|  |
| --- |
| **Pelastautumisvälineet** |
| **Koulutusjärjestelmä** | Kansimies | 1.2 |
| **Sisältää koulutussuunnitelman kohdan kokonaisuudessaan** | ei |
| **Kesto** | 120 min | **Muokattu** | 3.7.2017 / JHe |

**Tavoite**

|  |
| --- |
| Opitaan suojavarusteiden oikea käyttö, niiden sijainti ja huolto.Harjoitellaan vedessä toimimista pelastautumispuvussa, joka samalla toimii pintapelastuskoulutuksen jo saaneiden jatkoharjoituksena.Harjoitus on tarkoitettu koko miehistön talvikauden jälkeiseen kertaukseen! |

**Valmistelut**

|  |
| --- |
| Osallistujille tieto, että harjoituksissa uidaan puvuilla. Tuodaan kaikki käytössä olevat pelastautumispuvut ja liivit koulutustilaan (laituri, jos ei sada) |

**Varusteet ja henkilöstö**

|  |  |
| --- | --- |
| * Pelastautumispuvut ja alusasut
* Pelastusliivit
* Pelastuspukujen huoltopussi ja paukkuliivien täyttöpakkaus
 | * Apukouluttaja uintiharjoitukseen seuraamaan oikeaoppista toimintaa
 |

**Turvallisuus**

|  |
| --- |
| Varmistetaan uintipaikan turvallisuus.Uinnissa käytetään RT tai veneilyliivejä. |

**Sisältö Aikajana**

|  |  |
| --- | --- |
|  | * Aloitus ja järjestelyt
	+ Kokoonnutaan laiturille pareittain / yksi puku ja liivit per pari
	+ Kerrotaan harjoituksen kulku ja tavoitteet lyhyesti
 |
|  | * Opetetaan pelastuspuvun oikea pukeminen
	+ Alusvaatetus
	+ Puvun rikkoutumisherkät osat
	+ Henkselit, ensin kädet sitten pää
	+ Huppu ja hanskat
	+ Liivien tärkeys
* Molemmat pareista pukee ja riisuu puvun vuorotellen
 |
|  | * Puvun pukeminen, veteen laskeutuminen laiturilta, uinti ja nousu laiturille
	+ Puku kassissa
	+ Puvun pukeminen
	+ Pari tarkastaa varusteet
	+ Veteen laiturilta ”kierähtämällä”
	+ Uinti poijun ympäri noin 100m
	+ Nousu laiturille, ensin ilman apua, jos ei onnistu pari auttaa
	+ Puku kassiin
* Pari tekee saman harjoituksen
 |
|  | * Pukujen ja liivien laittaminen kuivaan ja huoltotoimenpiteiden opetus
* Lopetus ja palaute
	+ Mikä meni hyvin?
	+ Mitä pitää kehittää?
 |

|  |
| --- |
| 5 min |
| 30 min |
| 75 min |
| 10 min |