



PELASTUSLIIVIVIESTI

Tavoitteet	Harjoitella vedessä liikkumista ja uintikestävyttä. Tutustua pelastusliivin pukemiseen ja sen toimintaan vedessä.
Kesto	15–20 minuuttia.
Tila	2 rataa.
Välineet	Erikokoisia pelastusliivejä, lötköpötköjä tarvittaessa apuna.
Tehtävä	

Jaetaan ryhmä niin, että on kaksi joukkuetta. Jos tilaa on käytössä, voi joukkueita olla enemmänkin.

Puolet joukkueen oppilaista menee matalaan päähän ja puolet syvään päähän. Samalla tavalla, kuin tavallistakin viestiä uudessa.

1. Joukkueiden ensimmäiset pukevat pelastusliivit oikeaoppisesti päälle.
2. Joukkueen aloittajat hyppäävät pelastushypyn altaan syvästä päästä. Jos hyppyä ei ole harjoiteltu, voidaan hypätä vapaavalintainen hyppy jalat edellä.
3. Aloittaja ui altaan päähän. Kun hän koskee seinää, saa seuraava oppilas pukea pelastusliivit päälle. Matalassa päässä liivit puetaan vedessä.
4. Kun pelastusliivit ovat päällä uimari ui altaan toiseen päähän. Kun hän koskee seinää, saa seuraava oppilas pukea pelastusliivit päälle.
5. Uimari hyppää veteen samalla tavalla kuin aloittaja ja viesti jatkuu niin kauan yllä mainitulla tavalla, että ankkurit uivat maaliin.

Huomioita

- Tehtävä vaatii erikokoisia pelastusliivejä. Niiden olemassaoloa kannustetaan tiedustelemaan paikalliselta uimahallilta.
- Jos ryhmä on taitava, haastavammaksi tehtävän saa niin, että pelastusliivi puetaan vedessä syvässäkin päässä niin, että ei saa ottaa reunasta tukea.
- Pelastusliivit päällä EI hypätä pääedellä.