



# HENGENPIDÄTYSLAJIEN HARRASTAMINEN UIMAHALLEISSA

Turvallisuusohje 9.1.2023

tukes  
Turvallisuus- ja kemikaalivirasto

  
SUKELTAJA



Suomen Uimaopetus- ja  
Hengenvälustusliitto

**UIMALIITTO**  
SIMFÖRBUNDET AQUATICS FINLAND

# Sisällys

1. Johdanto .....	3
1.1 Ohjeen kohderyhmä .....	3
1.2 Ohjeen tavoite .....	3
1.3 Ohjeen soveltamisala .....	3
2. Turvallisuusohjeet .....	5
2.1 Ohjeet palveluntarjoajalle .....	5
2.2 Ohjeet uinninvalvojalle .....	5
2.3 Ohjeet harrastajille .....	6
3. Turvallisuus aukioloajan ulkopuolella ja ratavuoroilla .....	7
3.1 Aukioloajan ulkopuolinen harjoittelu .....	7
3.2 Ratavuoro uimahallin aukioloaikana .....	7
4. Palveluntarjoajien lakisääteiset tehtävät hengenpidätysharjoittelun turvallisuuden varmistamiseksi .....	9
Liitteet .....	10
Liite 1. Hengenpidätyslajien riskejä .....	10
Liite 2. Hengenpidätyslajien esittely .....	12
Liite 3. Varusteet .....	14
Liite 4. Linkkejä .....	15
Liite 5. Malli uimahallin käyttösopimuksesta .....	16

Etusivun kuva: Tommi Pasanen

## 1. Johdanto

Sukeltajaliitto ry, Suomen Uimaliitto ry, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry (SUH) ja Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukes ovat yhteistyössä laatineet tämän ohjeen hengenvälityslajien turvallisuudesta käytettäväksi uimahalleissa, kylpylöissä, maauimaloissa ja muissa vastaavissa paikoissa. Ohje korvaa SUH:n ohjeen Vapaasukelluksen harrastaminen uimahalleissa, kylpylöissä, maauimaloissa ja muissa vastaavissa paikoissa (27.01.2009).

*Jatkossa tässä ohjeessa uimahallilla tarkoitetaan uimahallia, kylpylää, maauimalaa tai muuta vastaavaa paikkaa. Tässä ohjeessa palveluntarjoajalla tarkoitetaan uimahallia ylläpitävää tahoa, tai toimijaa joka tarjoaa palveluita uimahallissa.*

### 1.1 Ohjeen kohderyhmä

Tämä ohje on suunnattu ensisijaisesti palveluntarjoajille, uinninvalvojille, uimahallien henkilökunnalle sekä myös hengenvälityslajien harrastajille.

### 1.2 Ohjeen tavoite

Hengityksen pidättäminen ääriarjoille on vedessä riskialtista. Hengenvälityslajien harrastamiseen voi liittyä hengenvälitykseen, varusteisiin ja muihin tekijöihin liittyviä vaaroja. Tajuttomuus voi tulla yllättäen ja myös suorituksen jälkeen. Jos tajuntansa menettänyt ei saa ajoissa apua, hän saattaa menehtyä.

Tämän ohjeen avulla on tarkoitus edistää hengenvälitysharjoittelun turvallisuutta. Ohjeessa on annettu hengenvälitysharjoittelussa tarvittavat pelisäännöt, jotta

1. eri vesilajien turvallinen harrastaminen on mahdollista myös hengenvälitysharjoitusten osalta,
2. yleinen turvallisuus uimahallissa ei heikkene hengenvälitysharjoitusten vuoksi,
3. uimahallin muut käyttäjät eivät aiheuta vaaraa hengenvälityslajien harrastajille,
4. henkilökunnalla on perusteet puuttua riskialttiiseen käyttäytymiseen.

Tällä ohjeella halutaan kannustaa uimahalleja mahdollistamaan ja tukemaan hengenvälityslajien vastuullista harjoittelua ja turvallisten käytäntöjen leviämistä.

### 1.3 Ohjeen soveltamisala

Hengenvälityksen harjoittelu kuuluu normaalina osana useisiin eri vesilajeihin. Hengenvälityslajeissa sukellaan ilman paineilmalaitetta. Hengenvälitystä tai hengenvälitysharjoituksia sisältäviä lajeja ovat muun muassa:

- Uinti
- Vapaasukellus
- Snorkkelisukellus
- Pyrstösukellus
- Räpyläuinti
- Uppopallo
- Taitouinti
- Hengenpelastuskilpailulajit

Uintiin kuuluvia hengenvälitysharjoitteita ovat esim. SUH:n uinnin tavoitetaulukon mukaisiin uintimerkkisuoritukseen liittyvät sukellukset ja sukellussarjat, joihin voidaan soveltaa tätä ohjetta.

Lajeihin sisältyviä normaalia vaativampia hengenvälitysharjoitteita ovat esim.:

- pituudeltaan yli 25 m sukellukset
- pitkäkestoiset useiden sukellusten sarjat
- pitkäkestoiset altaan pohjalle tehtävien sukellusten sarjat
- paikallaan tapahtuva hengenvälittäminen altaan pohjalla tai pintavedessä kelluen.

Jos uimahallissa harjoitellaan tai harrastetaan lajeja, joihin liittyy yllä mainittuja harjoitteita, on esim. tämän ohjeen avulla arvioitava, onko kyseinen toiminta toteutettu riittävän turvallisesti.

Lajien harrastajien osaamis- ja kokemustaso voi vaihdella. Uima- ja sukellusseuroihin kuuluvat harrastajat ovat yleensä oman lajiliittonsa koulutuksen saaneita, ja heidän tulee tuntee oman lajinsa turvaohjeet ja noudattaa niitä. Järjestäytymättömät harrastajat ovat yleensä hengenvälityslajeihin kouluttamattomia henkilöitä, jotka eivät kuulu uima- tai sukellusseuraan, ja joiden hengenvälitysharjoitukset eivät tapahdu ohjaajan, kouluttajan tai valmentajan opastuksessa. Tällaisia voivat olla esimerkiksi erilaiset omatoimiset kokeilijat ja rajojen etsijät, tai vaikkapa omatoimisesti Merivoimien sukeltajakoulun pääsykokeisiin harjoittelevat.

Tämä ohje ei ole yksinään riittävä hengenvälityslajien kilpailujen ja muiden yleisötapahtumien turvallisuuden varmistamiseen, vaan niistä on aina laadittava erilliset turvallisuussuunnitelmat.

## 2. Turvallisuusohjeet

### 2.1 Ohjeet palveluntarjoajalle

Uimahallin normaalina aukioloaikana palveluntarjoajan tehtävänä on varmistaa turvallisuus allastilassa ja muissa asiakkaiden käytössä olevissa uimahallin tiloissa. Palveluntarjoajan tulee mm. arvioida uinninvalvonnan tarve ja uinninvalvojen määrä sekä varmistaa että he ovat osaavia tehtävänsä. Vesipelastuksen lisäksi uinninvalvojat edistävät turvallisuutta esim. ylläpitämällä yleistä järjestystä, opastamalla uimahallin käyttäjiä ja puuttamalla ennaltaehkäisevästi riskikäyttäytymiseen.

Palveluntarjoaja käy läpi tämän ohjeen sekä muut uimahallien turvallisuutta koskevat ohjeet yhdessä uinninvalvojen ja muun allastilan henkilöstön kanssa. Palveluntarjoaja tekee yhdessä henkilöstön kanssa tai henkilöstöä kuultuaan sekä oman riskien arviointinsa perusteella periaatepäätöksen siitä, minkä hengenpidätyslajien harjoittelu sallitaan uimahallissa ja missä olosuhteissa:

- mitä hengenpidätyslajeja uimahallissa saa harjoitella
- miten hengenpidätyslajien harjoittelijoita ohjeistetaan ennen harjoittelulupaa
- mikä on hengenpidätyslajeille turvallinen harjoittelupaikka
- harjoitteluun sopivat viikonpäivät ja kellonajat (aukioloaikoina tai niiden ulkopuolella)
- kenelle ja millä edellytyksillä harjoittelu sallitaan
- miten hengenpidätyslajien harjoittelijat ilmoittautuvat uinninvalvoille
- miten uimahallin muita käyttäjiä estetään aiheuttamasta vaaraa harjoittelijoille
- miten hengenpidätyslajeja harjoittelevia estetään aiheuttamasta vaaraa muille
- tarvittavat varoitusmerkinnät harjoittelusta muille uimareille
- hengenpidätysharjoitteita tekevien lukumäärä, ikä ja muut erityispiirteet
- muiden uimareiden, ja erityisesti lasten ja nuorten lukumäärä
- miten ja missä tilanteissa harjoittelua rajoitetaan, keskeytetään tai kielletään

Periaatepäätöksen pohjalta palveluntarjoajan tulee antaa uinninvalvoille selkeä ohjeistus siitä, kuinka uimahallissa toimitaan hengenpidätyslajien harjoittelun suhteen ja uimahallin käyttäjille ohjeet turvallisesta harjoittelusta.

Aukioloaikojen ulkopuolisesta harjoittelusta sekä aukioloaikana ns. ratavuoroilla tapahtuvasta harjoittelusta uimahallin tulee tehdä sopimukset harjoitusten järjestäjien kanssa (malli liitteenä).

Samassa yhteydessä on sovittava pelisäännöt uimahallin mahdollisesti lainaamien tai vuokraamien maskien, snorkkeleiden, pyrstöjen ym. hengenpidätyskellukseen liittyvien varusteiden sekä sukeltajien omien varusteiden osalta. Varusteita tulee luovuttaa ainoastaan asianmukaisesti koulutetuille tai pätevän ohjaajan, kouluttajan tai valmentajan ohjauksessa ja valvonnassa harjoitteleville henkilöille.

### 2.2 Ohjeet uinninvalvojalle

Uinninvalvojan tehtävänä on huolehtia uimahallin käyttäjien turvallisuudesta niillä edellytyksillä ja toimintatavoilla, jotka palveluntarjoaja ja työnantaja ovat uinninvalvontaan esittäneet. Hengenpidätyslajien harjoittelijoiden turvallisuudesta huolehtiminen on ensisijaisesti heidän itsensä ja parinsa vastuulla. Uinninvalvojat auttavat, opastavat ja neuvovat tarvittaessa.

Uinninvalvoja varmistaa, että hengenpidätyslajien harjoittelijat ovat:

- ilmoittautuneet uinninvalvojalle
- selvittäneet, mitä harjoituksia aikovat tehdä, kenen kanssa ja missä paikassa
- suunnitelmaansa nähden riittävän osaavia alan harrastajia
- harjoittelussa on huomioitu tämä ohje ja kyseisen hengenpidätyslajin turvaohjeet.

Uinninvalvojan on viimeistään syytä puuttua toimintaan, jos:

- Asiakkaat eivät ole ilmoittaneet harjoittelusta
- Asiakas harjoittelee yksin
- Turvallisuutta valvova tarkkailija on alaikäinen tai ei muuten pysty varmistamaan harjoittelevan henkilön turvallisuutta
- Asiakkaat eivät noudata turvallisen sukelluksen ohjeita, esimerkiksi
  - o sukeltaa yksin pitkiä sukelluksia tai tekee pinnan alla hengenpidätystä esim. pohjassa istuen
  - o kelluu vedenpinnalla tehden hengenpidätysharjoituksia
  - o kilpailevat keskenään pituussukelluksessa tai hengenpidätyksessä
- Harjoittelun huomiointi vie liikaa uinninvalvonnan resursseja.

Muita huomioitavia asioita:

- Uimahallin muut käyttäjät voivat huolimattomasti toimiessaan häiritä hengenpidätystä harjoittelevan henkilön keskittymistä suoritukseen aiheuttaen turvallisuusriskin. Pahimmillaan muut käyttäjät voivat estää turvallisen pintaan nousun.
- Pinnan alla tai altaan pohjassa hengenpidätystä harjoitteleva henkilö voi jäädä uinninvalvojalta huomaamatta.
- Uinninvalvoja voi joutua liiaksi tarkkailemaan riskialtista käyttäytymistä, jolloin uimahallin yleinen turvallisuus vaarantuu.

Uinninvalvojalla on palveluntarjoajan ja työnantajan määrittelemien perusteiden mahdollisuus kieltää turvallisuusohjeita noudattamattomien henkilöiden harjoittelu uimahallissa.

Mikäli uinninvalvojen työvuoro vaihtuu sinä aikana, kun hengenpidätyslajin harjoitukset ovat käynnissä, uinninvalvojan velvollisuus on ilmoittaa käynnissä olevista harjoituksista vuoron vaihtuessa seuraaville uinninvalvojille.

## 2.3 Ohjeet harrastajille

Uimahalli voi antaa hengenpidätyslajien harrastajille esim. seuraavia ohjeita:

1. **Älä missään tilanteessa harjoittele yksin.** Ryhmässä on oltava aina vähintään kaksi henkilöä. Toisen tehtävänä on valvoa toisen suoritusta koko suorituksen ajan.
2. Suoritusta valvovalla henkilöllä pitää olla **kyky tunnistaa ja ennakoida vaarantilanteita ja puuttua** niihin tehokkaasti. Hänen pitää tuntea hengenpidätyksen riskit ja osata tunnistaa hukkuva.
3. Sekä harjoittelevan että valvojan henkilön tulee **tuntea** harjoittelussa käytettävät **varusteet** ja niiden riskit, **ja osattava niiden käyttö** myös poikkeustilanteessa.
4. **Ilmoittaudu uinninvalvojalle** aina ennen kutakin harjoituskertaa. Kerro uinninvalvojalle, millaisia harjoitteita aiot tehdä, miten, missä ja kenen valvonnassa. Kerro myös, mitä varusteita aiot harjoittelussa käyttää.
5. Harjoittele vain, **jos saatte** uinninvalvojalta luvan harjoitteluun.
6. Harjoittele **vain harjoitteluun osoitetussa paikassa.**
7. **Ota** harjoittelussa **huomioon** muut uimahallin käyttäjät. Muista myös, että käytökselläsi ja esimerkilläsi on suuri merkitys erityisesti lapsille ja nuorille.
8. **Noudata** hengenpidätyslajista annettuja **turvaohjeita**. (liitteet)
9. **Noudata uimahallin henkilökunnan ohjeita** ja määräyksiä mm. harjoituksen keskeyttämisestä, mikäli hallin turvallisuustason ylläpitäminen sitä edellyttää.

### 3. Turvallisuus aukioloajan ulkopuolella ja ratavuoroilla

#### 3.1 Aukioloajan ulkopuolinen harjoittelu

Uimahallin palveluntarjoaja ja uimaseura, sukellusseura tai muu harrastustoiminnan järjestäjä voivat sopia hengenpidätyslajien harjoitteluun tarkoitetuista aukioloaikojen ulkopuolisista vuoroista ja niillä toteutettavista turvallisuusjärjestelyistä.

Valmentajilla ja ryhmän vetäjillä on vastuu omasta ryhmästään. Palveluntarjoajan ja seuran on varmistettava, että jokaista harjoituskertaa valvoo riittävän pelastustaitoinen henkilö, joka tuntee hengenpidätyksen riskit ja osaa tunnistaa hukkuvan. Ryhmän vetäjän tulee myös itse selvittää kyseisen uimahallin turvallisuuskäytäntöjä.

Palveluntarjoajan ja seuran tai muun järjestäjän välillä tehdään kirjallinen sopimus allastilan käytöstä (esimerkkinä). Sopimuksessa on varmistettava oheisessa taulukossa mainituista perusasioista:

#### **[Palveluntarjoaja] Uimahalli on varmistunut siitä, että**

- tilan käyttäjä on perehtynyt uimahallin turvallisuusasiakirjaan
- tilan käyttäjä tuntee annetut turvaohjeet (kuten tämän ohjeen) ja noudattaa niitä
- tilan käyttäjä on pelastustaitoinen
- tilan käyttäjä tuntee hälytysjärjestelmän ja pelastusvälineiden sijainnin ja käytön

Palveluntarjoaja vastaa uimahallin rakenteellisesta turvallisuudesta, pelastusvälineiden kunnosta ja riittävydestä sekä siitä, millä tavalla pelastustaidot arvioidaan.

#### **[Tilan käyttäjä] Seura / muu järjestäjä vastaa**

- omasta ryhmästään
- että ryhmän vastuuhenkilö on 18 vuotta täyttänyt
- että ryhmässä on riittävän pelastustaitoinen henkilöstö, joka tuntee kyseisen uimahallin hälytysjärjestelmän ja osaa käyttää uimahallin pelastusvälineitä
- että ryhmän pelastustaitoiset henkilöt pystyvät tarvittaessa pelastamaan uhrin uimahallin haastavimmasta kohdasta

Tilan käyttäjän tulee ilmoittaa uimahallille havaitsemistaan vioista, turvallisuuspuutteista ja vaaratilanteista.

*Taulukko 1: Allastilan käytöstä tehtävässä sopimuksessa huomioitavia asioita*

On huomioitava, että pelkkä sopimuksen tekeminen sinänsä ei takaa toiminnan turvallisuutta. Uimahallin on puututtava toimintaan, jos se osoittautuu vaaralliseksi tai muuten on havaittavissa turvallisuusnäkökulmasta puutteellista toimintaa.

#### 3.2 Ratavuoro uimahallin aukioloaikana

Ratavuorolla tarkoitetaan uimaseuran, sukellusseuran tai vastaavan toimijan varaamaa harjoitteluvuoroa, jolle on varattu uimahallista tietty paikka yleisöuinnin aikana. Siihen sovelletaan samansisältöistä sopimusta kuin aukioloajan ulkopuolella tapahtuvaan toimintaan.

Harjoittelevaa ryhmää tulee valvoa kyseiseen halliolosuhteeseen riittävän pelastustaitoinen täysi-ikäinen ryhmävastaava, joka tuntee ja osaa käyttää hallin pelastusvälineitä ja hälytysjärjestelmää, tuntee hengenpidätyksen riskit ja osaa tunnistaa hukkuvan. Ratavuorolla hengenpidätyslajien harjoittelijoiden turvallisuudesta huolehtiminen on ensisijaisesti heidän ryhmävastaavansa tehtävä.

Ratavuoron varaajan omasta vastuusta huolimatta yleisen vesiturvallisuuden kannalta on hyvä ja suotavaa, että uimahallin uinninvalvojat opastavat ja neuvovat tarvittaessa ja auttavat heitä vesipelastustilanteissa. Tilannetta, jossa esimerkiksi uimaseurat siirtävät pelastusvastuun kokonaan uimahallille, ei kuitenkaan tule syntyä. Varsinkin suurten harjoitusvuorojen kohdalla uimahallin asiakkaiden valvonta saattaisi kärsiä, jos valvojien huomio kiinnittyy liiaksi esimerkiksi seurauintiin. Valvontavastuun jakautumisesta uimahallin ja ratavuoron varaajan välillä on hyvä keskustella etukäteen, ja arvioida tilannetta säännöllisesti.



#### **4. Palveluntarjoajien lakisääteiset tehtävät hengenpidätysharjoittelun turvallisuuden varmistamiseksi**

Kuluttajaturvallisuuslain (920/2011) mukaan uimahallin turvallisuudesta vastaa palveluntarjoaja, eli uimahalli. Uimahallin tehtävänä on varmistaa kaikille avoimen yleisöuinnin turvallisuus.

Uimahallissa voidaan harrastaa eri vesiliikuntalajeja hallin aukioloaikana tai aukioloajan ulkopuolella. Uimahallin riskiarvioinnissa pitää selvittää kaikkien hallissa harrastettavien lajien vaarat ja toimenpiteet näiden vaarojen poistamiseksi. Uimahallilla on velvollisuus riskiarvioinnin perusteella päättää, mitä vesiliikuntalajeja uimahallissa saa harrastaa ja miten eri lajeissa toimitaan niin, että niistä ei aiheudu vaaraa. Yleisöuinnin ja muiden uimahallissa harrastettavien lajien turvallinen järjestäminen on kuvattava uimahallin turvallisuusasiakirjassa (valtioneuvoston asetus 1110/2011).

Ulkopuolisilla palveluntarjoajilla tarkoitetaan esimerkiksi yrittäjiä tai yhdistyksiä, jotka järjestävät uimahallissa kaikille avoimia sukelluskursseja tai kilpailuja. Ulkopuolisten palveluntarjoajien tulee noudattaa kuluttajaturvallisuuslain vaatimuksia, ja he vastaavat tarjoamansa palvelun turvallisuudesta yhteistyössä uimahallin kanssa. Uimahallin vuokratessa hallin tiloja ulkopuolisille palveluntarjoajille, tulee uimahallin varmistua siitä, että palveluntarjoaja osaa tarjota palvelua turvallisesti ja tuntee kyseisen uimahallin turvallisuusjärjestelyt. Palveluntarjoaja tai tapahtuman järjestäjä huolehtii siitä, että tapahtuman henkilöstö on riittävän pelastustaitoinen kyseiseen kohteeseen, tai vaihtoehtoisesti tämä voi sopia uimahallin kanssa, että uimahalli järjestää turvallisuuden valvonnan. Turvallisuusjärjestelyistä on suositeltavaa sopia kirjallisesti.

Kuluttajaturvallisuuslakia ei sovelleta yhdistykseen siltä osin kuin se tarjoaa palveluja omille jäsenilleen muussa kuin elinkeinotoiminnassa.

## Liitteet

### Liite 1. Hengenpidätyslajien riskejä

#### Tajunnanmenetys

Hengenpidätyslajien merkittävin riskitekijä on hapenpuutteesta johtuva tajunnanmenetys vedessä. Jos vedessä tajunnan menettänyt ei pelasteta nopeasti, on seurauksena hukkuminen. Tajuttomuus seuraa viimeistään, kun veren happipitoisuus laskee n. puoleen normaalista.

Tajunnan menetys voi sattua myös pintaan nousun ja hengityksen aloittamisen jälkeen. Tajuntansa menettävä voi pintaan saavuttuaan vajota takaisin pinnan alle ilman varoitusta.

#### Osittainen tajunnanmenetys

Eräs liian pitkään jatkuneen hengenpidätyksen oireista on osittainen tajunnanmenetys eli ns. samba.

Jos hengenpidättäjä kärsii osittaisesta tajunnanmenetyksestä:

- Hänen voi olla vaikea hallita lihaskoordinaation.
- Hänellä on vaikeuksia tuottaa puhetta.
- Hänellä on vaikeuksia tarkentaa katsetta.
- Hän vaikuttaa sekavalta.
- Hänellä on vaikeuksia muistaa sukelluksen viimeisiä vaiheita.

Oireet vaihtelevat henkilöittäin ja kohtausten vakavuuden mukaan.

Osittaisesta tajunnanmenetyksestä kärsivä hengenpidättäjä:

- Saattaa jatkaa uimista pinnan alla.
- Saattaa vielä omin voimin nousta vedestä.
- Saattaa vastata merkkeihin.
- Pystyy mahdollisesti näyttämään OK-merkkiä noustessaan vedestä.

Osittaisen tajunnanmenetyksen oireista kärsivä on erittäin lähellä tajunnan menetystä.

#### Hyperventilaatio eli ylihengitys tai liikahengitys

Erityisesti omatoimisilla kokeilijoilla ja kouluttamattomilla tai puutteellisesti koulutetuilla hengenpidätyslajien harrastajilla esiintyy kiusausta pyrkiä pidentämään hengenpidätysaikaa hyperventiloimalla eli ylihengittämällä ennen hengenpidätystä. Ylihengitys tarkoittaa tilannetta, jossa henkilö hengittää tiheämmin kuin elimistön tarvitseman kaasujen vaihdon vuoksi olisi tarpeen. Tämä on kuitenkin vaarallista.

Ylihengitys saattaa pienentää oleellisesti hiilidioksidin määrää elimistössä. Jos hiilidioksidi on ylihengittämällä tuuletettu pois elimistöstä, hengenpidättäjän kokema hengitystarve viivästyy, koska hiilidioksidi on ensisijainen hengityksen laukaiseva tekijä. Hengenpidätysuorituksen kesto voi siksi kasvaa liian pitkäksi. Ylihengityksestä ei ole muutaakaan hyötyä sukelluksessa, koska se lisää elimistön happivarastoja ainoastaan hyvin vähän.

Pidempi hengenpidätysaika johtaa hapen määrän vähenemiseen normaalin alapuolelle (hypoksia eli happivajaus). Ongelmallista on, että hengenpidätyksen aikana syntyvä happivajaus antaa yllättävän pienen signaalin hengitystarpeesta. Hengenpidättäjä, joka on ylihengittänyt liikaa saattaa menettää tajuntansa happivajauksen johdosta edes huomaamatta hengitystarvetta.

### Matalan veden tajuttomuus

Jos hengitystä pidättäen sukeltaan syväälle, lisääntyneen syvyyden aiheuttama kaasujen puristuminen keuhkoissa kohottaa tehokkaasti veressä olevan hapen osapainetta. Kun pintaan noustessa ympäröivä paine pienenee, hapen osapaine vähenee nopeasti. Tajuttomuus saattaa tulla nopeasti pintaautumisen loppuosassa, jolloin paineen suhteellinen muutos on isointa. Tätä ilmiötä kutsutaan matalan veden tajuttomuudeksi. Erityisesti fyysinen rasitus sukelluksen aikana tai syvemmällä tapahtuva hengityksen pidätysajan lisäys saattavat aiheuttaa vaarallisen tilanteen myös allassyvyyksissä.

## **Liite 2. Hengenpidätyslajien esittely**

### Vapaasukellus

Vapaasukelluksella tarkoitetaan normaaliin uintiin tai snorkkelisukellukseen kuuluvaa sukeltamista vaativampaa sukellusmuotoa. Tällaisia ovat mm.:

- yli 25 metrin pituussukellukset
- pitkäkestoiset sukellukset (yli 1 minuutti)
- paikallaan tapahtuva hengityksen pidättäminen pinnan alla tai pinnassa kelluen

Vapaasukellusharjoituksia voidaan tehdä sekä varusteita käyttäen että ilman varusteita.

Vapaasukelluksen hallilajeja ovat

- pituussukellus ilman räpylöitä
- pituussukellus räpylöillä
- hengenpidätys

### Pyrstösukellus

Pyrstösukelluksella tarkoitetaan uimista ja sukeltamista pyrstöä käyttäen. Pyrstö muodostuu monoräpylästä ja jalkojen päälle tulevasta putkimaisesta kangasosasta. Pidemmälle edistyneet käyttävät yhtenäisiä lajiin tarkoitettuja, esimerkiksi silikonisia, pyrstöjä. Koska pyrstö pitää jalat tiiviisti yhdessä, pyrstöä käytettäessä ainoastaan delfiinipotkut ovat mahdollisia.

Lajista on aiemmin käytetty myös nimiä merenneitoilu, merenneitosukellus ja ahdinpyrstösukellus, mutta Kotimaisten kielten keskus Kotuksen suositus lajin nimeksi on pyrstösukellus.

### Räpyläuinti

Räpyläuinnilla tarkoitetaan uintilajeja, jossa käytetään räpylöitä tai monoräpylää ja uimalaseja tai maskia ja snorkkelia. Joissain lajeissa käytössä myös paineilmapullo.

Räpyläuintilajeja ovat:

- pintauinti eli räpyläuinti, jossa käytetään snorkkelia
- pinnan alla tapahtuva hengenvälitysukellus
- pinnan alla tapahtuva laitesukellus paineilmalaitetta käyttäen

Tämän ohjeen kannalta oleellinen laji on pinnan alla tapahtuva hengenvälitysukellus.

- kilpailutavoitteena on uida 50 metrin matka pinnan alla hengitystä pidättäen mahdollisimman nopeasti
- hengenvälitysukellusta harjoitellessaan räpyläuimari tekee 25 metrin tai 50 metrin mittaisia pituussukellusten sarjoja
- sarjoja voidaan samassa harjoituksessa lyhyen lepoajan jälkeen toistaa muutamaan kertaan
- loppuosa harjoituskerrasta koostuu yleensä pinnalla tapahtuvasta palautumisuintista ilmaa hengittäen

### Snorkkelisukellus

Snorkkelisukelluksella tarkoitetaan perusvälineillä eli maskilla, räpylöillä ja snorkkelilla tapahtuvaa sukeltamista. Snorkkelisukellus soveltuu lähes kaikille ikään tai fyysiseen kuntoon katsomatta. Snorkkelisukellus sopii sekä lapsille että aikuisille.

Snorkkelisukellusharjoituksia voidaan tehdä sekä perusvälineitä käyttäen että ilman välineitä. Eräitä harjoituksia ovat mm.

- pituussukellukset, harvemmin kuitenkin yli 25 metrin pituiset
- useiden sukellusten sarjat pinnan läheisyydessä tai välivedessä
- altaan pohjalle tehtävien sukellusten sarjat
- perusvälineiden riisuminen ja pukeminen altaan pohjalla

### Taitouinti

Taitouinnissa tehdään liikkeitä uima-altaassa musiikin tahdissa. Ohjelmat koostuvat eri liikesarjoista: nostoista, heitoista, hypyistä, kierteistä ja käsi- ja jalkaliikesarjoista.

Taitouinnissa tehdään liikkeitä sekä pää pinnan päällä että pinnan alla. Hengenvälitysosuuksia on harjoituksien aikana runsaasti. Esitysohjelmasta tehdään 40-60% henkeä pidättäen.

Tyypilliset harjoitteet:

- Liikkeiden harjoittelua pää alaspäin (jalkasarjat)
- Kokonaan pinnan alla työskentely (nostojen rakentaminen)
- Hypoxic-uinti, jonka tavoitteena on keuhkokapasiteetin lisääminen
- Pituussukellukset

### Uinti

Uinnissa tarkoituksena on uintitekniikan ja peruskunnon kehittäminen. Pääsääntöisesti uimarit eivät harrasta hengenvälityslajeja harjoitellessaan. Kilpauinnissa on tavoitteena uida mahdollisimman nopeasti tietty matka tietyllä tavalla.

Harjoitteet, joissa voi tapahtua hengenvälittämistä:

- Hypoxic-uinti, jossa hengitetään esim. joka seitsemännellä vedolla.
- Pituussukellukset

### Uppopallo

Uppopalloa pelataan pinnan alla. Joukkue pyrkii palloa kuljettamalla ja syöttelemällä tekemään maaleja koreihin, jotka on kiinnitetty altaan pohjaan.

Uppopalloa pelataan syvässä altaassa pinnan alla. Joukkue pyrkii palloa kuljettamalla ja syöttelemällä tekemään maaleja koriin, joka on kiinnitetty altaan pohjaan. Pelivälineenä on suolavedellä täytetty uppoava pallo. Pelitilanteessa uppopalloilija tekee suurimmaksi osaksi varsin lyhyitä, toistuvia sukelluksia.

Uppopallon varsinainen peliharjoittelu tapahtuu uimahallin aukioloajan ulkopuolella.

### Hengenvälityskilpailulajit

Normaaleista uintikilpailuista hengenvälityskilpailut eroavat teknisyydessä, sukelluksessa ja välineistöissä. Monesti mukana on Helly-nuken kuljetusta ja noin puolessa lajeista käytetään räpylöitä. Myös lähes joka laji sisältää joko pituussukellusta tai Helly-nuken hakua pohjasta.

## Liite 3. Varusteet

### *Varusteiden lainaaminen ja vuokraaminen*

Jos uimahalli antaa lainaan tai vuokraa hengenpidätyslajeissa käytettäviä varusteita, on varmistuttava siitä, että lainaajalla tai vuokraajalla on asianmukainen koulutus ja osaaminen varusteiden turvalliseen käyttämiseen. Tämä on erityisen tärkeää monoräpylöitä ja pyrstöjä lainattaessa tai vuokrattaessa. Tarvittaessa lainaajille tai vuokraajille on järjestettävä perehdytys varusteiden käyttämiseen ja hengenpidätyssukelluksen riskien välttämiseen.

### *Pyrstöt ja räpylät*

Pyrstöt ja räpylät saattavat aiheuttaa riskejä sekä käyttäjälle itselleen että altaan muille käyttäjille.

- Pyrstösukelluksessa käytettävät pyrstöt voivat olla kouluttamattomille tai puutteellisesti koulutetuille henkilöille turvallisuusriski. Pyrstö rajoittaa vapaata liikkumista vedessä. Erityisesti putkimainen pyrstökangas rajoittaa alaraajojen liikkeitä, joten alaraajojen käyttö ei enää onnistu samaan tapaan kuin ilman pyrstöä. Märkänä pyrstökangas on painava.
- Räpylät jalassa käveleminen altaan reunalla voi johtaa kaatumiseen.
- Sekä tavallisilla räpylöillä että monoräpylällä uivat henkilöt liikkuvat huomattavasti altaan muita käyttäjiä nopeammin, mikä voi lisätä törmäyksen riskiä.
- Monoräpylä on käyttäjänsä vartaloa leveämpi, joten on suurempi mahdollisuus siihen, että se vahingossa osuu toiseen altaan käyttäjään kuin tavanomaisia, malliltaan kapeampia räpylöitä käytettäessä. Räpylöiden reunat eivät ole erityisen terävät, mutta monoräpylät valmistetaan yleensä lasikuidusta, joten tylpempikin reuna saattaa aiheuttaa viilloja. Tavalliset räpylät voivat olla kumia, muovia tai lasikuitua, joten niiden aiheuttamat viillot ovat vähemmän todennäköisiä. Räpylällä on jonkin verran painoa, joten joka tapauksessa se saattaa aiheuttaa mustelmia toiseen uimariin osuessaan.

### *Lisäpainot*

Joissakin hengenpidätyslajeissa saatetaan käyttää lisäpainoja. Kaulapainon tarkoitus on kompensoida keuhkojen ilman aiheuttama noste, jolloin sukellusasento pysyy oikeanlaisena. Kaulapainon suuruus riippuu yksilön keuhkojen tilavuudesta, mutta yleisimmin se vaihtelee 2 kilon molemmin puolin. Märkäpukua käytettäessä puvun aiheuttama noste on kompensoitava painovyöllä tai painoliivillä, että pinnan alle pääseminen on mahdollista. Näissä käyttötarkoituksissa lisäpainoilla pyritään neutraaliin tai hiukan negatiiviseen nosteeseen, mutta painojen ei ole tarkoitus pidellä henkilöä pohjassa. Tämäntyyppisten lisäpainojen käyttö ei normaalisti aiheuta turvallisuusriskejä, eikä niiden käyttämiseen yleensä ole tarvetta puuttua uimahallin henkilökunnan puolesta.

Jos asiakas käyttää suuria lisäpainoja, joiden tarkoitus on pitää hänet "väkisin" pohjassa, henkilökunnan tulee kiinnittää asiaan erityistä huomiota ja tarvittaessa keskeyttää/kieltää harjoitus.

## Liite 4. Linkkejä

**Sukeltajaliitto ry**, [www.sukeltaja.fi](http://www.sukeltaja.fi)

**Suomen uimaliitto ry**, [www.uimaliitto.fi](http://www.uimaliitto.fi)

**Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry**, [www.suh.fi](http://www.suh.fi)

**Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukes**, [www.tukes.fi](http://www.tukes.fi)

Tukes - Uimahallit ja kylpylät, <https://tukes.fi/tuotteet-ja-palvelut/kuluttajille-tarjottavat-palvelut/uinti-ja-muut-vesilajit/uimahallit-ja-kylpylat>

Malli palveluntarjoajan ja aukioloajan ulkopuolisen harjoitteluvuoron tai ratavuoron varaajan välisestä sopimuksesta: [www.suh.fi](http://www.suh.fi) > Materiaalipankki > Allasturvallisuus > [malli uimahallin käyttösopimuksesta](#)

Sukelluslajien turvaohjeet: [www.sukeltaja.fi](http://www.sukeltaja.fi) > Materiaalipankki > Turvallinen sukeltaja

- Turvaohje Pырstösukellus
- Turvaohje Snorkkelisukellus
- Turvaohje Vapaasukellus

## Liite 5. Malli uimahallin käyttö sopimuksesta

Tämän sopimuksen mukaisesti vuokraajalla on oikeus käyttää uimahallin / -altaan allas-, pesu-, sauna- ja pukeutumistiloja sovittuina ajankohtina.

Vuokrattavat tilat \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tilan vuokraaja \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Yhteys-/vastuuhenkilö \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

• osoite \_\_\_\_\_

• puhelinnumero \_\_\_\_\_

• sähköposti \_\_\_\_\_

Muut vastuuhenkilöt \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Vuokrausaika/-ajat \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Käyttötarkoitus \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Vastuuhenkilö

- on täysi-ikäinen
- on ryhmän mukana mainittuina aikoina
  - pystyy huomioimaan mahdolliset vaaratilanteet
  - ei osallistu itse toimintaan niin että se heikentää turvallisuuden hoitamista
- omaa riittävän pelastustaidon ed. mainittuun uima-altaaseen/kohteeseen
- tietää, mistä löytyvät tarvittavat pelastusvälineet
- tietää, mistä ja miten apua hälytetään
- on tutustunut tiloihin välineineen
- tuntee uimahallin turvallisuusasiakirjan sisällön ja käyttötarkoituksen
- tietää missä edellä mainittua asiakirjaa säilytetään

Tilan vuokraajan tulee ilmoittaa uimahallille havaitsemistaan vioista, turvallisuuspuutteista ja vaaratilanteista.

Tässä sopimuksessa mainittu vastuuhenkilö (= tilan vuokraaja) voi olla vastuussa vain omasta ryhmästään.

Aika ja paikka \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Uimahallin puolesta  
nimen selvennys

\_\_\_\_\_  
Vuokraajan edustaja, toimi ja  
nimen selvennys