



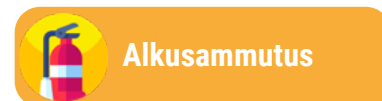
# VIKKOHARJOITUS 1

LIIKUNTATAVOITE  
**15**  
min

HARJOITUKSEN KESTO  
n. 1,5h



Harjoituksen aiheet:



Liikuntatavoite 15min:



## Osaamistavoite

- Alkusammutuksessa jauhesammuttimen ja sammutuspeitteen oikeaoppinen ja turvallinen käyttö.
- Ensiavussa kylkiasennon ja elvytyksen osaaminen.

## Tarvittava kalusto

sammutuspeite • jauhesammutin • Anne-nukke • esteratavälineitä.

## Kouluttajien määrä

2-3 henkilöä, joista vähintään yksi vastuukouluttaja ja 1 apukouluttaja.

## Koulutusmuoto- ja paikka

Rastikoulutuksena aiheet ja lopuksi yhdessä kokonaissuoritukset (rata).

### Vinkki kouluttajalle

Opasta kaikille  
**112-sovelluksen** lataaminen.

### Vinkki palokuntanuorelle

Tarkista löytyykö kotoa  
sammutuspeite ja testaa  
palovaroittimen toiminta.

## Omat muistiinpanot

---

---

---



# VIKKOHARJOITUS 1

Harjoituksen toteutus:  
Katso harjoitusohje



**Pienryhmissä (3 kpl) yksittäisen aiheen opettelua ja lopuksi "rata" jossa tehdään alkusammutusta ja annetaan ensiapua. Kukin pienryhmä kiertää ensin kaikki kolme rastia, a' 20min. Ja sitten koko porukalla "rata" pareittain läpi.**

Mikäli kouluttajia/osallistujia on vähemmän, niin toteutus kahdessa pienryhmässä, kuitenkin kaikkien kolmen rastin läpikäynti.



## Ryhmä 1

Kuvitellun kohteen sammuttaminen jauhesammuttimella. Kohde on 15-20 metrin päässä, jonne liikutaan sammutin mukana. Kaveri voi auttaa sammuttimen kantamisessa tarvittaessa. Jokaisesta onnistuneesta sammuttamisesta muut ryhmäläiset tekevät aina 5 kyykkyä.



## Ryhmä 2

Kuvitellun kohteen sammuttaminen sammutuspeitteellä. Kohde on 15-20 metrin päässä, jonne liikutaan esteiden yli – ali – yli, peite mukana. Sitten reippaasti samaa reittiä takaisin ja "vaihto".



## Ryhmä 3

Ensiapurastissa kohteen (Anne-nukke, tmv.) raahaaminen pareittain turvaan savuisesta tilasta, paineluevitys ja kylkiasentoon laittaminen. Varmistaa että hengitystiet on auki.

## LOPUKSI KOKONAISUORITUS



- Jauhesammuttimella kohteen sammutus
- Sammutuspeite mukana esteiden ylitys – alitus
- Kohteen sammuttaminen sammutuspeitteellä ja kohteen vieressä makaava "Anne-nukke" raahataan takaisin sankoruiskun luokse
- 30 x paineluevitys ja laitetaan kylkiasentoon