

# KANISTERIN HEITTO & UHRIN VETO RANTAAN

Laita köydessä oleva **silmukka ranteen ympärille ja kanisterin köysi toisen käden sisälle löysästi**

**Heitä kanisteri alakautta** parin yli ja vedä kansiteri niin, että pari saa siitä otteen.

**Vedä pari rantaan**

## PELASTUSUINTI 25M

Pelastusuinti = kroolia **pää veden pinnalla, katse suoraan eteenpäin**, jotta näet pelastettavan koko ajan.

# PELASTUSHYPPY

Pelastushypyn tarkoituksena on hypätä veteen siten, että pää pysyisi pinnalla ja katseyhteys uhriin säilyisi.

**Nosta kädet** vaakatasoon etupuolellesi,

**nosta toinen jalka** koukussa eteen.

Heti veteen osuessa, **paina kädet ja jalka alas.**

# RENKAIDEN SUKELTAMINEN

Sukella renkaat vuorotellen siten, että käytät jokaisen renkaan välillä pinnassa

# TAJUTTOMAN UHRIN KULJETUS

Uhrin päätä on kannateltava veden pinnalla ettei suuhun mene vettä!!

**Kuljeta pari altaan toiseen päähän, jossa vaihdatte osia.**

**Kuljetustapa 1:** Kallon pohjasta (pään alta) yhdellä kädellä --> potkut ja käsiveto kyljellään

**Kuljetustapa 2:** Kallon pohjasta kahdella kädellä --> rintauinnin potku selällään

**Kuljetustapa 3:** Kolmen sormen ote leuan alta --> potkut ja käsiveto kyljellään

# TAJUISSAAN OLEVAN UHRIN KULJETUS

Hukkumaisillaan oleva henkilö on yleensä shokissa ja tarttuu ensimmäiseen asiaan, mikä hänelle tarjotaan - et halua, että se olet sinä!

**H**älytä apua ja ohjeista ympärillä olevat  
**R**auhoitu ja rauhoita pelastattevaa  
**A**pu- tai pelastusväline mukaan  
**P**elasta

= **H R A P**

Ui uhrin luokse, ojenna kelluva esine (tai muu kättä pidempi) hänelle.

Uhri pitää kiinni esineestä kuljetuksen aikana.

**Kuljeta pari altaan toiseen päähän, jossa vaihdatte osia.**

# VEDENPOLJENTA JA KELLUNTA

## VEDENPOLJENTA

- Mene niin syvälle, ettei jalat yletä pohjaan
- Yritä pitää pää veden pinnalla polkemalla vettä leveillä potkuilla, pystyasennossa, ilman käsiä yhden minuutin ajan. Laskekaan parin / ryhmän kanssa 60 sekuntia.
- Pelatkaa parin kanssa KIVI – PAPERI – SAKSET, paras viidestä voittaa

## KELLUNTA

- Levitä jalat ja kädet "tähtiasentoon"
- Anna jalkojen ja käsien olla rentona ja hengitä rauhallisesti