

RANTAPELASTAJAKURSSIN TESTIT 2023:

ALKUTESTIT:

- 200 M PELASTUSUINTIA 5 min (30 s), josta ensimmäinen 50 m suoritettu max. aika 1 min. Lähtö pelastushypyillä.
- UINNINVALVOJAN TESTIUINTI. 3 min 40sec
- 25 M PITUUSSUKELLUS (saa ponnistaa altaan päädystä).

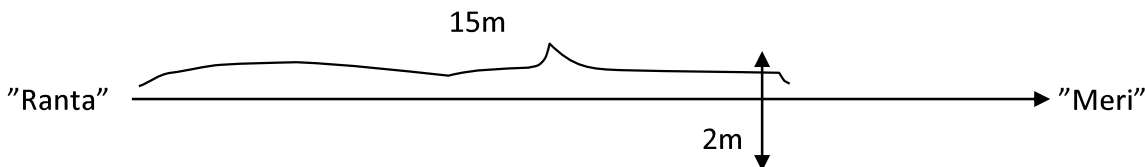
RP1. RUN - SWIM – RUN 8.00'

Pelastaja juoksee uimapuvussa rannalla 200 m, jonka jälkeen ui 200 m ja lopuksi juoksee 200 m rannalla. Saa käyttää märkápukua, uintityyli vapaa. Pelastajalla on pelastuspatukka mukana koko testin aikana.

Hyväksytyt: alle 8.00 min ja pelastusväline oltava mukana koko testin aikana.

RP2. HEITTOLIINA

Pelastajalla on yksi minuutti aikaa heittää heittoliina vähintään 15 m päähän 2 m x 2 m olevalle alueelle. Heittoliinatesti toteutetaan kuivalla maalla. Testin suorittamista saa kokeilla yhden kerran päivässä, jos ei mene läpi, niin seuraavana päivänä voi kokeilla uudelleen. (Harjoitella saa niin paljon kuin ehtii.)



RP3. IRROTTAUTUMISOTTEET

Pelastaja lähestyy pelastettavaa oikeaoppisesti ja ottaa nappausotteeseen. Sen jälkeen pelastaja laittaa silmät kiinni ja jää paikoilleen. Pelastettava (kouluttaja) ottaa 4 otetta (2 edestä & 2 takaa), joista pelastaja irrottautuu oikeaoppisesti, ottaa pelastettavan nappausotteeseen ja rauhoittelee tätä. Tärkeää on pysyä kontaktissa pelastettavan kanssa.

Hyväksytyt: Oikeaoppinen lähestyminen. Nappaukseen pikaisesti, ei irrottauduta pelastettavasta, vaan ote säilyy.

RP4. PELASTUSLAUDALLA PELASTUS

Pelastaja tekee rannalla sisäisen ja ulkoisen hälytyksen, meloo pelastuslaudalla 100–125 m pelastettavan luokse, nostaa tajuttoman pelastettavan laudalle ja meloo rantaan. Lopuksi pelastaja siirtää pelastettavan rannalle vähintään 10 m päähän vedestä.

Hyväksytyt: Suoritettu oikeaoppisesti.

RP6. KÄSIMERKIT

Kouluttaja huutelee käsimerkkejä, kurssilaiset näyttävät pyydetyn merkin (silmät kiinni).

Hyväksytyt: Merkit osataan nopeasti ja oikein. Jos yli kaksi merkkiä väärin → testin uusinta seuraavana päivänä.

RP7. SYVYSSUKELLUS 5 METRIÄ

Pelastaja ui pelastuspatukan kanssa poijulle, hakee pohjasta (5 m) nukun – näyttää ok-merkin kouluttajalle pitäen nukun hengitystiet pinnalla. Tämän jälkeen nukun saa tiputtaa nukun takaisin pohjaan ja uida rantaan. Maskia saa käyttää.

Hyväksytyt: Suoritettu turvallisesti.

RP8. PELASTUSPATUKKA/-TORPEDOPELASTUS

Pelastaja tekee sisäisen ja ulkoisen hälytyksen, lähtee rannalta, ui pelastuspatukan kanssa pelastusuintia 100 m, laittaa tajuttoman pelastettavan oikeaoppisesti pelastuspatukkaan ja kuljettaa rantaan. Rannalla pelastaja siirtää pelastettavan vähintään 10 m päähän vedestä. Avaa hengitystiet ja tarkistaa hengittääkö. Ilmoittaa testin vastaanottajalle aloittaako pelastaja elvytyksen vai ei.

Hyväksytyt: Suoritettu oikein.

KIRJALLINEN KOE

70% oikein= läpi

ENNAKKOTEHTÄVÄT

Pitää olla tehty kunnolla ja hyväksytysti läpi.

ETÄTEHTÄVÄT

Pitää olla tehty kunnolla ja hyväksytysti läpi.

Jos kurssilainen ei pääse jotain testiä läpi, niin hän voi yrittää uusintaa rästeille varattuna aikana tai muuna sovittuna ajankohtana. Kurssin jälkeen kurssilaisella on vuosi aikaa uusia testejä. Kurssilaisen tulee olla oma-aloitteinen rästien suhteen.