



# RANTAPELASTAJAKURSSIN TESTIT 2011:

---

## ALKUTESTIT:

- 200 M PELASTUSUINTIA 5 min (30 s), josta ensimmäinen 50 m suoritettu max aika 1 min. Lähtö pelastushypyllä.
- UINNINVALVOJAN TESTIUINTI. 3.40'
- 25 M PITUUSSUKELLUS (saa ponnistaa altaan päädystä)

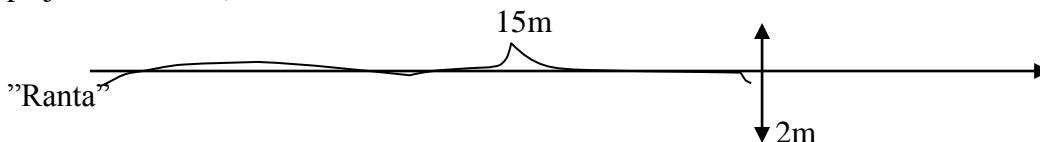
## RP1. RUN - SWIM – RUN 8.00'

Pelastaja juoksee uimapuvussa rannalla 200 m (vaikka edes takaisin), ui 200 m ja juoksee saman lenkin kuin alussa. Saa käyttää märkápukua, uintityyli vapaa.

*Hyväksytty: 8.00 min*

## RP2. HEITTOLIINA

Pelastajalla on yksi minuutti aikaa heittää heittoliina vähintään 15 m päähän 2 m x 2 m olevalle alueelle. Heittoliinatesti toteutetaan kuivalla maalla. Testin suorittamista saa kokeilla yhden kerran päivässä, jos ei mene läpi, niin seuraavana päivänä voi kokeilla uudelleen. (Harjoitella saa niin paljon kuin ehtii.)



## RP3. IRROTTAUTUMISOTTEET

Pelastaja lähestyy uhria oikeaoppisesti ja ottaa nappausotteeseen. Sen jälkeen pelastaja laittaa silmät kiinni. Uhri (kouluttaja) ottaa 4 otetta (2 edestä & 2 takaa), joista pelastaja irrottautuu, ottaa uhrin nappausotteeseen ja rauhoittelee tätä. Tärkeää on pysyä kontaktissa pelastettavan kanssa.

*Hyväksytty: Oikeaoppinen lähestyminen. Nappaukseen pikaisesti, ei irrottauduta uhrista, vaan ote säilyy.*

## RP4. PELASTUSLAUTA PELASTUS

Pelastaja tekee rannalla sisäisen ja ulkoisen hälytyksen, meloo pelastuslaudalla 100 m uhrin luokse, nostaa tajuttoman uhrin laudalle ja meloo rantaan. Lopuksi pelastaja siirtää uhrin rannalle.

*Hyväksytty: Suoritettu oikeaoppisesti.*



### **RP6. KÄSIMERKIT**

Kouluttaja huutelee käsimerkkejä, kurssilaiset näyttävät pyydetyn merkin (silmät kiinni).

*Hyväksytyt: Merkit osataan nopeasti ja oikein. Jos yli kaksi merkkiä väärin → epäonnistunut.*

### **RP7. SYVYYSSUKELLUS 5 METRIÄ**

Pelastaja ui pelastuspatukan kanssa poijulle, hakee pohjasta (5 m) nukun – näyttää ok-merkin kouluttajalle pitäen nukun hengitystiet pinnalla. Tämän jälkeen nukun saa tiputtaa nukun takaisin pohjaan ja uida rantaan. Maskia saa käyttää.

Huom. Nukke on metrin säteellä poijun painosta (narulla kiinni).

*Hyväksytyt: Suoritettu turvallisesti.*

### **RP8. PELASTUSPATUKKA/-TORPEDOPELASTUS**

Pelastaja tekee sisäisen ja ulkoisen hälytyksen, lähtee rannalta, ui pelastuspatukan kanssa pelastusuintia 100 m, laittaa tajuttoman uhrin oikeaoppisesti pelastuspatukkaan ja kuljettaa rantaan. Rannalla pelastaja siirtää uhrin vähintään 10 m päähän vedestä. Aloittaa elvytyksen.

Hyväksytyt: Suoritettu oikein.

### **KIRJALLINEN KOE**

70% oikein= läpi

### **ETÄTEHTÄVÄT**

Pitää olla tehty kunnolla.

Jos kurssilainen ei pääse jotain testiä läpi, niin hän voi yrittää uusintaa rästeille varattuna aikana tai muuna sovittuna ajankohtana. Kurssin jälkeen kurssilaisella on vuosi aikaa uusien testejä.