**Kuva, joka sisältää kohteen teksti

Kuvaus luotu automaattisesti**

**PELASTUSLIIVI-VIESTI**

Tavoite: Pelastusliivien pukeminen oikein

Viestin kulku: Kaksi (tai useampi) joukkuetta jonoissa tilan toisessa päässä. Toisessa päässä odottaa pelastusliivit kullekin joukkueelle. Jonon ensimmäinen lähtee etenemään valitulla tavalla (juoksu, tasajalkahyppy tms.). Suorittaja laittaa liivit päälle ja tekee kolme kyykkyhyppyä ja riisuu liivit ja lähtee takaisin omaan jonoon. ”Läpsystä” seuraava jonosta lähtee suorittamaan samaa. Suorittajan pitää osata valita omaa kokoa olevat pelastusliivit. Riittävän monta jonoa kisaavat toisiaan vastaan (vältetään jonottamista).

Välineet: Eri kokoisia pelastusliivejä

Ideointi: SUH-kouluttaja Anni Tuomi, Uimaopettajaopiskelijat2023/Kolmen kampuksen urheiluopisto