**Kuva, joka sisältää kohteen teksti

Kuvaus luotu automaattisesti**

**JÄÄNASKALEIDEN KÄYTTÖOHJEET ULKONA**

**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 rintakehän päällä. Kaulalla ne ovat käyttövalmiina yllättävinä hetkinä, jos putoaa jäiseen veteen. Jäiseen veteen pudotessa voi alkaa kylmäsokki. Silloin täytyy toimia rauhallisesti.

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 jaloilla, kun yrität edetä eteenpäin.

5) Jatka liikkumista, kunnes olet päässyt ylös avannosta

**Tarvittavat välineet, varusteet ja paikka:**

1. Ulkovaatetus
2. Tasainen maa-alue tai loivalla nousulla oleva mäkialue
3. Jäänaskalit ja liukuri

**Esimerkkiharjoitus:**  
Avannosta-Ylös-Naskaleilla-Viesti-Harjoitus

1. Ohjataan lapset kymmeneen eri jonoon. Jonojen  
   välissä on noin 15-30metriä.
2. Jokaisessa jonossa on yhdet naskalit ja yksi liukuri.
3. Jonon ensimmäinen vetää itsensä toiselle  
   puolelle, jonka jälkeen hän ojentaa naskalit seuraavalle.  
   Seuraava vetää itsensä toiselle puolelle. Juuri itsensä  
   vetänyt siirtyy uuden jonon viimeisimmäksi.
4. Tätä jatketaan, kunnes jokainen jonon jäsen on päässyt  
   kulkemaan 4 kertaa.

Materiaali: Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto

