

## Harjoitus – lauantai ”Kuivempi vesiharjoitus”

Suit size	User's length (1)
S	152-164 cm
M	164-170 cm
L	170-182 cm
XL	182-194 cm
XXL	194-200 cm

Benjamin Donner  
[benjamin@aavameri.fi](mailto:benjamin@aavameri.fi)



1

## PELASTUS- JA VÄLINEHARJOITUKSET

### TAVOITTEET

- Testata välineitteesi (ja muiden välineiden!) toimivuuden kun olet vedessä: kelluvuus, eri reppujen toimivuus, heittoköydet, naskalit jne eri asennoissa
- Harjoitella erilaisia pelastuksia ja vedestä nousuja sekä hätäsoittoa
- Kokeilla uintia ilman jääreunaa huomista harjoitusta ajatellen



2

## PELASTUS- JA VÄLINEHARJOITUKSET

**HARJOITUKSET**

- Uinti ilman jääreunaa (jos mahdollista)
- Kelluvuus eri repuilla. Kelluvuus uiden sekä paikallaan
- Heittoköiden käyttö pelastettavana ja pelastajana
  - Kokeile heittoköyden narun kiinnityspisteen siirtämistä rinta-/haritakorkeuden ja vyökorkeuden välillä
  - Kokeile sekä kiinteällä kiinnityksellä että karabiinin läpi menevän kiinnityksen kanssa hartiakorkeudessa!
- Erilaiset heittoköydet, naskalit, karabiinit, reput

- Ketjun tekeminen
- Soita jään päällä olevalle ryhmänjäsenelle, ilmoita missä olet ja mikä tilanne on päällä
- heittoköyden käyttö vedestä
- Johtaminen jäältä ja vedestä
- Ei-reagoivan pelastaminen
- Eri vedestätulo-tekniikat; naskaleilla, ilman, rullaamalla
- ryhmäplutaus

**Keskustelkaa ja kokeilkaa innovatiivisista ratkaisuista, soveltakaa, yrittäkää uudestaan!**



3

## MASSAPLUTAUS

Jos aikaa riittää:

**TAVOITTEET**

- Kokea oma reaktiosi ja toimivuutesi kun enemmän käsiteltävää kuin mitä ehtii
- Kokeilla ja jälkeinpäin purkaa tilannehallintaa massaplutakusessa

**SÄÄNNÖT**

- Ainakin kuusi auttajaa turvallisella jäällä!
- Jos TOSIHÄTÄ kaikki muu keskeytyy, kaikki turvalliselle alueelle rantaan jos ei muuta käskyä

**Keskustelkaa ja kokeilkaa innovatiivisista ratkaisuista, soveltakaa, yrittäkää uudestaan!**



4

## VARUSTEET

Lähtökohtana sama/samantapainen varustus kuin mitä sinulla yleensä on + pelastuspuku. Puhelin saatavilla!

Ekstra hanskoja mukaan!


Tyhjennä ilmaa pelastuspuvusta mahdollisimman hyvin maissa, sitten uudestaan vedessä, ja taas uudestaan hieman myöhemmin vedessä!



5

## TURVALLISUUS

- **Ristiintarkistus** (puku kunnolla kiinni, rinnkkaremmit tiukalla, naskalit ok, muut välineet ok, ei uppovia tai karkaavia esineitä, silmälasinarut)
- Tosihätä = **käsi suoraan ylös** ja/tai **pillin käyttö** ja/tai **"hätä!"**
- **Plutaus jossa ongelmaa päästä jään päälle:** Ilmoita muille, sitten lähintä rantaa päin



6



7

## HYÖDYNNÄ HARJOITUSTA – PISTÄ MUISTIIN JA MUUTA

- Putous-syvyys
- Kellunta-asento / kelluvuus
- Naskalit saatavuus / toimivuus / kestävyys
- Heittoköydet saatavuus / toimivuus / sotkut
- Heitot jäältä / vedestä
- Vetotapa
- Avuton uhri
- Soitto kännykällä
- Massaplutaus: kommunikointi, järjestys, tilanteen ymmärtäminen

8