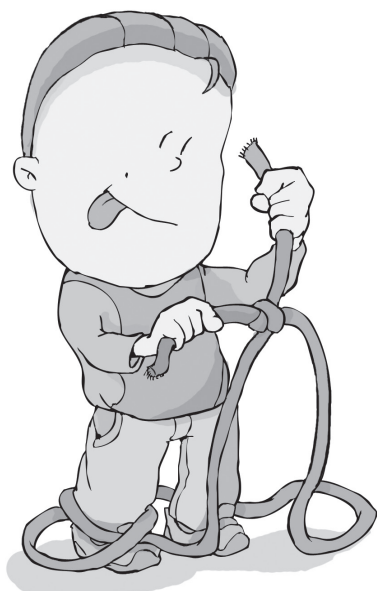




VIKKOHARJOITUS 4

LIIKUNTATAVOITE
20
min

HARJOITUKSEN KESTO
n. 1,5h.
-2h



Harjoituksen aiheet:

 Irtotikkaselvitys

 Solmut

 Kalustonnostot

Liikuntatavoite:

 Yleiskunto

 Voima

 Liikkuvuus

 Nopeus

Osaamistavoite

• Tikkaiden oikeaoppinen ja turvallinen käyttö • yleisimmät palokuntatoiminnassa käytettävät solmut ja turvalliset kalustokiinnitykset

Tarvittava kalusto

• irtotikkaat • köysiä (reilusti) • 2 kpl palonaru • Kalustonippu (palokirves, lapio, palokanki) • letkukehikko • moottorisaha • suihkuputki • työletkua • merkkikartioita • ylitys-/alitusesteitä (soveltaen)

Kouluttajien määrä

• 3 henkilöä, joista vähintään yksi vastuukouluttaja • 2 apukouluttajaa (miehistö/kokenut nuori)

Koulutusmuoto- ja paikka

• Osallistujat jaetaan kolmeen ryhmään • Paloasema ympäristöineen (kalustohalli, autohalli, piha-alue).
• Mikäli kouluttajia ja osallistujia vähemmän, muodostetaan kaksi ryhmää. • Ryhmät kiertävät vuorollaan kunkin rastin • Kesto n. 25 – 30 min.

Vinkki kouluttajalle

Lähetä etukäteistehtävä osallistujille, esim. videolinkki solmuista katsottavaksi.

Vinkki palokuntanuorelle

Opeta kotona perheenjäsenille kolme valitsemaasi solmua.

Omat muistiinpanot



VIKKOHARJOITUS 4

Harjoituksen toteutus

YouTube



Katso
harjoitusohje!



RASTI 1: Irtotikasselvitys

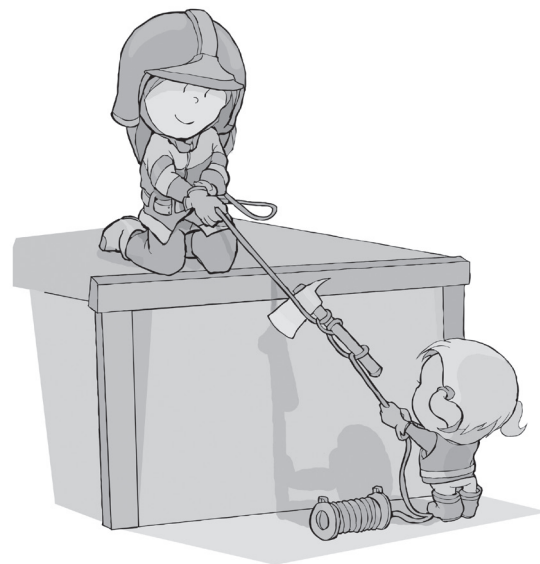
Tikkaat valmiina paloauton vieressä. Kantaminen kohteeseen, kerrataan/opetetaan oikeaoppinen tikasselvitys ja tikkailla kiipeäminen. Puretaan tikasselvitys, vaihdetaan tehtäviä, kantaminen uuteen/samaan kohteeseen, mutta rakennus/puu/tmv. Kiertäen. Uusi tehtävien jako, jotta jokainen on vuorollaan "ykkönen" ja "kakkonen".



RASTI 2: Kalustonnostot

(kalustonippu, letkukehikko, moottorisaha, suihkuputki)

Kannetaan tarvittava kalusto paloauton luota kohteeseen (tasamaa, portaat, ylitystä/alitusta). Opetellaan kalustonosto-sidokset. Kunkin sidoksen jälkeen rakennus kiertäen / kyykyt / punnerrukset yms. ja seuraava sidos, jne. Kannetaan kalusto autolle ja seuraava ryhmä kantaa taas kohteeseen.



RASTI 3: Solmut

(puolipolvi, leivonpää, siansorkka, paalusolmu, jalussolmu, kahdeksikko)

Tehdään opetettu solmu telineeseen, liikutaan esteiden yli/ali, avataan solmu, liikutaan esteiden yli/ali, kyykkykävelyä yms., tehdään uusi solmu, liikutaan, avataan solmu jne. Paalusolmun tekeminen itsensä ympäri – liikkumista sen kanssa parin antaessa lisää köyttä.

Liikettä ja haastetta haluttaessa viedään harjoitus maastoon ja pääjohtoa vedetään useampi letkunmitta.

