

- a) 200 metriä, josta 50 metriä selkää
- b) 100 metriä, josta 50 metriä selkää
- c) 300 metriä, josta 100 metriä selkää



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Uinti

3. Mihin tarkoitukseen Helsingin uimastadionin altaita sodan aikana käytettiin?

- a) rakennustarvikkeiden varastona, sillä rakennustyöt olivat kesken
- b) silli- ja juuresvarastona
- c) aseiden varastointiin



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Uinti

4. Kuinka pitkä uintimatka kuuluu triathlonin täysmatkaan?

- a) 4.8 kilometriä
- b) 2.8 kilometriä
- c) 3.8 kilometriä



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Uinti

5. Selitä seuraavat käsitteet

- a) vapaauinti
- b) speedot
- c) uimahyppy kerien



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Uinti

6. Mitkä seuraavista väittämistä on totta?

- a) uiminen ei ole ihmiselle synnynnäistä vaan opittua
- b) sekauinnin järjestys on perhosuinti, selkäuinti, rintauinti ja vapauinti
- c) kilpauinnissa pohjasta ponnistaminen on sallittu
- d) perhosuinti on uintilajeista teknisesti vaativin
- e) uimahyppääjät laskeutuvat veteen 50 km tuntivauhtia



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Uinti

7. Montako olympiamitalia suomalaiset ovat voittaneet uinnista?

- a) 2
- b) 3
- c) 4



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Uinti

8. Miten tulee toimia, jos putoaa jäihin?



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Vastaukset

1. c) noin 53%. Vuonna 2022 tehdyn tutkimuksen mukaan uimataitoisia on aiempaa vähemmän. Lasten uimataito on aikuisia parempi.
2. a) 200 metriä, josta 50 metriä selkää.
3. b) silli- ja juuresvarastona
4. c) 3.8 kilometriä. Triathloniin kuuluu uinnin lisäksi 180 km pyöräily ja 42 km maraton juoksu.
5. a) tunnetaan myös kroolina, sitä uidaan mahdollisimman virtaviivaisessa asennossa vuorovedoin kauhomalla b) miesten lahkeettomat uimahousut c) hypätessä lantio ja polvet ovat koukussa, kiinni rintaan vedettynä. Kantapäät ovat lähellä pakaroita ja kädet pitävät nilkoista kiinni.
6. b,d,e)



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Vastaukset

7. b) 3. Arvo Aaltonen voitti pronssia Antwerpenissä 1920, Antti Kasvio pronssia Barcelonassa 1992 ja Jani Sievinen hopeaa Atlantassa 1996.
8. Toimi seuraavasti:
- Pysytellä rauhallisena ja huutaa apua
 - Rikkoa jäätä tulosuunnasta niin pitkälle kuin se antaa periksi
 - Kohottaa uintipotkuilla itsensä vaakatasoon ja ponnistaa jäälle
 - Kieriä ja kontata kunnes on varma, että jää kantaa

