

Kasper Pesu

Laura Tapaninen

Vittaniemi Heidi

Ensiapua!

Ensiapukoulutus 10-14 vuotiaalle uimareille

Ensiapua!

Ensiapukoulutus 10-14 vuotiaille uimareille

Kasper Pesu
Laura Tapaninen
Heidi Vittaniemi
Opinnäytetyö
Syksy 2017
Hoitotyön koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön tutkinto-ohjelma

Tekijät: Pesu Kasperi, Tapaninen Laura & Vittaniemi Heidi

Opinnäytetyön nimi: Ensiapua! Ensiapukoulutus nuorille uimareille

Työn ohjaaja: Pia Mäenpää ja Marja Runtti

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2017

Sivumäärä: 39 + 3

Opetussuunnitelman mukaan perusopetusikäiset lapset saavat vuosittain turvallisuuskoulutusta tapaturma-, ensiapu- ja vaaratilanteissa ikäiselleen omaksuttavissa olevilla menetelmillä. Suurin osa opetuksesta on kuitenkin teoriapainotteista ja hyödylliseksi koettua käytännön opetusta on vain vähän. Suomen Käypä hoito - suositus suosittelee elvytysopetusta annettavan kouluissa vuosittain alle 12-vuotiaille. Aiheeseen tutustuessamme huomasimme, kuinka vähän kouluikäiset saavat ensiapuopetusta.

Kohderyhmäksi valikoitui nuorista kilpauimareista koostuva ryhmä. 10-14 vuotiaat kilpauimarit harjoittelevat uimahallissa keskimäärin 10 tuntia viikossa. Nuoret ovat itsenäisesti uimahallin puku- ja saunatiloiissa, jolloin he itse vastaavat turvallisuudestaan. Kohdatessa yllättävän, ensiapua vaativan tilanteen, on uimareiden hyvä osata toimia tilanteen edellyttämällä tavalla. Halusimme tehdä opinnäytetyön, joka liittyy ensiaputaitojen kouluttamiseen. Järjestimme kohderyhmälle heidän ikäluokkansa oppimiskyvyn mukaisen koulutustapahtuman. Nuoret pääsivät opettelemaan tutussa ja turvallisesa harjoitusympäristössä uusia, tärkeitä ja jopa henkeä pelastavia taitoja.

Opinnäytetyömme tulostavoitteena oli toteuttaa ensiapukoulutus uimareille sekä heidän valmentajilleen. Koulutuksen pääasiallinen sisältö oli ensiavun opettaminen uimahalliympäristössä tapahtuvista yleisimmistä tapaturmista. Aiheeksi valitsimme elottoman henkilön kohtaamisen sisältäen elvytyksen ja hätäilmoituksen tekemisen sekä erillisenä aiheena liikuntatapaturman ensiapu. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että ensiapukoulutuksen jälkeen uimarit osaavat auttaa apua tarvitsevaa ja hälyttää lisäapua. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostui teoriaosuudesta, käytännön toiminnallisista harjoituksista pienryhmissä ja soveltavasta harjoituksesta. Opetusmateriaalina käytimme itse laadittuja, tutkittuun tietoon perustuvia PowerPoint- esityksiä sekä Suomen Punaisen Ristin materiaaleja. Opinnäytetyön tietoperusta on kerätty tutkittuun tietoon perustuvista lähteistä, kuten Käypä hoito – suosituksesta ja muista lääketieteen- ja terveydenhuollon julkaisuista.

Opinnäytetyömme yhteistyökumppani oli uimaseura Oulun Lohet. Seuran edustajia oli mukana ensiapukoulutuksen aiheiden valinnassa. Koulutuksen jälkeen keräsimme palautetta uimareilta sekä valmentajilta. Palautteista ilmeni, että uimarit olivat saaneet rohkeutta ja varmuutta toimia ensiaputilanteessa sekä osaavat auttaa apua tarvitsevaa. Uimarit ja valmentajat pitivät koulutusta erittäin tarpeellisena ja onnistuneena. Uimarit kokivat oppimisen heille tutussa ympäristössä mukavaksi ja turvalliseksi tavaksi opetella ensiaputaitoja.

Asiasanat: ensiapu, nuoret, toiminnallinen, elvytys, kouluttaminen, hätäilmoitus, uinti

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree program of nursing

Authors: Pesu Kasper, Tapaninen Laura & Vittaniemi Heidi

Title of thesis: First Aid! First aid training session for adolescent swimmers

Supervisors: Pia Mäenpää ja Marja Runtti

Term and year when the thesis was submitted: Fall 2017

Number of pages: 39 + 3

The Finnish National Curriculum of Basic Education includes annual security and first aid training. Most parts of that training are theoretical, and practical training hasn't been arranged as much as it is needed. Finnish Current Care guidelines recommend that children under 12 years of age should get resuscitation education. As we explored the topic more, we understood how marginally school-aged children receive the first aid education in our society.

The main partner for our project was the swimming club Oulun Lohet ry. The competitive swimming group was selected as the target group for training. The swimming group consists of swimmers between the ages of 10 and 14 years of age. They exercise for an average of 10 hours a week and spend a lot of their time in the swimming arena and training facilities. Before and after the pool exercises, the adolescents do their preparations on their own without supervision. If adolescents face an accident, it is important that they have ability to act as the situation requires. As a bachelor's thesis, our work group wanted to do something related to first aid skills training. The target was to arrange functional training, taking account the adolescents' level of development.

The main purpose of our bachelor thesis project was to provide a customized first aid training session for the adolescent swimmers and their coaches. The prime content of the training session was to teach the most common and severe accidents that swimmer could face in these training facilities. We chose three main topics to teach: resuscitation, how to make an emergency call properly, and sport injuries limited to certain topics. The aim of our bachelor's thesis was that after the first aid training session, the target group would have the ability to start the appropriate lifesaving procedures and become more alert to help out if needed.

The functional part of our bachelor's thesis was the first aid training sessions which consisted of theory, practice, and applied practice phases. The teaching materials were based on researched information and Finnish Red Cross materials, which were modified to serve our own needs. The background information of our bachelor's thesis was based on researched information like the National Current Care Guidelines and other appropriate medical and health care publications. Based on the collected feedback, we noticed that the common opinion was very positive. After the training session, the target group thought that they had gotten the courage and confidence they need in order to act properly in first aid situations about the practiced topics. Both the target group and the coaches considered the training session necessary and useful. The feedback revealed that the group appreciated the fact that the training session was held in their everyday and familiar environment.

Keywords: first aid, adolescents, functional, resuscitation, conditioning, emergency call, swimming

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET	8
2.1	Tausta	8
2.2	Tavoitteet.....	8
3	PROJEKTIN SUUNNITELU.....	11
3.1	Projektioorganisaatio.....	11
3.2	Projektin päävaiheet.....	13
4	ENSIAPUKOULUTUS NUORILLE UIMAREILLE	16
4.1	Tapaturmien ensiapu.....	16
4.2	Koulutustapahtuman järjestäminen 10-14 vuotiaalle nuorille	18
5	PROJEKTIN TOTEUTUS	20
5.1	Koulutustapahtuman suunnittelu	20
5.2	Koulutustapahtuman toteutus.....	23
6	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	27
6.1	Koulutustapahtuman arviointi	27
6.2	Työskentelyprosessin arviointi.....	29
7	POHDINTA	34
	LÄHTEET.....	36
	LIITTEET.....	41

1 JOHDANTO

Ensiapu tarkoittaa kaikkia niitä toimenpiteitä, jotka onnettomuuksissa, sairauskohtauksissa ja myrkytyksissä ovat välttämättömiä ennen ammattiauttajien saapumista. Ensiapu on loukkaantuneen tai sairastuneen auttamista tapahtumapaikalla. (Keggenhoff 2004, 18; Sahi, Castrén, Helistö & Kämmäräinen 2007, 14.) Hätäensiapu on hengen pelastavaa apua, jolloin turvataan autettavan peruselintoiminnot ja ehkäistään voinnin pieneneminen. Ensiavun antaja on usein maallikko. (Sahi, ym. 2007, 14; Castrén, Helveranta, Kinnunen, Korte, Laurila, Paakkonen, Pousi & Väisänen 2012, 18.)

Väestön ensiaputaitojen kouluttamista pidämme tärkeänä, koska Suomessa tapahtuu vuosittain yli miljoona fyysiseen vammaan johtanutta tapaturmaa. Suurin osa tapaturmista sattuu vapaa-ajalla ja aiheuttavat yhteiskunnalle vuosittain noin miljardin euron kustannukset. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, viitattu 23.3.2017.) Vuonna 2009 liikuntatapaturmien osuus näistä kaikista oli noin kolmannes (Haikonen & Lounamaa 2009, 5). Pitkällä aikavälillä muun muassa ihmisten lisääntynyt vapaa-aika on nostanut liikunta- ja vapaa-ajan tapaturmat suurimmaksi fyysisiä vammoja aiheuttavaksi tapaturmaluokaksi Suomessa (Parkkari & Kannus 2016, viitattu 13.3.2017).

Projektimme tavoitteena oli toteuttaa ensiapukoulutus nuorille uimareille ja heidän valmentajilleen. Opinnäytetyöryhmän kahdella jäsenellä on kilpauintitusta sekä vuosien työkokemus uinninopetuksesta ja uinninvalvojan työstä. Opinnäytetyön tekijöiden omat lapset ovat 8-11 vuotiaita, jonka vuoksi aihe on opinnäytetyöryhmän jäsenille tärkeä ja läheinen. Yleisimmät 7-14 vuotiaiden sairaalahoitoa vaatineet tapaturmaiset vammat aiheutuvat kaatumisista ja putoamisista. Tuossa iässä lasten turvallisuus ja ensiaputaitojen oppiminen on merkityksellistä. Nuoret alkavat viettää yhä enemmän aikaa kotiympäristön ulkopuolella, näin ollen myös kodin ulkopuolella tapahtuvat tapaturmat yleistyvät. Liikunta- ja vapaa-ajan tapaturmien todennäköisyys lisääntyy aina 15 ikävuoteen saakka (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017, viitattu 27.3.2017). Ensiaputaitojen oppiminen on erittäin hyödyllistä, jotta nuoret osaavat toimia mahdollisen tapaturman sattuessa.

Järjestimme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden elokuussa 2017 Oulun uimahallissa. Toteutimme yhden päivän (viiden tunnin) mittaisen ensiapukoulutuksen uimareille. Koulutus tapahtui pienryhmissä, joissa kouluttajan opastamana opeteltiin käytännön ensiaputaitoja. Koulutuksen lopussa järjestimme uimahallin allastiloissa toiminnallisen harjoituksen, jossa yhdistettiin opittuja ensiaputaitoja vedessä ja muualla allasympäristössä.

Yhteistyökumppanimme oli oululainen uimaseura Oulun Lohet Ry. Oulun Lohet on perustettu vuonna 1959, se kuuluu jäsenmäärältään Suomen suurimpiin uimaseuroihin. Ensiapukoulutuksen järjestimme yhden kilpauintiryhmän 10-14 vuotiaalle uimareille ja heidän valmentajilleen. Ryhmässä on 16 uimaria ja kaksi valmentajaa.

Tavoitteellisesti harjoittelevat uimarit viettävät huomattavan paljon aikaa uimahallissa. Ensiapukoulutukseen osallistuvat uimarit harjoittelevat keskimäärin 10 tuntia viikossa. Harjoituksissa vastuu on aikuisella valmentajalla, mutta nuoret ovat itsenäisesti puku- ja saunatiloissa sekä muualla uimahallin lähiympäristössä. Suomen punaisen ristin elvytysohjeiden mukaan elottomaksi menneen välittömän ensiavun aloittaminen kaksin- tai jopa kolminkertaistaa uhrin mahdollisuudet selviytyä (Suomen punainen risti 2016, viitattu 24.3.2017). Näin ollen on ensiarvoisen tärkeää, että uimahallissa paljon aikaa viettävät uimarit kykenisivät aloittamaan henkeä pelastavan toiminnan sekä hälyttämään asianmukaisesti lisäapua. Nuoret uimarit ovat fyysisesti hyväkuntoisia ja omaavat hyvän uimataidon, joten näemme kilpauimarit välittömän ensiavun kannalta voimavarana. Koulutus suhteutettiin vastaamaan koulutettavien iän mukaista taito- ja kehitystasoa.

2 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

2.1 Tausta

Projektimme tukee sosiaali- ja terveysministeriön asettamaa koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyohjelmaa, jonka yhtenä tavoitteena on, että kenenkään ei tarvitse kuolla tai loukkaantua tapaturman seurauksena. Ohjelmassaan sosiaali- ja terveysministeriö tavoittelee myös tapaturmien ehkäisyyn voimavarojen lisäämistä yhteiskunnassa, sekä vakavien tapaturmien vähenemistä neljänneksellä vuoteen 2025 mennessä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, viitattu 13.3.2017). Vapaa-ajan tapaturmien osalta Suomen laki ei määrää erillistä varautumisvelvoitetta. On kuitenkin huomattu, että ne, jotka ovat jollain tasolla harjoitelleet ensiapuun liittyviä toimenpiteitä ja varautuneet toimimaan onnettomuustilanteissa, ovat lähtökohtaisesti valmiimpia auttamaan hätään joutunutta. (Sahi, Castrén, Helistö, & Kämäräinen 2007, 20; Pajunen 2017, 26, 37.) Tarvittaessa nuoren uimarin on hyvä osata aloittaa henkeä pelastava toiminta vakavissa henkeen ja terveyteen kohdistuvissa tapaturmissa.

2.2 Tavoitteet

Projekti tarkoittaa suunniteltua, tietyillä panoksilla pitkäaikaisiin lopputuloksiin päättyvää kokonaisuutta. Projektin toteutuksesta vastaa sitä varten muodostettu organisaatio. Projektilla on omat juuri sitä varten asetetut tavoitteet. Tavoitteet kertovat siitä muutoksesta, joka hankkeella pyritään saamaan aikaiseksi siitä hyötyvien näkökannalta. Tavoitteet jaetaan kehitystavoitteisiin ja välittömiin tavoitteisiin. Kehitystavoite kuvailee projektin tavoittelemaa pitkän ajan muutosta juuri kohderyhmää ajatellen. Välitön tavoite esittää taas projektin todellista käsin kosketeltavaa lopputulosta. (Silfverberg 2007, 7, 40.)

Tavoitteet ovat projektin toiminnassa merkitykselliset, koska niiden perusteella määritellään, miten tavoitteet pyritään saavuttamaan, ja miten tuotokset mitataan. Tuotoksen aikaansaamiseksi suoritetaan tehtäviä ja hankitaan tehtäville tekijät. Tavoitteiden pohjalta määriteltyjen tehtävien ja niistä saatavien tuotosten perusteella projektipäällikkö ja johtoryhmä kykenevät arvioimaan projektin aikana, miten tehtävistä suoriudutaan taloudellisesti ja aikataulullisesti. (Silfverberg 2007, 41-42, 45, 50-51.)

Projektin tulostavoitteena oli toteuttaa ensiapukoulutus nuorille uimareille sekä heidän valmentajilleen. Koulutuksen pääasiallinen sisältö oli ensiavun opettaminen uimahalliympäristössä tapahtuvista yleisimmistä tapaturmista. Ensiapukoulutuksen aiheeksi valitsimme elottoman henkilön kohtaamisen sisältäen elvytyksen ja hätäilmoituksen tekemisen sekä erillisenä aiheena liikuntatapaturman ensiapu. Koulutuksen aiheisiin päädyimme kartoittamalla Oulun uimahallin yleisimmät tapaturmat sekä hakemalla tutkittua tietoa kirjallisuudesta ja tietokannoista, liittyen koti- vapaa-ajan sekä uimahalliympäristössä tapahtuviin tapaturmiin.

Ensiapukoulutuksen jälkeen kohderyhmällä tulee olemaan paremmat valmiudet aloittaa nopea henkeä pelastava toiminta uimahalliympäristössä tapahtuvissa tapaturmissa. He osaavat asianmukaisen hätäilmoituksen sekä tietävät oikean toimintamallin elvytyksessä ja liikuntatapaturman ensiavussa. Koulutettavan kohderyhmän lisäksi koulutuksesta hyötyvät muut uimahallin käyttäjät, uimareiden läheiset ja ystävät. Koulutus tukee yleisesti myös kansalaisille yhteiskunnassa annettavaa ensiapukoulutusta.

Laadulliset tavoitteet ovat mahdollisia määritellä, kun tavoitteille asetetaan niiden tuloksia kuvaavat mittarit. Jotta projektin johtaminen onnistuu, ovat tavoitteet ja mittarit nivottava selvästi yhteen. (Silfverberg 2007, 40.) Koulutustapahtumamme laadutavoitteena oli tarjota tutkittuun tietoon perustuva ensiapukoulutus.

Taulukko 1. Projektin laadulliset tavoitteet

Projektin laadulliset tavoitteet	Kriteerit
Tutkittuun tietoon perustuva ensiapukoulutuksen sisältö	Luotettavat ja hyväksytyt tietolähteet
Turvallinen koulutustilanne	Turvallinen ympäristö, selkeä ohjeistus, sopiva ryhmä koko
Innostava koulutustilanne	Innostava aloitus, motivoituneet kouluttajat, mielenkiintoinen koulutuksen sisältö, koulutettavien kehitystaso

Tavoitteemme opinnäytetyöryhmän jäsenenä oli oppia suunnittelemaan ja toteuttamaan ensiaputa-
pahtuma kohderyhmän ikä- ja kehitystaso huomioiden. Lisätä ohjauskokemusta nuorille pidettä-
västä ensiapuopetuksesta ja saada lisää kokemusta kouluttajatehtävissä toimimiseen. Opimme
arvioimaan ja kehittämään omaa toimintaa uimareilta ja valmentajilta saadun palautteen perus-
teella. Vahvistimme omia yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja opinnäytetyöprojektin aikana sekä kou-
lutustilaisuudessa. Syvennämme omaa asiantuntijuutta ensiapukoulutuksessa koulutettavista ai-
heista. Saamme kokemusta hanke- ja projektityöskentelyn suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioin-
nista sekä työskentelystä projektin yhteistyökumppaneiden kanssa. Kehityimme tiedonhankin-
nassa ja opimme käsittelemään hankittua tietoa lähdekritiittisesti.

Välitön tavoite oli, että koulutukseen osallistuvat uimarit ja valmentajat oppivat ja saavat rohkeutta
toimia oikealla tavalla ensiaputilanteissa. Uusi oppimistilanne mahdollisti uimareille ja valmentajille
yhteistyön kehittämisen heille tutussa ympäristössä.

Pitkän tähtäimen kehitystavoitteena oli antaa nuorille uimareille ja heidän valmentajilleen kipinä
opetella ja pitää yllä kansalaisvelvollisuuksiin kuuluvia ensiaputaitoja. Ensiapukoulutuksen jälkeen
kohderyhmällä on paremmat valmiudet aloittaa henkeä pelastava toiminta uimahalliympäristössä
tapahtuvissa tapaturmissa. Heillä on osaamista tehdä asianmukainen hätäilmoitus, tietää oikea toi-
mintamalli elottoman kohtaamisessa ja elvytyksessä sekä liikuntatapaturman ensiavussa.

3 PROJEKTIN SUUNNITELU

3.1 Projektioorganisaatio

Projekti on työkokonaisuus, jossa nimetään projektin jäseniksi sellaiset henkilöt, jotka tarvitaan projektin halutun lopputuloksen saavuttamiseksi. Projektioorganisaation merkitys on suuri, koska heidän tekemiset ja onnistuminen tehtävissä ratkaisee myös projektin tavoitteisiin pääsemisen aikataullisesti ja kustannustehokkaasti. Tehokkaasti toimiva projektioorganisaation koostuu tehtävät osaavista ammattilaisista, jotka tuottavat halutut tulokset projektiin ja siirtyvät sen jälkeen uuteen projektiin. (Pelin 2009, 18.)

Projektioorganisaatioomme kuuluivat Laura Tapaninen, Kasper Pesu ja Heidi Vittaniemi, jokainen oli vastuussa ensiapukoulutuksen käytännön järjestelyistä sekä kouluttamisesta. Projektioorganisaatio tarkoittaa hankkeen toiminnasta vastaavaa organisaatiota, jonka eri osallisten tehtävät ja velvollisuuden on selvästi kuvattu. Tavallisesti projektioorganisaation muodostaa ohjaus-/johtoryhmä, projektin varsinainen organisaatio ja partnerit. (Silfverberg 2007, 50.)

Projektin resurssit ja aikataulut määrittää tilaaja (Karlsson & Marttala 2001, 27). Tilaajana koulutustapahtumalle oli Oulun Lohien päävalmentaja. Olimme sopineet, että tilaaja vastaa ensiapukoulutuksen tilojen varaamisesta sekä osaltaan tukee uintiryhmän kiinnostusta ja mahdollisuutta osallistua ensiapukoulutukseen. Tilaaja toivoi ensiapukoulutuksen järjestämisen ennen harjoituskauden aloittamista.

Ohjausryhmän tärkeimpiin tehtäviin kuuluu hankkeen edistymisen ja tulosten valvominen ja arviointi (Silfverberg 2007, 50). Ohjausryhmässä toimivat ohjaavat opettajat OAMK hoitotyön lehtorit Marja Runtti ja Pia Mäenpää.

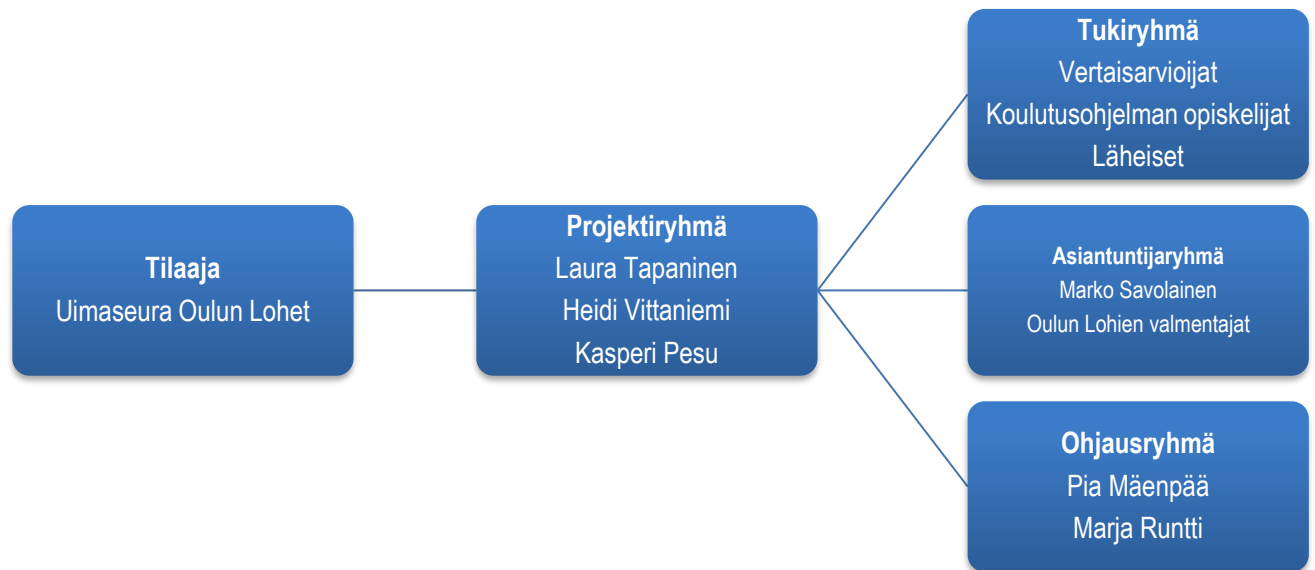
Projektipäällikkö on päävastuussa hankkeen organisoinnista, toteuttamisesta, työtehtävien seurannasta. Tehtäviä ovat muun muassa; hankesuunnitelman tekeminen, projektiryhmän toiminnan aloittaminen, toiminnan ohjaaminen, hankkeen toiminnan vetäminen, tehtävistä suoriutumisen valvonta ja edistymisen varmistaminen. (Pelin 2009, 26, 71-72.) Projektipäällikkönä projektissamme

toimi Laura Tapaninen. Hänellä oli päävastuu projektin tavoitteiden ja aikataulun asettamisesta, seuraamisesta ja toteutumisesta.

Projektin jäseniltä odotetaan vastuun kantamista oma alueensa osaamisesta sekä yhteistyökykyä. Jäsenten tehtäviä ovat; projektisuunnitelman tekemiseen osallistuminen, annettujen tehtävien tekeminen laadukkaasti, tehtävien sujumisesta tiedottaminen ja lopputulosten dokumentointi. (Pelin 2009, 72.) Projektityöryhmän jäsenet etsivät tutkittua tietoa ja dokumentoivat ne opinnäytetyöhön. Lähes viikoittain pidimme yhteistapaamisia. Tapaamisissa kartoitettiin sen hetkinen opinnäytetyön tilanne sekä tarkistettiin käynnissä olevaa työvaihetta ja jaettiin tehtävät ennen seuraavaa tapaamista. Kasper Pesu vastasi lääketieteellisen tietoperustan sekä ensiapusällön kokoamisesta. Heidi Vittaniemi vastasi projektitoimintaan ja lasten kehitysvaiheisiin liittyvien tietojen hankkimisesta. Tukiryhmänä toimivat vertaisarvioijat, läheiset ja oman koulutusohjelman opiskelijat. He tukivat ja kannustivat meitä projektisuunnitelmassa eteenpäin.

Asiantuntijaryhmänä toimi Oulun kaupungin liikuntapalveluiden ohjauspalvelu päällikkö Marko Savolainen ja Oulun Lohien valmentajat. Keräsimme heiltä tietoa yleisimmistä tapaturmista Oulun uimahallissa. Oulun Lohien valmentajat antoivat meille tietoa koulutukseen tulevien uimareiden ikä- ja taitotasosta.

Vertaisarvioijina toimivat Mila Pelkonen ja Noora Repka. Vertaisarvioijat tutustuvat arvioitavaan opinnäytetyöhön ja dokumentteihin. He tukevat ja auttavat opinnäytetyön tekemistä, arvioivat sitä sekä antavat palautetta opinnäytetyöstä suullisesti ja kirjallisesti. (Oulun Ammattikorkeakoulu 2017, viitattu 17.4.2017.)



KUVIO 1. Projektioorganisaatio

3.2 Projektin päävaiheet

Tyypillisesti projekti ositetaan aikataulullisesti toisiaan seuraaviin vaiheisiin, jotka ovat käynnistys, organisointi-, suunnittelu-, toimeenpano-, ohjaus- ja päättämisvaihe. Vaiheistus auttaa johtoryhmää tekemään päätöksiä. Jokaisen vaiheen päättyessä on lopputuloksena selkeästi määritelty aikaansaannos eli tulos. (Pelin 2009, 87, 103.) Tässä opinnäytetyön projektissa eri vaiheissa syntyneitä tuloksia verrattiin projektiryhmän asettamiin tavoitteisiin. Jokaisen vaiheen päättymisen jälkeen tarkastimme, miten eteneminen sujui ja oliko seuraava suunniteltu vaihe oikea. Vaiheistus auttoi myös aikataulullisesti näkemään kokonaistilanteen.

Opinnäytetyön ideointivaiheessa tiesimme, että toteutamme toiminnallisen opinnäytetyön ja tämän perusteella opinnäytetyöryhmämme muodostui. Opinnäytetyön aihetta miettiessä halusimme hyödyntää aiempia työ- ja harrastuskokemuksia. Eli uintiharrastus- ja opetuskokemusta sekä työkokemusta terveydenhuollon- ja pelastusalalla. Kouluttajalla tulee olla riittävä ammattitaito koulutetta-

vasta aiheesta. Hänellä tulisi olla omakohtaista tuntemusta, kohtuullisen vahva käytännön asiantuntemus koulutettavasta aiheesta. Sen lisäksi kouluttajan tulee omata riittävät pedagogiset valmiudet, jotta osaa opettaa ja ohjata oppijaa. (Salakari 2007, 180.) Opinnäytetyöryhmän jäsenillä oli yhteinen toive kohdentaa toiminnallinen opinnäytetyö lasten ja nuorten kouluttamiseen. Eri vaihtoehtoja pohdittaessa päädyimme toteuttamaan ensiapukoulutuksen nuorille uimareille. Yhteistyökumppani Oulun Lohet innostui ideastamme ja yhteistyö käynnistyi.

Aiheen valinnan jälkeen siirryimme perehtymisvaiheeseen. Kokoonnuimme miettimään keskeisiä käsitteitä, joita opinnäytetyömme sisältää. Kävimme tiedonhakupöytätyöskentelyjä ja opinnäytetyöpajoissa. Tiedonhakua varten jaoin aiheet ryhmän jäsenten kesken henkilökohtaisen mielenkiinnon mukaan. Tietoperustaa tehdessä olimme iloisia siitä, kuinka innostuneita ja motivoituneita opinnäytetyöhön olimme. Innostus perustui meitä kaikkia kiinnostavaan aiheeseen sekä hyvään työryhmään. Tietoperustaan etsimme teoreettista tietoa tehdäksemme projektisuunnitelman valmiiksi. Projektisuunnitelman palautuksen jälkeen teimme itsearvioinnin omasta projektisuunnitelmasta sekä vertaisarvioinnin meidän opponanttien projektisuunnitelmasta.

Toteutusvaihe aloitettiin sopimalla ensiapukoulutuksen ajankohdaksi 12.8.2017. Koulutuksen kestoksi sovimme viisi tuntia. Koulutuspaikkana toimi Oulun uimahalli. Tarvittavat välineet koulutukseen saimme Oulun ammattikorkeakoululta sekä uimahallilta. Koulutuksen aiheisiin päädyimme kartoittamalla yleisimmät ensiapua vaatineet tapaturmat Oulun uimahallissa haastatteleamalla Oulun kaupungin liikuntaviraston ohjauspalveluiden päällikköä Marko Savolaista (Savolainen, haastattelu, 27.3.2017). Kartoittaaksemme valmennuksen aikana tapahtuvat yleisimmät tapaturmat lähetimme sähköpostikyselyn Oulun Lohien 10-14 vuotiaiden valmentajille. Kyselyssä kartoitimme yleisimmät kilpauimareille sattuneet tapaturmat harjoitusten- ja kilpailujen yhteydessä. Kysely lähetettiin sähköpostilla 28.3.2017 kahdeksalle Oulun Lohien valmentajalle ja vastauksia saimme viisi.

Opinnäytetyön raportointi- ja arviointivaiheeseen kuului loppuraportin tekeminen, jonka aloitimme heti ensiapukoulutuksen jälkeen elokuussa 2017. Loppuraportissa arvioimme ensiapukoulutuksen onnistumista saamamme koulutuspalautteen perusteella. Tuloksia, johtopäätöksiä sekä kehittämisehdotuksia kävimme läpi projektiorganisaation yhteisissä tapaamisissa, joissa arvioimme tuottamamme toiminnallisen opinnäytetyön laatua. Raportointi- ja arviointivaiheessa tarkistimme opinnäytetyön kielellisen oikeellisuuden, ulkoasun sekä teimme englanninkielisen abstraktin. Teimme kirjallisen itsearvioinnin opinnäytetyön vaiheista sekä vertaisarvioinnin toisesta opinnäytetyöstä.

Esittelimme valmiin opinnäytetyömme Oulun Lohien valmentajille joulukuussa 2017, jotta he voivat hyödyntää sitä tulevassa toiminnassaan. Esittelytilaisuudessa kysyimme valmentajilta kehittämistarpeita seuraaviin seurassa pidettäviin ensiapukoulutuksiin. Lehtori Pia Mäenpään kanssa sovimme, että kypsyysnäytteenä kirjoitimme artikkelin Oulun Lohien internet sivulle. Arvioinnin ja hyväksynnän jälkeen opinnäytetyö tallennettiin Theseukseen.

Taulukko 2. Päävaiheet ja aikataulu

Päävaiheet	Lopputulos	Aikataulu
Ideoiminen	Aiheen valinta ja opinnäytetyöryhmän muodostaminen	Tammikuu 2017
Perehtyminen aiheeseen	Tietoperusta	Tammikuu - Huhtikuu 2017
Suunnitteleminen	Projektisuunnitelma	Helmikuu – Toukokuu 2017
Projektin toteuttaminen	Ensiapukoulutus	Elokuu 2017
Projektin päättäminen	Loppuraportti	Elokuu - Joulukuu 2017

4 ENSIAPUKOULUTUS NUORILLE UIMAREILLE

4.1 Tapaturmien ensiapu

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos määrittelee tapaturman olevan äkillisen, odottamattoman ja tahattoman tapahtuman aiheuttama henkilön vammautuminen tai kuolema. Tapaturma voi pitää sisälleen useita tekijöitä, jotka yhdessä muodostavat tapaturmaan johtaneen vaaratilanteen. Tapahtumaketjuun liittyy aina ensin onnettomuus, jota seuraa vammautumiseen tai kuolemaan johtava henkilövahinko. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, viitattu 23.3.2017.)

Lait velvoittavat antamaan ensiapua, mutta useimmilla ihmisillä on myös moraalinen käsitys toisen hätään joutuneen ihmisen auttamisen tärkeydestä. Auttamatta jättäminen eli tilanne missä henkilö tietää toisen ihmisen olevan vaarassa tai vakavassa hengenvaarassa ja jättää auttamatta tai ei hanki lisääpua voidaan Suomen rikoslain mukaan tuomita sakkoon tai vankeuteen. (Rikoslaki 578/1995 21:15 §; Keggenhoff 2004, 16.)

Suomen laki velvoittaa kansalaisia toimimaan onnettomuus- ja hätätilanteessa. Velvoittavia lakeja ovat pelastus-, tieliikenne-, työturvallisuus- ja työterveyshuoltolaki. Yleinen toimintavelvollisuus määrittää, että kaikki jotka ymmärtävät tulipalon tai muun vahingon tapahtuneen tai lähestyvän, ovat velvollisia tiedottamaan vaaran uhasta ja tekemään hätäilmoituksen sekä aloittamaan pelastamisen osaamisensa mukaisesti (Pelastuslaki 379/2011 2:3 §). Yleinen auttamisvelvollisuus tarkoittaa, että jos henkilö on liikenneonnettomuuden takia siinä kunnossa, että hän tarvitsee heti kuljetuksen hoitoon, on kaikilla kulkuneuvojen kuljettajilla velvollisuus kuljettaa tai järjestää henkilölle kuljetus (Tieliikennelaki 267/1981 4:57 §).

Maailman terveysjärjestö luettelee merkittävimmiksi uima-altailta tai niitä vastaavissa vapaa-ajan vesiympäristöissä tapahtuviksi vammautumisiksi muun muassa hukkumisen ja hukkumisen läheltä piti tilanteet sekä traumat kuten selkäydin, aivo- ja päävammat sekä putoamisista ja liukastumisista johtuneet vammat (World health organization 2006, 12).

Elvytykseen johtava elottomuus johtuu verenkierron ja hengityksen äkillisestä romahtamisesta tai pysähtymisestä kokonaan. Osa äkkikuoleman syistä ovat lopullisia ja potilaat menehtyvät huolimatta siitä, miten nopean tai laadukkaan avun he saavat. Osa elvytykseen johtaneista äkillisistä elottomuuksista on hoidettavissa, mikäli verenkierto ei ole ollut pysähdyksissä liian kauan. (Castrén ym. 2012, 374.)

Maallikkoauttajien ja hätäkeskuspäivystäjien käynnistämä toiminta on ratkaisevan tärkeää sairaalan ulkopuolella tapahtuvissa sydänpysähdyksissä. Välittömästi elottomuuden havaitsemisesta aloitettu tehokas painelu-puhallus elvytys parantaa potilaan ennustetta vähintään kaksinkertaiseksi. Asianmukainen henkeä pelastava toiminta tulee aloittaa potilaalle mahdollisimman pian elottomuuden tunnistamisen jälkeen. (Käypä hoito -suositus 2016, viitattu 26.3.2017; Castrén ym. 2012, 375.)

Yleisesti voidaan ajatella, että ilman tehokasta maallikko- tai hoitoelvytystä potilaan lopullisen selviytymisen mahdollisuudet ovat olemattomat 10 minuuttia elottomuuden alkamisesta (Castrén ym. 2012, 374.) Kylmissä olosuhteissa hukkuneet tekevät kuitenkin poikkeuksen. On olemassa esimerkkejä, joissa jopa tunnin elottomana ollut, kylmään veteen hukkunut, on kävellyt omin jaloin pois sairaalasta (Elomaa 2013, viitattu 31.3.2017). Toisaalta nämä ihmepelastumiset on raportoitu aina pienillä lapsilla, jotka ovat hukkuneet erittäin kylmään veteen (Suominen 2014, viitattu 31.3.2017).

Hukkunut tarkoittaa, että henkilön keuhkot ovat täyttyneet vedellä. Keuhkoissa oleva neste estää hapen ja hiilidioksidin vaihdon keuhkorakkuloiden ja keuhkoverenkierron välillä. Hukkuneen potilaan vaarallisin ja ensisijainen henkeä uhkaava ongelma on hapen osapaineen ja sitä myötä valtimoveren happipitoisuuden pieneneminen. Ilman hapekasta verta herkimmat elimistön kudokset, kuten aivot, alkavat tuhoutua jo muutaman minuutin kuluttua sydämenpysähdyksestä (Hartikainen 2014, viitattu 2.4.2017; Leppäluoto, Kettunen, Rintamäki, Vakkuri, Vierimaa & Lätti. 2015, 141.) Tukehtumista seuraa ensin tajuttomuus jonka jälkeen kuolema, mikäli nopeaa ja asianmukaista ensiapua ei päästä aloittamaan 10-15 minuutin sisällä tapahtumasta (Castrén ym. 2012, 376).

Suuren ulkoisen voiman kohdistuessa kaularangan alueelle, voi kaulan luisen rakenteen sisällä kulkevat kaulahermot vaurioitua. Uimahalliympäristössä nuoren uimarin niska- kaularankavamma voi aiheutua esimerkiksi pään osumisesta altaan pohjaan hypätessä korokkeelta altaan matalassa päässä (World health organization 2006, 19). Yleisimmin vamma syntyy kaularangan alueelle. (Minaire, Demolin, Bourret, Girard, Berard, Deidier, Eyssette & Biron 1983, 11-15; Blanksby, Wearne,

Elliott & Biltvich 1997, 228-246). Erityisen riskin niska-kaularangalle aiheuttaa erikoishypyt, jolloin kädet ovat vartalon myötäisesti eivätkä ojennettuna pään yläpuolelle (Steinbruck & Paeslack 1980, 86–93). Ottaen huomioon, että kaularankavamma voi aiheuttaa selkäytimen vaurioitumisen (Castrén ym. 2012, 279; Leppäluoto ym. 2015, 425). joka pahimmillaan johtaa neliraajahalvaukseen (World health organization 2016, 17; Castrén ym. 2012, 279). tai jalkojen halvaukseen (Leppäluoto ym. 2015, 425).

Suuri osa esteeseen sukeltamisesta johtuneista selkärankavammoista johtaa selkäytimen vaurioitumiseen. Tutkimuksessa seurattiin sukellusvamman aiheuttaman selkäydinvaurion saaneiden 64 potilaan hoitoa 10 vuoden ajan. (Chan-Seng, Perrin, Senarbrioux & Lonjon 2013, viitattu 6.4.2017.)

Ulkoinen mekaaninen voima kykenee saamaan aikaan nivelten nyrjähdyksiä, sijoiltaanmenoja, jänneiden repeämiä ja luiden murtumia. Verenvuoto, joka johtuu verisuonien vaurioista, saa aikaan voimakasta turvotusta. Silloin nivel ei voi liikkua normaalisti. Nivelvammat ovat hyvin kipeitä. Vammat voidaan jakaa nyrjähdysiin ja sijoiltaanmenoihin. Kun nivel nyrjähtää (distorsio), se vääntyy ja on hetken aikaa väärässä asennossa. Tällöin nivelsiteet, jotka muodostavat nivelkapselin, venyvät liikaa yli normaalin liikealueensa. Nivelen sijoiltaanmenossa (luksaatio) nivel vääntyy ja jää väärään asentoon. (Keggenhoff 2004, 100.)

Turvallisuus- ja kemikaalivirasto, Tukes, vastaa Suomen uimahallien, kylpylöiden ja niitä vastaavien tilojen turvallisuussuunnittelun lähtökohdista. Tukes määrittää uimahallien velvollisuuden laatia turvallisuusasiakirjan, jonka tarkoituksena on riskien arviointi ja niihin varautuminen, onnettomuuskirjanpito, henkilökunnan kouluttaminen sekä paikan erityispiirteiden huomiointi. Turvallisuusasiakirjassa määritetään henkilökunnan ensiapu- ja pelastusvalmius hätätilanteiden varalle. (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2015, 1, 19-21.)

4.2 Koulutustapahtuman järjestäminen 10-14 vuotiaille nuorille

Ikäjakaumaltaan koulutettava ryhmä koostuu 10 – 14 vuotiaista pojista ja tytöistä. Tässä ikävaiheessa kehitystasot voivat poiketa toisistaan vielä merkittävästikin. Varsinkin tytöt, joilla murrosikä alkaa 2-3 vuotta poikia aiemmin, voivat olla kehitystasoltaan huomattavasti eri vaiheessa kuin pojat. Yleisesti kuitenkin 10-14 vuotiaat lapset ovat innokkaita, aktiivisia, tasapainoisia, sosiaalisia ja

monista asioista kiinnostuneita. Vaikka 10-14 vuotias lapsi kykenee jo itsenäiseen ajatteluun ja haastavaankin ongelmanratkaisuun, voidaan silti yleisesti sanoa, että tämä ikäryhmä oppii edelleen parhaiten itse tekemällä ja kokemalla. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski 2009, 116-119.)

Koulutukseen tulevat 10-14 vuotiaat uimarit sijoittuvat kouluikäisten ja nuorten ikäkausijakaumaan. Kouluikäisen kognitiiviseen kehitykseen kuuluu oppi kiinnittää huomio tärkeisiin yksityiskohtiin ja tilanteisiin. Kouluikäisenä opitaan monia asioita ja noin 10 vuotiaana muisti toimii kuten aikuisen muisti. Kouluikäinen oppii innokkaasti ja opettelee pohtimaan muistiin tallentunutta tietoa aktiivisesti. Oppimiseen on suuri polte ja kiinnostava aihe lisäävät oppimisen haluja. Lisäksi kyky keskittyä lisääntyy. Samalla kun lapsi oppii uusia taitoja, hänen itsenäisyyden tunne ja itsetunto kasvavat. Kouluikäiselle ystävät ja perhe ovat tärkeitä. Sosiaalinen kehitys ja itsenäistyminen tapahtuvat parhaiten, kun lapset toimivat ryhmässä. Ryhmässä lapset voivat samaistua ikätovereihin ja samalla oppia uusia malleja käyttäytymiseen ja itsensä ja tunteiden ilmaisemiseen. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 63-65.)

Nuoruuden ikävuodet 12-18 voidaan pitää kautena missä siirrytään aikuisuuteen. Nuoruuden iässä kehittyminen tapahtuu monella tavalla ja tasolla. Nuoren kehonkuva muuttuu nopean kasvun ja kehon muuttumisen takia. Käynnistyy yksilöllinen kasvupyrahdyks ja murrosikä, jolloin keho ja ajattelu muuttuvat aikuiseen suuntaan. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 69.)

Kognitiivisen kehityksen kannalta aivojen massa ei juuri enää kasva. Aivojen toiminta kasvaa ja vaativimmat kognitiiviset toiminnot ovat mahdollisia. Abstraktisempi tulevaisuutta pohtiva ajattelu kehittyy. Nuori oppii sovittamaan omat toiminnat eri tilanteisiin sopiviksi. Sosiaalinen kehitys nuorella tapahtuu kahdessa ympäristössä, perheen ja ystävien luona. Nuori rakentaa itselleen minäkäsitystä. Minäkuva ja käsitys itsestään ovat vielä epäselviä. Yhdessä kavereiden kanssa opitaan sosiaalisia taitoja, jotka myös muovaavat nuoren asemaa kavereiden keskuudessa. Harrastusten myötä nuori voi oppia vuorovaikutustaitoja, ryhmässä tekemistä, taitoja oman elämän säätelyyn, vastuunottamista ja ennakkoluulottomuutta. Kuuluminen isompaan kokonaisuuteen kehittää perustuksen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Kavereiden kanssa lisääntyvä yhteinen aika ja yhteenkuuluvuuden tunne muodostuvat usein yhteisen harrastuksen myötä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 70-75.)

5 PROJEKTIN TOTEUTUS

5.1 Koulutustapahtuman suunnittelu

Koulutukselle asetetut tavoitteet täytetään parhaiten siten, että opetus suunnitellaan hyvin. Keskeisenä lähtökohtana on selkeä tavoitteellisuus. On määriteltävä, mitä koulutettavien tulee opetuksen jälkeen osata. Kun tavoite on selvillä, voidaan suunnitella työskentelymenetelmät millä tavoitteisiin päästään. Opetuksen suunnittelu lähtee aina liikkeelle koulutettavista. Koulutus on ajateltava siten, että sisällöissä ja oppimistavoitteissa huomioidaan koulutettavien sen hetkinen osaamisen taso. Motivaatio oppia riippuu paljon siitä, miten koulutus on järjestetty (Salakari 2007, 179.)

Koulutustapahtuman suunnittelun aloitimme maaliskuussa 2017. Opinnäytetyöryhmän tekijöillä oli alusta alkaen ajatus, että koulutus tullaan järjestämään mahdollisimman toiminnalliseksi. Luennoinnin sijaan teoriaosuudet kävimme dialogisesti keskustellen nuorten kanssa. Koulutustapahtuma suunniteltiin elokuulle 2017. Toiminnallisten menetelmien lähtökohta on hyvä valmistelu etukäteen. Ensimmäinen vaihe on toivotun lopputuloksen määrittely harjoitukselle. Tuloksen määrittely tarvitaan myös jokaiselle yksittäiselle harjoitukselle erikseen. Kun tämän perustyön tekee kunnolla, voidaan harjoitusten odottaa edistävän ryhmän kehittymistä. Toimintaympäristön valinta tulee myös huomioida. Harjoitukset voidaan suorittaa erilaisissa paikoissa ja ympäristöissä. Ryhmäkoon ollessa suuri, on kahden tai useamman toimintapisteen vierekkäin rakentaminen järkevää. Toisilta oppiminen on tätä kautta helpompaa. Suunnitteluvaihetta helpottaa, kun ryhmästä tietää vähintään osallistujien iän ja sukupuolen, sillä harjoitusten tarkoituksena on voimavarojen lisääminen. Pukeutuminen tapahtumaan on hyvä ohjeistaa ennen ryhmän saapumista. Ryhmän motivointi ja harjoitusten perustarkoitukset on hyvä kertoa ryhmälle ennen aloitusta. Kutsussa on hyvä kertoa, että harjoitukset ovat turvallisia ja jokainen voi ottaa osaa niihin lähtötasosta riippumatta. (Kataja ym. 2011, 34-35.)

Taitojen oppiminen on tekemällä oppimista. Alkuun opitaan havainnointiin perustuen, ottaen mallia esimerkiksi opettajan tekemisestä ja jäljittelemällä tätä. Oppiessamme mieleemme muotoutuu eräänlainen mielikuva opitusta asiasta. Eri aistiemme kautta välittyvät signaalit ohjaavat työnsuoritusta, jotka antavat tietoa toiminnan aikana. Signaaleja välittäviä aisteja ovat kuulo-, tunto-, näkö-

ja liikettä tunnistavat aistit. Rajoittavana tekijänä taitojen oppimisessa on ihmisen rajallinen työmuisti, joka kykenee käsittelemään vain 5-9 asiaa kerrallaan. Ripeitä ratkaisuja vaativissa tehtävissä korostuu valmiiden ratkaisumallien merkitys. Päätöksentekotilanteissa aikaa eri vaihtoehtojen ja seurauksien pohtimiseen ei ole, vaan on valittava valmiista toimintamaleista sopivin (Salakari 2007, 15, 27.) Suunnittelimme koulutuksen siten, että koulutettavat aiheet havainnollistetaan kouluttajien antamien esimerkkien avulla sekä harjoittelemalla ohjatusti pienryhmissä. Harjoituskokouksien lopuksi suunnittelimme järjestävämme soveltavan harjoituksen, jossa korostuu valmiiden ratkaisumallien merkitys.

Koulutuksen aiheita suunniteltaessa maaliskuussa 2017 kartoitimme yleisimpiä tapaturmia uimahalliympäristössä haastatteleamalla Oulun uimahallin henkilökuntaa sekä kysyimme yhteistyötahon Oulun Lohien toiveita tulevalle koulutukselle. Maaliskuun aikana lähetimme sähköpostikyselyn Oulun Lohien kahdeksalle valmentajalle. Kysyimme minkälaisiin tapaturmiin he ovat antaneet ensiapua valmennettaessa nuoria. Koulutuksen sisältö oli alkuun hyvinkin laaja, alkuun koulutuksen aiheita olivat elottoman kohtaaminen, kaularankavamma, haava, liikuntatapaturmat, elvytys ja hätäilmoituksen tekeminen. Tietoperustaa kasattaessa sekä koulutusta suunniteltaessa karsimme aiheita pois. Koulutuksen kestoksi oli suunniteltu 5 tuntia ja ymmärsimme, että aiheita on liikaa käytettävään aikaan nähden. Huhtikuun alussa yhteistyössä Oulun Lohien kanssa sovimme ensiapukoulutuksen sisällöksi elottoman kohtaaminen, elvytys, hätäilmoituksen tekeminen sekä liikuntatapaturman ensiapu. Huhti - toukokuun aikana hioimme koulutuspäivän aikataulun sekä sisällön valmiiksi, yhteistyökumppanimme hoiti tilavaraukset Oulun uimahallille koulutuspäiväksi.

Ennen varsinaisen koulutustilaisuuden alkua suunnittelimme kokoontuvamme yhdessä valmentajien kanssa keskustelemaan päivän ohjelmasta sekä koulutuksen mahdollisista riskeistä. Suunnittelimme, että lapset kokoontuvat uimahallin ala-aulaan, josta siirrytään uimahallin kokoushuoneeseen. Esittelemme itsemme koulutettaville, jonka jälkeen uimarit ja valmentajat esittelevät itsensä kertomalla nimen, iän, sekä ovatko aiemmin harjoitelleet ensiapua. Tämän jälkeen suunnitelmassa oli, että keskustelemme yhdessä mitä ensiapu on, ja mitkä tilanteet johtavat siihen, että ihminen tarvitsee ensiapua. Suunnitelmassa koulutuksen ensimmäisenä aiheena oli elottoman kohtaaminen, ja keskustelemme siitä, mikä elottomuuteen voi johtaa.

Jos oppija ei tunne eikä hallitse taitoa, jonka oppiminen on tavoitteena, hänen tulee konkreettisella tavalla tietää mihin pyritään. Kun hänellä on selvä malli, jota kohti pyrkii, se auttaa oppimista. Esi-

merkin antamisessa opettajan tai harjaantuneen asiantuntijan rooli on merkittävä. Havainnollistamisessa voidaan hyödyntää muun muassa opetusvideoita. (Salakari 2007, 71.) Suunnitelman mukaan katsomme Suomen Punaisen Ristin videon hätäilmoituksen teosta ja elvytyksestä, jonka jälkeen keskustelemme mitä videolla tapahtui. Seuraavaksi siirrymme liikuntasaliin harjoittelemaan elvytystä sekä liikuntatapaturmien ensiapua. Liikuntasalissa kaikki kokoontuvat katsomaan kouluttajan näyttämää esimerkkisuoritusta elvytyksestä ja hätäilmoituksen tekemisestä.

Ryhmäksi voidaan sanoa kahta tai useampaa yksilöä, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ryhmällä on usein yhteinen tavoite tai tehtävä, jonka ryhmä koettaa saavuttaa. Ryhmään kuuluvat yksilöt ovat toisistaan riippuvaisia, koska tavoitteen saavuttaminen vaatii yhteistoimintaa. Riippuvaisuus näkyy vuorovaikutuksena henkilöiden välillä. Suuryhmässä (yli kymmenen jäsentä) henkilö ei motivoitu ja sitoudu tekemään ryhmän tehtävää niin voimakkaasti kuin pienryhmässä. Vaikka suuryhmien toiminta lähtökohtaisesti tuntuu tehottomalta, tehokkaan ja kiinteän ryhmän toimintaan vaikuttaa pitkälti ryhmän ohjaus. Kouluttaja voi esimerkiksi jakaa suurikokoisen ryhmän pienemmiksi ryhmiksi ja antaa jokaiselle vastuun tietyn osatavoitteen suorittamisesta. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 15.) Tarkoituksena on jakaa koulutettava ryhmä kolmeen pienryhmään niin, että jokaiseen pienryhmään tulee yksi kouluttajista.

Elvytysharjoituksen jälkeen ohjelmassa on leikkiä erilaisia viestejä, johon kaikki osallistuvat. Tämän jälkeen jatkamme pienryhmissä liikuntatapaturman ensiapuharjoitusta. Sitten siirrymme takaisin kokoushuoneeseen kertamaan mitä liikuntasalissa opittiin ja kerrataan vielä hätäilmoituksen tekeminen. Pidämme ruokatauon, jonka jälkeen tapaamme allastiloissa toiminnallisen harjoituksen merkeissä. Altaalla harjoitteleme pienryhmissä 25 metrin matkan pelastusuintia, hukkuneen sukeltamista pintaan, hukkuneen nostoa reunalle, elvytystä sekä hätäilmoituksen tekemistä oikeaoppisesti. Allasharjoituksen jälkeen kokoontumme loppukeskusteluun kokoushuoneeseen, jossa keskustellaan päivän kulusta ja mitä on opittu. Palautteet keräämme loppukeskustelun aikana kirjallisesti uimareilta ja valmentajilta.

5.2 Koulutustapahtuman toteutus

Ennen koulutustapahtumaa teimme kirjalliset paperiset kutsut uimareille ja valmentajille. Teimme ja tulostimme koulutuspalautteet valmiiksi. Valitsimme Suomen punaisen ristin videon elottomuudesta ja hätäilmoituksen tekemisestä sekä teimme PowerPoint esitykset koulutettavista aiheista. Noudimme koulutuksessa tarvittavan välineistön Oulun ammattikorkeakoululta päivää ennen koulutusta. Kokoonnuimme uimahallille pari tuntia ennen koulutuksen alkua kertaamaan koulutuksen ohjelman opinnäytetyöntekijöiden kesken. Teimme varasuunnitelman, mikäli koulutuksen aikataulu ei toteudu suunnitelman mukaan.

Taulukko 3. Ensiapukoulutuksen aikataulu

Ensiapukoulutus 12.8.2017 Oulun uimahalli					
Aika	Ohjelma	Osallistujat	Paikka	Koulutus- materiaali	Koulutus- välineet
10:00 – 10:05	Esittäytyminen ja päivän ohjelman läpikäynti	Kouluttajat, uimarit ja valmentajat	Kokoushuone	PowerPoint esitys	Av-laitteet
10:05 – 10:20	Elvytys- ja hätäilmoituksen teko video sekä alustavaa keskustelua aiheista	Kouluttajat, uimarit ja valmentajat	Kokoushuone	Elvytysvideo n. 3 min	Av-laitteet
10:20 – 10:25	Uimareiden jako kahteen ryhmään	Kouluttajat, uimarit ja valmentajat	Kokoushuone		
10:25 – 10:30	Ryhmä 1 ja kouluttaja x 2 siirtyvät liikuntasaliin		Liikuntasali		
10:30 – 11:10	Elvytyksen malliesimerkki ja käytännön harjoittelu	2 kouluttajaa, Ryhmä 1	Liikuntasali		Anne nuket

10:30 11:10	- Nivelvamman ensiavun malliesimerkki ja käytännön harjoittelu	1 kouluttaja, Ryhmä 2	Kokoushuone		Kylmäpus- sit, jousto- side
11:10 11:20	TAUKO ja ryhmät vaihtavat paikkaa				
11:20 12:00	- Elvytyksen malliesimerkki ja käytännön harjoittelu	2 kouluttajaa, Ryhmä 2	Liikuntasali		Anne nuket
11:20 12:00	- Nivelvamman ensiavun malliesimerkki ja käytännön harjoittelu	1 kouluttaja, Ryhmä 1	Kokoushuone		Kylmäpus- sit, jousto- side
12:00 12:30	TAUKO Uimarit, valmentajat ja kouluttajat siirtyminen altaalle (vaatteiden vaihto)				
12:30 13:30	- Hukkuneen vedestä nouto- ja elvytyksen harjoittelu	Kouluttajat, uimarit ja valmentajat	Allastila		Oranssi harjoitus- ja Anne nukke
13:30 14:00	- Sauna ja vaatteiden vaihto (siirtyminen koustilaan)	Kouluttajat, uimarit ja valmentajat	Saunatilat		
14:00 14:30	- Koulutuspalautteen kerääminen ja loppukustelu	Kouluttajat, uimarit ja valmentajat	Kokoushuone	Palautelomakkeet	Uimareiden omat puhelimet

Ennen koulutustilaisuuden alkua kokoontuimme kouluttajien ja valmentajien kesken kertaamaan koulutuksen riskit ja turvallisuuteen vaikuttavat tekijät. Koulutustilaisuus alkoi hakemalla nuoret uimahallin ala-aulasta ja saattamalla heidät ryhmänä kokoustilaan. Koulutukseen saapui 16 uimaria ja neljä valmentajaa. Esittelimme itsemme ja pyysimme nuoria ja valmentajia kertomaan oman ikänsä, nimensä ja ovatko harjoitelleet missään ensiapua ennen tätä tilaisuutta. Valmentajat kertoivat, että ryhmä on viettänyt lomaa harjoittelusta kahden kuukauden ajan. Jolloin tämä päivä on ensimmäinen yhteinen tapaaminen kahteen kuukauteen. Juttelimme kesän kuulumisia sekä keskustelimme, tapahtuiko kenelläkään ensiapuun johtaneita tilanteita loman aikana. Muutamalla oli tullut pientä ensiapua vaativaa tilannetta, kuten esimerkiksi ongenkoukku sormessa tai haava jalapohjassa.

Halusimme aloittaa päivän leppoisalla jutustelulla, jonka jälkeen siirryimme esittelemään koulutuksen aiheet ja päivän ohjelman sekä kerroimme päivän oppimistavoitteet. Tyypillistä oppimiselle on, että oppijat oppivat eri tavalla. Hyvä oppimistavoite on realistinen, selkeä, ymmärrettävä, toimintaa ja arviointia suuntaava sekä ohjaava. On useita tapoja oppia ja opettaa. Oppimisen motivaatioon liittyvät tekijät nousevat merkittäväksi tekijäksi kouluttamisen kannalta. Kouluttaja voi edesauttaa motivaation ylläpitämistä motivoimalla, antamalla koulutettavien itse tehdä. (Salakari 2007, 181-182, 193.)

Keskustelimme ryhmän kanssa mitä sana ensiapu ja elottomuus heidän mielestä tarkoittavat. Tämän jälkeen katsoimme yhdessä Suomen punaisen ristin videon elottoman kohtaamisesta, painelu- puhalluselvytyksestä sekä hätäilmoituksen oikeaoppisesta tekemisestä. Videon jälkeen nuoret kertoivat omin sanoin, mitä videolla tapahtui ja tämä aihe herätti runsaasti keskustelua. Esitteimme 112- mobiilisovelluksen ja kertosimme hätäilmoituksen tekemisen vaiheet. Elottomuuteen johtavia syitä pohdimme yhdessä ryhmän kanssa, jonka jälkeen siirryimme käytännön elvytys- ja liikuntataturmanharjoituksiin liikuntasaliin.

Taitojen oppiminen on tekemällä oppimista. Alkuun opitaan havainnointiin perustuen, ottaen mallia esimerkiksi opettajan tekemisestä ja jäljittelemällä tätä (Salakari 2007, 15.) Käytännön harjoitteet aloitimme kokoontumalla piiriin, seuraamaan kouluttajien suorittamaa malliesimerkkiä painelu- puhalluselvytyksestä ja hätäilmoituksen oikeaoppisesta tekemisestä. Malliesimerkin jälkeen jakaannuimme kahteen pienryhmään. Pienryhmissä harjoittelimme ensin erikseen elottoman oikeaoppisen painelun ja puhallukset Anne-nukella kouluttajien johdolla. Tämän jälkeen harjoiteltiin painelu- puhalluselvytys kokonaissuorituksena yksin ja pareittain. Harjoituksen jälkeen huomasimme nuorten tarvitsevan tauon opetuksesta, joten otimme useita erilaisia viestikilpailuja liikuntasalissa.

Taukoliikunnan jälkeen kouluttajat näyttivät esimerkkisuorituksen nivelvamman ensiavusta, josta jakaannuimme jälleen kolmeen pienryhmään tekemään harjoituksia pareittain kouluttajan johdolla. Kokoannuimme yhteen kertauksena seuraamaan kouluttajien esimerkkiä peruselvytyksestä sekä nivelvamman ensiavusta. Ennen soveltavaan allasharjoitukseen siirtymistä pidimme ruokatauon.

Olimme varanneet käyttööme allasharjoitukseen kaksi 25- metrin rataa. Ryhmäkoon ollessa suuri, saimme onneksi järjestettyä lisäradan käyttööme. Jaoimme koulutettavat kolmelle eriradalle, joista reunimmaisella radalla suoritettiin varsinainen harjoitus. Kahdella muulla radalla valmentajat pitivät uimareille pelastusuintiharjoituksia.

Soveltava harjoitus alkoi esimerkki suorituksella, jossa valmentaja ui 25 metrin matkan pelastusuintia, havaitsi pelastusnuken altaanpohjassa, sukelsi nuken ja nosti sen altaanreunalle. Pelastaja totesi ”uhrin” elottomuuden ja toimi juuri koulutetulla tavalla. Tässä vaiheessa pelastusnukke vaihdettiin Anne nukeksi. Esimerkkisuorituksen jälkeen jaoimme nuoret kolmeen ryhmään, joista ensimmäinen ryhmä aloitti soveltavalla harjoituksella kolmen hengen pienryhmissä. Soveltava harjoitus sisälsi 25 metrin pelastusuinnin, pelastusnuken sukelluksen altaan pohjasta sekä nuken nosto altaan reunalle kouluttajan avustamana. Pelastusnukke vaihtui Anne -nukkeen altaan reunalla, nuoret totesivat elottomuuden, hälyttivät lisäapua ja aloittivat painelu-puhalluselvytyksen, jota jatkoivat kahden minuutin ajan rooleja vaihtaen. Kaikkien pienryhmien suoritettua soveltavan allasharjoituksen, päätimme allasosuuden uintiviestikilpailuun. Siirryimme peseytymisen jälkeen koulutilaan, jossa kävimme yhteenvedon päivän aikana opituista asioista. Nuoret ja valmentajat kirjoittivat henkilökohtaiset palautteet päivästä. Päivän päätimme jäätelötarjoiluun. Nuorten lähdettyä keskustelimme valmentajien kanssa koulutuksesta ja saimme heiltä näin kirjallisen palautteen lisäksi suullisen palautteen.

6 PROJEKTIN ARVIOINTI

6.1 Koulutustapahtuman arviointi

Ensiapukoulutus toteutui pääosin suunnitelmien mukaisesti. Muutamissa tilanteissa sovelsimme huomattavamme, että suunnitelma ei olisi käytännössä toteutunut järkevästi. Heti koulutuksen teoriaosuuden alussa saimme kuulla valmentajilta, että tämä koulutus oli uimareiden ensimmäinen tapaaminen kahden kuukauden kesätaun jälkeen. Päätimme pidentää aloituskeskustelua kyselemällä rauhassa uimareiden kesäkuulumiset.

Alkuperäiseen suunnitelmaan olimme suunnitelleet, että ensiapukoulutuksessa käsiteltäisiin nyt koulutettujen aiheiden lisäksi kaularankavamman huomioiminen ensiaputilanteessa sekä pienen haavan ensiapu. Oli hyvä päätös jättää nämä kaksi aihetta koulutuksesta pois, koska käytettävissä ollut koulutusaika ei olisi riittänyt eivätkä nuoret olisi jaksaneet keskittyä niin pitkää päivää.

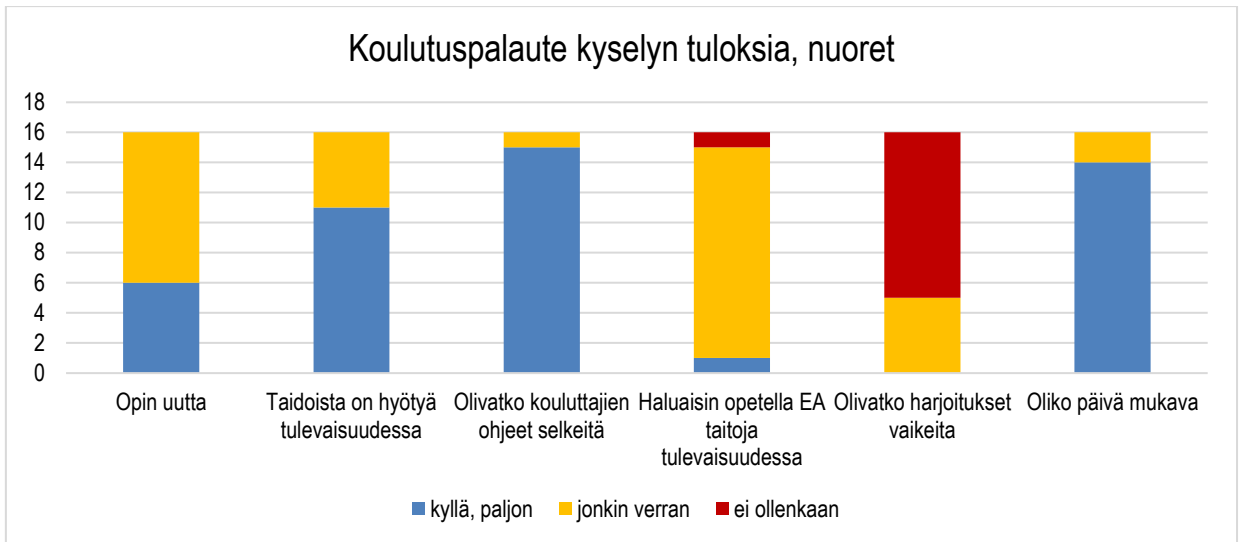
Koulutustapahtuman onnistuvuutta pystyimme arvioimaan koulutuspalautte-kyselyllä, jonka jaoin koulutuksen lopuksi. Olimme tehneet erilliset koulutuspalautelomakkeet uimareille ja valmentajille. Molempien palautekyselyiden loppuun olimme jättäneet tilaa avoimelle palautteelle.

Uimareiden koulutuspalautteissa kysyimme ”Opitko tänään uutta?”, ”Oppimistani taidoista on hyötyä tulevaisuudessa?”, ”Haluaisin opetella ensiaputaitoja tulevaisuudessa?”, ”Olivatko harjoitukset vaikeita?”, ”Olivatko kouluttajien ohjeet selkeitä?” ja ”Oliko päivä mukava?”. Kerätyn palautteen perusteella merkittävä osa kohderyhmästä oppi uusia ensiaputaitoja ja uimarit kokivat koulutuksessa opituista taidoista olevan hyötyä tulevaisuudessa. Lähes kaikki haluavat opetella lisää ensiaputaitoja tulevaisuudessa. Kouluttajien ohjeet koettiin selkeiksi. Suurin osa osallistujista koki, että harjoitukset eivät olleet vaikeita. Tästä päättelimme, että koulutus oli kohderyhmän kehitystasoon sopeva. Toisaalta jäimme pohtimaan, olisivatko harjoitteet voineet olla vieläkin haastavampia esimerkiksi soveltavassa allasharjoituksessa. Meidät kouluttajat yllätti erittäin positiivisesti, kuinka innostuneita ja kiinnostuneita uimarit koulutuksen aiheista olivat koko päivän ajan. He esittivät runsaasti kysymyksiä ja kertoivat omista kokemuksistaan ensiapua vaatineissa tilanteissa. Palautteissa kaikki nuoret kokivat koulutuspäivän mukavaksi.

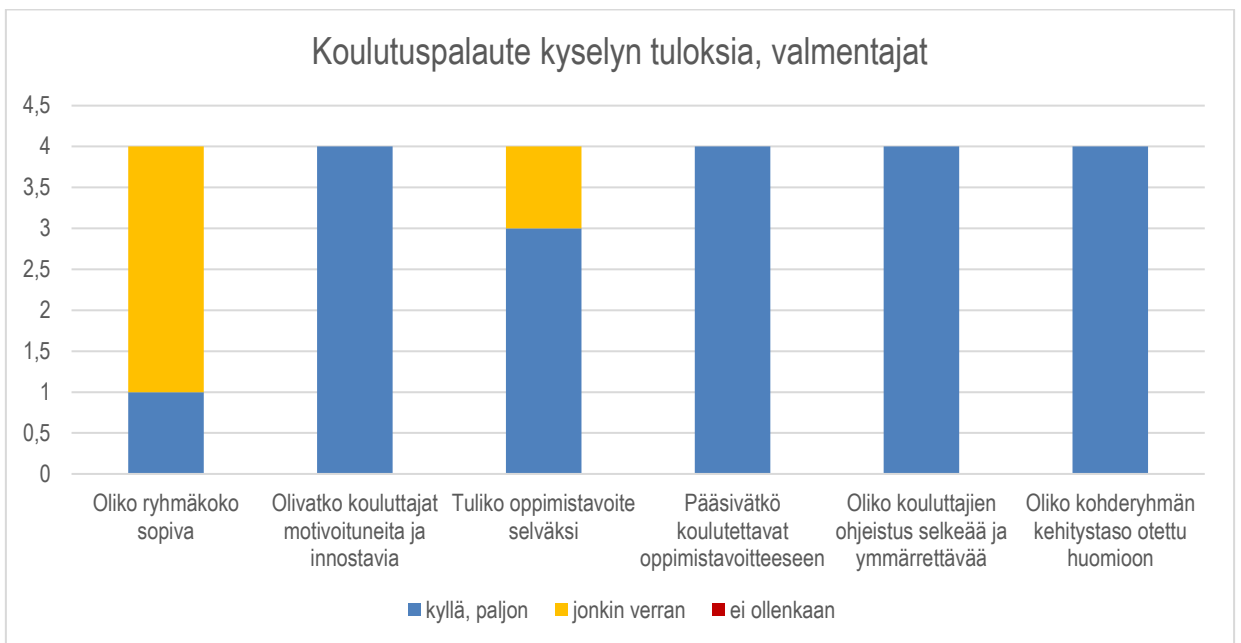
Valmentajien kysely- ja avoimista palautteista kävi ilmi, että ryhmäkoko oli sopiva, mutta pienryhmäkoot elvytysharjoituksessa olisivat voineet olla pienemmät. Liikuntasalissa pidetyssä käytännön harjoituksessa käytössämme oli kaksi Anne nukkea, mikä määräsi pienryhmäkoot. Huomasimme, että Anne nukkeja olisi pitänyt olla tämän kokoiselle ryhmälle kolme. Näin ryhmäkoko olisi pienentynyt ja tekemistä olisi riittänyt entistä paremmin koulutettaville. Valmentajien palautteesta ilmeni, että me kouluttajina toimimme innostavasti. Oppimistavoite tuli selkeästi esille heti koulutuksen alkaessa. Valmentajien mielestä koulutettavat oppivat uusia asioita ja annettu koulutus oli toteutettu selkeästi ja iän mukainen kehitystaso huomioiden. Valmentajat kirjoittivat avointa palautetta, että elvytysharjoituksen jälkeen pidetty taukoliikunta oli erittäin hyvä ajatus.

Nivelvamman ensiapuharjoitus oli mielestämme osalle nuorista liikaa. Koimme, että hälinä ja meteli alkoivat häiritä opetusta, eli päivän pituus alkoi jo heikentää keskittymistä. Kuitenkin palautteissa valmentajat kertoivat, että nivelvamman ensiapua olisi voinut olla enemmän. Altaalla tapahtuva soveltuva harjoitus onnistui erinomaisesti, koska saimme pikaisesti järjestettyä yhden lisäradan. Tämä mahdollisti ryhmäkoon pienentämisen allasharjoituksessa, joka vaikutti allasharjoituksen onnistumiseen. Yllätyimme, kuinka hyvin nuoret olivat omaksuneet vain muutamaa tuntia aikaisemmin opitut asiat. Arvioimme tämän johtuvan siitä, että käytännön harjoituksia tehdessä jokainen pääsi tekemään huomattavan määrän toistoja painelu-puhalluselvytystä. Nuoret hallitsivat erittäin hyvin kokonaissuorituksen altaalla alkaen pelastusuinnista elottoman ensiapuun.

Koimme kouluttajina tärkeänä, että valmentajat olivat niin aktiivisesti mukana koulutuspäivässä ja näin mahdollistivat kouluttajien keskittymisen opetettaviin aiheisiin. Nuorten keskittymiseen ja innokkuuteen vaikutti mielestämme se, että koulutus oli suunniteltu pidettävän erilaisissa ympäristöissä.



KAAVIO 1. Koulutuspalaute kyselyn tuloksia, nuoret



KAAVIO 2. Koulutuspalaute kyselyn tuloksia, valmentajat

6.2 Työskentelyprosessin arviointi

Tulostavoite saavutettiin toteuttamalla ensiapukoulutus Oulun Lohien uimareille ja heidän valmentajilleen. Välitön tavoite saavutettiin hyvin osallistujilta kerätyn palautteen perusteella. Uimarit ja

valmentajat oppivat uusia asioita, he saivat koulutuksesta rohkeutta toimia mahdollisessa ensiaputilanteessa. Kouluttajille jäi käsitys, että tutussa ympäristössä järjestetty erilainen oppimistilanne vahvisti ryhmän yhteenkuuluvuutta ja lisäsi ryhmän keskinäistä luottamusta.

Pitkän tähtäimen kehitystavoite saavutettiin erittäin hyvin palautteiden perusteella. Uimarit ja valmentajat ovat tulevaisuudessakin innokkaita ylläpitämään ensiaputaitoja ja oppimaan uusiakin taitoja.

Projektin suunnitteluvaiheen aikana opimme etsimään teoreettista tutkittua tietoa koulutuksen aiheista sekä koulutuksen järjestämisestä. Opimme suunnittelemaan ja toteuttamaan koulutuksen kohderyhmän ikä huomioiden. Saimme lisää ohjauskokemusta nuorille pidettävästä ensiapuopetuksesta ja lisäkokemusta kouluttajatehtävässä toimimiseen. Opimme arvioimaan ja kehittämään omaa toimintaamme uimareilta ja valmentajilta saadun palautteen perusteella. Vahvistimme entisestään omia yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja opinnäytetyöprojektin aikana sekä koulutustilaisuudessa. Syvensimme omaa asiantuntijuutta ensiapukoulutuksessa koulutettavista aiheista. Saimme kokemusta hanke- ja projektityöskentelyn suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista sekä työskentelystä projektin yhteistyökumppaneiden kanssa. Kehityimme tiedonhankinnassa ja opimme käsittelemään hankittua tietoa lähdekriittisesti.

Koulutustapahtumamme laatutavoitteen saavutimme käyttämällä koulutusmateriaalina Suomen punaisen ristin materiaaleja sekä muita tutkittuun tietoon perustuvia lähteitä. Turvallisen koulutustilanteen varmistamiseksi olimme tutustuneet uimahallin tiloihin etukäteen sekä miettineet koulutusryhmän jakamisen sopivan kokoisiin pienryhmiin.

Ensiapukoulutuksen jälkeen kohderyhmällä on paremmat valmiudet aloittaa nopea henkeä pelastava toiminta. Koulutuksesta osallistujat saivat valmiudet hätäilmoituksen tekemiseen ja oppivat oikean toimintamallin elvytykseen ja liikuntatapaturman ensiapuun.

Kouluttajan rooli nousee erittäin tärkeäksi toiminnallisissa harjoituksissa. Kouluttajan työ ryhmässä riippuu siitä, onko ryhmä ennalta tuttu vai ihan uusi, myös sen päivän mieliala vaikuttaa. Turvallisuuden tunteen ja kannustavan ilmapiirin edistäminen on ohjaajan tärkeä tehtävä. (Kataja ym. 2011, 27.) Kouluttajina käytimme selkeitä ja ymmärrettäviä sekä johdonmukaisia ohjeita. Rohkaisimme ja innostimme nuoria, huomioimme kohderyhmän iän ja kehitystason valitsemalla sellaiset koulutusvideot ja – materiaalit, joihin kohderyhmä voi samaistua. Ohjeiden selkeyttä kuvasi se,

miten nuoret osasivat tehdä ohjatut harjoitteet. Ryhmän toimintaa arvioitaessa käytimme kriteereinä pienryhmäjaon onnistumista ja ryhmän keskinäistä käyttäytymistä. Arvioimme onnistumista valmentajilta ja uimareilta kerätyn palautteen perusteella.

Hankkeeseen varattavat resurssit ovat selkeästi määritelty ja riittävät suhteessa tavoitteisiin ja tavoiteltaviin tuloksiin. Resurssit jaetaan henkilötyöhön, materiaaleihin ja tarvikkeisiin sekä erilaisiin ostopalveluihin. Rahallinen panos eli kustannukset (budjetti) lasketaan niiden perusteella (Silfverberg 2007, 7.) Henkilöstökulut jakaantuivat ohjaavien opettajien ja opinnäytetyötä tekevien opiskelijoiden kesken. Opettajien kulut olivat yhteensä 200 euroa, joka muodostuu kymmenen tunnin työstä 20 euron tuntihinnalla. Opiskelijoiden kuvitteellinen palkka on kymmenen euroa tunnilta. Kolmen opiskelijan yhteenlaskettu tuntimäärä on 1215 tuntia, näin ollen opiskelijoiden suunnitellut kulut ovat 12 150 euroa. Oulun uimahallin tilojen vuokratulot (uima-altaan kolme rataa, liikuntasali ja kokoustila) ovat yhteensä 350 euroa. Budjetti koostuu henkilötyöhön, materiaaleihin, tarvikkeisiin sekä erilaisiin ostopalveluihin käytetystä määräytyy sen mukaan, kuinka paljon rahallista panosta on käytetty. (Silfverberg 2007, 7.) Projektin suunniteltu budjetti ylittyi 3 030 eurolla. Budjetin ylitys johtui pääosin opiskelijoiden projektiin käytetyn työajan ylittymisestä. Muilta osin suunniteltu budjetti piti paikkaansa.

Taulukko 4. Projektin kustannusarvio ja -toteuma

Kululuokka	Suunnitellut kulut	Toteutuneet kulut	Maksaja
Henkilöstö OAMK	200 €	200 €	OAMK
Opiskelijoiden työ määrä	10€ x 405 h x 3 opisk. =12150 €	10€ x 502 h x 3 opisk. = 15 060 €	•
Ensiaputarvikkeiden vuokra	70 €	70 €	OAMK
Tilavuokrat koulutukselle	350 €	400 €	Oulun Lohet
Kilometrikorvaukset	100 €	130 €	•
Yhteistyökumppanin työaika	20 € x 8 h = 160 €	20 € x 10 h = 200 €	Oulun Lohet
Yhteensä:	13 030 €	16 060 €	

Toiminnan turvaamiseksi ja toiminnasta koituvien riskien selventymiseksi laaditaan turvallisuus-suunnitelma. Suunnitelmassa käy ilmi tapahtuman luonne, minkä tyyppinen ryhmä, missä tapahtuma järjestetään ja ketkä toimivat vastuullisina järjestäjinä. Turvallisuussuunnitelmassa voidaan viitata yhdistyksen tai toiminnan harjoittajan yleiseen turvallisuusasiakirjaan. (Pelín 2009, 225 – 231; Arvonen 2011, 25.) Olimme tutustuneet Oulun uimahallin turvallisuussuunnitelmaan, jonka keskeiset kohdat kertosimme ennen koulutusta. Keskeisiä kohtia olivat kokoontumispaikka tulipalon sattuessa, hälytysohje tapaturman sattuessa ja pienempien tapaturmien ennaltaehkäisy. Koulutuksen aikana pyrimme ylläpitämään valvottua toimintaa. Meidän järjestämässä ensiapukoulutuksessa toimimme Oulun uimahallin turvallisuusasiakirjan puitteissa. Tapahtuman turvallisuus-suunnitelmaa ei tarvinnut erikseen toimittaa viranomaisille, mutta asiakirja oli hallussamme. Hyvin tehty turvallisuussuunnitelma oli hyvä työväline kouluttajille helpottamaan työnjakoa koulutustapahtumassa.

Onnistuneeseen projektin suunnitteluun sisältyy potentiaalisten uhkien ja todennäköisten hankaluuksien kartoitus. Varautuminen tiedettyihin uhkiin ei ole vaikeaa. Ongelmien ennakointi ei estä kaikkia mahdollisia uhkia, mutta ongelmien määrä vähenee paljon. Uhkien arvioinnissa voimme hyödyntää projektisuunnitelmaa ja käydä läpi mahdolliset riskit projektisuunnitelman mukaisesti. Projektin mahdollisten riskien kartoittamisen ja luetteloinnin jälkeen riskit luokitellaan ja toimenpiteet kohdistetaan vain ilmeisimpiin ja seurauksiltaan vakavimpiin (Pelín 2009, 225 – 231; Arvonen 2011, 25.) Koulutustapahtuman merkittävimpiä riskejä olivat osallistujamäärän vähäisyys sekä koulutettavien motivaation puute. Näihin vaikutimme tekemällä koulutuskutsusta ja tapahtumasta mielenkiintoisen. Lisäksi valmentajat tiedottivat ensiapukoulutuksesta uintiryhmälle useaan kertaan. Tärkeintä koulutuksessa oli uimareiden iänmukaisen kehitystason kannalta toiminnallinen oppiminen. Opinnäytetyön projektin suurimpana riskinä pidimme työryhmän oman motivaation loppumista, jonka välttimme suunnitelmallisuudella, jakamalla työtehtävät tasaisesti sekä aikataulutamalla projektin etenemisen järkevästi yhdessä muiden opintojen kanssa. Ennen koulutusta kävimme läpi koulutukseen osallistuvien valmentajien kanssa laatimamme riskitaulukon.

Taulukko 5. Projektiin ja koulutuksen toteutumiseen liittyvät riskit

Riski	Välttämissuunnitelma
-------	----------------------

Lapset eivät innostu osallistumaan	Koulutus kehitystason mukainen, toiminnallinen ja innostava
Liikaa osallistujia	Koulutukseen kutsuttavien määrä huomioidaan
Liian vähän osallistujia	Tilaisuus tehdään houkuttelevaksi ja mielenkiintoiseksi (kutsu)
Aikataulu ei pidä	Tarkka suunnitelmallisuus niin koulutuksen kuin koko projektin osalta
Tekniset ongelmat (Av- laitteet, tietokone, tiedostojen tuhoutuminen, ea-koulutus välineistö)	Tiloihin tutustuminen ja laitteiden testaus etukäteen. Varmuusko- piot automaattisesti. Koulutusvälineiden hankinta hyvissä ajoin ja niihin tutustuminen.
Taloudelliset ongelmat	Ei vaikuttavuutta
Projektiorganisaation henkilöihin liittyvät riskit	Hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtiminen
Tiedonkulkuun liittyvät riskit	Yhteiset kokoontumiset säännöllisesti
Sopimukseen liittyvät riskit	Ei vaikuttavuutta
Opinnäytetyöryhmän motivaation loppuminen	Suunnitelmallisuus, työtehtävien jakaminen, hyvä aikataulutus, toisten kannustaminen

7 POHDINTA

Opinnäytetyöprojektin tavoitteena oli toteuttaa toiminnallinen ensiapukoulutus nuorille uimareille ja heidän valmentajilleen. Aiheeseen päädyttiin, koska tutkittuamme aihetta eri lähteistä huomasimme, että kohderyhmän ikäluokalle ensiaputaitojen opettaminen on merkityksellistä ja sitä toteutetaan liian vähän tai tehottomasti. Projektin jäsenillä oli alusta alkaen ajatus tehdä toiminnallinen opinnäytetyö.

Projektin aikana opimme suunnittelemaan ja toteuttamaan ensiaputapahtuman nuorille. Opinnäytetyöryhmän jäsenillä oli jo ennestään useiden vuosien työkokemus lasten ja nuorten ohjaamisesta urheilutoiminnassa. Hyödynsimme aiempaa työkokemusta suunnitteluvaiheessa, osasimme ottaa huomioon ryhmäkoon ja jakamisen pienryhmiin, jota tukee myös tutkittu tieto aiheesta. Koulutustilaisuus antoi meille kokemusta toimia ensiavun kouluttajana nuorille. Opimme arvioimaan ja kehittämään omaa toimintaamme uimareilta ja valmentajilta saadun palautteen perusteella. Toiminnallinen osuutemme onnistui hyvin niin opinnäytetyöryhmän jäsenien mielestä, kuin suullisen ja kirjallisen palautteen perusteella. Olimme tyytyväisiä, miten hyvin nuoret uimarit omaksuivat koulutettavat aiheet, mikä näkyi erityisesti altaalla suoritettussa soveltavassa harjoituksessa. Jatkokehitysjatoksena projektimme toiminnallista osuutta voisi laajentaa kaksipäiväiseksi. Koulutettavalle ryhmälle voisi taitojen puolesta opettaa peruselvytyksen lisäksi defibrilaattorin oikeaoppisen käytön, niskakaularankavamman huomioimisen uimahalliympäristössä, haavan ensiavun, pelastus-uinnin ja pelastettavan oikeaoppisen käsittelyn vedessä. Lajin erityispiirteet huomioon ottaen tämän tyyppisestä ensiapukoulutuksesta hyötyisi uinnin lisäksi muut urheilulajit- ja seurat.

Ensiapukoulutuksemme tukee kansallisesti alaikäisille annettavaa ensiaputaitojen opetusta ja käsityksemme koulutuksen yhteisöllisestä hyödyistä vahvistui entisestään opinnäytetyöprosessin myötä. Kohderyhmämme elinympäristön laajentuessa itsenäinen päätöksenteko ja auttamistaidot korostuvat onnettomuuden sattuessa itselle, läheiselle tai tuntemattomalle.

Opinnäytetyöprosessin aikana vahvistimme omia yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja. Sovitimme aikataulumme siten, että kokoonnuimme säännöllisin määräajoin tekemään yhdessä opinnäytetyötä. Tapaamisissa työstimme opinnäytetyötä, jaoimme työtehtävät ja sovimme niille määräajat. Näin jokainen pystyi työstämään omalla ajalla sovittuja tehtäviä jaetussa tiedostossa OneDrive palvelussa. Lisäksi olimme tiiviisti yhteydessä toisiimme puhelimitse.

Tutkittuun tietoon perustuva tiedonhaku oli uusi asia jokaiselle projektin jäsenelle. Tiedonhankintataidot kehittyivät projektin aikana paljon ja opimme käsittelemään hankittua tietoa lähdekriittisesti. Tietoperustan laajuus yllätti työryhmän jäsenet ja tämä työskentelyvaihe veikin paljon enemmän aikaa kuin olimme suunnitelleet. Projektisuunnitelmaa tehdessä innostuimme keräämään tietoa liian paljon, jota jouduimme karsimaan ennen opinnäytetyö suunnitelman hyväksymistä. Tästä johtuen lopulliset ensiapukoulutuksen aiheet supistuivat, mikä oli tarkoituksenmukaista myös koulutuksen kestoa mietittäessä. Hyvän suunnittelun, joustavuuden sekä organisoinnin vuoksi pysyimme kuitenkin aikataulussa. Tietotekniset taidot ovat kehittyneet entisestään jokaisella jäsenellä. Opimme projektin aikana kirjoittamaan sujuvammin ja kieliopilliset asiat ovat kehittyneet. Syvensimme asiantuntijuuttamme opiskelemalla ensiapukoulutuksen aiheita tutkittuun tietoon perustuvista lähteistä. Hankimme kokemusta hanke- ja projektityöskentelyn suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista, sekä työskentelystä projektin yhteistyökumppaneiden kanssa.

Aloitimme opinnäytetyön ideoinnin tammikuussa 2017 ja projektisuunnitelma valmistui toukokuussa. Toiminnallisen osuuden järjestimme elokuussa ja opinnäytetyön raportin palautimme joulukuussa 2017. Opinnäytetyöprosessin aikataulu eteni suunnitellusti, pystyimme mukautumaan odottamattomiin muutoksiin siten, etteivät ne vaikuttaneet projektin aikatauluihin. Opinnäytetyöryhmän jäsenien motivaatio pysyi koko projektin ajan hyvänä, mikä osaltaan edesauttoi aikataulussa pysymistä. Hyvän motivaation taustalla oli mielenkiintoinen aihe, hyvä ryhmähenki sekä sitoutuminen projektiin. Aikataulua suunniteltaessa opinnäytetyöprojektin kolmen opiskelijan yhteenlasketuksi tuntimääräksi oli suunniteltu 1215 tuntia. Projekti vei enemmän työaikaa mitä olimme ajatelleet, kokonaistuntimääräksi kolmelle opiskelijalle tuli 1515 tuntia. Raportointi vaiheen loppuosa ja viimeiset tekstin tarkistukset tuntuivat vievän paljon aikaa muiden koulu- ja työkiireiden ohella.

LÄHTEET

Arvonen, S. 2011. Yhdistyksen turvallisuusopas. Suomen liikunta ja urheilu ry.

Blanksby, B., Wearne, F., Elliott, B. & Biltvich, J. 1997. Aetiology and occurrence of diving injuries. A review of diving safety.

Castrén, M., Helveranta, K., Kinnunen, A., Korte, H., Laurila, K., Paakkonen, H., Pousi, J. & Väisänen, O. 2012. Ensihoidon perusteet. Neljäs korjattu painos. Keuruu: Otava.

Chan-Seng, E., Perrin, F.E., Segnarbieux, F. & Lonjon, N. 2013. Orthopedics & Traumatology: Surgery & Research. Cervical spine injuries from diving accident: A 10-year retrospective descriptive study on 64 patients 99, 607-613.

Elomaa, T. 2013. Lääkärilehti. Viitattu 31.3.2017, <http://www.laakarilehti.fi.ezp.oamk.fi:2048/ty-ossa/ilman-ajanvarausta/elottomana-keskussairaalaan/>

Haikonen, K. & Lounamaa, A. 2009. Suomalaiset tapaturmien uhreina 2009, Kansallisen uhritutkimuksen tuloksia. Helsinki: Yliopistopaino.

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten valmennuksen perusteet. Ensimmäinen painos. Lahti: VK-kustannus Oy.

Hartikainen, J. 2014. Sydämenpysähdys. Duodecim. Viitattu 2.4.2017 http://www.ebm-guidelines.com/dtk/syd/avaa?p_artikkeli=syd00090

Karlsson, Å. & Marttala, A. 2001. Projektikirja – Onnistuneen projektin toteuttaminen. Tampere: Talentum Media Oy.

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle!. Juva: PS-kustannus.

Keggenhoff, F. 2004. Apua!. Keuruu: Otava.

Leppäluoto, J., Kettunen, R., Rintamäki, H., Vakkuri, O., Vierimaa, H. & Lätti, S. 2015. Anatomia ja fysiologia – Rakenteesta toimintaan. Helsinki: Sanoma pro Oy.

Minaire, P., Demolin, P., Bourret, J., Girard, R., Berard, E., Deidier, C., Eyssette, M. & Biron, A. 1983. Life expectancy following spinal cord injury.

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Viitattu 28.3.2017 http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Oulun Ammattikorkeakoulu 28.3.2017. Seminaarit ja vertaisarviointi. Viitattu 17.4.2017 https://oiva.oamk.fi/tietoa_opiskelusta/opinnaytetyo/liike/seminaarit_ja_vertaisarviointi/

Pajunen, T. 2017. Yhdeksäsluokkalaisten ensiaputaidot. Turun yliopisto. Hoitotieteenlaitos. Pro gradu –tutkielma.

Parkkari, J. & Kannus, P. 2016. Lasten ja nuorten tapaturmat. Duodecim. Viitattu 13.3.2017. <http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/xmedia/duo/duo13161.pdf>

Pelastuslaki 29.4.2011/379.

Pelin, R. 2009. Projektihallinnan käsikirja. 6. Uudistettu painos. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.

Rikoslaki 21.4.1995/2115.

Sahi, T., Castrén, M., Helistö, N. & Kämäräinen, L. 2007, Ensiapuopas. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Salakari, H. 2007. Taitojen opetus. Helsinki: Eduskills Consulting.

Savolainen, M. 2017. Ohjauspalveluiden päällikkö, Oulun kaupunki, Liikuntapalvelut. Haastattelu 27.3.2017. Tekijöiden hallussa.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Viitattu 28.3.2017 http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn tavoiteohjelma vuosille 2014–2020. Viitattu 13.3.2017 http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74772/JUL_2013_16_värisisus_verkkoversio.pdf?sequence=1

Steinbruck, K. & Paeslack, V. 1980. Analysis of 139 spinal cord injuries due to accidents in water sport. International medical society of paraplegia.

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvu, T. & Uotila, N. 2015. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Suominen, P. 2014. Hukuksiin joutuneen, hypotermisen ja vammapotilaan elvytyksen erityispiirteet lapsilla. Anestesiologia ja tehohoito. Duodecim. Viitattu: 31.3.2017, http://www.oppiportti.fi/op/aj00926/do?p_haku=hypotermia#q=hypotermia

Suomen punainen risti 2017. Elvytys. Viitattu: 24.3.2017, <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/elvytys>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2016. Tapaturman määritelmä. Viitattu: 23.3.2017, <https://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/tapaturmat-suomessa/tapaturman-maaritelma>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Tapaturmat Suomessa. Viitattu 23.3.2017, <https://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/tapaturmat-suomessa>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Lasten ja nuorten tapaturmat. Viitattu 27.3.2017, <https://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/tapaturmat-suomessa/tapaturmat-ikaryhmittain/lasten-ja-nuorten-tapaturmat>

Tieliikennelaki 3.4.1981/267.

Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2015. Tukes-ohje 1/2015 Uimahallien ja kylpylöiden turvallisuuden edistäminen. Viitattu: 13.3.2017, http://tukes.fi/Tiedostot/Tukes-ohjeet/Tukes-ohje_1_2015%20Uimahallien_ ja_kylpyloiden_turvallisuus.pdf

World health organization, 2006, Guidelines for safe recreational water environments volume 2.
Swimming pools and similar environments.

Koulutuspalautekysely valmentajille

Vastaukset asteikolla 1-3; ympyröi vaihtoehto, joka kuvastaa parhaiten omaa mielipidettäsi.

Tuliko koulutuksen oppimistavoite selväksi?

1 = ei ollenkaan, 2 = jonkin verran, 3 = kyllä, paljon

Oliko koulutuksen sisällössä sinulle uutta opittavaa?

1 = ei ollenkaan, 2 = jonkin verran, 3 = kyllä, paljon

Oliko koulutuksen sisältö mielenkiintoinen?

1 = ei ollenkaan, 2 = jonkin verran, 3 = kyllä, paljon

Olivatko kouluttajat motivoituneita ja innostavia?

1 = ei ollenkaan, 2 = jonkin verran, 3 = kyllä, paljon

Oliko koulutukseen osallistuvien kehitystaso otettu huomioon?

1 = ei ollenkaan, 2 = jonkin verran, 3 = kyllä, paljon

Pääsivätkö koulutettavat oppimistavoitteeseen?

1 = ei ollenkaan, 2 = jonkin verran, 3 = kyllä, paljon

Oliko kouluttajien ohjeistus selkeää ja ymmärrettävää?

1 = ei ollenkaan, 2 = jonkin verran, 3 = kyllä, paljon

Oliko koulutusympäristö turvallinen?

1 = ei ollenkaan, 2 = jonkin verran, 3 = kyllä, paljon

Oliko ryhmäkoko sopiva?

1 = ei ollenkaan, 2 = jonkin verran, 3 = kyllä, paljon

Oliko koulutus innostava?

1 = ei ollenkaan, 2 = jonkin verran, 3 = kyllä, paljon

Osasivatko kouluttajat rohkaista osallistumaan?

1 = ei ollenkaan, 2 = jonkin verran, 3 = kyllä, paljon

Saitko varmuutta toimia mahdollisessa ensiapua vaativassa tilanteessa?

1 = ei ollenkaan, 2 = jonkin verran, 3 = kyllä, paljon

Koulutuksessa oppimistani taidoista on minulle hyötyä tulevaisuudessa?

1 = ei ollenkaan, 2 = jonkin verran, 3 = kyllä, paljon

Vapaata palautetta ja kehitysideoita kouluttajille päivästä:

Koulutuspalautekysely uimareille

Vastaukset asteikolla 1-3; ympyröi se vaihtoehto mikä kuvastaa sinun omaa mielipidettä parhaiten

Opitko uutta tänään?

1 = en ollenkaan

2 = jonkin verran

3 = kyllä, paljon

Oppimistani taidoista on hyötyä tulevaisuudessa?

1 = ei ollenkaan

2 = jonkin verran

3 = kyllä, paljon

Haluaisin opetella ensiaputaitoja tulevaisuudessa?

1 = ei ollenkaan

2 = jonkin verran

3 = kyllä, paljon

Olivatko harjoitukset vaikeita?

1 = ei ollenkaan

2 = jonkin verran

3 = kyllä, paljon

Olivatko kouluttajien ohjeet selkeitä?

1 = ei ollenkaan

2 = jonkin verran

3 = kyllä, paljon

Oliko päivä mukava?

1 = ei ollenkaan

2 = jonkin verran

3 = kyllä, paljon

Tähän saat kirjoittaa palautetta ja kommentteja tästä päivästä: