

Ujumise algõpetus

Kirsti Mäesepp
Ujumise algõpetuse projektijuht

EUL üldkoosolek 9.05.2025



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

Ujumise algõpetuse komisjon:

Kirsti Mäesepp
Maria Trei
Vladimir Kunitsõn
Maiu Herzmann
Triin Rääsk
Liisa Lodi
Katrin Arru



DIPLOM

Hüppad sügavasse vette, ujud 100 m rinnuli asendis, sukeldud, tood käega põhjast eseme, püsid paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit, ujud seejärel 100 m selili asendis ja väljud veest.

OLED VÄGA TUBLII!

ÕPIME UJUMA

Õpetusküsimustik

www.kooliujumine.ee
www.ujumiskursus.ee

ProSwim



TERVE
ESTI
ESTI



HAIGUS- JA
TEADUSKESKUS



KULTUURIMINISTERIUM



2024 KOKKUVÕTE

KOOLITUSED:

“ÕPIME UJUMA” – 4 KOOLITUST (72 osalejat)

“PRAKTILINE VEEOHUTUS LASTE UJUMISE ALGÕPETUSE TUNDIDES”
koostöös Päästeametiga – 4 KOOLITUST (75 osalejat)

„EELKOOLIEALISTE LASTE MÄNGULINE UJUMISE ALGÕPETUS“

KUIDAS KORRALDADA TURVALIST UJUMIST LAAGRIS – veeohutuse
koolitus treeneritele ja treeninglaagrite korraldajatele

NOORSPORTLASE MOTIVATSIOONI JA VAIMSE HEAOLU TOETAMINE:
psühholoogiliste baasvajaduste toetamise roll ujumistreeningutel

KAMPAANIAD, MUUD ÜRITUSED:

“PARIMA UJUMISOSKUSEGA KLASS” KAMPAANIA
VEEOHUTUSE PEREPÄEV HARKU JÄRVEL
EKKL SUVEKURSUS

ERASMUS+ ÕPIRÄNDED, RAHVUSVAHELISED KOOLITUSED:

“NORDIC LEARN TO SWIM CONFERENCE”, FAROE ISLANDS 2024



2025 TEGEVUSED

KOOLITUSED:

“ÕPIME UJUMA” – 3 KOOLITUST

BEEBIDE JA VÄIKELASTE UJUMISE JUHENDAJA KOOLITUS

“PRAKTLINE VEEOHUTUS LASTE UJUMISE ALGÕPETUSE TUNDIDES” – 4 KOOLITUST (Tallinn, Pärnu, Tartu, Kadrina)

„KUIDAS KORRALDADA TURVALIST UJUMIST LAAGRIS –
veeohutuse koolitus treeneritele ja treeninglaagrite
korraldajatele

Seminar, mis põhineb WADC 2025 ettekannetel

KAMPAANIAD, MUUD ÜRITUSED:

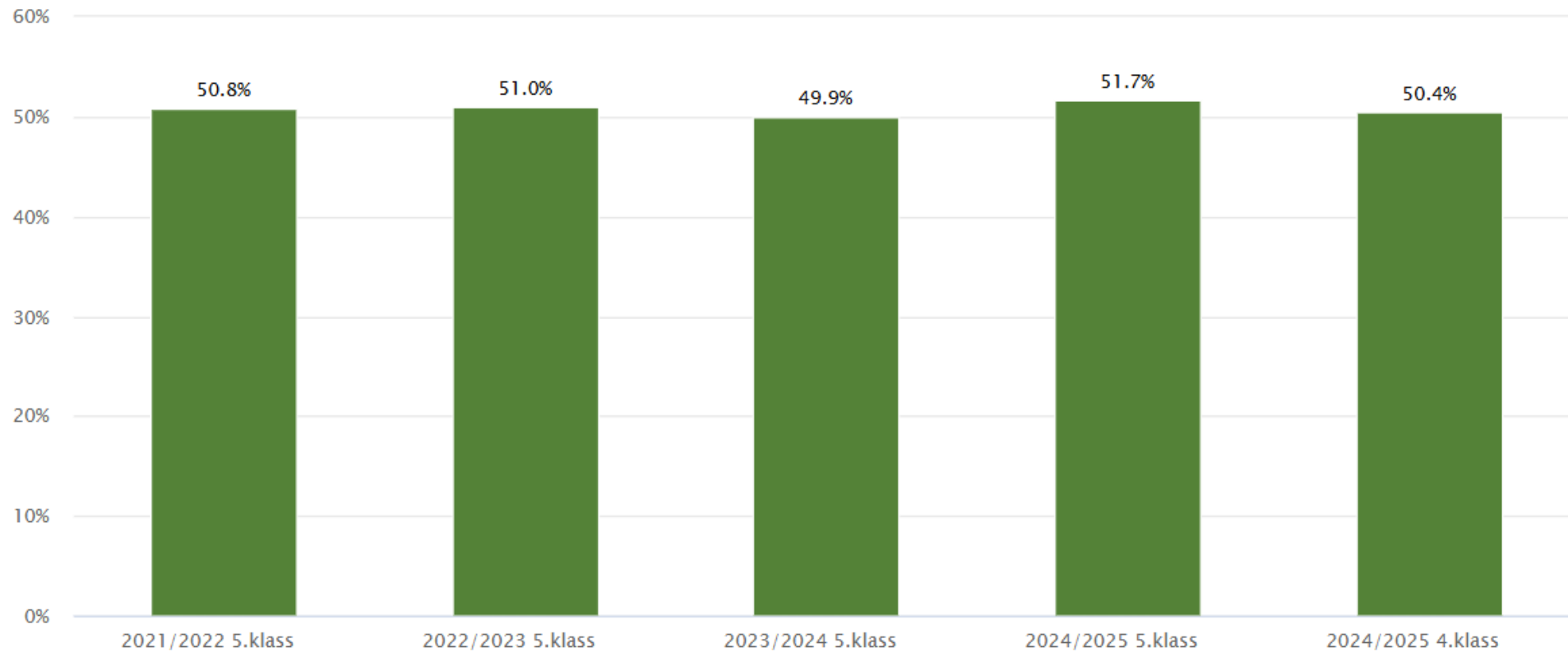
“PARIMA UJUMISOSKUSEGA KLASS” KAMPAANIA
VEEOHUTUSE PEREPÄEV HARKU JÄRVEL

ERASMUS+ ÕPIRÄNDED, RAHVUSVAHELISED KOOLITUSED:

“WORLD AQUATIC DEVELOPMENT CONFERENCE”, LUND



UJUMISE ALGÕPETUSE ANALÜÜS



Ujumisoskuste saavutamise määr.

https://swimming.ee/andmebaas/et/algopetuse_analyys



Haridus- ja
Teadusministeerium

Täna tähelepanu eest!

