

Sivu 1/2

**Harjoitussuunnitelma**

|  |
| --- |
| Nuorten viikkoharjoitukset |
|  **Harjoitus: Henkilökohtaiset taidot (kauden päätöksen aikaan)** |

|  |
| --- |
| **Kurssikuvaus** |
| **Harjoituksen tavoite** | näyttää kauden aikana opittuja taitoja käytännössä |
| **Harjoituksen kuvaus** | Kerrataan letkujen selvittämistä ja pakkaamista |

|  |
| --- |
| **Perustiedot** |
| **Harjoituspäivä ja -aika** |  |
| **Harjoituksen kesto yhteensä** | 120 min |
| **Harjoituspaikka** | paloaseman piha sään salliessa, muutoin sisätila |
| **Harjoitukseen osallistujat** |  |
| **Vaadittu lähtötaso** | kertaava harjoitus, kaikki asiat käyty kauden aikana läpi |

|  |
| --- |
| **Harjoituksen järjestäminen** |
| **Harjoituksen suunnittelija** | Lotta Heinäaho |
| **Harjoituksen johtaja** |  |
| **Harjoituksen kouluttajat** | vähintään 3kpl |

|  |
| --- |
| **Varusteet** |
| **Kouluttajien varustus** | ulkovaatteet, hanskat |
| **Osallistujien varustus** | ulkovaatteet, hanskat |
| **Tarvittava kalusto** | Sideharso, kylmäpussi, 2x viltti, elvytysnukke, kaikkia letkukokoja yksi kappale, 2x 42 letkua, 211, 1–4 narua, 3x paperilappua (jokaiseen kirjoitettu 6 esinettä, jotka löytyvät sammutusyksiköstä) ja nuorille omat rastikortit (johon merkataan edistys). |

|  |
| --- |
| **Turvallisuus** |
| **Riskiarvio** | ei merkittäviä riskejä |
| **Turvajärjestelyt** |  |

|  |
| --- |
| **HARJOITUSSUUNNITELMA** |
| **VAIHE** | **KESTO (min)** | **SISÄLTÖ**  |
| **ALOITUS** | **Alkumotivointi ja aloitus** | 10 | Kerrotaan päivän aihe ja mitä tehdään. Annetaan nuorten jakautua itse kolmeen ryhmään. jos ei onnistu, kouluttaja jakaa satunnaisesti 3 eri ryhmään nuoret. Jos nuoria vähän niin voidaan rastit käydä yhdessä yksitellen läpi. Nuoret (myös kouluttajat) pukevat vähintään hanskat ja ulkovaatteet. |
| **SISÄLTÖ** | **Rasti 1: EA-KKK, elvytys, 112 ja kylkiasento** | 20 | Jokaisella rastilla ollaan n. 20 min. Jokaisella rastilla nuori suorittaa annetut tehtävät itsenäisesti. Tämän jälkeen merkataan nuoren omaan korttiin, onko hän osannut sen vai tarvitseeko harjoitusta. Kun jokainen on suorittanut, niin kouluttaja kertoo ja näyttää tarvittaessa oikean ratkaisun. Rastit koitetaan mahdollisuuksien mukaan järjestää ulkona.  |
| **Rasti 2: Selvitykset- Rulla, kieppi, letkujenkoot ja pumpunkäyttö** | 20 | Jokaisella rastilla ollaan n. 20 min. Jokaisella rastilla nuori suorittaa annetut tehtävät itsenäisesti. Tämän jälkeen merkataan nuoren omaan korttiin, onko hän osannut sen vai tarvitseeko harjoitusta. Kun jokainen on suorittanut, niin kouluttaja kertoo ja näyttää tarvittaessa oikean ratkaisun. Rastit koitetaan mahdollisuuksien mukaan järjestää ulkona.  |
|  **Rasti 3: Solmut- Siansorkka, paalusolmu, leivonpää ja puolipolvi** | 20 | Jokaisella rastilla ollaan n. 20 min. Jokaisella rastilla nuori suorittaa annetut tehtävät itsenäisesti. Tämän jälkeen merkataan nuoren omaan korttiin, onko hän osannut sen vai tarvitseeko harjoitusta. Kun jokainen on suorittanut, niin kouluttaja kertoo ja näyttää tarvittaessa oikean ratkaisun. Rastit koitetaan mahdollisuuksien mukaan järjestää ulkona.  |
| **kalustokisa** | 20 | Ryhmät pysyvät samana. Kisailun voi suorittaa tarvittaessa myös pareittain tai yksilönä. Jokainen ryhmä asettuu suurin piirtein yhtä kauas 211:stä ja auton kaapit avataan valmiiksi. Jokaiselle ryhmälle oma kouluttaja, kellä on lappu, mihin on lueteltu 6 esinettä. Kerrotaan nuorille mitä tehdään ja aloitetaan. Kouluttaja kertoo yhden esineen kerralla nuorille, jonka heidän tulee hakea autosta ja tuoda omalle kouluttajalle. Tämän jälkeen kouluttaja antaa uuden esineen. Se kuka saa haettua kaikki 6 esinettä ensimmäisenä voittaa. Kouluttaja voi antaa tarvittaessa pieniä vihjeitä mikä esine on kyseessä tai missä se on. Tarkoitus on kuitenkin oppia.Lopuksi palautetaan esineet paikalleen ja kouluttajat vaihtavat keskenään kortteja, otetaan uusinta. Jos nuoret haluavat voidaan ottaa vielä kolmannen kerran. |
| **LOPETUS** | **Yhteenveto: kaluston kertaus** | 15 | Jokainen nuori etsii autosta yhden esineen, mikä on hänelle outo tai ei ole varma mitä sillä tehdään. Hän tuo esineen kouluttajille. Kun jokainen on löytänyt jotain, niin kouluttajat käyvät esineet läpi.  |
| **Palautteenkeruu ja lopetus** | 15 | Tavarat viedään paikalleen. Nuoret vievät omat varusteet paikalleen ja pesevät kätensä. Kokoudutaan lopuksi vielä luokkahuoneeseen, jossa pyydetään nuorilta palaute värikorteilla (vihreä: hyvä, keltainen: ok, punainen: en tykännyt). Jos jää aikaa niin kysytään, mitä nuoret toivovat kauden päätökseen. Kiitetään nuoria vielä lopuksi.  |