



Pintapelastuskurssi 1 op
Kurssiohjelma

Kurssipaikka	Tammisaaren paloasema / uimahalli / Lappohjan uimaranta				
Ajankohta	29.9 - 12.10.2025				
Vastuukouluttaja	Matias Söderblom				
Kouluttaja 1	Jonas Söderlund				
Kouluttaja 2	Roderick Zilliacus				
					Enint. 12 osallistujaa. 4 oppilasta / kouluttaja
13.09.2025		Ämne	Paikka	Sisältö	Kouluttaja
HT 1	11:00-13:00	Soveltuvuuskoee	T-saaren uimahalli	Uinti 200m / 4,45min. Perusvälineuinti 50 m	MS
HT 2					
*1) 29.09 / *2) 02.10.2025		Aihe	Paikka	Sisältö	Kouluttaja
OT 1	18:00-18:45	Kurssin avaus	Luokka	Teoriaopetus	MS
OT 2	18:45-19:30	Perehdytys vesipelastukseen		Teoriaopetus	
OT 3	19:45-20:30	Varusteet		Teoriaopetus	
OT 4	20:30-21:15	Tekniikka		Teoriaopetus	
OT 5	21:15-22:00	Paikalliset toimintatavat ja kalusto vesipelastuksessa		Kalusto, veneenlaskupaikat, yhteistoiminta	
04.10.2025		Aihe	Paikka	Sisältö	Kouluttaja
HT 3	09:00-09:50	Pukeutuminen	T-saaren paloasema	Varusteiden pukeminen ja riisuminen	MS, JS, RZ
HT 4	09:50-10:40	Varusteiden huoltaminen ja hälytysvalmiuteen pakkaamine		Huoltotoimenpiteet ja hälytyskuntoon saattaminen	
HT 5	11:00-11:50	Etsintä menetelmät: Suorakaide- ja sektori-ja suorasuunnistusetsintä		Turvaköyden kiinnittäminen, tekniikkaharjoittelua	
	12:00-13:00	Lounas			
HT 6	13:00-14:40	Veteen- ja perusvälineisiin totuttelua ja uintitekniikkaa	Uimahalli	Veteen laskeutuminen, perusvälineet, räpyläpotkutekniikka	MS, JS, RZ
HT 7				Silmikon- ja snorkkelin käyttö, pelastusuinti ja taittaminen	
HT 8	15:00-15:50	Veteen laskeutuminen ja pintapelastusuinti varusteilla		Veteen laskeutuminen, pelastusuinti, räpyläpotkutekniikka	
HT 9	16:00-16:50	Huolto ja oppimiskeskustelu		Palaute päivästä	
11.10.2025		Aihe	Paikka	Sisältö	Utbildare
HT 10	09:00-09:50	Aamu-uinti	Lappohjan uimaranta	Varusteiden ohjattu pukeminen, uintia	MS, JS, RZ
HT 11	10:00-10:50	Pelastaminen uimalla		Turvaköyden käyttö	
HT 12	11:00-11:50	Pelastaminen lautalla, ryhmän toiminta		Toiminta lautalla ja henkilön nostaminen lautalle, lautan vetäminen, paikantaminen	
	12:00-13:00	Lounas			
HT 13	13:00-13:50	Suorakaide- ja sektori- ja suorasuunnistusetsintä	Lappohjan uimaranta	Suorakaide-etsintä/ Sektorietsintä	MS, JS, RZ
HT 14	14:00-14:50	Suorakaide- ja sektori- ja suorasuunnistusetsintä		Suorasuunnistusetsintä	
HT 15	15:00-15:50	Kokonaissuoritus: Toiminta kohteessa / pimeässä		Kohteeseen saapuminen, ajoneuvojen sijoittelu, paikantaminen, kannustaminen...	
HT 16	16:00-16:50	Varusteiden huolto		Palaute päivästä	
12.10.2025		Aihe	Paikka	Sisältö	Kouluttaja
OT 6	09:00-09:50	Taktiikka	Lappohjan uimaranta		MS, JS, RZ
HT 17	10:00-10:50	Sovelletut harjoitukset rastikouluksena		Etsintä	
HT 18	11:00-11:50			Vesipelastustehtävä uimalla ja lauttaa avuksi käyttäen	
	12:00-13:00	Lounas			
HT 19	13:00-13:50	Utvärdering av kunnandet	Lappohjan uimaranta	Taitokoe	MS, JS, RZ
HT 20	14:00-14:50			Taitokoe	
HT 21	15:00-15:50	Varusteiden huolto			
OT 7	16:00-16:50	Kurssin päätös		Palaute ja todistusten jako	
*) 6 oppilasta / kouluttaja => 20 min / suoritus					
* Ryhmä 1 / *Ryhmä 2 Sovelletaan kielijaon mukaisesti					