

Harjoitussuunnitelma

Nuorten vinkkipankki

Harjoitus: Alkusammutus

Kurssikuvaus

Harjoituksen tavoite	Antaa tietoa ja taitoa toimia tulipalotilanteessa kotona
Harjoituksen kuvaus	Harjoitellaan toimimista kodin tulipalotilanteessa: hätänumeroon soittaminen, alkusammutus ja poistuminen

Perustiedot

Harjoituspäivä ja -aika	
Harjoituksen kesto yhteensä	120 min
Harjoituspaikka	
Harjoitukseen osallistujat	
Vaadittu lähtötaso	hätänumeroon soittaminen

Harjoituksen järjestäminen

Harjoituksen suunnittelija	Elma Nieminen
Harjoituksen johtaja	
Harjoituksen kouluttajat	

Varusteet

Kouluttajien varustus	normaali vaatetus
Osallistujien varustus	harjoitusasu
Tarvittava kalusto	<ul style="list-style-type: none"> • Esineitä poistumisradan rakentamiseen • sammutuspeite • harjoitussammuttimia • kattila • laatikko ja kaasupullo

Turvallisuus

Riskiarvio	Tulen leviäminen, palovammat, poistumisradalla itsensä loukkaaminen
Turvajärjestelyt	Riittävä ohjeistus, sammutusrastilla vähintään 2 aikuista, joista toinen käyttää tulta ja toinen avustaa suorittajaa sammuttamisessa. Poistumisradalle riittävä ohjeistus ja aikuinen valvomaan ja opastamaan suoritusta

HARJOITUSSUUNNITELMA

VAIHE		KESTO (min)	SISÄLTÖ
ALOITUS	Alkumotivointi ja aloitus	25	Tarkistetaan läsnäolijat, alkuliikuntana lakanapallo, Päivän aiheen esittely, keskustellaan miksi päivän aihe on tärkeä osata
SISÄLTÖ		10	Kerrotaan harjoituksen kulku, jakaminen pareiksi esimerkiksi 1,2 tai otetaan parit ja toinen on hedelmäkarkki ja toinen salmiakkikarkki
		30	Kodin paloturvallisuus, palovaroittimen ja häkävaroittimen toiminta ja tärkeys, kodista on poistuttava nopeasti (max muutama minuutti) tulipalon syttyessä- harjoitellaan poistumista poistumisradalla
		30	Tulipalotilanne, palon huomaaminen, hätäpuhelun soittaminen, turvallinen alkusammutus ja sen harjoittelu, toiminta alkusammutuksen jälkeen
LOPETUS	Yhteenveto	10	Mitä jäi mieleen viikkoharjoituksista, miltä harjoitukset tuntuivat, kouluttajien palaute nuorille
	Oppimiskeskustelu	10	Mitä opittua taitoa ainakin kokee osaavansa käyttää tarvittaessa itsenäisesti
	Palautteenkeruu ja lopetus	5	Palaute harjoituksista esimerkiksi silmät kiinni peukku ylös, vaakasuoraan tai alas, harjoitusten päättäminen