



**Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto**

Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund
Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation

RANTALEIKKI -VINKIT



Sisällysluettelo

Tervetuloa leikkimään rannalle.....	1
Rantaleikkien turvallisuusvinkit.....	1
1. Tutustu ja tutki.....	2
2. Hiekkasotkuleikit.....	3
3. Temput ja kastautuminen.....	4
4. Rannan aarteita.....	5
5. Leikkiä rantaviivalla.....	6
6. Tutkitaan vettä.....	7
7. Rakenna ja tee rantataidetta.....	8
8. Nautitaan yhteisestä ajasta.....	9
9. Vesileikkejä rannan lähellä.....	10
10. Kalastaminen ja haavileikit.....	11
11. Rantaleluleikit.....	12
12. Simpukat.....	13
13. Sadetanssia.....	14
14. Hienojen kivien keräily.....	15
15. Hiekkalinnaleikit.....	16
16. Valloitetaan rantaa pelastusliiveillä.....	17
17. Vesisotaleikit.....	18
18. Mieluista puuhaa rannalla.....	19
19. Hypitään ja pompitaan.....	20



TERVETULOA LEIKKIMÄÄN RANNALLE

Kesäiset rannat houkuttelevat perheitä viettämään yhteistä aikaa veden äärelle. Rannalla puuhaa löytyy kaikenikäisille. Jo vesi itsessään inspiroi leikkiin ja siksi kastautumiseen liittyvät leikit ovat suosittuja. Rannan tuntumassa kivien ja hiekan kanssa leikkiminen sekä veden pohjan tutkiminen on monelle lapselle kesän parhaimpia juttuja. Mikä on teidän perheen lempirantaleikki?

Rannalla korostuu turvallisuus ja aikuisen onkin valvottava lasten puuhia jatkuvasti. Aikuinen asettaa rajat lasten turvalliseen rantaleikkiin, pulikointiin, uintiin ja hyppäämiseen. Nämä rajat määrittää lapsen uintitaidon ja rannan ominaisuudet huomioon ottaen. Yhteiset pelisäännöt rannalle on hyvä sopia lapsen kanssa, se lisää turvaa.

Rantaleikkien turvallisuusvinkit:

- Rantaleikit tarvitsevat aikuisen jatkuva valvontaa
- Lapsi leikkii rannan ja aikuisen välissä
- Aikuinen tutustuu rantaan, sen turvallisuusohjeisiin ja valitsee turvallisen paikan lasten vesileikkeihin
- Liikutaan rannan suuntaisesti
- Suojaudu auringolta
- Rannalla on hyvä olla puhelin matkassa hätätilanteita varten
- Aikuinen, osallistu leikkiin



1 TUTUSTU JA TUTKI

Ranta on maailman kiehtovin ja mielenkiintoisin paikka! Puuhaa ja tutkittavaa riittää jokaisen mieleen. Tutustukaa rantaan yhdessä ja huomaat mitkä asiat ja millaiset leikit lasta kiinnostaa. Anna tutustumiselle aikaa. Kun tutustutte yhdessä rantaan, on samalla hyvä käydä läpi rannan sääntöjä. Leikkikää sääntöleikkiä, jossa vuoroin aikuinen ja vuoroin lapsi keksii toimintaohjeita rannalle. Rantaleikit leikitään aina aikuisen valvonnan alla.



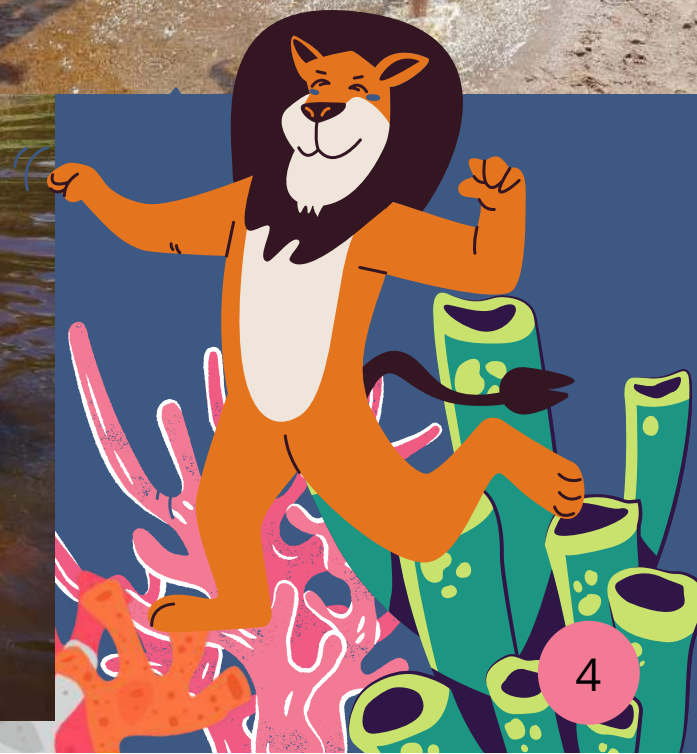
2 HIEKKASOTKULEIKIT

Hiekkapohjaisilla rannoilla on pakko päästä työntämään jalat syvälle hiekkaan. Miltä märkä hiekka tuntuu käsissä? Mitä siitä voi muotoilla? Lapset rakastavat rannan hiekkamutaleikkejä. Osaatko sinä tehdä hiekkalihapullia? Mutahieronta omille tai aikuisen jaloille -leikki on ällöttävän mukavaa. Kun on ensin sotkettu, sitten käydään peseytymässä. Samalla totutaan veteen, kastaudutaan.



3 TEMPUT JA KASTAUTUMINEN

Kastautumisen ja pulikoinnin yhteyteen soveltuu temppeleikki, jossa pääsee tekemään erilaisia vesitemppuja. Uskallatko roiskia vettä päällesi tai pestä kainalot? Uskallatko kastella hiukset, entä napasi? Voiko rantavedessä istua, pomppia tai juosta, karhukävellä tai kontata? Entä uida käsipohjaa kohti tai pitkin rantaviivaa? Myös kuplia saa puhaltaa ja kasvot kastella, osaatko? Aikuinen voi näyttää mallia, se innostaa lasta kokeilemaan. Tämän leikin avulla kastaudutaan, rohkaistutaan ja raikastutaan aurinkoisena kesäpäivänä.



4 RANNAN AARTEITA

Mitä kaikkea rannalta löytyy? Lasten kanssa voidaan keräillä kaikkea rannalta löytyvää aarteiksi. Erikoisia kiviä, simpukoita, puun palasia, keppejä, simpukoita, heinää... Usein löytyy myös jotain, mikä ei kuulu rannalle. Tämän opettavaisen leikin myötä samalla tutustutaan uimapaikkaan, rohkaistutaan liikkumaan vedessä ja sen äärellä. Varo liukkaita kiviä tai kallioita ja muista kunnioittaa luontoa.



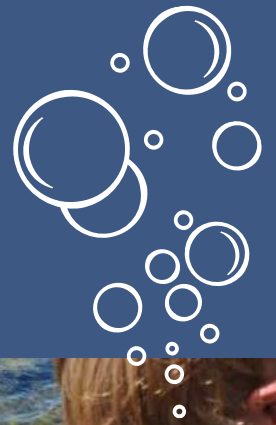
5 LEIKKEJÄ RANTAVIIVALLA

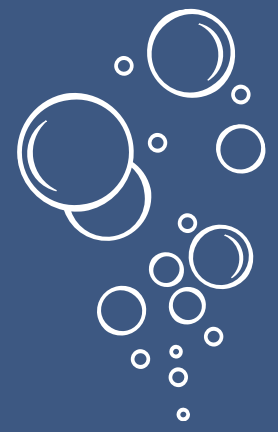
Lapset ovat taitavia keksimään leikkejä itse. Pelkällä pienellä lapiolla ja hiekkämpärillä saa tehtyä vaikka mitä. Hiekkaisilla rannoilla voi muotoilla vesilammikon rantahiekkaan ja kaivaa siitä puron. Ei haittaa, vaikka itsekin kastuu samalla. Vilvoitteluksi sopii loistavasti se, että välillä kaataa ämpäristä vettä itsensä päälle. Ämpäristä valmistuu myös herkullista leikkisoppaa, jota voi lapiolla tarjoilla ja leikisti maistella.



6 TUTKITAAN VETTÄ

Mitä kaikkea vedessä onkaan? Mitä kaikkea matalan veden pohjasta löytyy? Miten vesi käyttäytyy? Kallioisilla ja kivikkoisilla rannoilla voi pysähtyä katselemaan erilaisia kiviä tai vesikasvien liikkeitä, hiekkaisilla rannoilla katsella kuinka vesi nopeasti täyttää hiekalla tekemäsi kuopan. Uimalaseilla voit tarkastella veden alle. Näetkö pikkukaloja tai muuta elämää vedessä, kun katsot oikein tarkkaan? Vettä voi ottaa tarkasteluun myös ämpäriin.





7 RAKENNA JA TEE RANTATAIDETTA

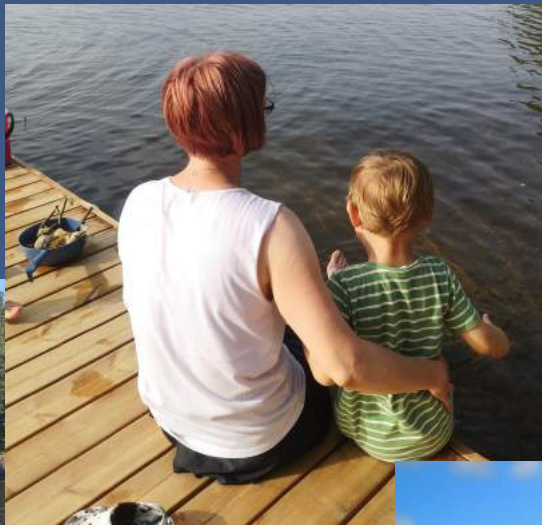
Rannat ovat erilaisia, jokaisesta rannasta löytyy varmasti aineksia taideteoksiin. Kiviä voi pinota päällekkäin, hiekkaan voi piirtää tai kirjoittaa, laiturin reunalle voi rakentaa luonnon materiaaleista vaikka kaupungin. Mielikuvitusta peliin. Jos löydät jotain mielenkiintoista veden alta, kurkota kädellä ja painaudu kyykkyyyn kuplia puhaltaen. Saitko uuden osan taideteokseesi?



8 NAUTITAAN YHTEISESTÄ AJASTA



Lapsen rantapuuhat tarvitsevat jatkuvaa aikuisen valvontaa. Heittäydy mukaan leikkiin ja lapsen puuhiin. Ne onnen hetket jäävät pienelle mieleen. Tämänkin voi tehdä tyylillään. Loikoilkaa yhdessä rantavedessä tai laiturilla ja ihastelkaa erimuotoisia pilviä tai ottakaa vaikka juoksukisa rantaviivaa pitkin. Siinä vesi roiskuu, pysyy lämpimänä ja tulee totuteltua veteen samalla. Aikuisen sylissä tai otteessa voit kokeilla turvallisesti kastautumista. Kivaa on myös juosta veteen ja sieltä äkkiä takaisin aikuisen luo lämpimään pyyhesyleilyyn ja taas uudelleen veteen... Ihania, ikimuistoisia hetkiä.



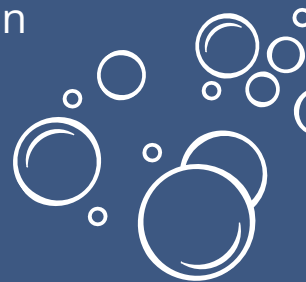
9 VESILEIKKEJÄ RANNAN LÄHELLÄ

Jos veteen meno vielä jännittää tai ranta ei ole lapsen leikkeihin soveltuva, voi olla syytä leikkiä vesileikit kauempana vesirajasta. Onneksi myös rannan tuntumassa tai laiturilla voi keksiä vesileikkejä, joiden myötä totutellaan veteen. Kastelukannut tai ämpärit, vannat ja vadit sopivat näihin leikkeihin hienosti. Vettä vatiin tai ämpäriin ja näin lapsi voi turvallisesti leikkiä vedellä kauempana rantaviivasta. Veteentotuttelua tämäkin.



10 KALASTAMINEN JA HAAVILEIKIT

Välillä rannalle suunnataan onkimaan. Onkiminen on malttia vaativaa puuhaa ja sen lomaan on lapselle hyvä keksiä toiminnallista puuhaa. Pikkuiset hetket ongen päässä ja sitten haavin kanssa tekemään rantavedestä löytöjä. Haavileikeissä kastaudutaan ja liikutaan matalassa vedessä aikuisen valvoessa. Haavilla saatu saalis on usein heinää, joskus ongen päästä saadaan ihasteltavaksi ihka oikea kala. Jos saadaan saalista, voi heinät tai kala käydä hetken saalisämpärissä. Näin perheen pikkuväki pääsee kurkkimaan saalista.



11 RANTALELULEIKIT

Hiekkalelut matkaan ja rannalle. Tutut lelut, uusi ympäristö ja mikä hienointa; saa käyttää vettä niin paljon kun haluaa! Autoleikit rannalla kurvaillen niin, että vesi roiskuu tai maukkaan leikkiruoan tekeminen ovat lasten mieleen. Ilmatäytteisten rantalelujen kanssa saa myös kivat rantapuuhat aikaan ja ovat parasta, kun aikuinen on mukana leikissä. Jutelkaa rannan säännöistä, vain aikuinen hakee kauemmas karanneet vesilelut takaisin rannalle.



12 SIMPUKAT

Simpukat ovat rannan kiehtovia tuttavuuksia, joita ei ihan joka rannasta löydä. Siksi tällaiselle rannalle poiketessa simpukan keräilyleikki on kiinnostavaa. Simpukoita voi kerätä käsin tai haavilla. Samalla totutaan veteen ja liikutaan eri syvyyksissä. Puolikkaita simpukoita voi kerätä laiturin reunalle pitkän rivin ja kokonaiset simpukat lasketaan varovasti takaisin veteen. Jännää. Onkohan simpukan sisällä asukas?



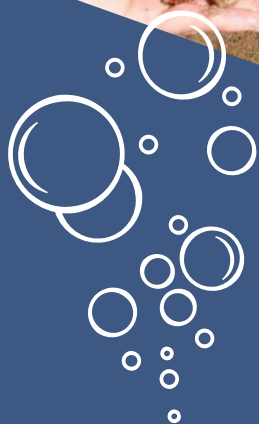
13 SADETANSSIA

Pikkuisella sateella uiminen onnistuu kyllä, mutta aurinkoisen päivän sadetanssileikkikin on superhauskaa. Tässä leikissä heitetään kämmenillä vettä korkealle ylös kohti pilviä ja annetaan sataa sitten sieltä päälle. Aikuinen voi tehdä tätä sadetta ja perheen pikkuväki voi juoksennella sateen alta. Sadetanssia voi tanssia myös aivan rantavedessä tai esittää kuratanssiesityksen rannan tuntumassa sijaitsevassa lätäkössä.



14 HIENOJEN KIVIEN KERÄILY

Rannan kivet ovat kiinnostavia. Vedessä puhtaat kivet näyttävät hienosti värinsä. Kivaa puuhaa on hienojen kivien keräily. Puhalla kuplia ja kurkota, yletyt pidemmälle. Uimalasit auttavat sukeltamaan innokasta lasta näkemään hienoja kiviä veden alla. Valituista hienoista kivistä voidaan tehdä rivi, kasa tai muotoilla jokin kuvio maahan. Perheen pienimmät voivat heittää pieniä kiviä veteen ja seurata millainen molskahdus tästä kuuluu.



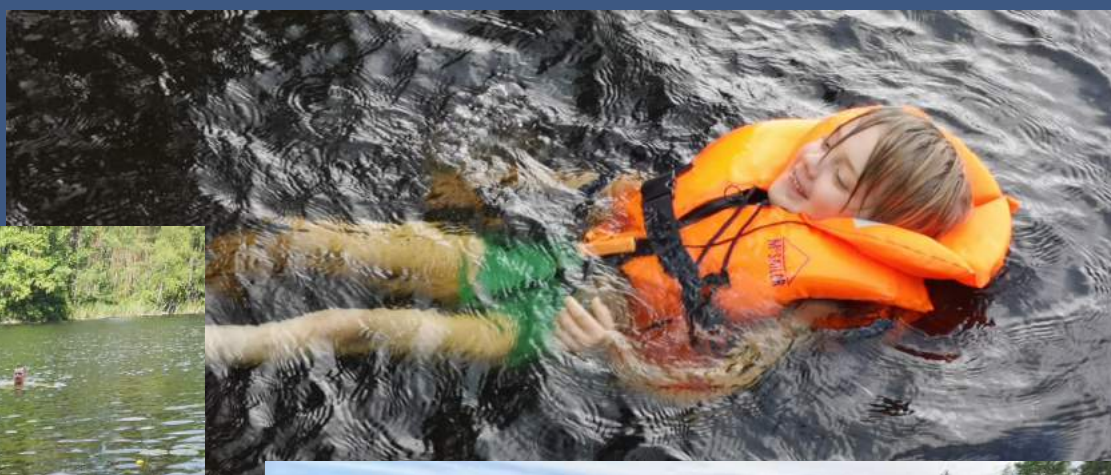
15 HIEKKALINNALEIKIT

Hiekkarantojen ykkösleikki on tietenkin hiekkalinnan rakentaminen. Tämä onnistuu hiekkakakkumuoteilla tai ämpäreillä. Ympärille taiteillaan tietenkin vallihauta ja siihen vettä. Riemukasta yhteistä puuhaa, jossa täytyy välillä käydä kastautumassa, pesemässä käsiä ja jalkoja sekä hakemassa vettä. Tämän leikin voi soveltaa kaikenikäisille. Lähes yhtä kivaa kun rakentaminen, on myös hiekkalinnan tuhoaminen leikkien päätteeksi.



16 VALLOITETAAN RANTAA PELASTUSLIIVEILLÄ

Rantaleikit onnistuvat myös pelastusliivit päällä, se lisää turvaa. Hyppykisa laiturilta, kelluttelu pintavedessä auringosta nauttien, polskuttelua pitkin rantaviivaa. Pelastusliiveillä lapsi voi päästä aikuisen kanssa vaikka pienelle uintikierrokselle. Toki pelastusliivi mahdollistaa kyödin soutuveneessä tai kalaretkellä. Vain oikeankokoinen ja oikein päälle puettu liivi pelastaa. Aikuinen auttaa tässä.



17 VESISOTALEIKIT

Missäpä vesisota olisi helpompaa kuin rannalla. Ei haittaa, vaikka kastuu ja lisää vettä saa vesipyssyyn helposti. Oletko kokeillut ampuja vesipyssyllä kohti taivasta? Saatko aikaan vesisateen? Valitkaa vesisotaa varten matala ranta, jossa on helppo ja turvallinen juoksennella. Aikuinen kertoo alueen ja määrittää rajat, jolla tätä leikkiä voi leikkiä. Äkkiä osumia karkuun!



18 MIELUISTA PUUHAA RANNALLA

Lapset tykkäävät eri asioista, niin myös rannalla. Leikki kannattaa rakentaa lapsen mielenkiinnon mukaan ja omalla lempilelulla keksii varmasti kivaa puuhaa rannalla. Pakkaa se siis rantakassiin mukaan. Tämä dinosauruskäy uintikierroksella, heittää voltteja veteen, saa kurapesun, hautautuu hiekkaan ja pelastetaan vesiämpärisuihkulla. Mikä seikkailu!



19 HYPITÄÄN JA POMPITAAN

Veteen voi hypätä tyylillään ja se on hauskaa. Loikkaa vaikka hiekalta, laiturilta tai kiveltä matalaan rantaveteen ja nauti veden roiskeista. Pomppia voi tasahyppyjä aikuisen kanssa käsikkäin tai itse kuin sammakko eteenpäin. Rannan pienissä vesilammikoissa loikkiminen on myös vaihtoehto. Valitkaa yhdessä lapselle taitotason ja rannan mukaan turvallinen paikka hyppiä, pomppia ja loikkia.





**Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto**

Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund
Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation