|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 |