



VIKKOHARJOITUS 1

LIIKUNTATAVOITE
15
min

HARJOITUKSEN KESTO
n. 1,5h



Harjoituksen aiheet:



Liikuntatavoite 15min:



Osaamistavoite

- Alkusammutuksessa sankoruiskun ja sammutuspeitteen oikeaoppinen ja turvallinen käyttö.
- Ensiavussa kylkiasennon ja elvytyksen osaaminen.

Tarvittava kalusto

- sammutuspeite • sankoruisku • kartioita • Anne-nukke • esteratavälineitä.

Kouluttajien määrä

2-3 henkilöä, joista vähintään yksi vastuukouluttaja ja 1 apukouluttaja.

Koulutusmuoto- ja paikka

Rastikoulutuksena aiheet ja lopuksi yhdessä kokonaissuoritukset (rata).

Vinkki kouluttajalle

Opasta kaikille
112-sovelluksen lataaminen.

Vinkki palokuntanuorelle

Tarkista löytyykö kotoa
sammutuspeite ja testaa
palovaroittimen toiminta.

Omat muistiinpanot



VIKKOHARJOITUS 1

Harjoituksen toteutus

YouTube



Katso
harjoitusohje!

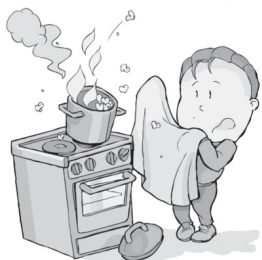
Pienryhmissä (3 kpl) yksittäisen aiheen opettelua ja lopuksi "rata" jossa tehdään alkusammutusta ja annetaan ensiapua. Kukin pienryhmä kiertää ensin kaikki kolme rastia, a' 20min. Ja sitten koko porukalla "rata" pareittain läpi.

Mikäli kouluttajia/osallistujia on vähemmän, niin toteutus kahdessa pienryhmässä, kuitenkin kaikkien kolmen rastin läpikäynti.



Ryhmä 1

Pareittain sankoruiskulla kartioiden (3-5 kpl) kaatamista muutaman metrin etäisyydeltä. Toinen pumpppaa ja toinen tähtää. Jokaisesta kaatuneesta kartiosta muut ryhmäläiset tekevät aina 5 kyykkyä.



Ryhmä 2

Kuvitellun kohteen sammuttaminen sammutuspeitteellä. Kohde on 15-20 metrin päässä, jonne liikutaan esteiden yli – ali – yli, peite mukana. Sitten reippaasti samaa reittiä takaisin ja "vaihto".



Ryhmä 3

Ensiapurastissa kohteen (Anne-nukke, tmv.) raahaaminen pareittain turvaan savuisesta tilasta, paineluelvytys ja kylkiasentoon laittaminen. Varmistaa että hengitystiet on auki.

LOPUKSI KOKONAISUORITUS



- Sankoruiskulla keilat nurin
- Sammutuspeite mukana esteiden ylitys – alitus
- Kohteen sammuttaminen sammutuspeitteellä ja kohteen vieressä makaava "Anne-nukke" raahataan takaisin sankoruiskun luokse
- 30 x paineluelvytys ja laitetaan kylkiasentoon

Suoritus pareittain ja muu porukka tekee punnerrukset jokaisesta kaatuneesta keilasta.