

Suomen pelastusalan keskusjärjestö

Palokuntoon-liikuntaohjelma

Lotta Hautamaa



Palokunta



Ohjelma



Palokuntoon-liikuntaohjelma



Palokuntoon-lähettiläät



Materiaalit:

- Viikkoharjoituskortit
- Videomateriaalit
- Junior FireFit
- Kouluttajien vinkkipankki



Ideoidaan yhdessä



Vinkit ohjaajille



Palokuntoon-liikuntaohjelma: miksi?

- Liikunta vaikuttaa myönteisesti oppimiseen, muistiin ja tarkkuuteen sekä auttaa pysymään virkeänä.
- Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin.
- Liikunnallinen elämäntapa välittyy hyvään itsetuntoon ja myönteisempään minäkuvaan.
- Liikunta vahvistaa vuorovaikutustaitoja kehittämällä mm. nuoren kykyä kuunnella, noudattaa ohjeita ja ottaa muut huomioon.
- Liikunnan avulla unen laatu paranee ja nukahtaminen helpottuu.



Palokuntoon-liikuntaohjelma: mitä?

- Palokuntaharrastuksen yhtenä tavoitteena on opettaa lapsille ja nuorille liikunnallisen elämäntavan merkitystä oman hyvinvoinnin tukena.
- Palokuntien nuoriso-osastojen käyttöön on tuotettu materiaalia, jonka avulla voidaan lisätä viikkoharjoituksiin fyysistä toiminnallisuutta:
 - Viikkoharjoituskortit
 - Viikkoharjoitusvideot
 - Vinkkilista
 - Vinkkipankin Palokuntoon-osio
 - Junior FireFit-toimintaradat



Palokuntoon-lähettiläät

- Palokuntoon-lähettiläät auttavat liikuntaohjelman jalkauttamisessa yhä useampaan palokuntaan ympäri Suomen.
- Lähettiläinä toimii joukko palokuntalaisia Etelä-Savon, Hämeen, Keski-Suomen, Länsi-Suomen, Pohjois-Karjalan, Pohjois-Suomen ja Uudenmaan alueilta.
- SPEKin valmiiden materiaalien avulla Palokuntoon-lähettiläät voivat toteuttaa liikunnallisia viikkoharjoituksia palokuntanuorille. Lisäksi he luovat kannustavaa ilmapiiriä sekä levittävät liikunnan riemua!



Viikkoharjoituskortit



VIKKOHARJOITUS 1

LIIKUNTATAVOITE
15 min

HARJOITUKSEN KESTO
~1,5h



Harjoituksen aiheet:

- Ensiapu
- Alkusesammutus
- Liikuntatavoite 15min:
- Ketteryys
- Yleiskunto
- Voima

Osaamistavoite

- Alkusesammutuksessa jauhesammuttimen ja sammutuspeitteen oikeaoppinen ja turvallinen käyttö.
- Ensiavussa kylkiasennon ja elvytyksen osaaminen.

Tarvittava kalusto

- sammutuspeite • jauhesammutin • kartioita • Anne-nukke • esteratavälineitä.

Kouluttajien määrä

2-3 henkilöä, joista vähintään yksi vastuukouluttaja ja 1 apukouluttaja.

Koulutusmuoto- ja paikka

Rastikoulutuksena aiheet ja lopuksi yhdessä kokonaisuoritukset (rata).

Vinkki kouluttajalle

Opasta kaikille
112-sovelluksen lataaminen.

Vinkki palokuntanuorelle

Tarkista löytyykö kotona
sammutuspeite ja testaa
palovaroittimen toiminta.

Omat muistiinpanot



VIKKOHARJOITUS 1

Harjoituksen toteutus:
Katso harjoitusohje



Pienryhmissä (3 kpl) yksittäisen aiheen opettelua ja lopuksi "rata" jossa tehdään alkusesammutusta ja annetaan ensiapua. Kukin pienryhmä kiertää ensin kaikki kolme rastia, a' 20min. Ja sitten koko porukalla "rata" pareittain läpi.

Mikäli kouluttajia/osallistujia on vähemmän, niin toteutus kahdessa pienryhmässä, kuitenkin kaikkien kolmen rastin läpikäynti.



Ryhmä 1

Kuvitellun kohteen sammuttaminen jauhesammuttimella. Kohde on 15-20 metrin päässä, jonne liikutaan sammutin mukana. Kaveri voi auttaa sammuttimen kantamisessa tarvittaessa. Jokaisesta onnistuneesta sammuttamisesta muu ryhmäläiset tekevät aina 5 kyykyä.



Ryhmä 2

Kuvitellun kohteen sammuttaminen sammutuspeiteillä. Kohde on 15-20 metrin päässä, jonne liikutaan esteiden yli - ali - yli, peite mukana. Sitten reippaasti samaa reittiä takaisin ja "vaihto".



Ryhmä 3

Ensiapurastissa kohteen (Anne-nukke, tmv.) raahaaminen pareittain turvaan savuisesta tilasta, paineluevitys ja kylkiasentoon laittaminen. Varmistaa että hengitystiet on auki.

LOPUKSI KOKONAISUORITUS

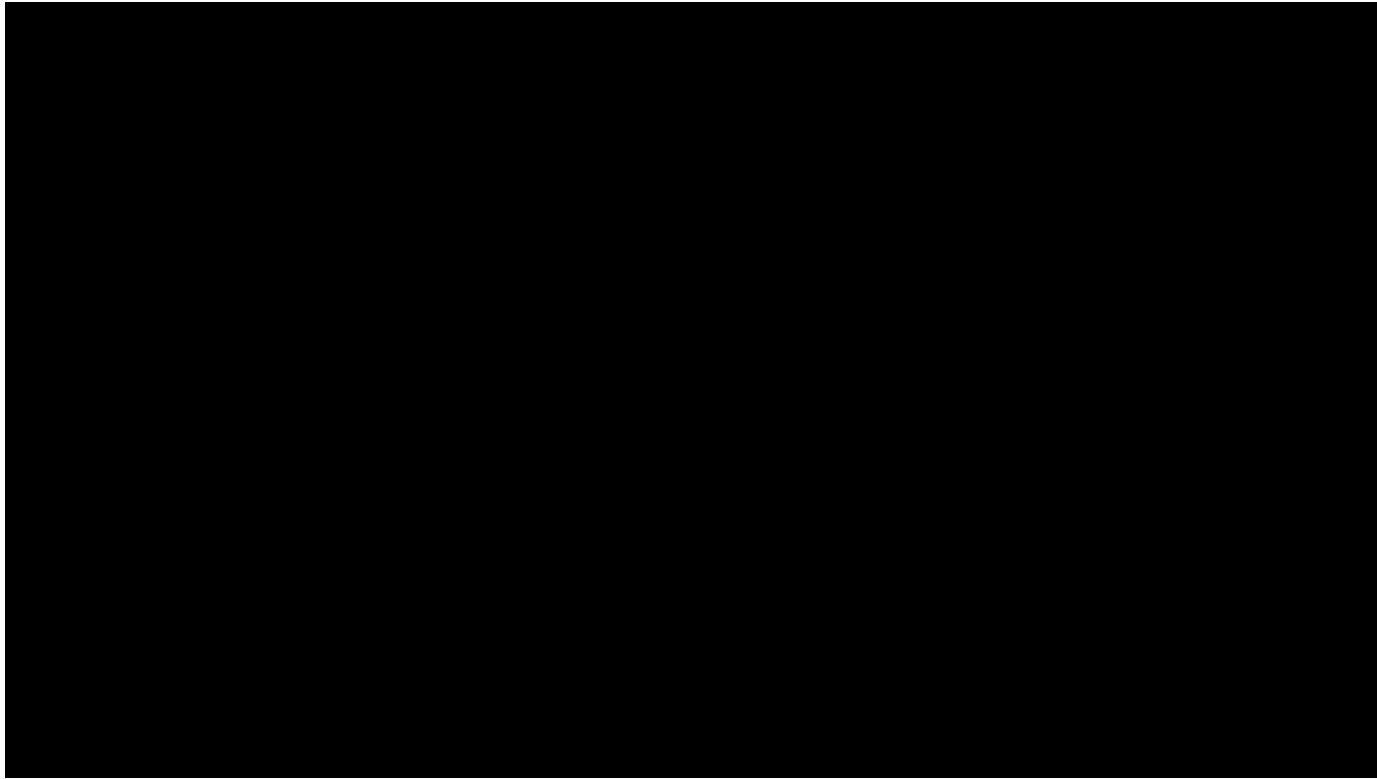


- Jauhesammuttimella kohteen sammutus
- Sammutuspeite mukana esteiden ylitys - alitus
- Kohteen sammuttaminen sammutuspeiteellä ja kohteen vieressä makaava "Anne-nukke" raahataan takaisin sankoruiskun luokse
- 30 x paineluevitys ja laitetaan kylkiasentoon

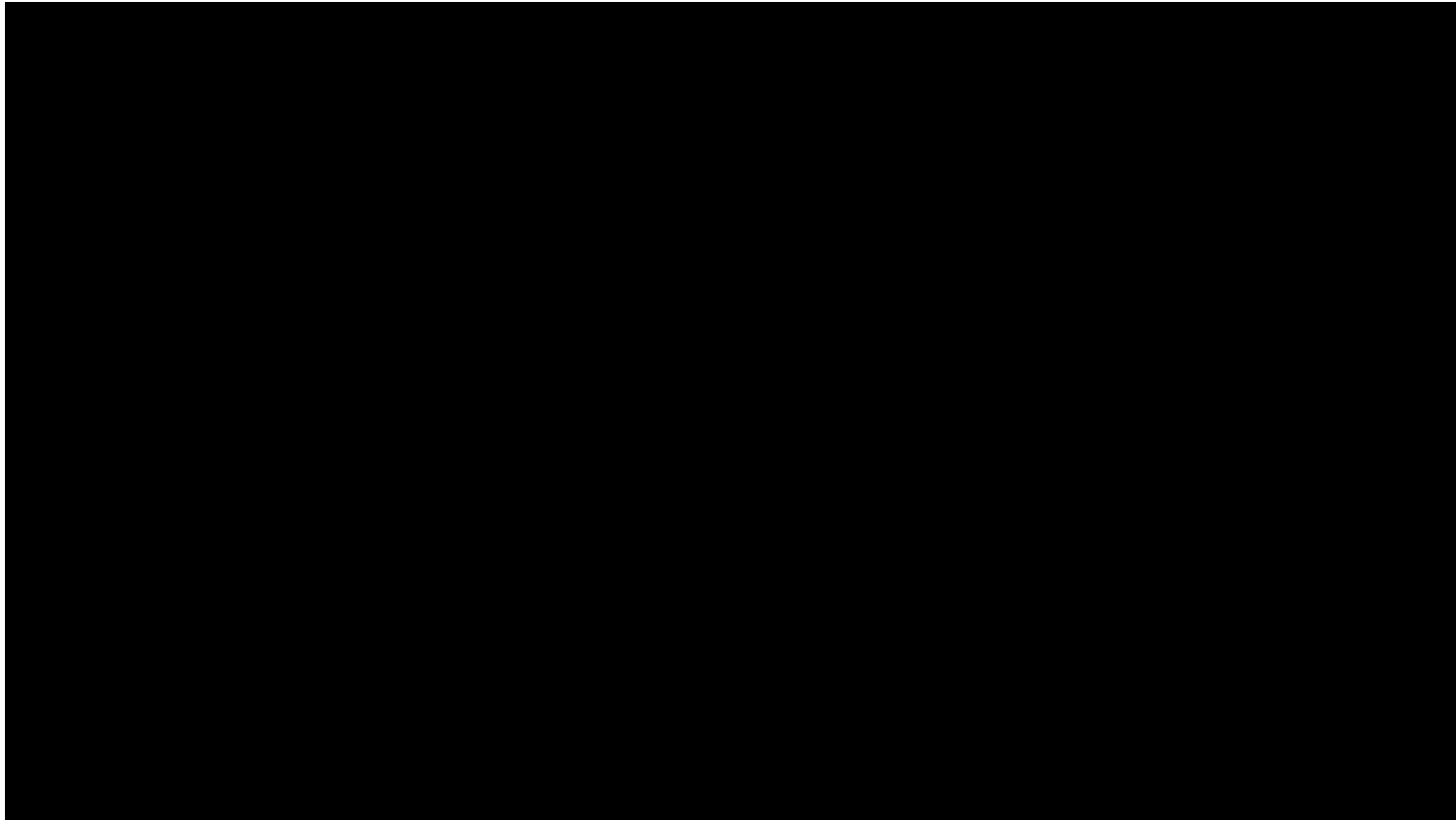
Suoritukset pareittain ja muu porukka tekee punnerrukset jokaisesta kaatuneesta keilasta.



Videomateriaalit



Junior FireFit



Junior FireFit -itsearviointilomake



Junior Firefit - itsearviointi

Rasti 1: _____ Aika: _____
rastin aihe (ei pakollinen)

Omat kommentit:

Fiilis rastin jälkeen:

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>



Jaetaan ideoita ja hyväksi koettuja käytänteitä:

- Liikunnan lisääminen
- Junior FireFit-rataideointi



Palokuntoon-vinkkilista ohjaajille

Tutustu
Palokuntoon-
viikkoharjoitus-
kortteihin

Järjestä
paloasemalle
Junior-FireFit -
kuntorata

Tuo vaihtelua
harjoituksiin!
Järjestä esim.
lyhyt
ryhmätanssi, -
leikki tai
pelituokio

Tee liikunnasta
tapa, joka toistuu
jokaisessa
harjoituksessa-
lisää esim.
harjoitusten alkuun
tai loppuun jokin
liikunnallinen
elementti

Luo osastolle
liikuntapassi,
johon nuoret
voivat kerätä
liikuntapisteitä
myös
harjoitusten
ulkopuolella

Ideoikaa yhdessä
nuorten kanssa
jokin liikunnallinen
haaste, videoikaa
se ja esittäkää
haaste esim.
naapuripalo-
kunnalle

Laatkaa
liikuntakalenteri
ja antakaa
nuorten
vaikuttaa sen
sisältöön

Sovi oman
paikkakuntasi
liikuntaseurojen
kanssa
yhteisistä
harjoituksista



Palokunta



Palokuntoon: liikunnan lisääminen toimintaan



Palokunnan yhteiset olympialaiset

Lajeina palosaappaan heitto, 500m
maastojuoksu, letkurullan heitto)

Suunnistus

Viestiliikenneharjoitus

Viestiliikenneharjoitus siten, että
rastit ovat ympäri kylää ja porukka
käy rasteilla kävellen

Jättiläislumiukon rakentaminen

Pulkkamäkeen meno

kiipeilypuistoretki

Lisää oma
liikuntavinkkisi
kouluttajien
vinkkipankkiin

Kouluttajien oma vinkkipankki:
<https://urly.fi/360V>



Palokunta



Palokuntoon-materiaalit

palokuntaan.fi/palokuntoon



KIITOS!