

# JUNIOR LIFESAVER -TREENI (2 t.)

## Tavoitteet

Tutustuminen hengenpelastukseen rannalla. Hengenpelastustaitojen harjoittelu eri välineillä rannalla ja vedessä.

## Vaatimukset

Treeni on tarkoitettu nuorille, jotka pystyvät uimaan allasoloissa yhtäjaksoisesti vähintään 200 metriä.

## Sisältö

- flag race eli lippujuoksu (<https://www.youtube.com/watch?v=oQ1xCjvzsgk>)
- pelastuslaudalla melominen
- heittoliinan heitto
- pelastusrenkaan heitto
- juoksu-uinti-juoksu
- kaverin siirrot

## Kesto

2 tuntia

## Ryhmäkoko

8 osallistujaa/ohjaaja

## Hinta

Tilauuskoulutus 80 € (10 €/hlö), muuten 15 €/hlö.

## Tiedustelut ja tilaukset

Päivi Pälvimäki, hankevastaava

[info@kiara.fi](mailto:info@kiara.fi), 050-4133413

[uimaliitto.fi/uinti/avovesiuinti](http://uimaliitto.fi/uinti/avovesiuinti)