**VESISANKARIT- TUNTIESIMERKKI/ PELASTUSLIIVIEN KÄYTTÖ**

1. Tutustukaa Suomen Uimaopetus ja Hengenpelastusliiton materiaaliin:

<https://www.viisaastivesilla.fi/etusivu/pelastu_ja_pelasta/varusteet/pelastusliivit>

1. Keskustelkaa luokassanne, miten oppilaiden perheissä huomioidaan pelastusliivien käyttö vesille lähdettäessä, onko liivien käyttö tuttua, milloin viimeksi olet(te) käyttäneet liiviä? Onko pelastusliivi jäänyt joskus pukematta? Jos niin miksi?
2. Opetelkaa valitsemaan oikean kokoiset liivit ja harjoitelkaa niiden pukemista oikein
3. Ottakaa aikaa, kuka pukee liivit oikeaoppisesti nopeimmin
4. Ottakaa aikaa, kuka pukee liivit oikeaoppisesti nopeimmin silmät kiinni
5. Kisatkaa viestiä, jossa1) Kootkaa 3-6 hengen joukkueet, jotka asettautuvat jonoiksi lähtöviivan taakse 2) Jonon ensimmäinen pukee liivit mahdollisimman nopeasti ja oikeaoppisesti päälle, jonka jälkeen hän 3) juoksee, hyppii tms. etenee määrätyn matkan ja takaisin mahdollisimman nopeasti 4) riisu liivin ja antaa sen seuraavalle, joka tekee samoin kuin joukkueen edellinen kilpailija. Se joukkue, jonka kaikki jäsenet ovat kiertäneet radan nopeimmin läpi on voittaja.

**VESISANKARIT- TUNTIESIMERKKI /APUVÄLINEELLÄ PELASTAMINEN**

1. Keskustelkaa millaisia erilaisia vaaratilanteita vesillä voi sattua
2. Tutustukaa miltä näyttää hukkuva henkilö ja mitä tarkoittaa HRAP:

<https://www.viisaastivesilla.fi/etusivu/pelastu_ja_pelasta/tunnista_ja_pelasta_hukkuva>

1. Keskustelkaa mitä eri pelastusvälineitä voisi käyttää veden varaan joutuneen pelastamiseksi?
2. Tutustukaa miten itse voi tehdä pelastusvälineen (tee-se-itse -pelastuskanisteri):

<https://vesisankarit.fi/wp-content/uploads/2020/05/3118-Vesisankarit_varkkaa_A4_tulostus.pdf>

Harjoitelkaa pelastusvälineen heittoa rajattuun alueeseen, esim. hulavanne tms. ( esim. tehkää heittopussit, joissa köysi kiinni, tarvittaessa laita hernepussi tms. pieneksi painoksi)

1. Kisatkaa ryhmässä pelastusviestiä:

<https://vesisankarit.fi/wp-content/uploads/2020/05/1778-Pelastusviesti-ohje-1.pdf>

<https://youtu.be/gTWQ1j-5ynQ>

**VESISANKARIT- TUNTIESIMERKKI /SOLMUT**

1. Keskustelkaa missä tilanteissa erilaisia solmuja tarvitaan
2. Tutustukaa, millaisia erilaisia solmuja on ja mihin käyttötarkoitukseen ne sopivat

<https://www.vesisankarit.fi/materiaalit/solmut/>

1. Opetelkaa eri solmuja
2. Ottakaa nopeuskilpailu, kuka tekee esim. jalussolmun nopeimmin
3. Kisatkaa uimarin ketteryysrata ja solmut – viestiä

<https://www.vesisankarit.fi/wp-content/uploads/2021/11/Vesisankarit_solmut_ja_ketteryysrata.pdf>