

Pelastautumishyppy







VÄLINEET

- Pelastusliivit
- Kamera

HARJOITUKSEN KULKU

Pelastautumishypyssä pelastaudutaan vedestä. Tee pelastautumishyppy ohjeiden mukaan niin hyvin kuin osaat. Kuvaa hypystä kuva tai video ja jaa se sosiaalisessa mediassa ja muista merkitä **@vesisankarit** **@viisaastivesilla** ja käyttää aihetunnistetta **#vesisankarit**.

1. Pue pelastusliivit oikeaoppisesti päälle. Kaikki narut ja soljet tulee olla kiinni ja myös haararemmi sidottu.
2. Tee pelastautumishyppy altaaseen seuraavalla tavalla:
 - seiso altaan reunalla ja pidä katse suoraan eteenpäin
 - laita kyynärvarret ristiin pelastusliivin päälle
 - ota käsillä tiukasti kiinni pelastusliivin kauluksesta
 - pidä kyynärpäät tiukasti kehossa kiinni
 - älä hyppää vaan astu suoraan eteenpäin
 - ilmalennon aikana tuo taaimmainen jalka edessä olevan jalan taakse ristiin
 - pidä tiukka paketti kasassa koko ilmalennon aikana

Tässä video pelastautumishypystä: [Pelastautumishyppy](#)  [Kädet ristiin ja pelastusliiveistä kiinni](#) 
[Vedä pelastusliivejä alaspäin](#)  [Katso suoraan eteenpäin](#)  [Askel... | Instagram](#)

Opettaja voi seurata, että pelastautumishyppy tehdään oikein ohjeiden mukaisesti.

Katso myös Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton sosiaalinen media: Instagram: [@viisaastivesilla](#) [@vauvajaperheuinti](#) Facebook: [@uimataito](#) [@viisaastivesilla](#) YouTube: [@SUH_FI](#) TikTok: [@viisaastivesilla](#) Twitter: [@SUH_FI](#)