

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 voittoa. 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 päätökehen. Kiitetään nuoria vielä lopuksi.
--	--	--	---