|  |
| --- |
| **Pelastautuminen ja pelastuslautta** |
| **Koulutusjärjestelmä** | Kansimies | 1.7 |
| **Sisältää koulutussuunnitelman kohdan kokonaisuudessaan** | ei |
| **Kesto** | 120 min | **Muokattu** | 6.3.2017 / JHe |

**Tavoite**

|  |
| --- |
| Parannetaan henkilökohtaisen pelastautumisen taitoja. Koulutettava oppii pelastuslautan käytön sekä toiminnan pelastuslautalla. |

**Valmistelut**

|  |
| --- |
| Pelastuslautan hankkiminen ja kuljetus harjoituspaikalle. Pelastuslautan täyttäminen ja tarkastus (ellei ole laukaistava lautta), irtovarusteet ja irtonaiset köydet pois lautasta. |

**Varusteet ja henkilöstö**

|  |  |
| --- | --- |
| * Pelastuslautta
* Pelastuspuvut ja RT-liivit osallistujille
 | * Kouluttaja
* Pintapelastaja
 |

**Turvallisuus**

|  |
| --- |
| Harjoituksessa käytetään RT-liivejä tai veneilyliivejä (ei paukkuliivejä). Varmistetaan harjoituspaikan turvallisuus (vettä oltava riittävästi ja tilaa lautan kääntämiseen. Pintapelastaja on vedessä valmiina auttamaan esimerkiksi lautan köysiin sotkeutumisen varalta. |

**Sisältö Aikajana**

|  |  |
| --- | --- |
|  | * Aloitus ja järjestelyt
	+ Kerrotaan harjoituksen kulku
 |
|  | * Pelastautuminen
	+ Pelastuspukujen pukeminen, käyttö ja huolto
	+ Pelastusliivien pukeminen, käyttö ja käytön jälkeinen huolto
	+ Veteen hyppääminen pelastautumishypyllä
	+ Help, huddling, uinti, matouinti
 |
|  | * Pelastuslautan käyttö
	+ Lautan laukaisu (kerrotaan, jos ei demota)
	+ Nurin olevan lautan kääntäminen1. Nousu lautan päälle pullon kohdalta, kasvot tuuleen, oikea jalka ylimpään mahdolliseen köysitikkaan askelmaan, vasen alempaan, käsillä ote mahdollisimman ylhäältä, ponnistus.2. Seiso köysitikkaiden vieressä, vedä köysitikkaista ja nojaa taakse.3. Lautan käännyttyä työnnä itsesi selällään pois lautan alta 45 asteen kulmassa. Jos jäät lautan alla, niin paina lautan pohjaa käsillä ylöspäin.
	+ Lauttaan nousuOikea jalka ylimpään mahdolliseen köysitikkaan askelmaan, vasen alempaan, käsillä ote mahdollisimman ylhäältä, ponnistus.
	+ Toiminta lautallaMuiden avustaminen lauttaan nousussa. Meritautipillerin ottaminen. Lautan tyhjentäminen vedestä. Ensiapu loukkaantuneille. Tähystyksen järjestäminen. Hypopussit. Hätämerkit.
	+ Lautalta poistuminen
 |
|  | * Lopetus ja palaute
	+ Mikä meni hyvin?
	+ Mitä pitää kehittää?
	+ Varustehuolto
 |

|  |
| --- |
| 5 min |
| 40 min |
| 60 min |
| 15 min |