

Pelastusliivin pukeminen sokkona

OPPIAINEINTEGRAATIO: LIIKUNTA (keuhonhallinta ja toimiminen ilman näköaistia)



VÄLINEET

- Pelastusliivi
- Huivi tms. jolla peitetään silmät
- Sekuntikello

KYSYMYKSIÄ AIHEEN HERÄTTELYYN

Kuka tunnistaa kädessä olevan oranssin vaatekappaleen?

Kuka on käyttänyt pelastusliivejä?

Miksi se on oranssi?

V: Jotta se näkyy selkeästi.

Miksi pelastusliivissä on kaulus?

V: Kaulus kannattelee päätä, jos uimari on tajuttomana

Miksi pelastusliiveissä on pilli?

V: Huomion herättämiseksi ja avun saamiseksi

Mitä tapahtuu jos haararemmi ei ole kiinni?

V: Liivi ei pysy hyvin paikallaan ja voi nousta kainaloihin.

Mistä tietää, mikä on oikeankokoinen liivi?

V: Niskalapussa lukee paino, josta selviää, minkä kokoiselle henkilölle liivit on tarkoitettu.

OHJEET

Otetaan aikaa liivin oikeasta pukemisesta. Kaikki narut (myös haararemmi) täytyy olla sidottuina. Kilpailijan pitää löytää pilli ja näyttää sitä ajanottajalle, jolloin aika seisahtuu. Voitte tutustua tehtävän oikeaoppiseen suoritustapaan **TÄÄLLÄ.**

TAUSTAA OPPILAILLE KERROTTAVAKSI

Liivit tulee olla aina päällä, kun mennään veneeseen. Liivit on hyvä pukea jo rannalla. Kaikki narut ja soljet tulee olla kiinni. Veden varaan jouduttaessa liivi yllä uidaan aina selällään.

SOVELLUS

Voidaan tehdä myös parin kanssa, jolloin pari ottaa aikaa sekuntikellolla tai laskee sekunnit (101,102,103...).

Junior lifesaver -kuntotesti

OPPIAINEINTEGRAATIO: LIIKUNTA

Rantapelastajat ja uimavalvojat tarvitsevat kovaa kuntoa ja monipuolisia taitoja selviytyäkseen työstään. Tällä kuntotestillä pääsette kokeilemaan, pärjättekö hengenpelastajan työssä uimarannalla.

Kuntotestissä on kolme osiota: juoksu, tarkkuusheitto sekä pelastettavan turvallinen kuljettaminen.

Juoksumatka määritellään ympäristöön sopivaksi. Tavoitteena on, että juoksija hengästyy pikkaisen seuraavalle rastille tullessaan.

Tarkkuusheiton voi suorittaa itse-rakennetulla pelastusvälineellä. Heitto tapahtuu n. 6–7 metrin päässä olevan pelastettavan yli. Pelastettava voi ottaa narusta kiinni, jolloin pelastaja voi vetää hänet heittoalueelle.

Heittoalueelta pelastettava kannetaan 10 metrin matka maalialueelle.

SOVELLUKSIA

Testin voi tehdä 3–4 hengen ryhmässä, jolloin koko ryhmä juoksee matkan. Kun tulevat heittopaikalle, yksi ryhmästä juoksee esittämään pelastettavaa. Muut jäävät heittopaikalle ja valitsevat yhden heittämään. Heiton onnistuttua, he vetävät pelastettavan heittopaikalle (jos tehdään salissa). Jos tehdään ulkona, pelastettava juoksee heittopaikalle. Ryhmästä valitaan seuraava, jonka ryhmä kantaa turvallisesti maalialueelle.

