

Ujumisoskuse edendamine kooliujumise kaudu

 **Helen Link**, Eesti Ujumisliit

2017. aastal võttis Vabariigi Valitsus vastu kaks olulist otsust, mille eesmärgiks on parandada meie inimeste tervist ja turvalisust ujumisoskuse kaudu.

Esimene otsus ujumisoskuse edendamiseks võeti vastu 16.02.2017, kus kohalikele omavalitsustele eraldati koolide ujumise algõpetuse läbiviimiseks riigieelarvest iga-aastaselt lisaraha üks miljon eurot, mis tähendab, et kokku on riigipoolne toetus ujumise algõpetusele alates 2018. aasta jaanuarist 1,23 miljonit eurot. Seni on alates 2005. aastast riigieelarvest Kultuuriministeeriumi kaudu ujumise algõpetust toetatud 230 000 euro ulatuses ja see toetus ei ole kasvanud.

2018. aastast eraldatava lisaraha abil saavad ujumisõpetajad, koolid ja KOVid koostöös korraldada õpilaste ujulatesse transpordi ja sissepääsud ning iga 12 lapse kohta ühe ujumisõpetaja, riiklike õppekavade paindlikkust ja võimalusi arvestades sedasi, et iga laps õpiks ujuma.

Selleks, et eraldatud lisaraha täidaks seatud eesmärgid, võttis Vabariigi Valitsus 20.07.2017 vastu ujumise algõpetust puudutava teise otsuse, kus põhikooli riiklikus kehalise kasvatuses ainekavas muudeti ujumise osas õpitulemust. Kehtivas sõnastuses on ainekavaga ujumise algõpetuse taotletav õpitulemus ja õppesisu järgnevad. Õpitulemused: „Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.“ Õppesisu: „Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.“

2017/2018. õppeaastast näeb põhikooli kehalise kasvatuses ainekava (määruse lisa nr 8) ette, et kolmanda klassi lõpuks peavad õpilased oskama ujuda. Uues riiklikus kehalise kasvatuses ainekavas on ujumise osas õpitulemused sõnastatud järgnevalt: „Õpilane oskab ujuda, sealhulgas vees sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi.“ Õppesisu on uues ainekavas kirjeldatud järgnevalt: „Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.“

Lisaks on ainekava juurde kuuluvas õppeprotsessi kirjelduses esitatud ujumistundide läbiviimise ja hindamise põhimõtted ning kirjeldatud 40 näidistundi, mille järgi õpilasi juhendades saab suunata ujuda mitte oskava õpilase uue õpitulemuse saavutamiseni. Ujumisoskuse omandamist toetavad arvestused on samuti õppeprotsessi olulised osad, sest ujumise osakused tuleb õpilasel omandada õiges järjekorras, iga sooritatud arvestuse järel saab õpilane liikuda uue oskuse omandamise juurde. Enne hõljumisoskuse omandamist peab olema selge sukeldumine ja enne libisema õppimist peab oskama vee pinnal hõljuda ning hoida õiget kehaasendit. Vastasel korral võib õpilane saada ujumistunnist veehirmu või see võib temas süveneda. Iga arvestus näitab lapse konkreetsete oskuste taset ning võimaldab anda õpilasele ja lapsevanematele kirjeldava tagasiside kaudu adekvaatse info lapse oskustest vees, millest tulenevalt nad saavad oma tegevusi teadlikumalt planeerida, vajadusel õppida ise lisaks, kujundada turvalisemat käitumist veekogude läheduses ja vees. Oluline osa uues ujumise algõpetuse programmis on konkreetsete jõukohaste ja õppeperioodi alguses nähtavate eesmärkide seadmisel, emotsionaalsel õpikeskkonnal, mängulisel lähenemisel. Sedasi tekivad õpilastel teadmised, oskused, hoiakud ja eelnevast tulenevalt

tahe peale koolitundides saadud spetsiifiliste liikumispädevuste omandamist ka neid vabal ajal kasutada ja ise edasi edendada. Ujumistundides saab uues ainekavas võrreldes varasemaga olema olulisem veeohutuse ja terviseõpetuse lõiming ning õpilaste üldpädevuste edendamine.

Laste ujumise algõpetusega (laste kohustusliku ujumisõpetusega) alustati Eestis 1967. aastal. Tolleaegse ministrite nõukogu korraldusega lubati Haridusministeeriumil korraldada väljaspool õppeplaani vabariigi linnades ja teistes keskustes, kus on olemas siseujulad, üldhariduskoolide õpilastele 24 tunni ulatuses kohustusliku ujumisõpetuse kursusi. 1982. aastal kohustus ministrite nõukogu Haridusministeeriumi tagama kohustusliku ujumaõpetamise sisseviimise vabariigi kõrgis üldhariduskoolides ja püstitati nõue, et iga kehaliselt terve 6. klassi lõpetaja peab oskama ujuda. Seejuures ei olnud täpset kokkulepet selles, mida ujumisoskuse all mõeldakse. 2014. aastal ujumisõpetajate seas läbi viidud küsitlusest selgus, et üle poolte küsimustikule vastanud õpetajatest pidasid ujumisoskuseks ainekavas kehtinud 25 m läbimise nõuet. Maavalitsuste ja Tallinna linna Kultuuriministeeriumile esitatud aruannete põhjal osales 2015. aastal ujumise algõpetuse kursustel 14 481 esimese kooliastme last ja siis oli kehalise kasvatuses ainekavas kirjeldatud esimese kooliastme õpitulemus (läbida ujudes 25 m) üleriigiliselt saavutatud keskmiselt 90% ulatuses, kuid on teada, et kuni tänaseni läbivad osad lapsed 25 m hõljumist parandavaid abivahendeid kasutades ja osadel lastel mõeldakse distantsi läbimise kiirust. Praegu koolis kehtiv 25 m läbimise nõue ei ole piisav veeohutuse seisukohast. Enne 1980. aastaid keskenduti ka mujal maailmas enamasti etteantud distantsile ja tihti ühele kindlale ujumisstiilile ning vaadati mööda teistest tähtsatest elementidest, mis on veekogudes enesepäästmise olukordades hakkamasaamiseks olulised. Juba 70ndatel levitati mitmete publikatsioonide ja ettekannetega maailma juhtivate organisatsioonide poolt uppumist ennetava eesmärgiga sõnumeid ujumisoskusest, kus oli suhteliselt suur üksmeel selles, mida peab õppima, et hakkama saada ootamatus olukorras veekogusse sattudes.

Algusest peale oli fookus kahel põhimõistel:

- 1) „*Water Safety*“, tuntud mõiste inglise keelt kõnelevates maa-des, hõlmab nii oskusi, teadmisi kui hoiakut;
- 2) silmas pidades oskusi on „mitmekülgsus“ juhtiv printsiip.

Omada ujumisoskust tähendab, et inimene valdab hästi kaheksat olulist oskust. Need on välja selgitatud uuringutega, mille lähtekohaks on olnud uppumisõnnetused ja on otsustavad, et omada ujumisoskust ja päästa end ise, kui tahtmatult vette satutakse:

- hüppama ja kukkuma sügavasse vette;
- sukelduma pinnalt, ujuma vee all ilma erilise vastumeelsuseta;
- vahetama asendit vertikaalset horisontaali ehk ujumise asendisse;
- ujuma kahte stiili, ühte rinnuli ja ühte selili;
- hingama lõdvestunult ja rütmiliselt;
- rulluma kõhult seljale ja vastupidi horisontaalses asendis;
- keerama end vasakule ja paremale nii kõhuli kui selili asendis;
- võtma energiasäästlikku asendit ehk hõljuma nii vähesel liikumisega kui võimalik.

Uuringutest ilmnes, et neil, kes valdavad mainitud oskusi, on oluliselt parem edasijõudmine selles, kui pikka distantsi ollakse võimelised ujuma, ja inimesed, kes valdavad vähem oskusi, kasutavad kauem aega vallatava distantsi läbimisel kui need, kes valdavad oskusi hästi.

Päästeamet, Selts Eesti Vetelpääste ning Eesti Ujumisliit koostöös ujumise õpetajatega tuginesid Põhjamaade ujumisoskuse definitsioonile, mis kinnitati ühiselt Soome, Norra, Taani, Islandi ja Rootsi poolt 1996. aastal, nn „Norra mudelile“ ja Eesti kogemusele, ning leppisid 2015. aastal kokku ujumisoskuse standardis, mis on ka taotletav õpitulemus alates 2017/2018. õppeaastast kolmanda klassi lõpuks. Standard hõlmab kõiki olulisi oskusi, mille peab selgeks saama, et osata ujuda. Alles siis, kui saadakse hakkama nende nõudlikumate nõuetega basseinides, saame hakata uskuma, et inimene saab ehk hakkama välisveekogudes, näiteks 25m läbimisega külmas vees, lainete, taimede, halva nähtavuse jm kaasnevaga.

Seega on alates 2017/2018. õppeaastast koolides ujumisõppe ja kompetentsi eesmärk:

- vähendada võimalust sattuda uppumisohtu;
- oskus hinnata enda suutlikkust vees ning käituda vees turvaliselt, veekogude ääres ja veekogude peal, tajuda ohte ning kutsuda abi;
- tunda rõõmu ilma vahendita edasiliikumisest vees ja väärtustada ujumist tervisliku eluviisi osana;
- õpilane saab ujumise algõpetuse arvestusel positiivse tulemuse, kui ta sooritab ujumisoskuse testi vastavalt ujumisoskuse standardile: „Hüppa sügavasse vette, uju 100 m rinnuli asendis, sukeldu, too käega põhjast ese, püsi paigal puhates ja asendeid vahetades kolm minutit, uju seejärel 100 m selili asendis ja välju veest.“

Oluline on siinkohal märkida, et uuringutega on välja selgitatud, et riikides, kus on ujumisoskuse mõiste kokku lepitud, on see avaldanud positiivset mõju rahva ujumisoskuse tasemele ja uppumissurmade arv on langenud.

Eesti kooliujumise edendamise vajaduseni viisidki meid Eesti laste madal ujumisoskuse tase ning kõrge uppumissurmade arv. Rahvusvahelised kogemused ja WHO ülemaailmne raport näitavad, et parem ujumisoskus on kõige lihtsamini kättesaadav uppumissurmasid ennetav meede.

2014. aastal ujumisõpetajate seas läbi viidud Kultuuriministeeriumi poolt algatatud küsitlusest selgus, et Eesti erinevates paikades on kooliujumise algõpetuse läbiviimiseks erinevad võimalused ja sellest tulenevalt ebaühtlane õpetamise tase. Üle poolte küsimustikule vastanud ujumisõpetajatest arvasid, et ujumistunde on liiga vähe, et jõuaks kooliujumises tasemeni, millega on võimalik vees hakkama saada ka ootamatus olukorras vette sattudes. Samuti leidsid ujumisõpetajad, et tundides on ühe õpetaja kohta liiga palju lapsi, et olemasolevad ujumistunnid oleks efektiivselt kasutatud.

Päästeamet, Selts Eesti Vetelpääste ja Eesti Ujumisliit viisid koostöös läbi laste ujumisoskuse hindamiseks ja vajalike andmete kogumiseks projekti „Veega sõber“, kus sooritati ujumisharjutusi. Erinevates Eesti piirkondades osales 2015. aastal ujumisharjutustel kokku 3910 last vanuses 8–11. Ujumisharjutustele olid kaasatud õpilased nendest koolidest, kus oli läbitud ujumise algõpetuse programm. Tulemustest lähtuvalt saab välja tuua, et ujumisoskus (kompleksharjutuse sooritamine) oli ujumise algõpetuse programmi läbinutest olemas 14%-l harjutusel osalenud lastest, 200meetrise distantsi suutsid läbida 23% osalenutest. Sarnaselt Kultuuriministeeriumi poolt kogutud maavalitsuste

andmetega puudusid 9%-l harjutustel osalenud lastest oskused vees täiesti.

Päästeameti 2015. aastal tellitud veeohutuse kampaania märgatavuse uuringust selgus, et 62% 7–18aastaste lastega perede esindajatest hindab oma lapse ujumisoskuse kehvaks, sh neljandikul ujumise osaoskused puuduvad.

Lisaks viisid Tallinna Ülikool ja Eesti Ujumisliit 2016. aastal 5. klassi õpilaste seas läbi küsitluse, millele vastas 2331 õpilast 131 koolist. Sellest selgus, et kooliujumine hetkel laste ujumisoskuse omandamisel suurt rolli ei mängi. Vastustes nimetavad kooliujumist ainult 47% lastest üheks kohaks, kus nad on ujumist õppinud. Lisaks vastab 1735 last ehk 74,4% lastest, et on ujuma õppinud ise ja koos vanematega kuskil mujal kui koolis. Kõige hirmutavam tõsiasi, mis laste vastustest selgus, oli, et üle poolte lastest hindab oma võimeid üle, sest 2179 last ehk 93,5% vastanutest ütles, et oskab ujuda, aga täpsemal küsitlusel tuli välja, et tegelikult nad siiski veeohutuse seisukohast piisavalt ujuda ei oska. Suurt riskivõtmist ehk madalat teadlikkust ja halba vees hakkama saamise taset kinnitab ka eestlaste suur uppumiste arv, mis on poole suurem kui meie naaberriikides Soomes ja Rootsis.

Aastatel 2014–2017 oleme koostöös erinevate osapooltega viinud ellu parema ujumisoskuse ja turvalisema elu nimel järgnevad tegevused.

1. Olukorra kaardistamine.

- Ujumisõpetajate küsitlus 2014. aastal ujumise õpetamise olukorra kaardistamiseks (Kultuuriministeerium, Spordikoolituse ja -Teabe Sihtasutus ning Eesti Ujumisliit).
- Märgiujumised 2014–2016 ujumisoskuse kaardistamiseks (Päästeamet, Eest Ujumisliit, Selts Eesti Vetelpääste, ujumisõpetajad).
- 5. klassi õpilaste küsitlus 2016. aastal ujumisoskusest ja teadlikkusest (Tallinna Ülikool, Mikk Tiideman ja Eesti Ujumisliit).

2. Raamatu „Õpime ujuma“ (Per Irgens ja Ørjan Madsen) väljaandmine 2015. aastal.

Raamatut „Õpime ujuma“ saavad uue õpitulemuse saavutamiseks abivahendina kasutada koolide ja lasteaedade ujumise õpetajad. Raamatus sisaldub ujumise algõpetuse metoodika ja loogiliselt järjestatud praktiline harjutusvara alates veega kohanemisest kuni vees hakkama saamiseni. Et raamatul oleks parem kasutus, toimus Viimsi Keskkoolis peale esitlust raamatu autori Per Irgensi kolmepäevane koolitus, kus osales 30 ujumise algõpetuse õpetajat Eesti erinevatest paikadest. Kõik raamatu väljaandmise ja „Õpime ujuma“ koolitajate koolitamisega seotud otsesed kulud kaeti Islandi, Liechtensteini ning Norra Euroopa ja Norra Majanduspiirkonna toetuste vahenditest. Raamatu väljaandmisele, koolitajate koolitamisele ning rahalise toetuse korraldamisele olid Eesti Ujumisliidule toeks Norra Ujumisliit, Norra Saatkond ja Rahandusministerium.

3. „Õpime ujuma“ koolitused „Õpime ujuma“ raamatu metoodika põhjal Eesti erinevates paikades alates 2015. aasta kevadest.

Eesti Ujumisliit on korraldanud Kultuuriministeeriumi kaasfinantseerimisel koos Päästeameti ja Seltsiga Eesti Vetelpääste erinevates ujulates 37 koolitust ujumise algõpetuse õpetajatele, treeneritele ja juhendajatele. Koolitused on toimunud Tallinnas Nõmmel, Tartus, Pärnus, Narva-Jõesuus, Põlvas, Paldiskis, Sillamäel, Valgas, Viljandis, Kohtla-Järvel, Kuusalus, Kuremaal, Rakveres, Vinnis, Viimsis, Väimelas, Haapsalus, Valtus, Jüris ja Tabasalus. Kokku on koolitustel osalenud pea 700 ujumistundide juhendajat. Toimunud on ka kolm venekeelset koolitust. Kõik koolitustel osalejad said koolituselt tasuta kaasa raamatu „Õpime ujuma“.

4. Ujumisoskuse standardis kokkuleppimine Päästeameti, Seltsiga Eesti Vetelpääste ning Eesti Ujumisliiduga 2015. aastal.

5. Riiklikku kehalise kasvatuse ainekavasse uue ujumise algõpetuse programmi ettepaneku koostamine ja ettepaneku esitamine Haridus- ja Teadusministeeriumile 2015. aastal. Uue ujumise algõpetuse programmi ettepaneku koostamine toimus ujumisõpetajate, Seltsi Eesti Vetelpääste, Päästeameti ja Eesti Ujumisliidu koostöös.

6. Siseministeeriumi algatusel 2015. aastal töögrupi moodustamine. Töögruppi kuulusid Sise-, Kultuuri-, Sotsiaal- ning Haridus- ja Teadusministeeriumi, Eesti Ujumisliidu ja Päästeameti esindajad. Üheskoos püstitati eesmärk tagada kõigile põhikooli lõpetajatele ujumisoskus ja taotleda selleks riigieelarvest üks miljon eurot lisaks olemasolevale 230 000 eurole. Eesmärgi saavutamiseks töötati välja ettepanekud olukorra muutmiseks Vabariigi Valitsusele, ujumise algõpetuse uus programm, vastavad õpiväljundid, hindamiskriteeriumid ning selle elluviimiseks vajalik eelarve.

7. 13.09.2016 oli valitsuskabineti nõupidamisel arutusel Kultuuri-, Sise-, Sotsiaal- ja Rahandusministeeriumi poolt allkirjastatud memorandum „Laste ujumise algõpetuse ümberkujundamine ja selle rahastamine riigieelarvest“. Valitsus pidas oluliseks ujumise algõpetuse programmi mahu suurendamist Eesti koolides, kuid otsustamine lükati edasi 2018–2021 riigieelarve koostamise protsessi.

8. Uus valitsusliit, mis astus ametisse 2016. aastal, seadis üheks prioriteediks ujumise algõppe taseme tõstmise Eesti koolides, mis kinnitati Vabariigi Valitsuse saja päeva plaanis ja samuti planeeriti Vabariigi Valitsuse tegevusprogrammi ujumise algõpetusele rahastus alates 2018. aastast.

9. Veebruaris 2017 esitas Kultuuriminister memorandumil teemal „Analüüs ja ettepanekud ujumise algõppe taseme tõstmiseks“, mille põhjal otsustati 16.02.2017 toimunud valitsusistungil alates 2018. aastast kinnitada iga-aastaselt I kooliastme ujumise algõpetuse kursuse läbiviimise riigipoolseks panuseks 1 230 082 eurot.

10. Haridus- ja teadusminister esitas juulis 2017 eelnõu Vabariigi Valitsuse 6.01.2011. a määruse nr 1 „Põhikooli riiklik õppekava“ muutmiseks. 20.07.2017 kinnitas valitsus põhikooli riikliku õppekava ujumise algõpetuse osas muudatused, mida on koolidel kohustus rakendada hiljemalt 1. jaanuarist 2018.

Määruse lisa 8 muutmine on üks osa kehalise kasvatuse ümberkujundamisest nüüdisaegseks liikumisõpetuseks. Ujumisoskuse tõendamiseks ja hindamiseks sooritavad õpilased hiljemalt I kooliastme lõpus arvestuse, mis hõlmab eespool kirjeldatud ujumisoskuse standardi harjutuste kogumit ja kajastab individuaalselt vajalike ujumise osaoskuste omandamist. Ujumise algõpetuse kvaliteedi tagamiseks hakatakse õppe tulemuslikkust seirama alates 2020. aastast, s.o kolmandal õppeaastal määruse jõustumisest arvates. Seire aluseks on Eesti Hariduse Infosüsteemis koolide esitatud andmed ujumise osaoskuste omandamise kohta ning SA Innove poolt koostöös Eesti Ujumisliiduga välja töötatud ühtsed üleriigilised nõuded ujumisoskuse hindamisele, mis lähtuvad ujumise algõpetuse õppeprotsessi kirjelduses esitatud osaoskustest.

Tänu kõigi osapoolte ühisele panustamisele on alates 2017/2018. õppeaastast lapsevanematel unikaalne võimalus saada igale lapsele 3. klassi lõpuks koolist kaasa ujumisoskus lisaks muudele eluks vajalikele oskustele.

Loetletud tegevuste ja otsuste tulemuslikkuse ja mõjujõu realiseerimisel on olulised:

- ühtse ja kõrge teadlikkuse kujundamine ujumisoskusest ja selle olulisusest ühiskonnas;
- õpetajate väljaõpe ülikoolides;
- ujumisjuhendajate täienduskoolitused;
- laste, lapsevanemate, ujumisõpetajate, klassiõpetajate, koolide, KOVide ja Eesti Ujumisliidu koostöö.

Alates 2020. aasta kevadest saame läbi viia analüüse, mis on enne muudatuste elluviimist teostatud analüüsides võrreldavad, et hinnata, kuidas 2017. aasta Vabariigi Valitsuse otsused on mõjutanud inimeste teadlikkust ujumisoskusest ja milline ujumisoskuse tase on lastel selleks ajaks saavutatud. Loodame, et kõigi osapoolte hea koostöö tulemusel näeme siis hoopis paremat statistikat ujumisoskuse osas, mis kaugemas tulevikus peaks parandama inimeste tervist ning uppumissurmade statistikat.

Kirjandus

Haljaste, K. & Link, H. (2014). Ujumise algõpetus. Ettepanekud ja olukorra analüüs. Kultuuriministeerium, Eesti Ujumisliit ja Spordikoolituse ja -Teabe Sihtasutus. http://www.kul.ee/sites/kulminn/files/ujumise_algopetus_analuus.pdf (03.09.2016).

International Life Saving Federation (2015). Drowning prevention strategies. http://www.ilsf.org/sites/ilsf.org/files/filefield/20151028_FINAL_Drowning_Prevention_Strategies_ILS_Board_V01_0.pdf.

Liblik, P., Sapp, P., Indrek, K. (2017). „Vabariigi Valitsuse 6. jaanuari 2011. a määruse nr 1 „Põhikooli riiklik õppekava“ muutmise“ eelnõu seletuskiri. Tartu: Haridus- ja Teadusministeerium. <http://eelvoud.valitsus.ee/main/mount/docList/20f85d59-f1f7-4812-8e69-c0969d29fe73#gXrQzluX>.

Oidersale, E. (2017). Uppunutega veeõnnetused 2016. Päästeamet, <https://www.rescue.ee/dotAsset/a93abb84-d2bf-4ea1-abde-1e7d2df4c2fc.pdf>.

Päästeamet (2015). Ujumise algõpetuse metoodika kasutuselevõtmine. Hetkeolukorra analüüs.

Riigikantselei (2014). Vigastuste ja vigastussurmade ennetamise poliitika koordineerimise rakkerühma lõppraport.

Stallman, R., Junge, M., Blixt, T. (2008). The Teaching of Swimming Based on a Model Derived From the Causes of Drowning. International Journal of Aquatic Research and Education, 2008, 2, 372-382.

Tiidemann, M. (2017). Enda ujumisoskuse hinnang 5. klassi õpilaste seas 2016. aastal. Bakalaureusetöö. Tallinna Ülikool.

Vabariigi Valitsuse 100 päeva plaan. (2017). <https://www.valitsus.ee/et/100paeva>.

Vabariigi Valitsuse 6. jaanuari 2011. a määruse nr 1 „Põhikooli riiklik õppekava“ muutmise. (2017). <https://www.riigiteataja.ee/akt/122072017001>.

WHO (2014). Global Report on Drowning. Preventing a Leading Killer. http://www.who.int/violence_injury_prevention/global_report_drowning/Final_report_full_web.pdf.

