

Erätaidot: PULASSA?

4. vuosi:
KOIVU

AIHE: Vesillä ja jäällä liikkuminen

SUORITUSPAIKKA: Ulkona, järven tai meren äärellä

KESTO: ainakin 1 tunti

TAVOITE: Polunkävijä saa tietoja ja taitoja turvallisesta liikkumisesta vesillä ja jäällä.

SISÄLLÖT:

- Turvallisen vesillä/jäällä liikkumisen periaatteet
- Pelastautumisen harjoittelua

TARVIKKEET:

- Sauna
- Välineet vesillä liikkumiseen

Toiminta

1. ALOITUS: JÄÄLAUTAT

kesto noin 10 minuuttia

Asettakaa lattialle sanomalehtiä tai tuoleja jäälautoiksi. Lauttoja on yksi vähemmän kuin polunkävijöitä. Kaikki liikkuvat alueella koskematta lauttoihin. Kun ohjaaja huutaa ”pelastaudu”, tulee kaikkien kiirehtiä jäälautan päälle. Se, jolle ei riitä lauttaa, putoaa pois pelistä. Joka kierroksella poistetaan yksi lautta. Voittaja on se, joka pelastautuu viimeisen jäälautan päälle.

2. AIHEEN KÄSITTELY: TURVALLISESTI VESILLÄ

kesto noin 30 minuuttia

Käydään liikkumassa vesillä tai jäällä turvallisesti. Vapaan veden aikana soutelemalla, melomalla tai vaikka suppaimella tai jäiden aikana luistelemalla, hiihtämällä tai kävelemällä. Ennen retkeä ja tarvittaessa retken aikana käydään läpi turvallisen liikkumisen periaatteita. Pelastamisohjeita löytyy liitteestä 1.

Harjoitellaan käytännössä vedestä pelastautumista.

- Vapaan veden aikaan: matalassa vedessä turvallisessa paikassa (hiekkapohja, ei kiviä) ohjaajan valvonnassa kokeillaan kuinka vene tai kanootti kaatuu vedessä. Harjoitellaan avunhuutoa ja hätäpillin käyttöä, paikallaan kellumista, veneen päälle menemistä, läheiseen rantaan uimista, veneen hinaamista rantaan sekä sen kääntämistä ja tyhjentämistä.
- Jäällä: Tarvitaan sauna, jonka rannassa on avanto. Harjoitellaan avannosta pelastautumista esimerkiksi naskaleiden avulla vaatteet tai märkäpuku päällä. Voidaan myös harjoitella, miten toinen saadaan vedettyä avannosta kuiville.

3. LOPETUS: SAUNAAN

kesto noin 30 minuuttia

Lämmitelkää lopuksi kunnolla saunomalla. Saunassa voidaan jutella kokemuksista ja muistuttaa turvallisen liikkumisen tärkeydestä. Lopuksi voidaan vielä juoda lämmintä juomaa.

+ HARTAUS

Muista pitää hartaushetki kerhon alussa ja/tai lopussa. Voit tehdä sen millä tavalla tahansa, tässä muutama idea tälle kerralle:

- Lukekaa Matt. 14:22-33 ja keskustelkaa siitä, miten ihmeellinen Jeesus on, kun luonnonlaitkin tottelevat häntä.
- Kirjoittakaa rukous- ja kiitosaiheita kerhon yhteiseen rukouskirjaan.
- Jos joku polunkävijöistä on opetellut Raamatun tekstin ulkoa, hän voi esittää sen.

KERTAUS SEURAAVASSA KERHOSSA PIDETTÄVÄKSI

kesto noin 10 minuuttia

Ohjaajat tai kiltalaiset esittävät humoristisen näytelmän (liite 2), jossa toimivat monessa kohdassa väärin. Polunkävijöiden tulee löytää virheet. Keskustellaan siitä, miten asioiden olisi pitänyt mennä.

Lisätietoa

TIETOA AIHEESTA

- Ohjeita vesillä liikkumiseen ja pelastamiseen: www.viisaastivesilla.fi

AIHEESEEN LIITTYVÄT HARRASTEMERKIT

- Life Saving

LIITTEET

- Liite 1: Pelastautuminen heikoilta jäiltä tai vedestä
- Liite 2: Näytelmä

TAUSTAKUVAN LÄHDE: FreeVector.com

Liitteet

LIITE I: Pelastaminen heikoilta jäiltä tai vedestä

Pelastautuminen heikoista jäistä

Jos jää pettää, säilytä mielesi rauhallisena ja toimi harkiten

- Huuda heti apua tai puhalla pilliin.
- Käänny siihen suuntaan, josta olit tulossa. Jos kuljit hiihtäen, irrota sukset ellet muuten pääse ylös.
- Riko jäätä edeltäsi niin pitkälle kuin se käsin ja vartalolla särkyy.
- Kohota itsesi uintipotkuilla vaaka-asentoon jäänaskaleita apuna käyttäen ja ponnista jään päälle.
- Kieri, ryömi ja konttaa kunnes varmasti olet kestäväällä jäällä.
- Hakeudu nopeasti lämpimään.

Jos et pääse ylös avannosta, toimi näin

- Pidä kiinni jään reunasta.
- Pysyttele lämpöhukan pienentämiseksi mahdollisimman liikkumattomana paikallasi.
- Huuda apua tai puhalla pilliin.
- Pidä yllä elämänhaluasi. Taistelumieliala lisää selviytymismahdollisuuksiasi.

Jäihin pudonneen pelastaminen

Jos joku toinen tarvitsee apuasi, toimi näin

- Toimi ripeästi, mutta siten ettet itse joudu uhriksi.
- Etsi mukaasi sopiva apuväline kättä pidemmäksi. Sellaiseksi sopii köysi, riuku, oksa, airo tai oma takki.
- Lähesty pelastettavaa vahvan jään suunnasta, konttaa ja ryömi viimeiset metrit. Auttaessasi levitä painon tasaamiseksi jalkasi.
- Jos auttajia on useampia, voitte muodostaa pelastusketjun.
- Liikutelkaa kylmettynyttä erittäin varovaisesti. Hieronta, alkoholi ja nopea lämmittäminen voivat aiheuttaa vaarallisen jälkijähtymisen.
- Suojatkaa vedestä autettu lisäjäähtymiseltä ja toimittakaa terveyskeskukseen.
- Jos uhri on tajuton, varmistakaa hapensaanti, suojatkaa lisäjäähtymiseltä ja toimittakaa nopeasti sairaalaan. Syvästi alilämpöisen painantaelvytys voi aiheuttaa hengenvaarallisen sydämen kammiovärinän.

Veden varassa olevan pelastaminen

Jos joku on hädässä vedessä (pudonnut veneestä tai ei jaksa uimareissulla)

- Rauhoita (kehota kellumaan odottaessaan), ota kättä pidempää avuksi ja pelasta.
- Jos vedessä oleva menee tajuttomaksi tai ei jaksa kannatella päätään veden pinnalla, auta häntä siinä, jotta hän voi koko ajan hengittää.
- Huuda apua ja kun pääset puhelimeen soita numeroon 112.

LIITE 2: Näytelmä

Kamu ja Tepi ovat kaveruksia. He istuvat jossakin ja miettivät mitä tekisivät.

Kamu: Mitä tehtäis?

Tepi: Mentäiskö veneilemään?

Kamu: Joo! Tosi hyvä idea!

Molemmat hyppäävät ylös ja lähtevät rantaa kohti.

Tepi: Pitäiskö kertoa sun äidille, että me mennään?

Kamu: Ei tarvitse. Kun käydään vaan nopeasti, niin ei hän edes huomaa meidän olleen poissa.

Kaverukset vetävät veneen vesille.

Kamu: Kato tossa veneen pohjassa on tollainen pieni reikä. Miksiköhän?

Tepi: Se varmaan tuulettaa sitä venettä.

Kamu: Niin varmaan, hyvin ajateltu!

Hyppäävät veneen kyytiin (ilman pelastusliivejä) ja alkavat soutaa.

Tepi: Tuolta reiästä tule kyllä aika paljon vettä veneeseen.

Kamu: No niinpä näyttää. Mä laitan mun kantapään siihen tulpaksi varmuuden vuoksi.

Soutelevat hetken ja ihailevat kaikenlaista. Sitten he näkevät jotakin todella kiinnostavaa.

Tepi: Wau! Näetkö säkin ton lentävän kalan?

Kamu: Mitä ihmettä?!

Kamu nousee innostuneena seisomaan ja innoissaan ravaa keulan ja perän väliä niin, että vene keinuu.

Tepi: Tää vene kyllä keinuu nyt aika paljon...

Vene kaatuu.

Kamu: No nyt kävi köpelösti!

Tepi: Sun olis pitänyt vaan pitää se kantapääsi siinä reiässä.

Kamu: Mitä itse puhuit lentokaloista. Missä se nyt on? Lentäis tänne auttamaan meitä!

Tepi: Missä mun puhelin on?! Se on varmaan pudonnut pohjaan!

Tepi sukeltaa etsimään puhelintaan. Kun hän tulee pinnalle, hän on aivan väsynyt ja tarraa Kamuun kiinni.

Kamu: Mä uppoan, jos sä roikut mussa! Irti!

Tepi: Mutta mä en jaksa enää!

Kamu: Tartu tosta veneen reunasta kiinni.

Kaverukset pääsevät lopulta rantaan.

Tepi: Jos me nyt äkkiä mennään takaisin sisälle, ni ei sun äiti varmasti huomaa mitään!

Kamu: Joo ei varmasti, mehän näytetään ihan siltä, kun oltais oltu sisällä koko päivä!