****

**JÄÄNASKALEIDEN KÄYTTÖOHJEET SISÄLLÄ**

**Miten käyttää jäänaskaleita?**

1) Aseta jäänaskalit kaulalle siten, että jäänaskalit roikkuvat kaulalla. Älä pidä narua liian tiukalla äläkä pidä naurua pisimmällä mahdollisella tavalla vaan niin, että naskalit ovat rintalastan päällä. Kaulalla ne ovat käyttövalmiina yllättävinä hetkinä, kun pudotaan jäiseen veteen.

2) Jäänaskalit ovat heti käyttövalmiina, kun ne irrottaa kotelostaan.

4) Pidä jäänaskaleista tiukasti kiinni ja iske lujasti ne pystysuorassa kohti maata ja vedä itseäsi eteenpäin. Muista potkia molemmilla jaloissa, kun yrität edetä eteenpäin.

5) Jatka liikkumista, kunnes olet päässyt ylös avannosta

**Tarvittavat välineet, varusteet ja paikka:**

1. Sisävaatetus
2. Tasainen lattia esim. luokkatilan lattia / liikuntasali / koulun käytävä
3. Pyyhe, joka liukuu lattialla

**Esimerkkiharjoitus:**

Avannosta-Ylös-Naskaleilla-Viesti-Harjoitus

1. Ohjataan lapset kahdesta kolmeen eri jonoon. Jonojen  
   välissä on noin 15-30metriä.
2. Jonon ensimmäinen makaa pyyhkeen päällä.
3. Jonon ensimmäinen vetää itsensä toiselle puolelle  
   pelkillä käsillä, jonka jälkeen hän ojentaa pyyhkeen  
   seuraavalle. Seuraava vetää itsensä toiselle puolelle.
4. Tätä jatketaan, kunnes jokainen jonon jäsen on päässyt  
   kulkemaan 4 kertaa.

Materiaali: Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto

