



2. vuosi:  
KIELO

## Vastuullinen ihminen: APUA SÄÄN MUKAAN

**AIHE:** Ensiapu pakkasella ja helteellä

**SUORITUSPAIKKA:** Kerho

**KESTO:** 1 tunti

**TAVOITE:** Polunkävijä tutustuu tapoihin antaa ensiapua joissakin talven ja kesän onnettomuustilanteissa.

**SISÄLLÖT:** talviensiapu ja vedestä pelastaminen, hypotermia, paleltumat, palovammat ja auringonpistos

**TARVIKKEET:**

- tietokilpailukysymykset liitteestä 2
- halutessa voi esitellä pelastusliivejä, naskaleita ja muita turvallisuutta lisääviä esineitä

## Toiminta

### 1. ALOITUS: REAGOI NOPEASTI

kesto noin 10 minuuttia

Kun näkee veden varassa ja hädässä olevan henkilön, täytyy toimia harkitusti ja ripeästi. Testataan tämän leikin avulla, kuinka nopeasti polunkäviäjät reagoivat. :)

Sovitaan kolme aihepiiriä, esimerkiksi: kukat, kaupungit ja maat. Yksi polunkävijöistä seisoo muiden muodostaman piirin keskellä. Keskellä oleva on kysyjä. Kun hän osoittaa toista polunkävijää ja sanoo jonkun sovitusta aihepiireistä (esim. kukat) on polunkävijän nopeasti sanottava joku tähän aihepiiriin kuuluva erisnimi (esim. orvokki). Jos vastaus on väärä, tai se viipyy, vaihtavat kysyjä ja vastaaja paikkoja. Jo sanottuja sanoja ei saa käyttää vastauksina. Leikki pidetään nopeatempoisena.

### 2. AIHEEN KÄSITTELY: KATALA VESI

kesto noin 30 minuuttia

Ohjaaja kertoo, että päivän aiheena ovat ensiaputilanteet kesällä ja talvella ja varsinkin veteen liittyvät tilanteet. Käydään yhdessä läpi miten pitää toimia, jos putoaa heikkoihin jäihin (ohjeet liitteessä 1).

Polunkävijöiden kanssa sovitaan, että kerhotilassa oleva matto (tai joku muu sovitettu alue) kuvaa vettä (järvi, meri tai joki). Polunkäviäjät jaetaan kahteen ryhmään. Toinen ryhmä, talviryhmä, opettelee ohjaajan tai kiltalaisen johdolla miten tulee toimia ja auttaa tilanteessa, jossa joku on pudonnut jäihin. Toinen ryhmä, kesäryhmä, opettelee, miten pelastetaan henkilö sulasta vedestä. Ohjeet oikeisiin toimintatapoihin löytyvät liitteestä 1.

Talviryhmä perehtyy myös hypotermian ja paleltumien hoitoon ja kesäryhmä puolestaan auringonpistoksiin ja palovammoihin. Kun ryhmät ovat sisäistäneet asian, he opettavat oppimansa toisille, he demonstroivat vedestä pelastamista maton päällä samalla kertoen mitä pitää tehdä.

Jos kerhossa on kaksi tukevaa pöytää, voidaan tehdä niin, että pöydät vedetään pienen matkan päähän toisistaan. Veteen pudonnut menee pöytien väliin jäävään rakoon ja pelastaja(t) ovat pöydän päällä yrittäen nostaa pudonneen sinne myös.

### 3. LOPETUS: TIETOKILPAILU

kesto noin 10 minuuttia

Kertauksena pidetään tietokilpailu päivän aiheesta. Polunkävijät vastaavat yksilöinä kysymyksiin kirjoittamalla vastaukset vastauspaperiin. Lopuksi tarkistetaan vastaukset. Kysymykset ja vastauskortti ovat liitteessä 2.

### + HARTAUS

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

- Lukekaa Raamatusta kertomus siitä, kuinka Pietari käveli veden päällä (Matt. 14:22-33). Miksi Pietari pysyi veden päällä? Koska hänen katseensa oli Jeesuksessa. Vaikka me emme voisikaan kävellä veden päällä, kannattaa aina pitää katse Jeesuksessa.
- 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 5 minuuttia

Ohjaaja valitsee kerhossa käsitellyistä ensiapuaiheista sen, joka vaatii eniten kertausta. Käydään keskustellen tai demonstroiden läpi toiminta ja ensiapu tällaisessa tapauksessa.

# Lisätietoa

## TIETOA AIHEESTA

- Ohjeita vedestä pelastamiseen: [www.viisaastivesilla.fi](http://www.viisaastivesilla.fi)
- SPR:n ohjeet ensiaputilanteisiin: [www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet](http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet)
- Terveysalan hakemisto: [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

## AIHEESEEN LIITTYVÄT HARRASTEMERKIT

- Ensiapu alkeet
- Ensiapu 1 ja 2
- Terveys ja parantaminen
- Basic Rescue
- CPR
- Health and Healing

## LIITTEET

- Liite 1: Ohjeet ensiaputilanteisiin
- Liite 2: Tietokilpailun kysymykset ja vastauskortit

## LÄHTEET

- Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto
- Suomen Punainen Risti
- Terveyskirjasto.fi

**TAUSTAKUVAN LÄHDE:** [FreeVector.com](https://www.freevector.com/children-and-parents-silhouettes)

# Liitteet

## LIITE I: Ohjeet ensiaputilanteisiin

### 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 jätää 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 jälkijäähtymisen.
- 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.

### Paleltumat

#### Mikä on paleltuma?

- Paleltuma on yleensä paikallinen, mutta voi myös olla suurempi, kuten raajan paleltuma. Se syntyy, kun ruumiinosa altistuu kylmälle pitkän aikaa. Paleltuman tunnusmerkit ovat pistely, tunnottomuus ja värin vaihdokset.

#### Paleltumien ensiapu

- Ensin arvioidaan, onko kyseessä paleltuma vai koko ruumiinlämmön reipas lasku, eli hypotermia.

- Paleltuman hoidossa on tärkeää paleltuneen alueen lämmittäminen nopeasti 40–42-asteisessa vedessä noin 15–30 minuutin ajan.
- Aluetta ei saa hieroa eikä hangata. Annetaan myös lämmintä juotavaa.
- Vamma-alueen jatkohoito riippuu vaurion laajuudesta:
  - Pienet ja lievät paleltumat voidaan hoitaa kotona.
  - Jos tunto, lämpö ja ihonväri eivät ole palanneet tunnissa, on syytä toimittaa potilas heti hoitoon. Samoin kannattaa tehdä, jos iholle nousee rakkuloita. Jos paleltunut alue on laaja, kuten iso osa raajaa, tulee aina hakeutua hoitoon.

## Hypotermia

### Mikä on hypotermia?

- Hypotermia on normaalin ruumiinlämmön runsas alentuma, joka aiheuttaa myös muutoksia elimistössä. Hypotermia aiheutuu Suomessa yleensä jouduttaessa pitkäksi aikaa kylmään veteen tai lumihankeen.

### Hypotermian ensiapu

- Hypotermian saanut siirretään tarpeetonta liikuttelua välttäen paikkaan, jossa häntä voidaan lämmittää.
- Valvotaan, että sydän pysyy toiminnassa.
- Potilas siirretään makuuasennossa, ettei raajoista pääsisi liikkeelle kylmää verta, joka jäähdyttää sydäntä entisestään.
- Huolehditaan, että potilas ei jäähdy lisää, mutta aktiivista lämmittämistä ei tule tehdä vaan potilas toimitetaan sairaalahoitoon.

## Veden varassa olevan pelastaminen

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

- Rauhoita, 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.

## Palovammat

### Pienen palovamman ensiapu:

- Pientä palovammaa jäähdytetään viileällä vedellä kunnes kipu häviää.
- Pienen rakkulaisen palovamman voi peittää puhtaalla suojasiteellä tai palovammojen hoitoon tarkoitettulla erikoissiteellä.
- Ellei poikkeavaa ilmene, vaihda side kahden-kolmen päivän välein.
- Jos palovamma tulehtuu, mene lääkäriin.

### Lääkärin hoitoa vaativat palovammat, jotka ovat:

- kämmentä suurempia 2. asteen palovammoja
- kaikki 3. asteen palovammat
- kaikki sähköpalovammat
- kasvojen, käsien syvät palovammat
- hengitystiepalovammat
- lasten palovammat
- vanhusten lievätkin palovammat
- jotakin perussairautta sairastavan henkilön esim. diabeetikon palovammat

## **Auringonpistos**

### **Auringonpistoksen oireet:**

- Suojaamattomaan päähän kohdistuvaa lämpörasitusta kutsutaan auringonpistokseksi.
- Oireita ovat päänsärky, ärtymys, pahoinvointi, huimaus tai muu hermoston oire.

### **Auringonpistoksen hoito:**

- Pitää hakeutua heti varjoon ja riisua ylimääräiset vaatteet.
- Valellaan tai pirskotellaan kylmää vettä iholle, myös pään alueelle, tai potilaan pään ja kaulan alueelle kiedotaan viileitä kääreitä.
- Tehostetaan tuuletusta tuulettimella tai viuhptomalla vaatteilla.
- Annetaan kylmää vettä suun kautta.

## Liite 2: Tietokilpailun kysymykset ja vastauskortti

1. Jos jää pettää altasi, ensimmäisenä täytyy
  - a. pitää kiinni jään reunasta.
  - b. huutaa apua tai puhaltaa pilliin.
  - c. huolehtia, ettei kännykkä saa kosteutta.
2. Jos putoat jäihin etkä pääse ylös, miten voit minimoida lämpöhukan?
  - a. Pysyttele mahdollisimman liikkumattomana paikallasi.
  - b. Tee lämmittäviä jumppaliikkeitä.
  - c. Pidä keho aktiivisena laulamalla.
3. Mistä suunnasta jäihin pudonnutta pitää lähestyä?
  - a. Sieltä, mistä pudonnut henkilökin on tullut, koska siellä on vahvaa jäätä.
  - b. Eri suunnasta kuin pudonnut henkilö, koska siellä jää on koskematonta.
  - c. Sieltä mistä olet tulossa, koska pelastamisen kanssa ei sovi aikailla.
4. Miksi hypotermian saanutta potilasta pitää siirtää makuuasennossa?
  - a. Että hän saa levätä kokemansa raskaan kylmettymisen jälkeen.
  - b. Ettei hän kaadu yrittäessään kävellä.
  - c. Ettei kylmä veri pääse liikkeelle ja etene jäähdyttämään sydäntä.
5. Mikä ei ole paleltumien hoitokeino?
  - a. Hiero aluetta.
  - b. Anna lämmintä juotavaa.
  - c. Lämmitä paleltuma nopeasti.
6. Jos paleltuma on vielä tunnin jälkeen tunnoton tai väritön, pitää
  - a. mennä lämpimään suihkuun.
  - b. mennä lääkärin hoitoon.
  - c. rasvata aluetta.
7. Miten hoidetaan pientä palovammaa?
  - a. Laitetaan vammakohtaan viilentävää voidetta.
  - b. Laitetaan vammakohtaan laastari.
  - c. Pidetään vammakohtaa kylmässä vedessä kunnes kipu lakkaa.
8. Mikä näistä ei ole auringonpistoksen oire?
  - a. huimaus
  - b. jalkakipu
  - c. ärtymys

Oikeat vastaukset: 1b, 2a, 3a, 4c, 5a, 6b, 7c, 8b

TIETOKILPAILU \_\_\_\_\_

1.        A        B        C
2.        A        B        C
3.        A        B        C
4.        A        B        C
5.        A        B        C
6.        A        B        C
7.        A        B        C
8.        A        B        C

TIETOKILPAILU \_\_\_\_\_

1.        A        B        C
2.        A        B        C
3.        A        B        C
4.        A        B        C
5.        A        B        C
6.        A        B        C
7.        A        B        C
8.        A        B        C

TIETOKILPAILU \_\_\_\_\_

1.        A        B        C
2.        A        B        C
3.        A        B        C
4.        A        B        C
5.        A        B        C
6.        A        B        C
7.        A        B        C
8.        A        B        C

TIETOKILPAILU \_\_\_\_\_

1.        A        B        C
2.        A        B        C
3.        A        B        C
4.        A        B        C
5.        A        B        C
6.        A        B        C
7.        A        B        C
8.        A        B        C