



CARIBIA LIFESAVERS

- hengenpelastuskerho lapsille -

SOKOS  HOTEL 
CARIBIA | TURKU



SOKOS  HOTEL
CARIBIA | TURKU



CARIBIA LIFESAVERS

OHJAUSSUUNNITELMIA

- Pelastushyppy –show
- Sairaalahippa
- Pelastusliivit
- Pituussukellus
- Pelastusuinti
- Kilpailua/viesti
- Henkiliinan käyttö

PELASTUSHYPPY –SHOW

Kokoonnutaan ja aloitetaan altaan syvän pään reunalla.

- Kerrotaan kaikille yhteisesti ohjeet, mitä ollaan tekemässä ja miten.
- Kerrataan ensin pelastushyppy ja sen jälkeen tehdään pelastushyppy-show ajan kanssa.
- 10 sekuntia aikaa; hypätään veteen pelastushyppy ja nouseaan takaisin reunalle seisomaan. Ohjaaja laskee sekunteja kovaan ääneen kymmenestä alaspäin. Joka hyppykierroksella vähennetään hyppyyn ja ylösnousuun 1 sekunti. Eli kun ensimmäinen 10 sekuntia on mennyt jatketaan heti perään laskeminen yhdeksästä alaspäin. Näin jatketaan niin kauan, kunnes näyttää siltä, ettei kukaan enää ehdi hypätä ja nousta ylös altaasta annetussa ajassa. Hypyn ja ylösnousun on siis tarkoitus tapahtua aina vain nopeammin ja nopeammin, jatkumona. Jos on oikein nopea, niin ehtii hetken hengähtää ennen seuraavaa hyppyä.
- Tehdään sama altaan matalassa päässä, jolloin saadaan hyppyyn enemmän haastetta. Jalat ei saa pelastushypyissä koskea pohjaan.



SAIRAALAHIPPA

- Kerrotaan leikkijöille ensin hippaleikin säännöt ja rajat. Sen jälkeen käydään läpi, mitä kuljetusotteita saa pelastaessa käyttää. Valitaan hippa ja leikki voi alkaa.
- Säännöt: Hippa ottaa muita kiinni. Turvapaikkaa ei ole, vaan kiinnijäänyt jää kellumaan selälleen. Muut voivat pelastaa loukkaantuneen viemällä hänet sairaalaan, joka on esim. yksi altaan nurkista tai rappusista. Loukkaantunutta kuljetetaan kuljetusotteella, jotka käydään leikin alussa läpi. Pelastajan kuljettaessa loukkaantunutta, hippa ei saa ottaa heitä kiinni. Sairaalaan päästyään lähdetään taas uimaan hippaa karkuun ja pelastamaan muita.



PELASTUSLIIVIT

- Hyppy altaan reunalta veteen, pelastusliivien pukeminen vedessä
- Hyppy reunalta veteen pelastusliivien kanssa
- Kelluntoja pelastusliiveissä



PITUUSSUKELLUS

- Pituussukelluksia
- Erilaisia etenemistyylejä
- Esineiden kerääminen pohjasta yhdellä sukelluskerralla



PELASTUSUUINTIA

- Kaikki samaan aikaan (jos mahtuu)
- Allasta uiden laidasta laitaan (rataköydet ovat paikoillaan (esteinä)
- Lähtö altaan reunalta, huomioi erilaiset pelastuhypyt
- Kiristytvä "lähtö", joka lähtee 25-30sekunnista ja aina 5-2sek lähtee siitä pois
- tavoitteena pysyä lähdössä mukana niin kauan kuin pystyy, uintityyli on (vapaamuotoinen) jokin pelastusuuintityyli
- Terästyä kylmällä vesisuihkulla tai vaatteilla



KILPAILU/VIESTI

- Viesti: välineenä pelastusliivit, 2-4kpl, vähän eri kokoja:
- Ensimmäinen viestinviejä lähtee reunalta ilman liivejä, hyppää altaaseen ja pukee heti liivit ja ui toiseen päätyyn
- Päätyyn kosketettuaan nousee ylös, seuraava viestin viejä poistaa liivit edelliseltä ja hyppää altaaseen ja vasta sitten pukee vedessä liivit itselleen, sama toistuu kunnes kaikki ovat suoriutuneet
- Lisänä voi olla mukana muitakin pelastusvälineitä tai perussukellusvälineitä



HENKILIINA

- 4-5 osallistuja/henkiliina
- 1 uhri, 1 pelastaja liiveillä, 2-3 henkiliinan vetäjää
 - Uhri on valmiina matalassa päässä, pelastaja ui uhrin luo, merkistä alkaa veto (huomioi pelastushyppy, pelastusuinti ja lähestyminen)

Toisessa setissä uhri matalassa päässä, ensimmäinen pelastaja hakee pohjasta, toinen pelastaja liiveillä paikalla, loput vetää merkistä henkiliinaa. Mukana voi olla mm. perussukellusvälineet

25-50m allas, syvyyttä 1m/2m, pelastusliivejä, perussukellusvälineitä

