

Pelastushyppy veteen



TAUSTAA

Pelastushyppy tehdään, kun on tarve pelastaa henkilö vedestä. Pelastushypyssä on tarkoitus hypätä veteen niin, että katsekontakti pelastettavaan säilyy koko ajan.

HARJOITUKSEN KULKU

Tee pelastushyppy ohjeiden mukaan niin hyvin kuin osaat. Tässä malliksi video erilaisista pelastushypyistä:

[Pelastushyppy - hengenpelastajan hyppy veteen niin, että pää pysyy pin... | TikTok](#)

Video kannattaa katsoa jo edeltävänä päivänä tai ennen altaalle menoa. Kuvaa hypystä kuva tai video ja jaa se sosiaalisessa mediassa ja muista merkitä **@vesisankarit @viisaastivesilla** ja käyttää aihetunnistetta **#vesisankarit #pelastushyppy**

1. Pue pelastusliivit oikeaoppisesti päälle. Kaikki narut ja soljet tulee olla kiinni ja myös haararemmi sidottu.
2. Seiso altaan tai laiturin reunalla.
3. Pidä katse pelastettavaan koko hypyn ajan, jotta katsekontakti pelastettavaan säilyy koko ajan.
4. Kokeile jokaista erilaista pelastushyppytyyliä, jotka näit videolta.

Opettaja voi seurata, että pelastushyppy tehdään oikein ohjeiden mukaisesti.

Katso myös Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton sosiaalinen media: Instagram: **@viisaastivesilla @vauvajaperheinti** Facebook: **@uimataito @viisaastivesilla** YouTube: **@SUH_FI** TikTok: **@viisaastivesilla** Twitter: **@SUH_FI**