


Erikatse nimetus	UJUJA	
Sisu	Teemad	
	Supluskoha valik	
	Ujumisoskuse treening	
	Ohutusnõuded ja turvalisus ujumisel, esmaabi uppumise korral	
	Praktiline harjutus: turvalise ujumise korraldamine	
Üldeesmärgid	Erikatse sooritanud noorkotkas on arendanud ujumisostust. Noorkotkas omandab teadmisi ning praktiseerib oskust, kuidas saada hakkama avavees.	
Omandamise eeltingimused	Erikatse sooritamiseks on vajalik eelnev ujumisostus.	
Õpiväljundid	Erikatse sooritanu: <ul style="list-style-type: none"> • oskab valida supluskoha ja arvestada veekogu olusid; • suudab ujuda vähemalt 200 m (100 m rinnuli, 100 m selili) ja püsida pinnal kolm minutit; • oskab ennast vees vabastada üleriieetest; • oskab sukelduda vähemalt 1,5 m sügavusele ja sealt pinnale tuua 2 kg eseme; • teab ohutusnõudeid nii iseseisvalt ujumisel kui ka laagris; • oskab kasutada ujumiskohas olevaid päästevahendeid; • oskab valida endale sobiva päästevesti ning selle korrektselt selga panna; • oskab kutsuda abi ja käituda ohuolukorras, ilma ennast ohtu seadmata; • oskab anda elupäästvat esmaabi uppumise korral. 	
Praktilised tegevused	Erikatse sooritamise käigus noorkotkas: <ul style="list-style-type: none"> • korraldab juhendaja kaasabil laagris nooremate noorkotkaste ohutut ja turvalist ujumist. 	
Läbiviimine	Erikatse õpiväljundite saavutamiseks on kaks varianti: <ul style="list-style-type: none"> • organisatsioon viib läbi vastava väljaõppe, kus õpe toimub läbi praktilise tegevuse; • noorkotkas saab väljaõppe läbi ujumistreeningu, kus ta on osalenud kaks hooaega. <p>Vastavalt väljaõppe läbiviija juhiste tagab noorkotkas endale isikliku varustuse.</p>	
Hindamine	Mitmeeristav <p>Erikatse on sooritatud, kui kõik õpiväljundid on saavutatud ja praktilised tegevused sooritatud.</p>	
Vahendid	Vajalike vahendite osas teeb õppe korraldaja eelnevad kokkulepped Noorte Kotkaste maleva või tegevust läbiviiva isikuga.	

	Vastavalt väljaõppe juhendile tagab noorkotkas endale isikliku varustuse.
Õppetööksoovitatav õppevara	Veebilehed: <ul style="list-style-type: none">• Päästeamet. 2023. Veeohutus.• Ujumisliit. 2017. E-ujumiskursus.• Ujumisliit. 2017. Ujumisoskuste põhitest.