



# Vältä tapaturmia -päivä Sveitsin lukiossa

---

Hiltunen, Juha-Pekka  
Nieminen, Juha  
Suttinen, Eija  
Welling, Kati

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Yksikkö

## Vältä tapaturmia -päivä Sveitsin lukiossa

Hiltunen Juha-Pekka  
Nieminen Juha  
Suttinen Eija  
Welling Kati  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Marraskuu, 2012

Hiltunen Juha-Pekka  
Nieminen Juha  
Suttinen Eija  
Welling Kati

### Vältä tapaturmia -päivä Sveitsin lukiossa

Vuosi 2012 Sivumäärä 77

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli rakentaa ja toteuttaa kahdelle Sveitsin lukion ensimmäisen vuosikurssin ryhmälle Vältä tapaturmia -päivä. Työn tilasi koti- ja vapaa-ajan tapaturmatyöryhmä, joka on osa ”24 turvallista tuntia Hyvinkäällä”. Tapahtuman tavoitteena oli saada siihen osallistuva opiskelija havahtumaan tapaturmien ehkäisemisen tarpeellisuuteen, tiedostamaan tapaturmien ehkäisemisen merkityksellisyyden omassa elämässään ja vahvistaa opiskelijan taitoja ehkäistä erilaisia tapaturmia. Vältä tapaturmia -päivän suunnittelun pohjana käytettiin Fisherin -IMB mallia terveysosaamisen osatekijöistä sekä Andersonin ja Mencilin tapaturmateoriaa ja ryhmäohjauksen teoriaa.

Vältä tapaturmia -päivä järjestettiin 9.10.2012. Päivän aikana 48 opiskelijaa kiersi rasteja neljässä ryhmässä. Rasteja oli neljä ja jokainen rasti kesti 75min. Rastien aiheet olivat myrkytystapaturmat, liikuntatapaturmat, liikennetapaturmat ja paloturvallisuus. Rastien aiheet valittiin kohderyhmän tapaturmatilastoissa ilmenneiden suurimpien tapaturmasyiden ja Sveitsin lukion opettajaedustajien toiveiden mukaan.

Tapahtuma arvioitiin kyselytutkimuksen avulla. Kyselyyn käytettiin tapaturmapäivän loppukartoituslomaketta. Kyselyyn vastasivat Vältä tapaturmia -päivään osallistuneet opiskelijat. Aineisto analysoitiin Microsoft Excel-taulukko ohjelmalla. Tulokset kuvattiin lukuina. Palautteen perusteella tapahtuma lisäsi eniten opiskelijoiden tietoja ja kykyä toimia tapaturma tilanteessa. Nuorten mielestä tapahtumassa käsitellyt asiat olivat tärkeitä. Ohjaajien toiminta oli nuorten mielestä uudenlaista ja ohjaajat osasivat innostaa ja motivoida heitä toimimaan päivän aikana. Tapahtumaan valitut teoriat toimivat Vältä tapaturmia -päivän lähtökohtana hyvin.

Loppuarviointi osoittaa, että nuoriin voi vaikuttaa tämän kaltaisilla tapahtumilla. Nuorten tulisi oppia ymmärtämään oman käyttäytymisensä vaikutus esim. tapaturmiin ja tätä kautta heidän tapaturmienehkäisytaitoihinsa voitaisiin vaikuttaa. Koulujärjestelmässä voisi tulevaisuudessa painottaa nuoren omaa vaikutusta ympäröivään maailmaan. Uskomme, että tällä olisi myönteinen vaikutus nuoren haluun toimia esim. tapaturmia ehkäisevällä tavalla. Tällöin nuori ei ajattelisi olevansa vain osa tapahtumaketjua, vaan ymmärtäisi, kuinka hän voi vaikuttaa tapahtumiin.

Asiasanat: tapaturma, nuoret, ennaltaehkäisy, motivointi, terveyskäyttäytyminen

Hiltunen Juha-Pekka  
Nieminen Juha  
Suttinen Eija  
Welling Kati

### Avoid accidents day

Year	2012	Pages	77
------	------	-------	----

---

The purpose of this study was to organize Avoid accident day for two groups of the first class pupils of Sveitsi`s high school in Hyvinkää. This task was commissioned by the accident team of home time and leisure which is part of the project "24 safe hour in Hyvinkää". The aim of the day was to make the pupils aware of the necessity of preventing accidents and developing their skills to prevent different accidents. The planning of the event was based on Fisher IMB model about the factors of the health know-how, Mencilin`s and Anderson`s accident theory and theory of the group control.

Avoid accident day was arranged on the ninth of October 2012. During the day 48 pupils attended four task points in four groups. Each task point, poisoning accidents, physical education accidents, traffic accidents and fire safety took 75 minutes to complete. The subjects of the task points were chosen according to the most common accident types according to the statistics and according to the wishes of the teacher representatives of Sveitsi high school.

An inquiry was conducted in order to assess the day`s. The pupils filled in a questionnaire at the end of the event. Microsoft Excel was used to analyze the material. The results were described as numbers. On the basis of the feedback the event mainly increased the students` knowledge and ability to act in a situation of an accident. The respondents considered the tasks processed in the event important. They also regarded the operation of the instructors novel and the instructors knew how to inspire and motivate them to operate during the day. The theories chosen to the Avoid accident day were successful.

The results indicated that the young people can be influenced with events like this. The young people should learn to understand the effect of their own behavior for example on the accidents and prevention of accidents. In this way their skills could be influenced. In the school system could emphasize their own effect on the surrounding world in the future. We believe that this would have a positive effect on the desire of the pupils to operate in the way which prevents for example accidents. In that case the young would not think that they are only a part of the series of events but would understand how they can influence the events by themselves.

Keywords: accident, students, prevention, motivation, health behavior

## Sisällys

1	Opinnäytetyön tausta, tarve ja tarkoitus.....	7
1.1	Tausta .....	7
1.2	Tarve .....	8
1.3	Tarkoitus.....	9
2	Nuorten tapaturmat ja niiden ehkäisy .....	10
2.1	Tapaturmatilastot.....	10
2.2	Tapaturman teoreettinen määrittely.....	19
2.3	Tapaturman syytekijät .....	20
2.3.1	Yksilölliset tekijät.....	20
2.3.2	Ympäristötekijät.....	21
2.4	Tapaturmatyypit ja näiden tapaturmien ennaltaehkäisy .....	23
2.4.1	Liikuntatapaturmat .....	23
2.4.2	Liikennetapaturmat.....	25
2.4.3	Paloturvallisuus.....	28
2.4.4	Avun hälyttäminen .....	31
2.4.5	Myrkytykset.....	32
3	Ohjaaminen .....	36
3.1	Terveysosaaminen ja terveydenedistämisen teoriaa .....	36
3.2	Ohjauksen pedagogiset lähtökohdat .....	39
3.3	Humanistinen ja kokemuksellinen oppimiskäsitys.....	39
3.4	Konstruktiivinen oppimiskäsitys .....	39
3.5	Ohjausprosessi .....	40
3.6	Ryhmäohjaus .....	41
4	Opinnäytetyön tavoitteet.....	44
5	Vältä tapaturmia -päivä.....	45
5.1	Tapahtuman kuvaus.....	45
5.2	Liikuntatapaturma - rasti .....	47
5.3	Liikennetapaturma - rasti.....	50
5.4	Paloturvallisuus - rasti .....	52
5.5	Myrkytystapaturma - rasti .....	55
6	Tapahtuman arviointi .....	56
6.1	Arvioinnin tutkimukselliset menetelmät .....	56
6.2	Tutkimuksen tulokset.....	58
6.2.1	Taustatiedot.....	58
6.2.2	Tapaturmien ehkäisytaidot .....	58
6.2.3	Motivaatio ehkäistä tapaturmia .....	58
6.2.4	Tapahtuman asiasisältö .....	59

6.2.5	Ohjaajien ohjausmenetelmät .....	60
6.2.6	Tapahtuman järjestelyt .....	61
6.3	Tapahtuman itsearviointi .....	64
7	Pohdinta .....	65
7.1	Tulosten tarkastelu .....	65
7.2	Luotettavuustarkastelu .....	67
7.3	Kehittämishaasteet .....	69
	Lähteet .....	71
	Kuviot.. .....	74
	Liitteet.....	76

## 1 Opinnäytetyön tausta, tarve ja tarkoitus

### 1.1 Tausta

Hyvinkään kaupunki on 1990-luvun alusta saakka panostanut kaupungin ja kaupunkilaisten turvallisuuteen laaja-alaisesti. Vuonna 1998 Hyvinkäällä aloitettiin liikenneturvallisuuskampanja, jota laajennettiin vuonna 1999 käsittämään neljän ikäryhmän (lapset, nuoret, vammaiset, aikuiset ja vanhukset) turvallisuustarpeen seuranta ja tiedotus. Liikenneturvallisuustyötä alkanut turvallisuustoiminta laajeni käsittämään kattavasti turvallisuuden edistämisen sekä tapaturmien ehkäisytyön Hyvinkäällä. (Hyvinkää 2011.)

Vuosina 1998 - 2000 Hyvinkäällä toteutettiin yhdessä Stakesin, Työterveyslaitoksen ja Liikenneturvan kanssa pilottihanke ”24 turvallista tuntia Hyvinkäällä”. Hankkeen tarkoituksena oli tuottaa kaupunkilaisille turvallinen kaupunki. Tätä tavoitetta lähdettiin saavuttamaan pyrkimyksenä luoda kaupunkilaisille uusi ajattelumalli, jonka avulla he itse havaitsisivat ja ilmoittaisivat mahdollisista turvallisuuden vaikuttavista puutteista ja muista seikoista Hyvinkäällä. (Hyvinkää 2011.)

Vuonna 2003 Hyvinkään kaupunki liittyi ensimmäisenä kuntana Suomessa WHO:n alaiseen Safe Community - yhteisöön. Maailman terveysjärjestön WHO:n terveyttä kaikille - strategian johdantoajatus on: ”Kaikilla ihmisillä on oikeus turvalliseen ja terveelliseen elämään”. WHO on pitkään toiminut tapaturmien vähentämiseksi ja rakentanut maailmanlaajuisen onnettomuuksien ja tapaturmien vähentämishjelman, jonka pohjalta on syntynyt Safe Community - yhteisö. Tämä Ruotsissa vuonna 1989 alun perin alkunsa saanut malli nojaa toimissaan kunnan tai muun yhteisön yhteiseen toimintaan ja avoimeen tiedotukseen yhteisön jäsenille. (Ekman, Svanström & Welander 2004. 12 - 20.)

Maailmanlaajuisen yhteisöön hyväksytyillä kunnilla on pyrkimyksenä tavoitella turvallisuutta ja alhaisempia tapaturmalukuja järjestelmällisesti ja systemaattisesti. Yhteisiä toimintatapoja ovat :

1. Turvallisuustyö perustuu kumppanuuteen ja yhteistoimintaan. Toimintaa johtaa eri osa-alueita edustava ryhmä.
2. Turvallisuustyö muodostuu pitkäkestoisista ohjelmista, joissa otetaan huomioon molemmat sukupuolet, kaikki ikäryhmät ja ympäristöt sekä toimintatilanteet.
3. Turvallisuustyössä on ohjelmia, jotka kohdentuvat erityisen riskialttiisiin ympäristöihin ja haavoittuviin väestöryhmiin. Ohjelmassa edistetään kaikkein heikoimpien turvallisuutta.

4. Toimet turvallisuuden edistämiseksi perustuvat näyttöön niiden toimivuudesta.
5. Turvallisuustyössä on järjestelmät tapaturmien syiden ja määrien dokumentoimiseksi.
6. On sovittu, miten toteutettujen ohjelmien, prosessien ja muutosten vaikutuksia arvioidaan.
7. Yhteisöt kehittävät omaa työtään ja jakavat kokemuksiaan kansallisissa ja kansainvälisissä turvallisten yhteisöjen-verkostoissa.

(Ekman, Svanström & Welander 2004.)

Hyvinkäällä Safe Community - toiminta tunnetaan nimellä ”24 turvallista tuntia Hyvinkäällä”. (Hyvinkää 2011). Tämän toiminnan tavoitteiksi Hyvinkäällä on asetettu positiivisen turvallisuusajattelun ja ennaltaehkäisevän turvallisuustyön edistäminen. Aukkaat pyritään saamaan valppaiksi turvallisuusasioissa, tunnistamaan ja ymmärtämään riskit sekä toimimaan aktiivisesti vaaratekijöiden poistamiseksi. Lisäksi tavoitteena on tunnistaa tapaturmien riskiryhmät ja pyrkiä vaikuttamaan näihin ryhmiin tapaturmia ennaltaehkäisevästi. Tällaisia ryhmiä Hyvinkäällä ovat nuoret, vammaiset sekä päihde- ja mielenterveyspotilaat/-kuntoutujat. (Hyvinkää 2011.)

Tapaturmat ja väkivalta ovat maassamme suurimpia kuolemia, hoitopäiviä ja kustannuksia aiheuttavat tapahtumat nuorten (15 - 24-vuotiaiden) ikäryhmässä. Tämän ryhmän tapaturma-alttiuteen on pyritty ja pyritään vaikuttamaan monin eri keinoin. Yksi vaikuttavimmista toimituksista oli Valtioneuvoston vuonna 2008 asettama ohjausryhmä valmistelemaan Kansallista lasten ja nuorten tapaturmien ehkäisyn ohjelmaa. Tavoitteena on alle 25-vuotiaiden tapaturmistusta, itsensä vahingoittamisista ja väkivallasta aiheutuneiden terveyden menetyksien vähentäminen. (Markkula & Öörni 2009, 9, 17–18.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön on tilannut ”24 turvallista tuntia Hyvinkäällä” - ohjelmaan kiinteästi kuuluva koti- ja vapaa-ajantapaturmatyöryhmä. Työryhmän päätavoitteena on kotitapaturmien laaja-alainen ehkäiseminen, vaikuttaa turvallisuuskulttuurin kehittämiseen ja puuttua olemassa oleviin ongelmakohtiin, tehostaa yhteistyötä eri toimijoiden kanssa, tiedottaa kuntalaisia ajankohtaisista asioista sekä järjestää aiheeseen liittyvää koulutusta. (Koivukoski, Lounamaa & Merjama 2002.)

## 1.2 Tarve

Lapsilla ja nuorilla on oikeus turvalliseen elämään. Genevessä vuonna 1959 annettu Lasten oikeuksien julistus, määrittää toisessa periaatteessa näin:



”Lapsen tulee saada nauttia erityistä suojelua ja hänelle tulee lainsäädännöllä tai muulla tavoin suoda edellytykset ruumiillisesti, henkisesti, moraalisesti, sielullisesti ja sosiaalisesti terveeseen ja normaaliin kehitykseen vapaissa ja ihmisarvon mukaisissa oloissa. Säädetäessä tätä tarkoittavia lakeja lapsen etujen tulee olla tärkeimpänä näkökohtana.”

Lapseksi määritellään julistuksen mukaan kaikki alle 18-vuotiaat. (UNICEF 2011.) Myöhemmin vuonna 1989 tämän julistuksen pohjalta tehtiin YK:n Lasten oikeuksien sopimus, jonka lähes kaikki maailman maat ovat ratifioineet. Tuon sopimuksen lasten on saatava kasvaa ja kehittyä mahdollisimman terveellisissä ja turvallisissa oloissa, ja heidän vanhemmilleen tulisi tarjota tietoa esimerkiksi tapaturmien ehkäisystä. (Lounamaa, Huhtanen, Kurenieni, Salminen, Heikkilä & Virtanen 2005, 9.)

Vuoden 2009 aikana 15 vuotta täyttäneissä väestössä sattui kaiken kaikkiaan lähes 1 200 000 fyysisen vamman aiheuttanutta tapaturmaa ja väkivallantekoa. Kotitapaturmia sattui noin 321 000, liikuntatapaturmia noin 348 000, muita vapaa-ajan tapaturmia noin 123 000, liikennetapaturmia noin 74 000 ja työtapaturmia noin 230 000. Tapaturmista lähes kolme neljänestä oli koti- ja vapaa-ajan tapaturmia. (Haikonen ym. 2010, 5.) Viime vuosina (v. 2007-2009) tapaturmissa kuoli vuosittain keskimäärin noin 170 alle 25-vuotiasta. Kuolemien lisäksi lasten ja nuorten tapaturmat johtivat vuosittain noin 16 000 sairaalahoitojaksoon ja vielä useampaan lievempään vammaan. Lievempien tapaturmien lukumäärää voidaan vain arvioida. Tapaturmakuolleisuus on alimmillaan alakouluikäisillä. Suurin osa (83 %) alle 25-vuotiaiden tapaturmaisista kuolemista sattuu 16-24-vuotiaille. Tämänikäiset ovatkin tapaturmien ehkäisyn näkökulmasta haasteellisin ryhmä. Sairaalan vuodeosastolla hoidettujen tapaturmien kohdalla lasten ja nuorten välillä ei ole nähtävissä vastaavaa eroa. (Markkula 2009, 38.)

Keski-Uudenmaan alueella kuoli tapaturmaisesti vuosina 2000 - 2009 yhteensä 600 - 17-vuotiasta lasta tai nuorta. Samana ajanjaksona samalle ikäryhmälle sattui tapaturmia, jotka vaativat sairaalahoitoa yhteensä 17750 hoitopäivän verran. Hyvinkäällä vuonna 2009 tapaturmien vuoksi sairaalahoitoon joutuneista aiheutui 5 035 000 euron kustannukset. (Haikonen ym. 2010, 33.) Edellä mainittujen seikkojen vuoksi on tärkeää panostaa nuorten tapaturmien ehkäisyyn ja siksi tällaiselle toiminnalliselle tapaturmia ehkäisevälle opinnäytetyölle on suuri tilaus.

### 1.3 Tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa Vältä tapaturmia -päivä sekä arvioida sen vaikuttavuutta. Tapahtuma järjestetään Sveitsin lukion kahdelle ensimmäisen vuoden opiskelija ryhmälle. Vältä tapaturmia - päivän tavoitteena on, että tapahtumaan osal-

listuva opiskelija havahtuu tapaturmien ehkäisemisen tarpeellisuuteen, tiedostaa tapaturmien ehkäisemisen merkitykselliseksi omassa elämässään, vahvistaa taitojaan ehkäistä erilaisia tapaturmia. Tapahtuman sisältöinä ovat nuorille eniten henkilövahinkoja aiheuttavat tapaturmatyypit: liikennetapaturmat, liikuntatapaturmat, paloturvallisuus, myrkytykset. Opinnäytetyö on osa Hyvinkään kaupungin koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisytyötä.

## 2 Nuorten tapaturmat ja niiden ehkäisy

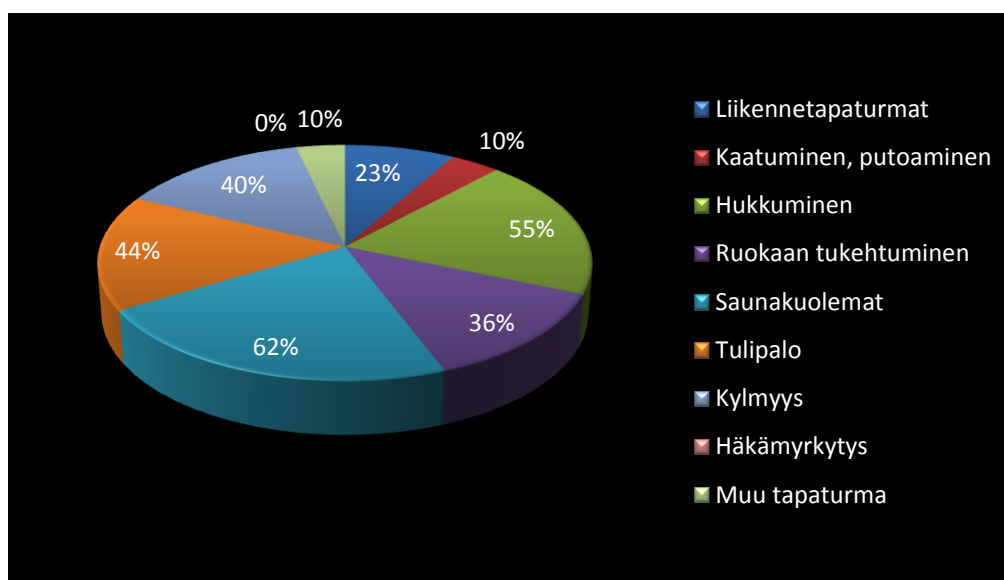
### 2.1 Tapaturmatilastot

Vuonna 2005 15-19-vuotiaista nuorista 54 kuoli tapaturman, 29 itsemurhan ja 1 väkivallan seurauksena. Tapaturmaisista kuolemista yleisimpiä olivat kuljetustapaturmat, toiseksi yleisimpiä hukkumistapaturmat ja kolmanneksi yleisimpiä olivat myrkytystapaturmat, jotka olivat pääasiassa huumausaine- tai lääkeainemyrkytyksiä. Euroopassa kaikista nuorten kuolemista 65 % on tapaturmaisista ja väkivaltaisista kuolemista ja ne myös aiheuttavat suurimman osan nuorten sairaalakäynneistä. Tieliikenneonnettomuudet, urheilu- ja vapaa-ajan tapaturmat, väkivalta, työtapaturmat ja itsemurhat ovat suurimmat syyt nuorten kuolleisuuteen Euroopassa. Nuorille tapahtuu kaksi kertaa niin paljon työtapaturmia kuin vanhemmille ikäryhmille; heille myös tapahtuu moninkertaisesti tieliikennetapaturmia ajokilometreihin nähden. Myös päihtyneiden osuus tieliikennetapaturmista on suurempi kuin vanhemmilla ikäryhmillä. Nuorten kuolleisuus tapaturmiin on huomattavasti korkeampaa kuin koko väestön. Suomalaisten 15-24-vuotiaiden nuorten tapaturmakuolleisuus liikenteessä on eurooppalaista keskitasoa. Sen sijaan suomalaisnuoret kuolevat useammin tapaturmaisiin myrkytyksiin ja hukkumisiin sekä itsemurhiin kuin muiden EU-maiden nuoret. (THL.)



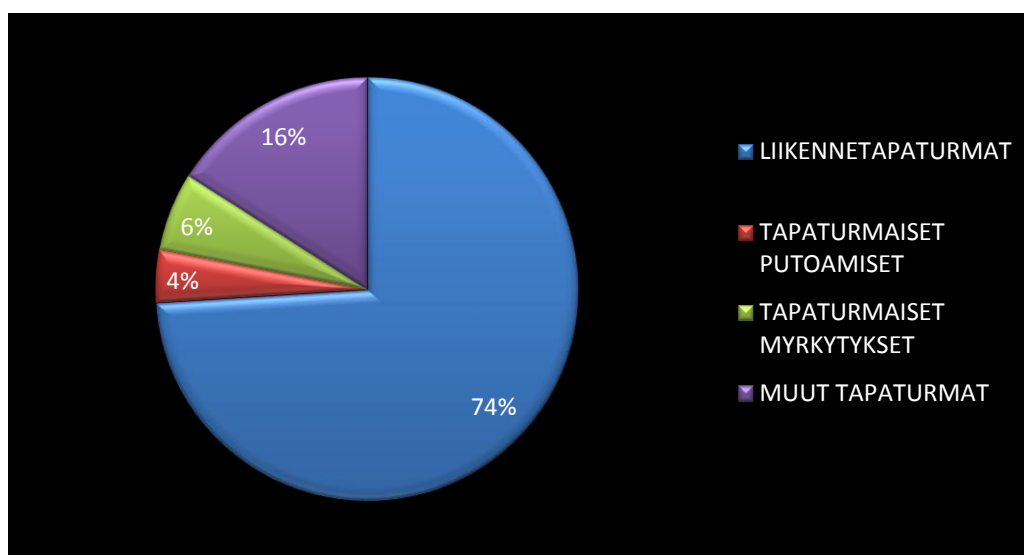
Kuvio 1: Tapaturmaisesti kuolleet 15-19-vuotiaat 2005 (THL).

Suomalaisten tapaturmakuolleisuudessa on merkittävästi esillä päihteet. Koko väestöä tarkasteltaessa joka neljäs tapaturmaisesti tai väkivaltaisesti kuolleista oli päihtynyt. Tämä seikka nousee esiin myös nuorilla. Joka neljäs 15 - 24-vuotiaista tapaturmaisesti kuolleista oli päihtynyt. Nuorista miehet ovat nuoria naisia tavallisemmin päihtyneitä joutuessaan tapaturman uhriksi. (Markkula & Öörni 2009, 27.)



Kuvio 2: Päihtyneiden osuus tapaturmaisesti kuolleista 2005 (Kumpula & Paavola 2008, 56).

Nuorten tapaturmia on tutkittu maailmassa runsaasti. On selkeästi havaittu, että nuorten tapaturmiin paneutumalla ja etenkin niiden ehkäisyllä saavutetaan suuria taloudellisia säästöjä. Vuonna 2006 Euroopan Unionin alueella oli 63 miljoonaa 15-24-vuotiasta nuorta, jotka käsittivät 15 % koko alueen väestöstä. Vuosittain lähes 20000 nuorta kuolee tapaturman seurauksena Euroopan Unionin alueella, tämä on kaksi kolmasosaa kaikista tämän ikäluokan kuolemista. Liikennetapaturmat ja itsemurhat ovat suurin kuolemaan johtaneet tapaturman syyt. (Kumpula & Paavola 2008, 3.) Tapaturmia tapahtui nuorille kaikissa heidän elinympäristön alueilla, kotona, koulussa, harrastuksissa, liikenteessä ja vapaa-ajalla. Euroopan Unionin alueella voidaan havaita eroja kuolemaan johtaneiden tapaturmien määrissä. Esimerkiksi Itä-Euroopan taloudellisesti heikomman elintason maissa kuolemaan johtaneita tapaturmia tapahtui enemmän kuin Länsi-Euroopan taloudellisesti vahvemmissa maissa. (Kumpula & Paavola 2008, 65.)



Kuvio 3: Kuolemaan johtaneet tapaturmat EU:n alueella 15-24 -vuotiaiden osalta vuonna 2005 (Kumpula & Paavola 2008, 62).

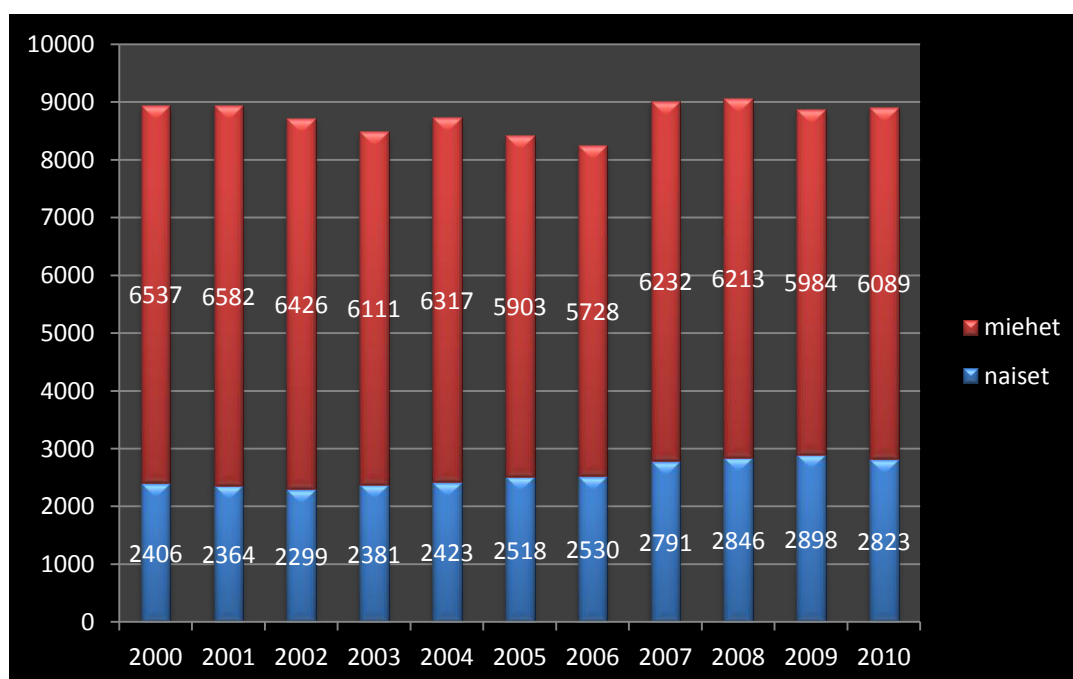
Nuoret ovat muita ikäryhmiä selkeästi tapaturma-alttiimpia. Vuosina 2002 - 2005 seitsemässä Euroopan maassa (Itävalta, Tanska, Ranska, Alankomaat, Portugali, Ruotsi ja Iso-Britannia) tutkittiin nuorten 15 - 24-vuotiaiden nuorten sairaalahoitoon johtaneita koti- ja vapaa-ajantapaturmia. Tutkimuksen mukaan nuorten suurin tapaturmariski liittyy liikuntaharrasteisiin, erityisesti kilpaurheiluun. Toiseksi suurin tapaturmariski liittyy peleihin ja vapaa-ajan harrasteisiin. (Kumpula & Paavola 2008, 63; Tiirikainen 2009, 173.)

Vertailtaessa Euroopan korkeimman ja matalimman tapaturmakuolleisuuden maita 0 - 19-vuotiaiden kuolleisuudessa havaitaan seitsenkertainen ero. Tätä selittävät osaltaan sosiaaliset taustatekijät. Köyhyys, yksinhuoltajuus, äidin alhainen koulutustaso ja varhainen synnytyksikä,

huonot asuinolot, suuri perhekoko ja vanhempien päihteiden käyttö korreloivat selkeästi korkeampaan tapaturmariskiin. (Markkula & Öörni 2009, 27.)

Suomessa kolmannes nuoren kuoleman syynä on tapaturma. Vuosittain noin 150 nuorta kuolee tapaturmaisesti. Kuviosta 4 nähdään, että vuosittain lähes 9000 15-24-vuotiaasta nuorta hoidetaan sairaalassa vammojen ja myrkytysten takia. Nuorten, 15-24-vuotiaiden yleisimpiä tapaturmia ovat liikennetapaturmat sekä myrkytykset, jotka johtuvat pääsääntöisesti alkoholin tai huumausaineiden sekä lääkkeiden yliannostuksesta. Nuoret miehet ovat selkeästi tyttöjä tapaturma-alttiimpia. (Tiirikainen 2009, 172.) Vuosina 2003 - 2007 maassamme yleisimmät 16 - 19-vuotiaiden tapaturmaiset ja väkivaltaiset kuoleman syyt olivat itsemurhat, liikennetapaturmat ja myrkytykset sekä sairaalahoitoon joutumisen syyt kaatumis- ja putoamistapaturmat, liikennetapaturmat sekä muut tapaturmat. On arvioitu että vuonna 2009 menetettiin 5314 potentiaalista elinvuotta pelkästään lasten ja nuorten tapaturmien vuoksi. ( Markkula & Öörni 2009, 25.)

Vuosina 2007 - 2009 maassamme kuoli tapaturmissa keskimäärin 90 alle 20-vuotiaasta joka vuosi. Näistä kuolleista lähes 80 prosenttia oli iältään 15 - 19-vuotiaita ja kutakuinkin 70 prosenttia poikia.



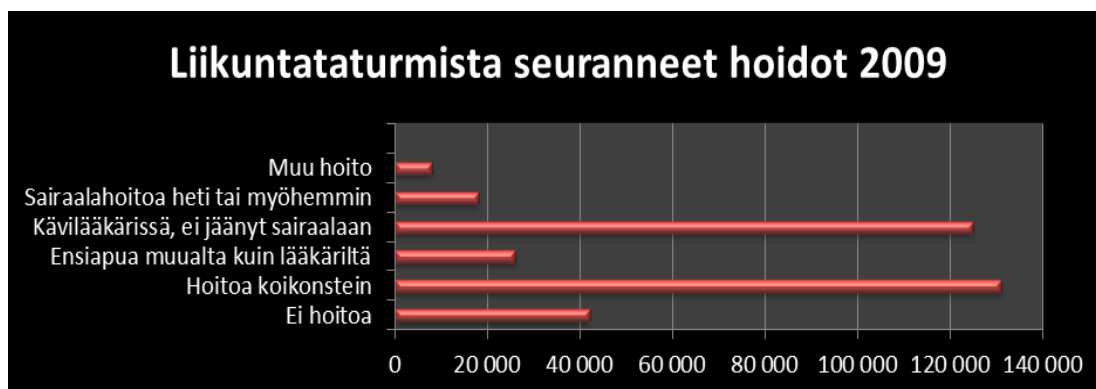
Kuvio 4: Vammojen ja myrkytysten vuoksi sairaalassa hoidetut 15-24 vuotiaat potilaat (THL.)

Nuorten tapaturmien osalta voidaan puhua merkittävästä kansanterveyden ongelmasta. Tapaturmat ovat yleisin kuolinsyy Suomessa, kun tarkastellaan pelkästään alle 25-vuotiaita. Tapaturmaisesti kuolleista 1-24-vuotiaista poikien osuus on noin 40 % ja tyttöjen noin 30 % kaikista tuon ikäluokan kuolemista. Muissa ikäryhmissä tapaturmien merkitys kuoleman aiheuttajana ei ole läheskään niin suuri. Onkin arvioitu, että alle 20-vuotiaiden tapaturmakuolemista menetettiin yli 7000 potentiaalista elinvuotta vuonna 2005. (Markkula & Öörni 2009, 23.)

Nuorten tapaturmat aiheuttavat suuria kansantaloudellisia kustannuksia. Pelkästään tapaturman aiheuttaman trauman akuuttihoito ja mahdollinen kuntoutus maksaa yhteiskunnalle paljon rahaa. Tämän lisäksi esimerkiksi liikuntatapaturmissa sekä liikennetapaturmissa aiheutuneet vammat voivat aiheuttaa nuoren ikääntyessä lisävaurioita ja näin ollen tuottaa veronmaksajille lisää kustannuksia. Tapaturman johdosta syntynyt vamma voi myös rajoittaa nuoren tulevaisuuden suunnitelmia, erityisesti liikuntaharrastusten ja urasuunnittelun alueella sekä pahimmassa tapauksessa jättää nuoren pysyvästi vajaakuntoiseksi. (Tiirikainen 2009, 172.)

Omassa asunnossa, muussa asunnossa, loma-asunnossa tai näiden pihapiirissä tapahtuvaa tapaturmaa kutsutaan kotitapaturmaksi (Haikonen ym. 2010, 19). 25 vuoden aikana, kotitapaturmien määrä on lähes kaksinkertaistunut. Kotitapaturmia sattui 15 vuotta täyttäneille vuonna 2009 yli 300 000 kappaletta, mikä on lähestulkoon kolmasosa kaikista tuolle kohde-ryhmälle tapahtuneista tapaturmista. Ruuanlaitto on yleisin tapaturmatapahtuma naisilla ja erilaiset korjaustyöt miehillä. Yleisin tapaturman sattumistapahtuma oli vuonna 2009 kaatuminen. (Haikonen ym. 2010, 26.)

Liikuntaa harrastettaessa, joko ohjatusti tai itsenäisesti, tapahtuvaa tapaturmaa kutsutaan liikuntatapaturmaksi. Länsimaissa asuvalle ihmiselle tapahtuva tapaturma on useimmin liikuntatapaturma. Suomessa liikuntatapaturma tapahtuu noin 8 % 15 - 64-vuotiaista. Suomessa liikuntatapaturmien määrä on kasvanut vuosien 1988-2003 aikana. Miehet joutuvat naisia useammin liikuntatapaturman uhriksi, tätä voidaan selittää liikunnan harrastamiseen käytetyn ajan määrällä, koska miehet harrastavat liikuntaa ajallisesti enemmän kuin naiset. Liikuntatapaturmia sattuu eniten 15-34-vuotiaille miehille. Miehet vammautuvat useimmiten joukkuelajeissa joihin liittyy kontakti kuten jääkiekko, sähly tai jalkapallo. Naisen vammautuminen tapahtuu yleensä yksilösuorituksen aikana kuten lenkkeillessä. (Tiirikainen 2009, 87-89.)

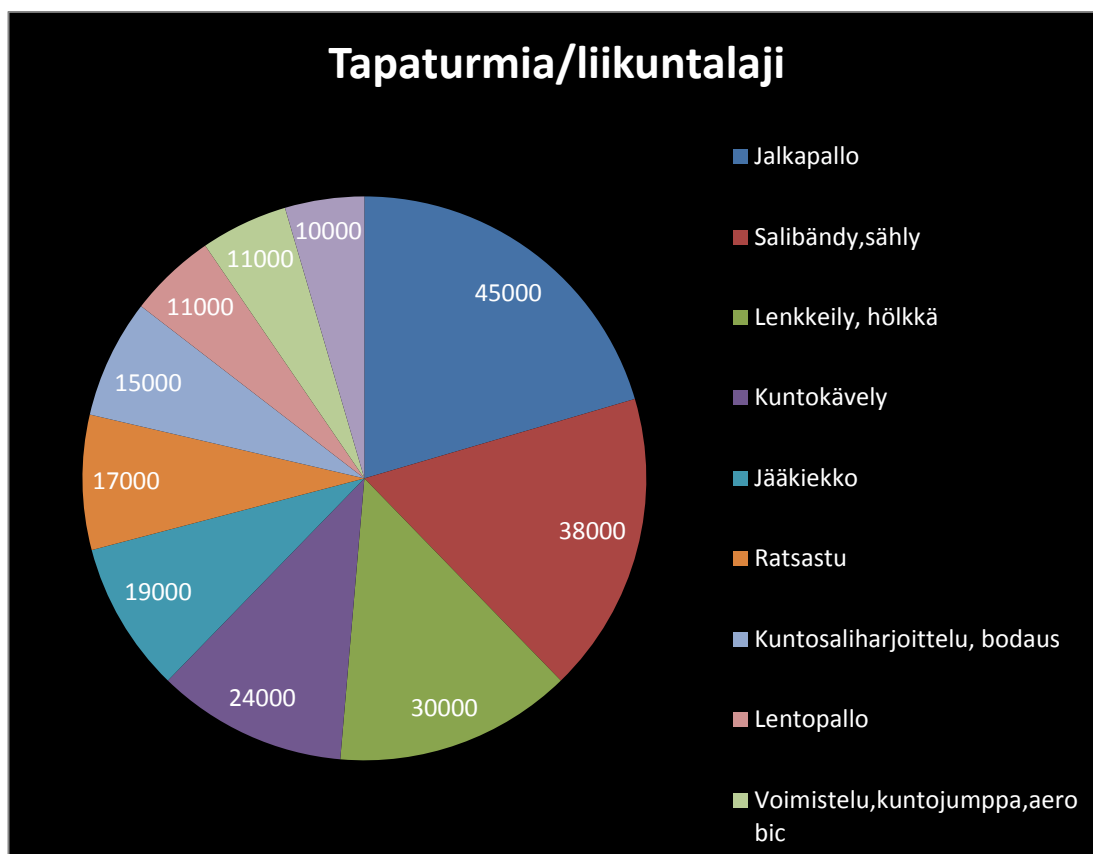


Kuvio 5: Liikuntataturmista seuranneet hoitopäivät Suomessa 2009

(Haikonen ym. 2010, 28).

Kuviosta 5 nähdään selkeästi kuinka liikuntataturmista seuranneet hoidot ovat olleet keveitä. Yleensä on selvitty pelkästään kotikonstein tai korkeintaan käyty lääkärissä vamman arvioinnissa.

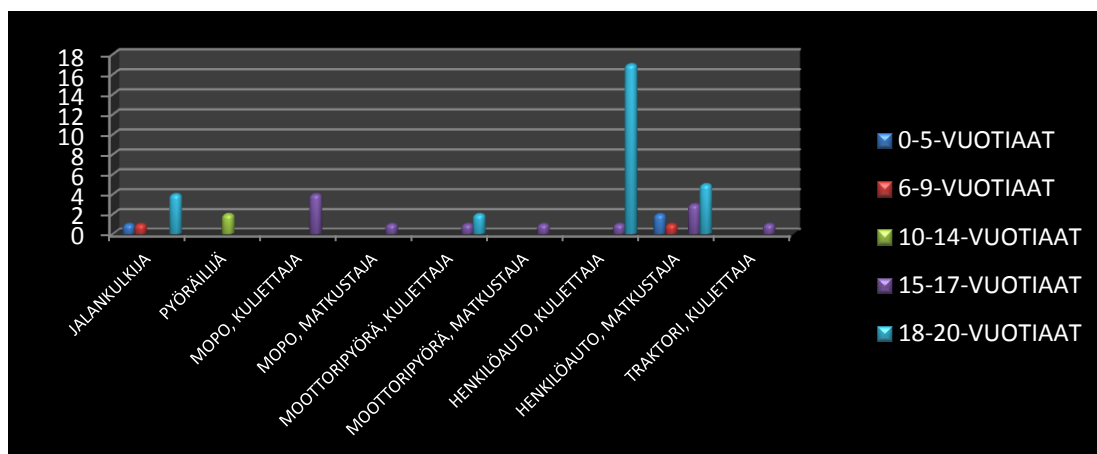
Vuonna 2009 liikuntataturmia tapahtui maassamme 350 000 kappaletta ja se oli runsaslukuisin tapaturmatyyppi. Eniten tapaturmia sattui joukkuelajeissa, kuten jalkapallo ja salibandy. Nuorten 15 - 25 vuotiaiden kohdalla liikuntataturmat ovat suuri joukko. Yli puolet kaikista koti- ja vapaa-ajan tapaturmista tapahtui liikunnan parissa. Tämä suhteellinen osuus on säilynyt jo lähes kolmenkymmenen vuoden ajan. (Haikonen ym. 2010, 37.)



Kuvio 6: Tapaturmat liikuntalajeittain vuonna 2009  
(Haikonen ym. 2010, 28.)

Suurin lasten ja nuorten tapaturmaisten terveyden menetysten aiheuttaja maassamme ovat liikennetapaturmat. Nuorten keskuudessa liiketapaturmat ovat suurin kuolemaan johtava tapaturmaryhmä. Nuorten liikennetapaturmat selittyvät osaltaan liikkumisen lisääntymisenä. Nuori liikkuu vapaa-aikanaan runsaasti. Lisäksi 15-ikävuoden jälkeen kuvaan astuvat moottoriajoneuvot kuten mopot ja kevytmoottoripyörät. Nuorten oman viiteryhmän tuottamat sisäiset tekijät vaikuttavat nuorten liikennekäyttäytymiseen, joka osaltaan kasvattaa tapaturmariskiä. Mopoilijoiden kuolemaan johtaneista onnettomuuksista, havaitaan riskitekijöiksi vähäinen ajokokemus, päihtyneenä ajaminen, mopon virittäminen, kypärän unohtaminen. Miesten osuus nuorten liikennetapaturmista on huomattava. Lähes kaksi kolmasosaa (72 %) 15 - 24-vuotiaiden liikennetapaturmista sattui miehille. Mopo- ja moottoripyöräonnettomuuksista miesten osuus on jo yli 90 %. (Markkula & Öörni 2009, 38; Tiirikainen 2009, 172.)



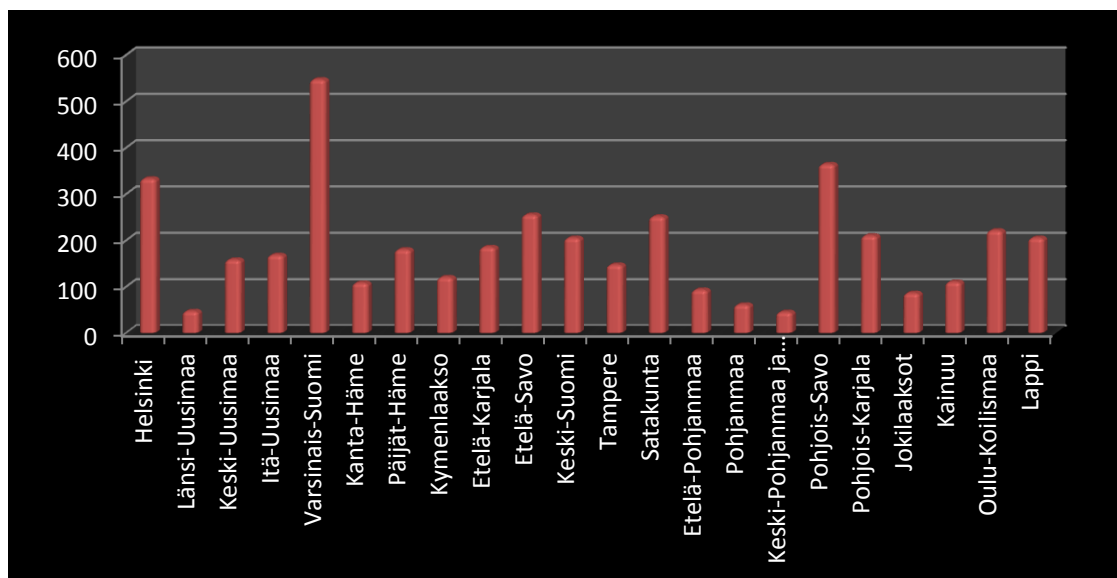


Kuvio 7: Liikennetapaturmissa kuolleet 2010 ikäryhmittäin (Liikenneturva).

Palokuolemalla tarkoitetaan kuolemaa, joka johtuu tulipalon aiheuttamista vammoista tai myrkytyksestä ja joissa kuolema on tapahtunut 30 päivän sisällä tapahtuneesta. Myös tulipalon pakenemisesta tai tulipalon seurauksena sortuneen rakennuksen aiheuttamat kuolemat lasketaan palokuolemiin. Palokuolemiksi ei lueta myrkytyksiä, jotka eivät johdu tulipalosta vaan esimerkiksi tulisijan tai nestekaasulaitteen viasta tai vääränlaisesta käyttötavasta. Palokuolemat ovat kuitenkin vähentyneet valistuksen tehostamisen ja paloturvallisuuden paranemisen myötä. (Kokki 2011, 13.)

Suomessa kuolee vuosittain huomattavasti enemmän ihmisiä tulipaloissa kuin Länsi-Euroopan maissa keskimääräisesti. Vuosina 2007-2009 tulipaloissa kuoli Suomessa keskimäärin 100 ihmistä vuosittain. Vuonna 2010 vastaava luku oli 80. Näistä 90 % oli tapaturmaisia kuolemia. Kuolinpaloista yli 90 %:ssa kuoli yksi ihminen. Kahden ihmishengen vaatineita tulipaloja oli 7 % kaikista kuolinpaloista vuosina 2007-2009. (Kokki 2011, 3.)

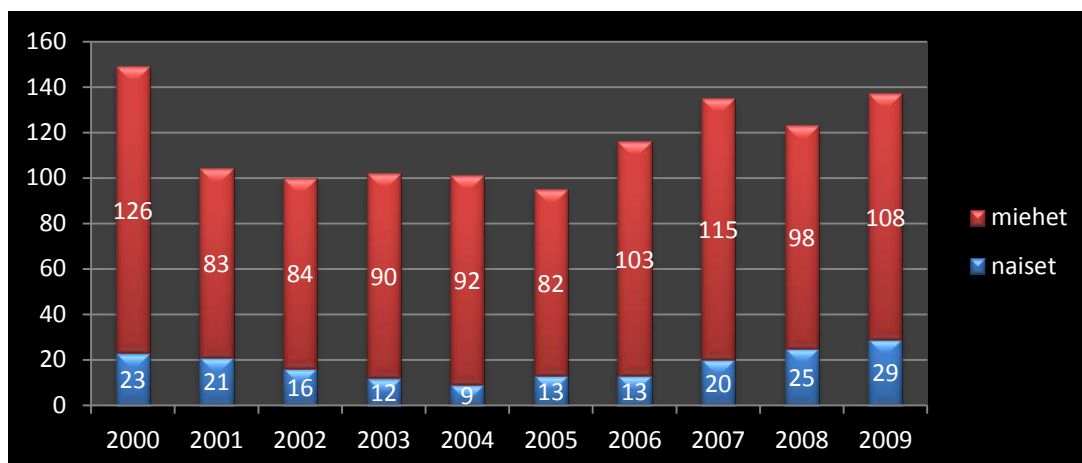
Suomessa (pl. Ahvenanmaa) tulipalot aiheuttivat vuonna 2011 4099 hoitopäivää. Loukkaantuneita oli vuonna 2011 yhteensä 505. Heistä 438 loukkaantui lievästi ja 67 vakavasti. Samana vuonna palokuolemia oli vain 61. Vuonna 2011 tulipalojen aiheuttamissa hoitopäivien määrässä on huomattavia alueellisia eroja. Alueelliset erot tasoittuvat, jos tarkastelu ajanjakso olisi pidempi. (Häkkinen 2011, 6-10.)



Kuvio 8: Tulipalojen aiheuttamat hoitopäivät 2011, pelastusalueittain (Häkkinen 2011, 9).

Akuutteihin myrkytyksiin kuolee Suomessa joka vuosi yli 1000 ihmistä. Näistä myrkytyskuolemista 40 - 50 % aiheuttaa lääkeymyrkytykset ja alkoholi lähes yhtä paljon. Etanoli on yksittäisistä myrkytyskuoleman aiheuttajista ylivoimaisesti suurin aine. Murrosiässä ensimmäiset alkoholikokeilut johtavat usein myrkytyksiin ja sitä kautta sairaalahoitoon. Vuosittain lähes 600 ihmistä kuolee etanolin aiheuttamaan myrkytykseen. Muita myrkytyksen aiheuttajia ovat häikä, palokaasut, kemialliset aineet, kasvit, sienet ja käärmee. Sairaalahoitoon myrkytyksen vuoksi joutuu vuosittain yli 10000 potilasta. Myrkytyksen ennustettavuutta parantaa huomattavasti sairaalahoitoon pääsy. Hoidossa myrkytyspotilaiden kuolleisuus on alle 1 %. (Neuvonen, Kivistö & Olkkola 2011, 913.)

Myrkytykset ovat alle 25-vuotiaiden kohderyhmässä toiseksi yleisin kuolemaan johtaneen tapaturman syy. Vuosittain myrkytyksiin kuolee n. 30 nuorta. Yleisimmin kuolemaan johtaneet myrkytykset tapahtuivat 18-24-vuotiaille. Kuoleman aiheuttavat yleisimmin morfiini johdannaiset ja psykodyseptiset lääkeaineet. Kuviosta 9 nähdään, kuinka nuorten miesten alkoholi- ja huumekuolleisuus riski on huomattavasti suurempi kuin samanikäisten naisten. (Markkula & Öörni 2009, 44.)



Kuvio 9: Alkoholi- ja huumekuolleisuus 15 - 34-vuotiailla vuosina 2000 - 2009 (THL).

## 2.2 Tapaturman teoreettinen määrittely

Andersonin ja Mencelin ( 1995 ) mukaan tapaturma on seuraus epäonnistuneesta vuorovaikutuksesta ihmisen ja ympäristön välillä. Jos ympäristö ja tilanteet vaativat enemmän kuin ihminen pystyy hallitsemaan, tapaturma voi sattua. Tapaturmien syntyminen ja ehkäisy jaetaan tämän teorian mukaan neljään eri vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on ennen tapaturmariskin olemassa oloa, seuraava vaihe on, jolloin tapaturmariski on jo olemassa ja kolmas vaihe on tapaturma vaihe. Neljäs vaihe on vammautumisen vaihe. Andersonin ja Mencelin mukaan tapaturman ennaltaehkäisyyn ja vakavuuteen voidaan vaikuttaa näissä kaikissa neljässä vaiheessa. (Ekman, Svanström & Welander 2004, 757-762.)

Tapaturmien ennaltaehkäisyssä on tärkeää tapaturmien syytekijöiden tunnistaminen. Tapaturmien aiheuttaja tai riskitekijä voi olla ihminen itse, ympäristö, vaikuttava voima tai välineet. Näitä syytekijöitä voidaan poistaa tai muokata. Tunnistamalla syytekijät sekä vaikuttamalla niihin, tapaturma voidaan estää tai ainakin vaikuttaa tapaturman vakavuuteen. Myös vaikuttamalla ihmisten ja organisaatioiden asenteisiin, voidaan ennaltaehkäistä tapaturmia ja niiden syntyä. (Ekman, Svanström & Welander 2004, 757-762.)

Tapaturmien ennaltaehkäisyä on kahdenlaista, absoluuttista ja relatiivista. Absoluuttisessa ennaltaehkäisyssä parannetaan fyysistä ympäristöä ja se on aina sidoksissa ympäristöön. Relatiivisessa ennaltaehkäisyssä parannetaan ihmisen kykyä hallita tilanteet ja selvitä niistä. Tämä on aina sidoksissa yksilöön ja ympäristöön. Anderssonin ja Menckelin tapaturmateoriassa on tapaturmaa ehkäisevät strategiat jaettu vielä kolmeen osaan, primaari-, sekundaari- ja tertiäripreventioon. Nämä vaikuttavat tapaturmien eri aikoina mm. ennen tapaturmaa ja tapaturman jälkeen. Primääripreventio kohdentuu aikaan ennen tapaturmariskejä ja tapaturmia. Tässä kohteena ovat terveet ihmiset. Sekundääripreventiossa ehkäistään tapaturmas-

ta syntyviä vammoja ja ehkäistään tilanteen paheneminen. Tertiäriprevenio toteutuu tapaturmassa loukkaantuneen ihmisen hoidossa ja kuntoutuksessa. (Ekman, Svanströn & Welander 2004, 757–762.)

### 2.3 Tapaturman syytekijät

Tapaturman uhriksi joutumisen riskiä tarkasteltaessa voidaan käyttää hyväksi ruotsalaisten Ragnar Anderssonin ja Ewa Menckelin 1990-luvun puolivälissä kehittämää tapaturmamallia. Tämän mallin mukaan tapaturma on ihmisen, välineen ja ympäristön huonon vuorovaikutuksen tulos. Tapaturman sattuessa tilanne on vaatinut enemmän kuin ihmisen suorituskyky pystyy antamaan. (Ekman, Svanströn & Welander 2004, 759–762.)

#### 2.3.1 Yksilölliset tekijät

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä ovat lukion ensimmäisen luokan opiskelijat, jotka ovat iältään 15-18 vuotta. Tässä iässä nuori on hyvinkin herkässä kasvun ja kehityksen vaiheessa. Biologinen kehitys on monilla jo saavuttanut huippunsa, etenkin tyttöjen osalta. Pituuskasvu on ollut kiivasta ja lihasmassaa on tullut lisää. Siksi nuoren voi olla vaikea hallita kehoaan vielä täydellisesti. Etenkin raajojen ja jalkaterän nopea kasvu aiheuttaa kömpelyyttä. Ne aivojen osa-alueet, joiden avulla tehdään suunnitelmia, kontrolloidaan impulsseja ja arvioidaan vaaroja kehittyvät vielä 18 ikävuoden jälkeenkin. Tyttöjen fyysinen kehitys on nopeampaa ja alkaa aiemmin kuin pojilla. Tässä iässä nuori tarvitsee hyväksyntää oman vartalonsa kehitykselle. Tämä hyväksyntä voi tulla vanhemmilta tai kaveripiiriltä. (Markkula 2011; MLL.)

Nuoren psyykinen kehitys on hitaampaa kuin fyysinen. On arvioitu, että psyykinen kehitys kestää puolet pitempään kuin fyysinen kehitys. (MLL 2011.) Elämäkaaripsykologian mukaan ihminen on aktiivinen subjekti, jonka omat kokemukset vaikuttavat kehitykseen. Eriksonin kehitysteorian mukaan ihmisen kehitys koostuu erilaisista kriiseistä, joiden läpikäyminen antaa suunnan psyykeen kehitykselle. Kriisin ratkaisu tuottaa ihmiselle käsityksen omasta itsestään. Havinghurst käytti kriiseistä nimeä kehitystehtävä. Havinghurstin teoriassa kulttuurinen ja sosiaalinen ympäristö asettaa yksilölle odotuksia ja vaatimuksia, jotka ihminen pyrkii täyttämään. Onnistuessaan ihminen suoriutuu kehitystehtävistä, mikä sallii kehityksen jatkumisen. Havinghurstin sosialisaatioteoriassa ihmisen fyysinen kypsyminen, omat arvot, asenteet ja tavoitteet sekä ympäristön luoma paine rakentavat näitä kehitystehtäviä. (Saarniaho 2005.)

Nuoren ajattelu on 15-vuotiaana usein vielä mustavalkoista. Asiat ovat joko hyviä tai huonoja. Pian nuori oppii tarkastelemaan asioita aiempaa monipuolisemmin ja eri näkökulmista. Hän

alkaa ymmärtää, että asioihin ei ole ehdottomia oikeita ratkaisuja. Aiempi ehdottomuus antaa tilaa suvaitsevaisuudelle. Samalla nuoren ongelmanratkaisukyky kehittyy ja monimutkaisten päätelmien, pohdintojen ja johtopäätösten rakentelu tulee mahdolliseksi.

Samalla tavalla ajattelevien ryhmä ja keskinäiset pohdinnat ovat nuorelle korvaamattomia. Ikätoverit ja kodin ulkopuoliset mallit tarjoavat nuorelle vaihtoehtoja arvojen, elämäntapojen ja uskomisen tavoista. Nuori haluaa löytää kohteen, jonka arvoihin hän voi sitoutua. (Saarniaho 2005.)

Nuoreen itseensä liittyviä tapaturman uhriksi joutumisen riskin kohottamia seikkoja on useita. Seuraavassa taulukossa on kuvattu niistä tärkeimmät. Tapaturman uhriksi joutumisen riskiä kohottaa fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien yhdistelmä. Nuorella on näitä riskiä kohottavia ominaisuuksia useita ja siksi uhriksi joutumisen riski kasvaa.

FYYSISET OMINAISUUDET	PSYYKKISET OMINAISUUDET	SOSIAALISET OMINAISUUDET
Ylipaino	Riskikäyttäytyminen	Ryhmäytyminen
Nopea kasvu	Kognitiivisten taitojen puute	Perhe
Lihasseikkous	Mielenterveysongelmat	Riskikäyttäytyminen
Sairaus	Päihteiden käyttö	Koulumenestys
Terveyskäyttäytyminen	Tupakointi	Asuinpaikka
	Tunteiden hallinta	Itsenäistyminen
	Huono itsetunto	Kavereiden tärkeys
	Elämyshakuisuus	

Taulukko 1: Nuorten tapaturmariskiä korottavia yksilöllisiä seikkoja Saarniahoa (2005) mukailten.

Nuorelle on hyvin tärkeää löytää samoin ajattelevia ja samoista asioista pitäviä kavereita. Nuori tarvitsee omassa kehityksessään tätä yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka tällaisessa kaveripiirissä syntyy. Tämä ryhmä voi olla harrastusten kautta saavutettu tai sitten aivan pelkästään vapaa-ajan kaveriporukka. Ryhmässä nuori voi kokeilla rajojaan ja osoittaa olevansa yksilö. Tapaturmien ehkäisyn kannalta tässä piilee suuri vaara riskikäyttäytymiselle. (MLL 2009, 25).

### 2.3.2 Ympäristötekijät

Tapaturmien syytekijöitä on myös nuoren elinympäristössä. Nuoresta riippumattomia elinympäristöseikkoja ovat oman perheen antamat mallit, esimerkiksi tupakointiin ja päihteiden käyttöön liittyvissä kysymyksissä. Yksinhuoltajaperheen nuorilla, vanhempien alhaisen koulu-

tuksen, päihdeongelmaisen vanhemman/vanhempien nuorilla on eri tutkimusten mukaan havaittu suurempi tapaturmariski. (Kumpula & Paavola 2008; Markkula 2011.)

Nuoret pitävät itseään turvallisuustietoisena mutta käytännössä tuo tietoisuus helposti unohuu. Turvallisuustietoisuus auttaa välttämään onnettomuuksia. Nuoret uskovat, että tapaturmat eivät johdu huonosta onnesta vaan että tapaturmien syntyyn voi itse vaikuttaa. Nuorten turvallisuususkomuksia, eli niitä uskomuksia joita nuori uskoo vaikuttavan turvalliseen käyttäytymiseen, voidaan kuvata mm. turvallisuustietoisuudella, perinteisellä asennoitumisella, antifatalismilla eli kohtaloon uskomattomuudella sekä vaarojen tunnistamisella. Turvallisuus-käyttäytymistä taas voidaan kuvata varmistavuudella, varovaisuudella, välinpitämättömyydellä, liikenneturvallisuudella, järkipärisyydellä sekä turvallisuusvastuullisuudella. Nuorten mielestä tapaturmassa loukkaantunut on aiheuttanut tapaturman omalla toiminnallaan. Nuoret ovat sitä mieltä, että opastuksella ja ohjauksella voidaan vaikuttaa yksilön käyttäytymiseen turvallisempaan suuntaan. Nuoret naiset käyttäytyvät turvallisemmin ja tiedostavat turvallisuuden merkityksen nuoria miehiä paremmin. Nuoret 16 - 18-vuotiaiden turvallisuustietoisuus on alhaisempi kuin 25 - 30-vuotiaiden. Nuorimmat ottavat huomattavasti enemmän riskejä. (Strann 2006.)

Nuoren riskikäyttäytymisestä puhuttaessa on siihen liitettävä kaikki ne käyttäytymisen muodot, jotka ovat omiaan nostamaan tapaturmariskiä. Tällaisia käyttäytymisen muotoja on päihdeiden käyttö, väkivaltainen käytös, elämysten hakeminen ja näyttämisen tarve. Esimerkiksi liikenteessä riskikäyttäytyminen on äärimmäisen vaarallista ja valitettavan yleistä nuorten keskuudessa. Kaverin tapaturman on todettu ennustavan nuoren omaa tapaturmaa. Syitä tähän voi olla monia. Yksi selitys on, että vietettäessä aikaa kaveripiirissä altistutaan samoille riskeille samanlaisen toiminnan ja harrastusten vuoksi. Toisaalta kaverin riskinotto ja siitä seurannut tapaturma voi toimia positiivisena mallina. Toisten ihailu ja arvostus saattaa painaa vaakakupissa enemmän kuin oma terveys ja turvallisuus. (Markkula 2011.)

Nuori, joka ottaa riskejä ei välttämättä ajattele käytöksensä negatiivisia seurauksia, Esimerkiksi uhkaavaa tapaturmaa, vaan hänellä on päällimmäisenä mielessään riskikäyttäytymisen positiiviset seuraukset, joita voivat olla lisääntyvä mielihyvä, mahdollinen ryhmän arvostus, seksuaalinen mielihyvä ja onnistumisen kokemukset. Miehet ottavat siis naisia useammin riskejä. Selitystä voi etsiä niin biologisista kuin sosiaalisistakin tekijöistä. Ensinnäkin riskikäyttäytyminen on liitetty testosteronin erittymiseen, jonka on uusimpien tutkimustulosten mukaan todettu aikaistuneen. Toisaalta maskuliinisuuteen yhdistetään toiminnallisuus ja uhkarohkeus, joiden avulla erityisesti nuoret miehet rakentavat omaa identiteettiään. (Markkula 2011; Kumpula & Paavola 2008, 154.)

Nuoren sosioekonominen tausta ja nykytilanne korreloi selkeästi hänen riskikäytökseen. Huonommassa taloudellisessa tilanteessa oleva nuori on herkempi käyttäytymään ajattelematta

tapaturmariskiä. Nuoren ryhmässä toimimisessa on havaittu vaikutus tapaturmien esiintymiseen. Jos nuori ryhmäytyy esimerkiksi vapaa-ajalla seuraan, jossa riskikäyttäytymistä esiintyy, on hänellä korkeampi riski ajautua itsekin samanlaiseen käyttäytymiseen. Tästä hyvänä esimerkkinä voidaan mainita nuorten ”jengit”, joissa päihteidenkäyttö, rikokset ja muu epäsosiaalinen käytös on korostunut. Tällaisessa ryhmässä on sen jäsenillä suurempi tapaturmariski kuin siihen kuulumattomilla nuorilla. Positiivisena ryhmäytymisenä voidaan mainita esimerkiksi urheilu- tai muussa harrastuksessa toimiva ryhmä. Kun tällainen ryhmä keskittyy toiminnassaan johonkin yleisesti hyväksytyyn malliin, on myös riskikäyttäytymisen myötä tuleva tapaturmariski selkeästi pienempi. (Markkula 2011.)

Lisääntyvä itsenäisyys saa nuoren liikkeelle erilaisissa ympäristöissä. Nuoruudessa vanhempien kanssa vietetty aika ja samalla heidän vaikutusmahdollisuutensa pienenevät, kun puolestaan vertaisryhmän vaikutus on suurimmillaan. Samaan aikaan kokeillaan uusia asioita ja opitaan uusia taitoja, joista on vain vähän aiempaa kokemusta. Nuoret rakentavat omaa identiteettiään uusilla kokemuksilla sekä rikkomalla rajoja. Nuorilla tavalliseen elämishakuisuuteen liittyy usein riskinottoa. Elämishakuisuus, riskinotto ja turvallisuus eivät aina kulje käsi kädessä. Kaahailu ja päihtyneenä ajaminen liikenteessä tai temppuilu sillan kaiteella ovat esimerkkejä tästä. Toisaalta elämishakuisuutta voi ottaa myös niin, että negatiivisiin seurauksiin on varauduttu ja ne on pyritty minimoimaan (esim. seinäkiipeily). (Markkula 2011.)

Kaikilla nuorilla turvalliseen käyttäytymiseen ei ole motivaatiota, eikä kehitysvaiheesta riippuen vielä valmiuksiakaan. Ajattelu saattaaakin vasta seurata toimintaa. Riskit voidaan kyllä tunnistaa, mutta niitä ei tulla ajatelleeksi tai niiden suuruus aliarvioidaan. Turvallisuushakuisuus ei ole nuorten perusasenne, mikä näkyy myös käyttäytymisessä. Muutama vuosi sitten tehdyn selvityksen mukaan 8.-luokkalaista joka neljäs laiminlöi turvavyön käyttöä autossa matkustaessaan ja vain joka kymmenes ilmoitti käyttävänsä pyöräilykypärää aina pyöräillessään. (Markkula 2011.)

Kaupungissa asuvalle nuorelle tapahtuu tapaturmia useammin kuin maaseudulla asuvalle. Tähän syynä on vaarallisempi elinympäristö sekä kaupungeissa useimmin esiintyvä päihteidenkäyttö. Lisäksi kansallisen uhritutkimuksen mukaan Länsi-Suomessa asuville nuorille tapahtuu eniten tapaturmia. Nuorilla on maaseudulla myös vähemmän vapaa-aikaa kuin kaupungissa asuvilla nuorilla. Erityisesti maataloilla asuvat nuoret osallistuvat tilan töihin mittavalla panoksella. (Kumpula & Paavola 2008, 29.)

## 2.4 Tapaturmatyypit ja näiden tapaturmien ennaltaehkäisy

### 2.4.1 Liikuntatapaturmat

Liikuntatapaturmaksi luokitellaan tapahtuma, jossa ihmisen kehoon syntyy vamma liikunta-suorituksen aikana. Vamman syntymisen jälkeen keho ei pysty toimimaan normaalilla tavalla ja sen parantumiseen menee aikaa. Usein liikuntatapaturma vaikuttaa tuki- ja liikuntaelimiin kuten rustoihin, luihin, jänteisiin ja lihaksiin. Näissä elimissä voi ilmetä aritusta, kipua, liike arkuutta ja turvotusta. Vammautunutta kehonosaa voi joutua varomaan eikä sitä pysty käyttämään samalla tavalla kuin ennen vamman muodostumista. (Urheiluvammat ehkäise, tunnista ja hoida 2011, 6.)

Liikuntatapaturmat voidaan jakaa syntymekanismin mukaan kahteen eri tyyppiin, äkillisiin vammoihin ja rasitusvammoihiin. Äkilliset vammat syntyvät hetkessä jonkin tapahtuman tai iskun seurauksena. Kontaktilajeissa ja lajeissa joissa tulee törmäyksiä ovat akuutit vammat tyypillisimpiä. Rasitusvammojen synty on hitaampaa ja ne ovat yleensä pitkäaikaisen rasituksen tai kulumisen seurauksia. Tämän tyyppisiä vammoja ilmenee yleensä kestävyyslajien harastajilla. (Urheiluvammat ehkäise, tunnista ja hoida 2011, 6.) Kehon kuormittuminen vain tietyiltä osin voi johtua liian yksipuolisesta harjoittelusta ja se voi altistaa rasitusvammoille (Kuopion liikuntalääketieteellinen tutkimuslaitos, 1996). Liikuntatapaturmista noin 20 % liittyy kaatumisen tai kompastumisen (Tiirikainen 2009, 89).

Liikuntatapaturmista aiheutuvat kustannukset koostuvat mahdollisista sairauslomista, tutkimuksista, vamman hoidosta ja kuntoutuksesta. On jopa verrattu, että liikunnassa syntyneet vammat ovat kustannuksiltaan yhtä suuria kuin liikennetapaturmat. Liikuntatapaturmissa syntyneet vammat ovat harvoin vakavia, niillä on kuitenkin taipumus uusiutua herkästi. Neljännes liikuntatapaturmissa tulleista vammoista ovat uusiutuneita vammoja. Liikuntatapaturmissa syntyneiden vammojen on myös katsottu altistavan myöhemmin nivelrikkomuutoksille varsinkin alaraajoissa. (Tiirikainen 2009, 90.)

Liikuntatapaturmien ehkäisyssä voidaan kohdentaa toimenpiteitä kolmeen eri osa-alueeseen: yksilöön, ryhmään tai vallitsevaan yhteiskuntaan. Yhteiskunta ja ryhmät voivat vaikuttaa ennaltaehkäisyyn esimerkiksi laatimalla yhteiset säännöt joukkuepeleissä käytettävien suojainten käytölle ja koulunliikuntatunneille. Yksilö tasolla ennaltaehkäisyyn löytyy lukuisia vaihtoehtoja, joista asenne ja liikunnassa käytettävät välineet kuten asianmukaiset jalkineet ovat suuressa roolissa. (Tiirikainen 2009, 90-91.)

Useasti vammautumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat lihaksistossa vallitseva epätasapaino tai lihasten heikkous, harjoittelun liiallisuus esim. liian useasti tai liian suurella rasituksella, liikunnassa käytettävien välineiden sopimattomuus kyseiseen lajiin. (Urheiluvammat ehkäise, tunnista ja hoida 2011, 9.) Monipuolisesti harjoittelemalla keho kuormittuu tasaisesti ja näin voidaan ehkäistä rasitusvammojen syntymistä. Lihashuolto, johon venyttely ja hieronta lämmittelyn ohella kuuluvat, on myös tehokas keino liikuntatapaturmien ehkäisyssä (Kuopion lii-



kuntalääketieteellinen tutkimuslaitos, 1996). Koska liikuntatapaturmista huomattava osuus tapahtuu kaatumisen tai kompastumisten seurauksena (Tiirikainen 2009, 89). Kaatumisten ennaltaehkäisyssä on tärkeintä lihasvoiman ja tasapainon harjoittelu. Mikäli lihasvoima harjoituksilla pyritään ehkäisemään vakavia kaatumistapaturmia, tulee harjoittelu painottaa selän, vatsan, alaraajojen ja pakaroiden lihas ryhmiin. Lihakset, jotka pääosin auttavat meitä pysymään pystyssä ja kävelemään ovat: lonkaloitontajat ja ojentajat, polvessa olevat koukistajat ja ojentajat, nilkan lähetyillä olevat lihakset, sekä vartalonlihakset. Tasapainon horjussa reflektoninen eli tahdonalainen lihastentoiminta pyrkii korjaamaan syntyneen virheasennon. ( Honkanen, Luukkinen, Lüthje, Nurmi-Lüthje & Palvanen 2008, 23.)

#### 2.4.2 Liikennetapaturmat

Suomessa liikenneturvallisuuden taso on hyvä verrattuna moniin muihin Euroopan maihin. 1990 luvun alkupuolella tieliikenne onnettomuuksissa kuolleiden ja loukkaantuneiden nuorten miesten määrä pieneni, mutta sen jälkeen tilanne on pysynyt ennallaan. Tämä johtuu nopeusrajoitusten paremmasta noudattamisesta sekä turvavöiden ja kypärän käytöstä. Kuitenkin nuorilla kuljettajilla on kolminkertainen riski kuolla liikenteessä muuhun väestöön verrattuna. Tilastokeskuksen laskelman mukaan vuonna 2004 kuoli kuljetustapaturmissa 429 ihmistä, joista nuoria miehiä oli lähes joka neljäs. Suurin riski menehtyä oli juuri ajokortin saaneilla. Parhaiten liikenteessä selviytyvät 35-44-vuotiaat. Koko maailmaa ajatellen liikenneonnettomuudet ovat yleisin kuolinsyy 15-29-vuotiailla. Myös loukkaantumisriski on korkea tässä ikäryhmässä ja heitä loukkaantuu etenkin henkilöautonkuljettajina. Miehillä tämä riski on suurempi kuin naisilla. ( Haikonen, ym. 2010, 44-45; Liikenne- ja viestintäministeriö 2010.)

Nuorten kuljettajien suuri riski kuolla tai loukkaantua liikenteessä johtuu hyvin monista eri tekijöistä. Joidenkin onnettomuuksien taustalla voi olla tahallinen riskinotto, ajokokemuksen vähyys, omien kykyjen yliarvioiminen, piittaamattomuus liikenteessä, liian lyhyet turvavälit, turvavöiden käyttämättömyys, miespuolinen kuljettaja, kova vauhti, aggressiivinen ajotapa sekä alkoholin vaikutuksen alaisena ajaminen. Kuolemaan johtaneita onnettomuuksia alkoholin vaikutuksen alaisena aiheuttavat eniten henkilöauton kuljettajat. Vuosina 2005-2008 vahingoittuneista 42 % oli iältään 15-24-vuotiaita. Eniten rattijuopumustapauksissa vahingoittumisia sattui 18-vuotiaille. Rattijuopumustapaukset ovat tänä päivänä valitettavasti lisääntyneet samoin juopuneiden kuljettajien kuolemantapaukset. Näissä onnettomuuksissa kuolee hyvin usein myös sivullisia, tosin näiden määrä on vähentynyt 2000 luvulla 38 % verrattuna 1990 lukuun. Liikennevahinkojen tutkijalautakunnan mukaan 65 %:ssa kuolemaan johtaneista onnettomuuksista syynä oli alkoholi ja liian kova vauhti. ( Pistetapaturmille 2012.)

Liikenneasenteet eroavat miesten ja naisten välillä. Naiset ovat turvallisuusmyönteisempiä ja suhtautuvat omaan ajotapaansa kriittisemmin kuin miehet. Koulutustasolla on myös merkitys-

tä liikennekäyttäytymiseen. Esim. lukion käyneillä oli vähemmän liikennerikkomuksia kuin muilla. Ero on myös sukupuolella, sillä miehet saavat naisia useimmin sakot. Miehillä ja naisilla sattuu myös erityyppisiä onnettomuuksia. Nuorten naisten liikenneonnettomuudet johtuvat usein ajoneuvon ja liikenteen hallintaan liittyvistä seikoista. Nuorilla miehillä useimmiten syynä on ajotapaan ja asenteeseen liittyvät asiat kuten kova nopeus ja ajaminen alkoholin vaikutuksen alaisena. (Pistetaturmille 2012.)

Nuorten 15-24-vuotiaiden miesten sekä naisten kuolemaan johtavista liikenneonnettomuuksista kolmannes tapahtuu kesällä. Varsinkin kesälauantait ovat onnettomuuksille altista aikaa. Lähes 60 % kuolemaan johtavista onnettomuuksista tapahtuu perjantain ja sunnuntain välisenä aikana ja yli kolmannes kuolemaan johtaneista kolareista tapahtuu yöllä 0-7 välisenä aikana. (Liikenneturva 2012.)

Loukkaantumisariski liikenteessä on suurin 15-17-vuotiaiden ikäryhmässä ja tätä nostaa mopoliijoiden runsas lisääntyminen. Suurimmat syyt mopo-onnettomuuksissa ovat olleet, varsinkin pojilla, liian suuret ajonopeudet ja riskikäyttäytyminen. Tytöillä onnettomuuksia mopolla aiheuttaa ajovirheet. Nuorille tyypillisiä onnettomuuksia ovat risteysonnettomuudet ja niitä tapahtuu heille moninkertainen määrä muihin verrattuna. Mopo-onnettomuudet sattuvat pääsääntöisesti taajama-alueilla. (Liikenneturva 2012.)

Polkupyöräilijöistä suurin loukkaantumisariski on 10-14-vuotiailla. Polkupyörällä sattuneista onnettomuuksista noin puolet sattui pyöräteillä, jalkakäytävillä ja suojateillä. Julkisissa liikennevälineissä sattuu vain hyvin pieni osa kaikista liikenneonnettomuuksista. Tieliikenteessä miehillä on kolme kertaa suurempi riski menehtyä tai kuolla kuin naisilla. (Liikenne ja viestintäministeriö 2010.)

Eniten kuolemaan johtavia onnettomuuksia 2000-luvulla on tapahtunut tieltä suistumisonnettomuuksissa ja toiseksi eniten kohtaamisonnettomuuksissa. Suistumisonnettomuuksissa kuolee kolme kertaa enemmän ihmisiä maanteillä kuin taajamissa. Loukkaantumiset ovat myös lisääntyneet näissä onnettomuustyypeissä. Tieltä suistumisia, jotka johtavat kuolemaan, tapahtuu eniten henkilöautoilijoille. Loukkaantumisia tapahtuu myös paljon tämän tyyppisissä onnettomuuksissa. Merkittävimmät riskitekijät suistumisonnettomuuksissa ovat rattijuopumus ja ylinopeus. Myös sairauskohtaukset ja nukahtamiset aiheuttavat tieltä suistumisia. Myös vuodenajalla on merkitystä suistumisonnettomuuksissa. Maalis-huhtikuussa suistumisonnettomuuksia tapahtuu eniten. Kohtaamisonnettomuudet ovat vähentyneet viidennekseen 2000-luvulla. Nämä tapahtuvat pääsääntöisesti maanteillä. Loukkaantumisia tapahtuu kohtaamisonnettomuuksissa kolmanneksen enemmän maanteillä kuin taajamissa ja loukkaantuu eniten ihmisiä henkilöautossa. Vuonna 2009 joka neljäs menehtyi kohtaamisonnettomuuksissa ja 65 % näistä oli henkilöauton kuljettajia. Liikenneonnettomuuksien tutkijalautakunnan mukaan

riskitekijöinä näissä onnettomuuksissa oli ollut alkoholi yli 17 %:ssa ja ylinopeus 29 %:ssa tapauksista. Myös sairauskohtaukset ovat olleet edustettuina kuolemaan johtaneissa kohtamisonnettomuuksissa. Nuorten (15-24-vuotiaat) kuolemanriski on kohtamisonnettomuuksissa kaksinkertainen koko väestöön verrattuna. (Liikenne ja viestintäministeriö 2010.)

Kuolemaan johtavia onnettomuuksia ja loukkaantumisia tapahtuu myös risteävissä ajosuunnissa. Nämä tosin ovat vähentyneet 2000-luvulla 26 %. Näissä kuolemaan johtavia onnettomuuksia tapahtuu yhtä paljon sekä maanteillä että taajamissa. Loukkaantumisia tapahtuu se sijaan kolmanneksen enemmän taajamissa. Eniten näissä onnettomuuksissa kuoli henkilöauton kuljettajia sekä henkilöauton matkustajia. Myös polkupyöräilijöitä menehtyi paljon risteysonnettomuuksissa. (Liikenne ja viestintäministeriö 2010.)

Samaan ajosuuntaan eli suoraan ajettaessa tapahtuvissa liikenneonnettomuuksissa kuolleiden osuus ei ole suuri mutta loukkaantumisia sattuu kolmanneksi eniten muihin onnettomuustyypeihin verrattuna. Nämä onnettomuudet tapahtuvat pääsääntöisesti maanteillä. Näissä onnettomuuksissa loukkaantuu eniten henkilöauton kuljettajia ja joka neljäs loukkaantunut on henkilöauton matkustaja. (Liikenne ja viestintäministeriö 2010.)

Liikennetapaturmia voidaan ennaltaehkäistä, mutta se vaatii yhteistyötä monien eri sektoreiden kanssa. Liikenneturvallisuuden parantaminen onkin saanut huomioita monien eri hallintoalojen ohjelmissa. Näiden ohjelmien tavoitteena on vähentää liikenteessä kuolevien ja vammautuvien nuorten määrää. Näihin tavoitteisiin pyritään kehittämällä liikenneympäristöä turvallisemmaksi lasten ja nuorten lähiympäristössä. Liikenneympäristön turvallisuutta voidaan lisätä mm. vähentämällä nopeusrajoituksia ja merkitsemällä ne selvästi, kehittämällä kevyen liikenteen väyliä, rakentamalla keskikaiteita ja kiinnittämällä huomiota risteysten turvallisuuteen. Nuoria tulisi myös kannustaa liikkumaan jalan tai pyörällä kouluun ja harrastuksiin. Hyvällä liikennesuunnittelulla turvataan turvalliset reitit. Samalla pyritään tukemaan myös julkista liikennettä. Suomessa sattuu harvoin vakavia onnettomuuksia julkisessa liikenteessä. Turvalaitteiden käytön tukemisella saadaan turvavöiden, pyöräilykypärän ja heijastimien käyttö myönteisemmäksi varsinkin nuorille, joilla esimerkiksi pyöräilykypärän käyttö on vähäistä. Myös nuorten päihteiden käyttö liikenteessä on eräs riskitekijä. Näiden valvonnan lisääminen on yksi keino puuttua riskikäyttäytymiseen. Liikenneturvallisuuden parantamiseksi onkin esitetty, että kaikissa uusissa autoissa vuoteen 2012 mennessä on Alko-lukko, promille rajaa lasketaan 0,2:een ja valvontaa lisätään viikonloppuihin. Liikennetapaturmien ennaltaehkäisyssä myös asenteilla on suuri merkitys. Koulutusta, valistusta ja liikennekasvatusta tuuleekin antaa peruskouluissa ja toisen asteen oppilaitoksissa. Myös kodin ja koulun yhteistyö lisää liikenneturvallisuuden arvostuksen syntymistä. Autokoulussa annettaviin sisältöihin kaitaan muutoksia lähinnä ajotaitoon ja ajotyylisiin. Pelkkä liikennesääntöjen ja ajamisen käytännön opettelu ei riitä. ( Markkula & Öörni 2009, 32–33.

### 2.4.3 Paloturvallisuus

Energiaa tuottavalla palamisella tarkoitetaan reaktiota, jossa syttyvä aine yhtyy happeen nopeasti. Tällöin syntyy yleensä korkean lämpötilan lisäksi valoilmio ja savua. Aine voi yhtyä happeen myös hitaasti ilman valoreaktiota tai korkeaa lämpötilaa. Tällöin puhutaan hapettumisesta. Hapettumisella tarkoitetaan esimerkiksi raudan ruostumista. Tulipalolla tarkoitetaan palotapahtumaa, joka on riistäytynyt hallinnasta ja aiheuttaa tai uhkaa aiheuttaa vahinkoa. Liekkipalon perusedellytykset ovat syttyvän aineen lisäksi riittävä lämpötila, happi ja häiriintymätön ketjureaktio. Palamisreaktion nopeus kasvaa lämpötilan noustessa. Mitä korkeampi lämpötila on, sitä nopeammin palotapahtuma etenee. Myös happipitoisuuden nousu edistää tehokkaasti palamisnopeutta. Huoneistopalossa happipitoisuus on usein hyvin matala. Silloin korkea lämpötila kuitenkin kiihdyttää paloa, niin paljon että kaikki käytettävissä oleva happi osallistuu palamistapahtumaan. (Hyttinen 2011, 8–19; Vaari 2004, 12–16.)

Pelastuslaissa määritellään palovaroittimien sijoittamisesta, määrästä ja toiminnasta. Voimassa oleva asetus palovaroittimista on astunut voimaan 1.1.2010. Asunnon jokaisessa kerroksessa tulee olla vähintään yksi palovaroitin jokaista alkavaa 60 neliötä kohden. Myös asuintiloihin yhteydessä olevat ullakot ja kellarit tulee varustaa palovaroittimin. Niiden toiminta on testattava säännöllisesti. Uudisrakennuksiin on nykyisin asennettava sähköverkkoon kytketyt palovaroittimet ja ne on varmistettava akulla tai paristoilla. Palovaroittimien paikkaa mietittäessä kannattaa huomioida niiden toimintaedellytykset. Palovaroitin sijoitetaan kattoon, mielellään keskellä huonetta. Hyvä paikka palovaroittimella on makuuhuoneiden ja oleskelutilojen välissä. Turvallisinta on sijoittaa jokaiseen makuuhuoneeseen ja eteiseen palovaroitin. Myös portaikon yläpuolella on hyvä paikka varoittimelle. Ilmavirtausten huomioiminen asennuksen yhteydessä on tärkeää. Esimerkiksi koneellisen ilmanvaihtokanavien läheisyyteen ei kannata sijoittaa palovaroitinta. Tämä voi muuttaa savun luontaista kulkusuuntaa ja viivästyttää hälytystä. Palovaroitin suositellaan sijoitettavaksi yli 50 cm:n päähän seinästä ja katto-palkeista. Isoissa taloissa on suositeltavaa kytkeä varoittimet sarjaan, siten että yhden laitteen aktivoituessa muutkin varoittimet hälyttävät. Turhien hälytysten välttämiseksi palovaroitinta on kannata sijoittaa esimerkiksi keittiöön tai kosteisiin tiloihin. Virheellisten hälytysten minimoimiseksi varoitin kannattaa puhdistaa muutaman kerran vuodessa. Pöly imuroidaan pois ja pinta pyyhitään kostealla pyyhkeellä. Puhdistuksen jälkeen varmistetaan, että varoitin toimii. Palovaroittimen suositeltava käyttöikä on noin 5-10 vuotta. Käytöstä poistettu laite tulee toimittaa sähkö- ja elektroniikkalaitteiden kierrätyspisteisiin. Suositusten mukaisesti paristo vaihdetaan tarvittaessa, kuitenkin vähintään kerran vuodessa. Palovaroitin asennetaan laitteen mukana tulevien asennusohjeiden mukaisesti. (Kodinturvaopas 2012; pelastuslaki 2009)

Paloturvallisuutta voidaan edistää vaikuttamalla asuinympäristön olosuhteisiin. Sisällä tupakointi aiheuttaa merkittävän paloturvallisuusriskin. Nukahtamisen seurauksena esimerkiksi sängylle tai sohvalle pudonnut savuke sytyttää herkästi tulipalon. Usein palo on alkuvaiheessa kyöpäpaloa. Jo tässä vaiheessa uhri yleensä menettää tajuntansa hiilimonoksidimyrkytyksen seurauksena. Myös kynttilät ja varomaton avotulen käsittely aiheuttaa lukuisia tulipaloja Suomessa vuosittain. On tärkeää muistaa sijoittaa kynttilät aina palamattomalle alustalle. Kynttilän jalan tulee olla palamaton, tukeva ja suora. Palavasta aineesta tehtyjä kynttilämansetteja ei pidä käyttää. Kynttilän sijoittelussa tulee huomioida lähellä olevat syttyvät materiaalit kuten verhot. Lapsia ja lemmikkieläimiä ei saa jättää koskaan valvomatta tilaan, jossa on kynttilä. Kynttilöitä ei myöskään saa sijoittaa liian lähelle toisiaan. Tällöin ne voivat aiheuttaa steariinin sulaessa suuren liekin, jonka seurauksena lähellä olevat materiaalit ovat vaarassa syttyä. Mikäli ulkona poltetaan lyhtyjä tai roihuja, tulee ne sijoittaa niin, ettei esimerkiksi tuuli pääse kaatamaan niitä. Ulkotulet sijoitetaan aina palamattomalle alustalle. Tulenkäsittelystä on tärkeää puhua lasten kanssa. Aikuisen kannattaa selittää tulen vaaroista ja hyödyistä lapsille. Usein pelottelu ja uhkailu eivät johda toivottuun lopputulokseen. Tulentekevä välineet säilytetään kuitenkin aina lasten ulottumattomissa. Lasten kanssa on tärkeää harjoitella palavasta rakennuksesta poistumista. Nuohouksella voidaan välttää nokipalo. Hormiin kertynyt palamisjäte tulee lain mukaan nuohota yksityisasunnoissa vuoden välein ja vapaa-ajan asunnoissa kolmen vuoden välein. Alueen pelastustoimi päättää kuinka nuohouspalvelut alueella järjestetään. Kiinteistön omistajan vastuulla on, että nuohous suoritetaan määräajoin. (Kodinturvaopas 2012.)

Sähkölaitteet aiheuttavat merkittävän kodin paloturvallisuusriskin. Huonokuntoiset laitteet ja johdot tulee poistaa käytöstä. Sähkölaitteita esimerkiksi pattereita tai lampuja ei saa peittää. Moni tulipalo on saanut alkunsa lampun päälle jätetystä vaatteesta tai kiukaan päällä kuivatusta pyykistä. Päälle jääneet kuumenevat laitteet, kuten kahvinkeitin, silitysrauta tai hellan levy voivat sytyttää myös tulipalon. Television, jääkaapin ja pakastimen ympärille on jätettävä riittävästi tilaa, jotta ilma pääsee vaihtumaan eikä laite tästä syystä ylikuumene. Myös sähkölaitteiden pöly voi aiheuttaa laitteen syttymisen. Siksi on tärkeää imuroida ja pyyhkiä pölyt pois sähkölaitteista säännöllisesti. (Kodinturvaopas 2012.)

Kodin tekstiilejä valittaessa on hyvä kiinnittää huomiota materiaalin palo-ominaisuuksiin. Nykyään Suomessa ei saa myydä pehmustettuja istuimia tai vuodepatjoja, jotka syttyvät kytevästä savukkeesta. Tämä on kuitenkin syytä varmistaa tuotteen myyjältä tai valmistajalta. Verhoissa kannattaa suosia huonosti syttyviä materiaaleja. Akryyliverhot syttyvät herkästi palamaan ja räiskivät palaessaan levittäen paloa. Tällaisia materiaaleja kannattaa välttää omassa kodissa. (Kodinturvaopas 2012.)

Etenkin kesällä grillaaminen on suosittu ruuanvalmistus tapa. Grillaamisessa on kiinnitettävä huomiota turvalliseen sytyttämiseen ja varmistuttava, että ruuan valmistumisen jälkeen grilli sammutetaan huolellisesti. On myös huomioitava, ettei grillin välittömässä läheisyydessä ole syttyviä materiaaleja. Tuhopoltoja voidaan ehkäistä pitämällä kellarit, varastot ja autokatokset lukittuina. Myös irtonaiset tavarat esimerkiksi talon seinustalla, voi houkuttaa sytyttäjää. Tahallisesti sytytettyjä tulipaloja on noin 30% kaikista tulipaloista. Palavat nesteet aiheuttavat harvoin riskiä tulipalon syttymiselle. Ne kuitenkin voimistavat alkanutta paloa rajusti. Siksi niiden säilytykselle on rajoituksia. Pieniä määriä kaasuja ja palavia nesteitä voi säilyttää esimerkiksi varastossa. (Kodinturvaopas 2012.)

Rakennuksesta poistumista on tärkeää suunnitella rauhassa. Yhdessä talossa asuvien kanssa kannattaa käydä läpi, mitkä ovat asunnon varauuskäynnit ja miten niistä voidaan poistua. Palavasta rakennuksesta on oltava esteetön pääsy ulos. Kulkureiteillä ei tule säilyttää ylimääräistä tavaraa, joka hankaloittaa poistumista. Rakennusmääräysten mukaan yläkerrasta tulee olla mahdollisuus poistua muutoinkin kuin alakerran kautta. Parvekkeen ja palotikkaiden kautta poistuminen onnistuu usein hyvin. Mikäli parvekettä ei ole, pitää riittävän suuri ikkuna varustaa kiintopainikkeella ja sen välittömään läheisyyteen poistumisen mahdollistavat kiinteät palotikkaat. Poistuttaessa on hyvä sulkea ovet ja ikkunat, mikäli sen kerkeää turvallisesti tekemään. Savussa kannattaa liikkua matalana, sillä myrkyllinen savu nousee aina ylöspäin. Savurajan laskiessa näkyvyyskin heikkenee. Matalana liikuttaessa on paras näkyvyys ja vähiten haittaa myrkyllisestä savusta. Kerrostalosta ei tule poistua savuisen rappukäytävän kautta. Jos toisessa huoneistossa palaa, asukkaiden tulee pysyä omissa asunnoissaan ja soittaa 112. Tarvittaessa rappukäytävän oven rakoa voi tilkitä esimerkiksi märillä pyyhkeillä. Mikäli palo on havaittu aikaisessa vaiheessa, voi sitä yrittää alkusammuttaa. (Kodinturvaopas 2012.)

Alkusammutusvälineillä tarkoitetaan välineitä, joilla yksi ihminen pystyy aloittamaan alkupalon sammuttamisen. Alkusammutusvälineitä ovat pikapalopostit, sammutuspeitteet ja käsiammuttimet. Laki ei velvoita varustamaan asuinhuoneistoja alkusammutusvälineillä. Paikallinen pelastusviranomaisen voi kuitenkin määrätä esimerkiksi öljylämmitteisiin taloihin alkusammutusvälineeksi käsiammuttimen. Alkusammuttimilla voidaan tehokkaasti sammuttaa tai hidastaa alkavan palon kehittymistä. Viranomaiset suosittelevat tarkoitukseen sopivan alkusammutusvälineen hankkimista erityisesti kodin riskialttiimpiin kohtiin, kuten keittiöön. Sammutuspeite on hyvä ja moneen tilanteeseen sopiva alkusammutusväline. Pieni hankinta hinta, helppokäyttöisyys ja toimintavarmuus tekevät sammutuspeitteestä suositun kodin turvavälineen. Käsiammuttimet ovat maksimissaan 20 kg:n painoisia ja niissä on vähintään 1 kg sammutetta. Käsiammuttimiksi luetaan jauhesammuttimet, nestesammuttimet ja hiilidioksidisammuttimet. Jauhesammuttimia on olemassa erilaisia. Useimmiten ne soveltuvat lähes kaiken sammuttamiseen. Niiden soveltuvuus eri paloihin on kuvattu kirjaimilla. A-kirjain tarkoittaa sammuttimen soveltumista kiinteiden aineiden sammuttamiseen. B-kirjaimella varus-

tettu sammutin soveltuu nestemäisten palojen alkusammutukseen ja C-kirjaimella merkitty käsiammutin soveltuu kaasupaloihin. Useimmin jauhesammuttimet ovat ABC-luokan sammuttimia. Jauhesammuttimet ovat tehokkaita, mutta niiden jälkivahingot ovat usein muita käsiammuttimia suuremmat. Nestesammuttimissa käytetään usein vesipohjaista vaahtoa. Niiden jälkivahingot ovat pienemmät kuin jauhesammuttimilla. Joissakin nestesammuttimissa käytetään sammutteena vettä. Esimerkiksi perinteinen ja edelleen toimiva sammutin on sankoruisku. Hiilidioksidisammuttimen sammutusaine on ilmaa raskaampaa ja purkautumislämpötila on -76 astetta. Hiilidioksidi syrjäyttää tehokkaasti hapen. Nämä vaaratekijät huomioiden hiilidioksidisammutin on hyvä ja tehokas käsiammutin. Se soveltuu erityisesti sähkö- ja nestepaloihin. (Kodinturvaopas 2012; TUKES 2012.)

#### 2.4.4 Avun hälyttäminen

Suomessa, kuten muissakin EU-maissa hätäpuhelut soitetaan numeroon 112. Hätänumeroon soitetaan hätätilanteissa. Hätätilanteita ovat tilanteet, joissa henki, terveys, omaisuus tai ympäristö on tai epäillään olevan vaarassa. Vuonna 2011 hätäkeskukseen tullessiin puheluihin vastattiin alle 10 sekunnissa 91 % soitoista ja 96 % alle 30 sekunnissa. Hätäpuhelun soittaneet antavat hätäkeskukselle arvosanaksi 4,22 (1-5). Vuonna 2011 hätäkeskuksiin soitettiin 4,2 miljoonaa puhelua. Näistä noin 980 000 oli sinne kuulumattomia. Hätäkeskukseen kuulumattomista puheluista 790 000 olivat tahattomia ja 190 000 ilkivaltaisia. Kaikista 112 tulleistä puheluista 1,7 miljoonaa johti avun hälyttämiseen. Välitetyistä puheluista 50 % menivät poliisille, 43 % sairaankuljetukselle, 6 % pelastustoimelle ja 1 % muille viranomaistahoille, kuten sosiaalitoimelle. (Hätäkeskuslaitos 2012a; Hätäkeskuslaitos 2012b.)

Hätäkeskukseen voi soittaa, jos on epävarma onko kyseessä hätätilanne. Vältä soittamista tiedusteluasioissa hätäkeskukseen. Jos asia koskee rikoksen tutkinnan edistymistä tai erilaisia lupa-asioita on soitettava poliisin virkanumeroihin. Sähkökatkojen ja liikenneuhkien tiedusteluissa ei tule soittaa numeroon 112. Hätäkeskus ei yhdistä puheluita eikä toimi numero-tiedustelupalveluna. Kuulovammaisille ja puheentuotto vaikeuksista kärsiville on hätäkeskuksissa omat numerot, joista voi hälyttää apua tekstiviestillä. Ne eivät ole yleisessä käytössä. Tulevaisuudessa myös 112 numeroon voi lähettää tekstiviestin. Se on kuitenkin tarkoitettu vain kuulovammaisille, sillä hätäkeskus ei voi tehdä tällöin riskinarviota. Hätäkeskukseen kannattaa soittaa, vaikka soittaja ei tietäisi tarkkaa sijaintiaan. Päivystäjä voi tehdä matkapuhelinpaikannuksen. Paikannuksen tarkkuus on riippuvainen puhelimen sijainnista. Kaupunkialueella se on noin 50-400 metriä, esikaupunkialueella 100-1000 metriä ja taajaman ulkopuolella 1-1,5 kilometriä, joskus jopa kymmeniä kilometrejä. Paikannuksen tekeminen kestää noin 10 sekuntia. (Hätäkeskuslaitos 2012c; Hätäkeskuslaitos 2012d.)

Hätäpuhelu tulisi soittaa mahdollisimman nopeasti, kun havaitaan avuntarve. Jos hätäkeskuksesta on ruuhkaa, kuuluu puhelimesta automaattinen nauhoite. Tässä ohjataan olemaan sulkematta puhelinta. Hätäpuheluihin vastataan soittamisjärjestyksessä. Kun hätäkeskuspäivystäjä vastaa, kerro mitä ja missä on tapahtunut. Vastaa päivystäjän kysymyksiin. Monissa tilanteissa hätäkeskuspäivystäjä antaa toimintaohjeita. Toimi annettujen ohjeiden mukaan. Älä sulje puhelinta ennen luvan saamista. On tärkeää, että päivystäjä saa mahdollisimman hyvän kuvauksen tapahtuneesta, jotta riskinarvio olisi luotettava. Vältä puhelimen käyttöä ennen avun saapumista. Hätäkeskus voi soittaa takaisin hälyttäjälle lisätietojen saamista, lisätoimintaohjeiden antamista tai saatujen tietojen täsmentämistä varten. (Hätäkeskuslaitos 2012e.)

#### 2.4.5 Myrkytykset

Myrkytys on jonkun elimistölle haitallisen aineen yliannostus kehossa, joka aiheuttaa toiminnallisia ja psyykkisiä vaurioita ihmiselle. Näitä haitallisia aineita voivat olla lääkeaineet, alkoholi, huumausaineet, jotkut sienet ja tupakka. Haitallinen aine voi joutua elimistöön useita eri reittejä, kuten suun kautta, hengittämällä ja ihon läpi. Myrkytyksen vakavuuteen vaikuttaa nautittu aine, nauttimistapa sekä nautittu määrä. Myös ensiaputoimien riipeys vaikuttaa myrkytyksen vakavuuteen. (Markkula & Öörni 2009, 43.)

Taulukkoon 2 on kerätty yleisimmät huumaus- ja lääkeaineet, jotka ovat aiheuttaneet myrkytyksiä Suomessa. Mainittava on, että erityisesti ns. muuntohuumeiden kohdalla (MDPV, 4-MEC, Metyloni, Bufedroni, Mefedroni, mCPP, BZP, 2-CE, 2-DPMP ja BDF) yliannostus ja sitä kautta myrkytys on jopa todennäköistä, sillä kukaan ei tiedä aineen tappavaa annosta. (Neuvonen, Kivistö & Olkkola 2011, 913–961.)

AINE	KATUNIMI	VAIKUTUS	LETAATAAN-LIANNOS	MYRKYTYSOIREET	ANTIDOOTTI	KUOLEMAT 2009
KANNABIS	MÖYHÄ, PILVI	HALLUSINOGEENI	YKSILÖKOH-TAINEN	PSYKOOTTISET OIREET	OIREIDEN MUKAINEN HOITO	119
AMFETAMIINI	PIRI	STIMULANTTI	YKSILÖKOH-TAINEN	HYPERTONIA, PSYKOOSI, KOURISTUKSET, SEROTIINIOIREYHTYMÄ, OKSENTELU, HYPERVENTILAATIO	OIREIDEN MUKAINEN HOITO	94
3,4-METYLEENIDIOKSI-PYROVALERONIA	AAKKOSET, SUPER COKE, IVORY WAVE,	STIMULANTTI	0,05 - 0,1 mg	TAKYKARDIA, AHDISTUNEISUUS, MOTORINEN LEVOTTOUUS	HALOPERIDOLI	



(MDPV)	VANILLA SKY					
4METYLEENIMETKATINONI MEFEDRONI	4-MMC, FLAT-LINER, WEST COAST	STIMULANTTI		PSYKOOSI, AGITAATIO, KOURISTUKSIA, HYPERTENSIO, VASOKONSTRIKTIO	OIREIDEN MUKAINEN HOITO	
3,4-METYLEENIDIOKSI-N-METYLEENIKATIO-NI, METYLONI	EXPLOSION, EEVA, MK	STIMULANTTI		SAMAT KUIN 4-MMC:LLÄ	OIREIDEN MUKAINEN HOITO	
DESOKSIPIPRADROLI	2-DPMP, DAISY	STIMULANTTI	HYVIN PIENI	PSYKOOSI, RAPDOMYOLYYSI, MUNUAISTEN VAJAATOIMINTA	OIREIDEN MUKAINEN HOITO	
SYNTEETTINEN KANNABIS, JWH-018, JWH-073	SPICE	RAUHOITTAVA	ERITÄIN PIENI	PSYKOOTTISET OIREET, SYVÄ SEDATIO	OIREIDEN MUKAINEN HOITO	
GAMMAHYDROKSIBUTYRAATTI, GAMMABUTYROLAKTONI	GHB, GAMMA, LIQUID ECSTASY, GBL, LAKKA, SODIUM OXYBATE, SOMSANIT	STIMULANTTI	YKSIÖKOHTAINEN	SYVÄ KOOMA, PAHOINVOINTI, HALLUSINAATIO, DELIRIUM, BRADYKARDIA, HYPOTENSIO	OIREIDEN MUKAINEN HOITO	9
N-BENTSYLIPIPERATSIIINI	BZP	STIMULANTTI		SEROTIINI-OIREYHTYMÄ	OIREIDEN MUKAINEN HOITO	
1-(3-KLOROFENYyli) PIPERATSIIINI	mCPP	STIMULANTTI		SEROTIINI-OIREYHTYMÄ, PITKÄAIKAISKÄYTTÖSSÄ ANOREKSIA	OIREIDEN MUKAINEN HOITO	
BROMOBENTSYLIPIPERATSIIINI	BDF, BROMO-DRAGONFLY	STIMULANTTI		VOIMAKAS VASOKONSTRIKTIO->PERIFEERISET NEKROOSIT	OIREIDEN MUKAINEN HOITO	
EKSTAASI (MDMA)	ESSO, X,	STIMULANTTI		PSYKOOSI, DEHYDRAATIO,	OIREIDEN MUKAINEN HOITO	
LSD	LAPPU	HALLUSINOGEENI	50-100 µg	PSYKOOTTISET OIREET	OIREIDEN MUKAINEN HOITO	
OPIOIDIT: HEROIINI, BUBRENORFIINI, MORFIINI, FENTANYYLI	HEPO, SUBU, TEEMU, TEX, POLLE, KOPUKKA	KIPULÄÄKE	0,5-1g	HYPOTONIA, HENGITYSLAMA, TAJUTTOMUUS, KEUHKOPÖHÖ, OKSENTELU, HYPOTERMIA, SYANOOTTISUUS	NALOKSONI	163
KOKAIINI	COLA, COKA, LUMI	STIMULANTTI	1,2 g	AISTIHARHAT, HYPERTENSIO, KOURISTUKSET, RYTMIHÄIRIÖT, KOOMA	OIREIDEN MUKAINEN HOITO	4
BENTSYLIPIPERATSIIINI+ MUUT UNILÄÄKKEET	PAMI, SININEN	RAUHOITTAVA, UNILÄÄKE	0,5 - 40 mg	HENGITYSLAMA, TAJUTTOMUUS, HYPOTONIA, VÄSYMYS SEKAVUUS	FLUMATSENIILI	66
BARBITURAATIT		UNILÄÄKE	2 - 3,8 g	HENGITYSLAMA, HYPOTENSIO, HYPOTERMIA,	OIREIDEN MUKAINEN HOITO	0
NEUROLEPTIT		PSYKOOSILÄÄKKEET	YKSIÖKOHTAINEN	UNELIAISUUS, HYPOTENSIO, TAKYKARDIA, LÄMPÖTILAHÄIRIÖT, RYTMIHÄIRIÖT, KOURISTUKSET	LÄÄKEHIILI + OIREIDEN MUKAINEN HOITO	73

TRISYKLISET DEPRESSIO-LÄÄKKEET, SSRI-LÄÄKKEET		MASENNUS-LÄÄKKEET	30 - 40 mg/kg	ATAKSIDIA, LIHASNYKÄYKSET, HALLUSINAATIOIT, TAJUTTOMUUS, KOURISTUKSET, RYTMIHÄIRIÖT	LÄÄKEHIILI + OIREIDEN MUKAINEN HOITO	144
ANTIPYREETTISET ANALGEETIT	SALISYLAATIT, PARASETAMOLI	KIPULÄÄKKEET	PARASETAMOLI 10-25g SALISYLAATTI 0,2-0,5g/kg	ASIDOOSI, TAJUNNAN TASON LASKU, KOURISTELU, HYPERVENTILAATIO	ASETYYLIKESTEINI	11
DIGOKSIINI		SYDÄN- J AVE-RISUONILÄÄKE	5-10mg	PAHOINVOINTI, NÄKÖHÄIRIÖT, RYTMIHÄIRIÖT	SPESIFIOITU VASTA-AINE, ATROPIINI, LIDOKAIINI, MAGNESIUM, FENYTOIINI	6
BEETASALPAAJAT		SYDÄN- J AVE-RISUONILÄÄKE	3,2-15g	BRADYKARDIA, HYPOTENSIO, HYPOGLYKEMIA	GLUKAGONI, PRENALTEROLI	29
FENYTOIINI, KARBAMATSEPIINI, VALPROAATTI, LAMOTRIGIINI, PREGABALIINI, GABAPENTIINI		EPILEPSIALÄÄKKEET	5-20g	SEKAVUUS, OKSENTELU, HALLUSINAATIOIT, TAJUNNAN TASON LASKU, RYTMIHÄIRIÖT, HYPOTENSIO, HENGITYSLAMA	K-VITAMIINI, LÄÄKEHIILI, OIREIDEN MUKAINEN HOITO	12
TERFENADIINI,		ANTIHISTAMIINI	YKSILÖKOHTAINEN	RYTMIHÄIRIÖT, SEKAVUUS, KOURISTELU	LÄÄKEHIILI + OIREIDEN MUKAINEN HOITO	
RAUTALÄÄKKEET			80-300mg/kg	VOIMAKKAAT VATSAOIREET, KEUHKOÖDEEMA, KOOMA	DEFEROKSAMIINI	

Taulukko 2: Yleisimmät huumaus- ja lääkeaineet ja niiden toksisuus (Alho, Hollander, Korpi, Simojoki & Tacke 2011.)

Suomessa yleisin kuolemaan johtavan myrkytyksen aiheuttaja on etanoli (Hoppu & Kivistö 2011, 931). Usein akuuteissa lääkeymyrkytyksissäkin on mukana etanoli. Lääkkeiden vaikutus kertaantuu yhdessä etanolin kanssa. Muita vaarallisia alkoholeja ovat metanoli, etyleeniglykoli ja isopropanoli. Etanolin aiheuttamasta vakavasta myrkytyksestä voidaan puhua kun veren etanolipitoisuus ylittää 3 ‰. Myrkytyksen oireina voi esiintyä hypotoniaa, hypoglykemiaa, metabolista asidoosia, hypotermiaa ja kallon sisäisen paineen nousua. (Neuvonen, Kivistö & Olkkola 2011, 915)

Metanolia käytetään tuulilasipesunesteissä, kaasutinspriissä, maaleissa, lakoissa ja maalipoistoaineissa. 1990-luvun puolivälissä EU:n säännösten myötä metanolia sisältävät lasin-

pesunesteet tulivat vapaasti myyntiin, jolloin myös metanolimyrkytysten määrä lähti räjähdysmäiseen nousuun. Tällä hetkellä vuosittain kuolee metanolimyrkytykseen n. 30 henkilöä. Metanolimyrkytyksen oireet ovat pahoinvointi, oksentelu, päänsärky ja metabolinen asidoosi sekä vakavat silmäoireet. (Hoppu & Kivistö 2011, 933–935.)

Etyleeniglykolia käytetään liuottimena sekä autojen jäähdytin- ja jarrunesteissä. Letaaliannos aikuiselle on 50-100 ml. Myrkytyksen oireina voidaan nähdä pahoinvointi, tajunnantason aleneminen, kouristukset, metabolinen asidoosi, sydämen vajaatoiminta ja hengityslama. Antidootihoitona annetaan etanolia tai fomepitsolia. (Hoppu & Kivistö 2011, 937.)

Isopropanolia käytetään tuulilasin pesunesteissä ja jäänestoaineena. Vuosittain maassamme kuolee sen aiheuttamiin myrkytyksiin muutama ihminen. Letaaliannos isopropanolia aikuiselle on 100-250 ml. Myrkytyksen oireisto ja hoito on sama kuin etanolimyrkytyksessä. Isopropanolin keskushermostoa lamaava vaikutus on kuitenkin huomattavasti suurempi kuin etanolin. (Hoppu & Kivistö 2011, 938.)

Lääkemyrkytyksiin kuolee vuosittain Suomessa noin 500 ihmistä. Eniten myrkytyksiä aiheuttavia lääkeaineryhmiä ovat masennuslääkkeet, opioidit sekä psykoosilääkkeet. Usein potilas on nauttinut alkoholia yhdessä lääkkeiden kanssa. Tämä seikka lisää merkittävästi myrkytyskuolleisuutta, sillä alkoholi usein lisää lääkeaineen vaikuttavuutta sekä yhteisvaikutus alkoholin kanssa on usein ennalta arvaamaton. (Hoppu & Kivistö 2011, 913–917.)

Kemikaalien ryhmään kuuluvista aineista eniten myrkytyksiä aiheutti häkä. Maassamme kuoli häkämyrkytyksiin 1990-luvulla hiukan alle kaksi sataa ihmistä vuosittain. Hiilimonoksidi eli häkä on kolmanneksi yleisin myrkytyksen aiheuttaja alkoholin ja lääkeaineiden jälkeen. Muita myrkytyksiä aiheuttavia kemikaaleja ovat torjunta-aineet, orgaaniset liuottimet, ponnekaasut, petroliliuottimet, ärsyttävät kaasut ja höyryt, syövyttävät hapot ja emäkset, syaanivety sekä rikkivety. (Hoppu & Kivistö 2011, 939–950.)

Erilaisten kasvien ja sienten aiheuttamat myrkytykset ovat maassamme harvinaisia ja yleensä vakavat myrkytykset ilmenevät niille, jotka ovat syöneet kasvia tai sientä erittäin suurina annoksina. Kasvit ja sienet voivat aiheuttaa oireita keskushermostoon, sydän ja verenkiertoelimistöön, munuaisiin, ruuansulatuskanavaan sekä iholle ja limakalvoille. Hoitona kasvien ja sienten aiheuttamiin myrkytyksiin voidaan käyttää lääkehiiltä. Tarkempia tietoja myrkyllisistä kasveista ja sienistä saa Myrkytystietokeskuksesta. (Hoppu 2011, 951–957)

Myrkytysten ennaltaehkäisyssä tärkeää on myrkyllisten aineiden oikea säilytys kotiloissa. Myrkylliset pesuaineet ja lääkkeet olisi pidettävä lukollisissa kaapeissa, joihin ei pienimmillä

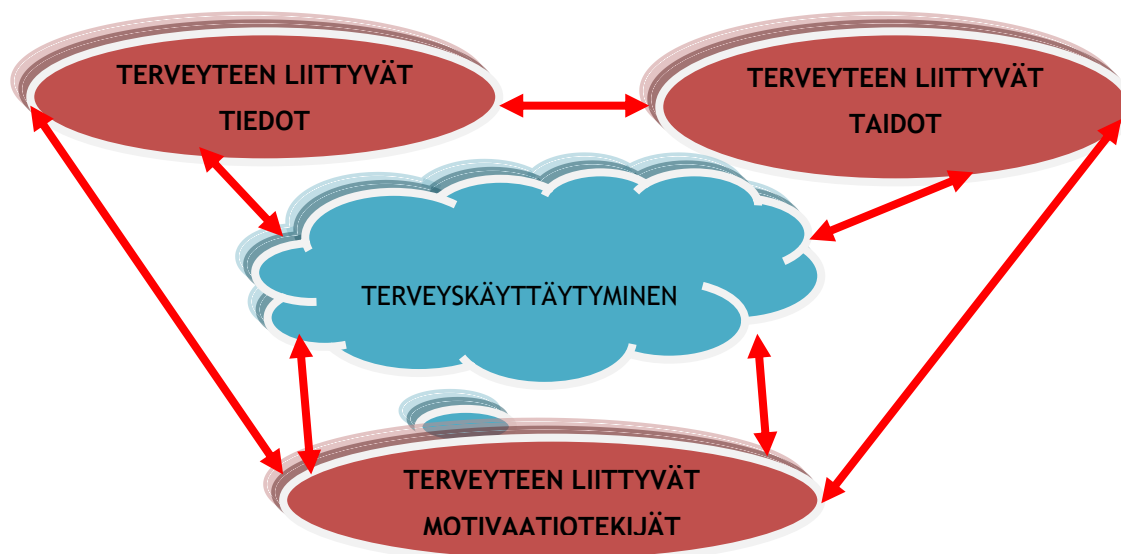
lapsilla ole pääsyä. Nuorille on tärkeää tarjota asiallista ja oikeaa tietoa lääkke-, huume- ja muista aineista. Sillä on suuri ennaltaehkäisevä vaikutus. (Hoppu & Kivistö 2011, 914–957.)

### 3 Ohjaaminen

#### 3.1 Terveysosaaminen ja terveydenedistämisen teoriaa

Nuoren terveyskäyttäytymiseen vaikuttaa siis useita eri tekijöitä. Terveyskäyttäytymiseen liittyy terveyteen liittyvät tiedot, taidot sekä motivaatiotekijät. Kun nämä seikat yhdistetään, saadaan terveyskäyttäytyminen, joka on yksilöllinen tapa toimia terveyttä edistävissä tilanteissa. Kun halutaan vaikuttaa nuoren terveyskäyttäytymiseen, on pyrittävä vaikuttamaan kaikkiin kolmeen osatekijään. On siis tuotettava luotettavaa tietoa, osattava opettaa uusia taitoja sekä pystyttävä vaikuttamaan motivaatioon. Tätä mallia on julkituonut Pirkko Rimpilä-Vanninen, jonka kirjoitus tästä Ficherin IMB-mallista on seuraavassa:

”Terveysosaamisella tarkoitetaan nuoren terveystietojen, -taitojen ja -motivaation muodostamaa kokonaisuutta. Terveysosaamisen määrittelyssä on sovellettu Tiedot Motivaatio- Käyttäytymistaidot - mallia (Information-Motivation-Behavioral Skills Model; IMB) (Kuvio 7.). Sen mukaan terveyskäyttäytymisen perustan muodostaa tieto, motivaatio ja käyttäytymistaidot. Kun ihminen on saanut hyvin tietoa, on motivoitunut terveyskäyttäytymiseen ja omaa vaadittavia käyttäytymistaitoja, hän kykenee edistämään omaa terveyttään ja saa myönteisiä kokemuksia terveysvalinnoistaan. Terveysosaamisen kuvaamisessa on käytetty myös terveyden lukutaitoon (health literacy) liittyviä asioita, mutta terveydenlukutaitoa ja terveystietoa ei rinnasteta. Toisena käsitteenä on IMB -mallin ajatuksia täydentävänä on käytetty Banduran (1977, 1997) teoriaa minäpystyvyydestä (self-efficacy).



Kuvio 7: Terveysosaamisen osatekijöitä  
(soveltaen Fisher ym. 2005, Kannas 2006).

TERVEYSTIEDOT Terveysosaamisen kehittyminen edellyttää nuoren kykyä hankkia tietoa, omaksua ja soveltaa terveystietoa ja -taitoa arkipäivän tilanteissa sekä omakohtaisessa arvopohdinnassa. (Jakonen, Tossavainen & Vertio 2005, Puuronen 2006.) Terveysosaamisen kehittymistä tukee terveyden kytkeminen nuoren merkity maailmaan, elinolosuhteisiin ja arkielämään (Haarala 2008). Olennaista on nuoren osallistumismahdollisuuden vahvistaminen (Nutbeam 2000, Haarala 2008). Nuoren tulisi olla passiivisen terveystiedon vastaanottajan sijaan aktiivinen toimija. Tieto ei ole kuitenkaan sama kuin tietoisuus. ”Tietoisuuden lisääminen on prosessi, jossa yksilöille ja yhteisöille viestitään terveyteen vaikuttavien tekijöiden olemassaolosta ja saatua tietoa käsitellään reflektoiden (Puuronen 2006)”. Näin ollen terveystietojen avulla nuoren terveystietoisuus vahvistuu, mikäli hänellä on mahdollisuus pysähtyä ja pohtia omaa terveyttään ja elämäntilannettaan. Omakohtaisen pohdinnan kautta terveystietoisuus syvenee pintatiedon hallinnasta syvällisemmäksi merkitykseksi ja kokemukseksi (Liimatainen 2004, Haarala 2008). Nuorelle tulisi kehittyä kriittistä tietoisuutta, jonka avulla hän oppii analysoimaan terveystietoa, pohtimaan omia elämäntapavalintojaan ja näin edistämään omaa terveyttään. Kriittisen tietoisuuden kehittyminen perustuu oppimiseen ja edellyttää vuorovaikutusta, jossa on mahdollista osallistua ja vaikuttaa tapahtumien kulkuun. (Nutbeam 2000, Koskinen-Ollonqvist 2005, Puuronen 2006, Kannas 2006, Haarala 2008.) Terveystietoa koskevan tiedon tulee olla helposti omaksuttavaa, ymmärrettävää, tutkittua ja ajantasaista sekä kohderyhmän näkökulman huomioivaa (Fisher ym. 2005, Canadian Guidelines for Sexual Health Education 2003, Valkama 2006).

TERVEYTEEN LIITTYVÄT TAIDOT IMB mallin mukaan nuoren tulisi hallita erityisiä käyttäytymistaitoja, jotka edistävät hänen terveyttään. Käyttäytymistaidot muodostuvat tavoitteellisista toimintataidoista (objective skills) ja minä-pystyvyyden (self-efficacy) tunteesta sekä näiden

yhteisvaikutuksesta. Käyttäytymistaitoihin sisältyy itseluottamusta tai uskomusta siitä, että nuori voi käyttää taitojaan tehokkaasti arkielämässään. Banduran (1997) mukaan tällä tarkoitetaan minäpystyvyyden tunnetta. Se on kyky, jolla kognitiiviset, sosiaaliset, emotionaaliset ja käytökselliset taidot jäsentyvät ja yhdistyvät tilanteen määrittämien tarpeiden mukaiseksi toimintataidoksi. Minäpystyvyys kuvaa siis ihmisen uskomuksia omista kyvyistään toimia erilaisissa tilanteissa. Minäpystyvyyden tunne vaikuttaa siihen, miten ihmiset ajattelevat, tuntevat, motivoituvat ja toimivat. Ihmisen toimintaa ohjaa usko omasta pätevydestä. Menestyksellä toiminta puolestaan vaatii vahvaa minäpystyvyyttä, jonka avulla taitoja (mm. sosiaalisia) voidaan hyödyntää. (Bandura 1977, Bandura 1997.) Kannaksen (2006) mukaan terveystaidot ovat toiminnallisia valmiuksia tai käytännöllisiä taitoja, jotka mahdollistavat tai edesauttavat terveystottumusten omaksumista tai helpottavat oman terveyden arviointia. Terveystaitoja ovat myös erilaiset sosiaaliset taidot, viestintä- ja tunnetaidot sekä kognitiiviset taidot. (Kannas 2006, Haarala 2008). Nämä ohjaavat yksilön motivaatiota ja kykyä saada tietoa, ymmärtää ja käyttää sitä terveyttä edistävästi ja soveltaen arkielämään (Haarala 2008). Tämä vaatii erityisesti kognitiivisia taitoja eli kykyä prosessoida tietoa, joka on ristiriitaista, monimuotoista ja epävarmaakin (Bandura 1997). Tärkeitä opittavia taitoja ovat myös arviointi- ja ongelmaratkaisukyvyt, joita käytetään erilaisissa terveyteen liittyvissä tilanteissa (Leskinen - Koskinen-Ollonqvist 2000, Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005).

**MOTIVAATIO** Motivaatio koostuu omasta halusta edistää terveyttään, myönteisistä asenteista ja tunteista terveyttä kohtaan, yhteisön normeista ja sosiaalisesta tuesta (Fisher ym. 2005, Canadian Guidelines for Sexual Health Education 2003, Valkama 2006). Motivaation lähde voi olla henkilökohtaisesti (oma halu edistää terveyttä) tai sosiaalisesti tuotettua (yhteisön normit ja sosiaalinen tuki). (Fisher ym. 2005). Nuoren terveysosaamisen kehittymiseen vaikuttaa myös yhteisöllinen kulttuuri sekä arvo- ja normijärjestelmät (Hoikkala 2005). Minäpystyvyyden tunteella on myös vaikutusta motivaation ylläpysymisen itsesäätelyssä, koska yksilön toimintaa ohjaa usko omasta pätevydestä. Mitä vahvempi havaittu minäpystyvyys on, sitä korkeammat tavoitteet ihmiset asettavat itselleen ja sitä vahvempi on myös heidän sitoutuminen niihin. Suurin osa ihmisen motivaatiosta on kognitiivisesti tuotettua. Ihmiset motivoivat itse itseään ja ohjaavat toimintaansa ennakoiden omien toimiensa tuloksia. Ihmiset asettavat tavoitteita ja satsaavat niiden saavuttamiseen voimavaroja. Motivaatioon vaikuttaa myös se, kuinka yksilöt sietävät epäonnistumisia. Ne ihmiset, joilla on vähän uskoa omaan kykyihinsä, luovuttavat helposti epäonnistumisen tilanteissa. Ihmiset, joilla on vahva usko kykyihin, ponnistelevat vielä sinnikkäämmin silloinkin, kun epäonnistuvat haasteiden saavuttamisessa. Motivaatiota voidaan lisätä mm. sosiaalisen kannustamisen kautta. Ihmiselle tulisi antaa realistista palautetta, joka vahvistaa hänen pystyvyyttä terveyden edistämiseen. Olisi tärkeää järjestää tilanteita, joissa on mahdollista saada onnistumisen kokemuksia. Ihmisiä ei tulisi asettaa tilanteeseen, jossa he todennäköisesti epäonnistuvat. Myös mieliala vaikuttaa minäpysty-

vyiden tunteeseen. Kun kannustaminen tapahtuu hyvässä ilmapiirissä, uskomalla hyvään tulevaisuuteen, sen merkitys on suurempi. ” (Rimpilä-Vanninen, Lehto, Pyrhönen 2012)

### 3.2 Ohjauksen pedagogiset lähtökohdat

Oppimiskäsitykset ovat tulkintoja, siitä millä tavoin ihminen pystyy oppimaan opetettavia asioita. Jokainen opettaja luo oman käyttöteorian, jonka puitteissa hän toimii. Tämä käyttöteoria saattaa sisältää piirteitä eri oppimiskäsityksistä. Opettajan omaan käyttöteoriaan vaikuttavat hänen oma käsitys oppimisesta sekä opettamisesta. Lisäksi opettajan luonteenpiirteet sekä henkilökohtaiset heikkoudet ja vahvuudet ohjaavat käyttöteorian syntyprosessia. Käyttöteorian muodostumisen kannalta on tärkeää tuntee erilaisia oppimiskäsityksiä. Oppiminen voi olla syväsuuntautunutta tai pintasuuntautunutta. Syväsuuntautuneessa opiskelussa paneudutaan tietoon syvälle sisälle ja ymmärretään sen merkitys. tässä tieto syventyy ja tarkentuu sekä samalla opiskelija luo tietoa oman ajattelun avulla. Hänen oppimisensa on kriittistä. Pintasuuntautuneessa oppimisessa raapaistaan tiedon pintaa ja keskitytään yksityiskohtiin. Opiskelija ei tässä ajattele tai prosessoi oppimaansa. (Pylkkä 2010.)

### 3.3 Humanistinen ja kokemuksellinen oppimiskäsitys

Humanistisessa oppimiskäsityksessä oppiminen nähdään oppijan kykynä nähdä omat kokemukset oppimisen perustana. Oppimisen kannalta on tärkeää henkilökohtainen motivaatio, vapaaehtoisuus ja oppijan vastuu omasta oppimisestaan. Kokemuksellisessa oppimisessä käytetään tunteita, elämyksiä, mielikuvia, mielikuvitusta sekä eri aisteja oppimisen keinoina. Oppiminen nähdään jatkuvana prosessina, jossa uutta tietoa sovelletaan aiemmin koettuun ja opittuun. Näin oppija rakentaa omaa tietämystään opetettavasta asiasta. Omakohtainen kokemus on tärkeää kokemuksellisessa oppimisessä, mutta se ei tarkoita automaattisesti asian oppimista. Oppimisen kannalta on tärkeää havainnoida, pohtia ja näiden kautta ymmärtää opittava asia tai ilmiö. Tavoitteet suunnitellaan yhdessä opettajan kanssa. Opettajan ja oppijan vuorovaikutus koetaan tärkeäksi. Opettajan rooli on oppimisen tukeminen. Humanistisessa ja kokemuksellisessa oppimiskäsityksessä korostuu oppijan itseohjautuvuus. Itseohjautuvuus vaatii toimiakseen motivoituneen ja vastuullisen oppijan. (Pylkkä 2010.)

### 3.4 Konstruktivinen oppimiskäsitys

Konstruktivismia ei voida pitää puhtaana oppimisteorianana. Se on enemmänkin tietoteoreettinen määritelmä tiedosta ja kuinka ihminen tavoittaa tiedon. (Eteläpelto 2005, 166)

Konstruktivisessa oppimiskäsityksessä oppiminen pohjautuu tiedon rakentamiseen. Konstruktivismi ei näe opettamista tiedon siirtämisenä tai oppimista valmiiden tietojen tai mallien vastaanottamisena. Oppija rakentaa uudesta tiedosta itselleen kasvavaa tietoperustaa. Uuden

oppiminen perustuu aikaisempiin tietoihin, käsityksiin ja kokemuksiin. Oma ajattelu ja asioiden ymmärtäminen on tärkeässä roolissa konstruktivisessa oppimiskäsityksessä. Oppimisen kannalta on tärkeää, että oppija pohtii asiaan liittyviä kysymyksiä ja ongelmia sekä pyrkii löytämään niihin vastauksia. Tavoitteena on, että oppiminen on oppijan oman työn ja toiminnan tulosta. Konstruktivisessa oppimisessa sosiaalisessa vuorovaikutuksella on tärkeä rooli. Tavoitteissa korostetaan vain tärkeimpiä asioita. Painopiste on kokonaisosaamisessa. Opettajan olisi pyrittävä luomaan sellaisia oppimistilanteita, jotka herättävät oppijassa opittavan aiheen kannalta relevantteja kysymyksiä. Opettaja nähdään ohjaajana sekä opetettavan aiheen asiantuntijana. Konstruktivismi jaetaan kahteen pääluokkaan yksilökonstruktivismiin ja sosiaaliseen konstruktivismiin. Yksilökonstruktivismissa ollaan kiinnostuneita siitä, miten yksilö muodostaa tietoa. Siihen liittyy tiiviisti yksilölliset kognitiiviset rakenteet ja mentaaliset mallit. Sosiaalinen konstruktivismi avaa näkökulmaa yhteisöllisyyden ja vuorovaikutuksen suuntaan. Sen pääpaino on yhteistoiminnassa. (Pyllkä 2010; Uusikylä & Atjonen 2005, 145–146).

### 3.5 Ohjausprosessi

Ohjausprosessi jaetaan eri vaiheisiin ja se voidaan kuvata myös polkuna, jossa oppiminen tapahtuu eri vaiheiden kautta. Ensimmäinen vaihe on alkutilanteen kartoitus. Tässä vaiheessa kartoitetaan ohjattavan aiemmat tiedot ja osaamisen taso. (Helakorpi, Aarnio & Majuri 2010, 189-190.) Hyvän ohjauksen onnistumiseksi on tärkeää tietää, mitä ohjattava haluaa oppia ja tietää sekä mikä on hänelle paras tapa omaksua asioita. Onnistuneeseen ohjaukseen tarvitaan riittävät taustatiedot ohjattavasta. Myös ohjaajan omat taustatiedot vaikuttavat ohjaussuhteen syntymiseen ja sen etenemiseen. Ohjaustilanne perustuu aina ohjaajan ja ohjattavan väliseen vuorovaikutukseen ja se tekee ohjaustilanteesta ainutkertaisen. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 47–48.)

Ohjausprosessissa oppimiselle asetetaan aina tavoitteet. Tavoitteet voidaan jakaa vielä pienempiin osiin ja ne voivat olla määrältään ja tyypiltään erilaisia. Hyvän tavoitteen tulisi mm. olla riittävän konkreettinen ja realistinen, eikä tavoitteita saa olla liikaa. Hyvä tavoite on muotoiltu prosessiksi, joka etenee asteittain ja se on aikaan sidottu. Tavoitteiden saavuttamista tulisi olla mahdollista seurata ja arvioida sekä ne tulisi myös kirjata ylös. (Kyngäs ym. 2007, 77–78.)

Ohjaajan oma persoona vaikuttaa suuresti ohjausprosessiin. Ohjauksen kannalta on tärkeää, että ohjaaja osaa tutkia omaa tapaansa tehdä työtä ja sen perusteita. Ohjaajan on myös tärkeää ymmärtää, kuinka ihmiset oppivat parhaiten. Ohjauksen tulee aina tähdätä ohjattavan kehitykseen ja sen tavoitteita säätelevät aina oppimisen kriteerit. Ohjaajan tulee sietää myös itsessään avuttomuutta ja epävarmuutta, hänen on uskaltauduttava kohtaamaan erilaisia asioita ja hänellä tulisi olla tietoisuus toimintansa seuraamuksista. Ohjaajan tulee myös eläytyä



ohjattavan asemaan ja pohtia, millaista opiskelu olisi olemassa olevassa oppimisprosessissa. (Ojanen 2000, 140–160.)

Kun valitaan sopivia ohjausmenetelmiä, ohjaajan tulee tietää miten ohjattava omaksuu asioita parhaiten. On arvioitu, että ihmiset muistavat 75 % siitä mitä he näkevät ja vai 10 % siitä, mitä kuulevat. Parhaiten mieleen painuvat asiat, jotka on käyty läpi kumpaakin aistia käyttämällä. Ohjausta annetaan useimmiten suullisesti ja tässä dialogisessa vuorovaikutuksessa on ohjattavalla mahdollisuus esittää kysymyksiä ja oikaista väärinkäsityksiä. Suullista ohjausta käytetään yksilö- ja ryhmäohjauksessa ja siinä voi käyttää tukena erilaista oheismateriaalia. Luentotyypinen ohjausmenetelmä soveltuu hyvin käytettäväksi silloin, kun läsnä on paljon ihmisiä. Ryhmäohjaus toteutetaan erikokoisissa ryhmissä. Tällä on joskus mahdollisuus saavuttaa jopa parempia tuloksia kuin yksilöohjauksessa. Ryhmän kanssa työskennellessä porinaryhmissä voidaan käydä lyhyitä keskusteluita käsiteltävistä aiheista tai siinä voidaan etsiä ratkaisuja johonkin ongelmiin. Keskustelu rytmittää hyvin myös luento-opetusta. Keskustelu voidaan organisoida esim. tekemällä kysymyksiä ohjattaville, ohjaajalle, virittää keskustelua ryhmän välille sekä yleistä keskustelua. Ohjausta voidaan antaa myös erilaisia teknisiä apuvälineitä apuna käyttäen kuten videoiden, äänikasettien tietokoneen ja puhelimen välityksellä. Tästä hyötyvät ne ohjattavat, joiden on vaikea lukea kirjallista materiaalia. Tämä tukee erityisesti visuaalisten oppijoiden oppimista. Audiovisuaalinen ohjausmenetelmä on nopein tapa jakaa tietoa eikä se aseta suuria vaatimuksia opetustilalle. Se on myös korvaamaton muiden työtapojen tukena. (OAMK; Kyngäs ym. 2007, 73–117. )

Ohjauksen onnistumiselle on tärkeää, että ohjausta arvioidaan ja sitä, miten tavoitteet on saavutettu. Myös sitä, millaista ohjaus on ollut, tulisi arvioida. Myös mahdollisten epäonnistumisten arviointi on tärkeää, jotta ohjaaja voisi kehittyä ohjaajana ja ohjattava voisi muuttaa toimintaansa. Arviointia voi tehdä joko yksin tai yhdessä. Kriittinen arviointi auttaa kehittymään ohjaajana. (Kyngäs ym. 2007, 4.)

### 3.6 Ryhmäohjaus

Ryhmäohjauksella pyritään voimaannuttamaan ryhmää ja tukemaan sen yksilöitä ja heidän itsemääräämis- ja itsepäätätmissä (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 87). Ryhmä muodostuu ihmisistä joita halutaan ohjata saman asian tiimoilta. Koko ryhmällä voi olla sama tavoite tai yksilöillä on omat tavoitteet yhteisen tavoitteen linjan mukaisesti esim. tupakoinnin lopetus ryhmä. Tämän kaltaisella ryhmällä on yhteinen päämäärä lopettaa tupakointi. Toinen esimerkki havainnollistaa tilannetta kun yksilöllä on omat tavoitteet jotka ovat yhteisen tavoitteen kanssa linjassa. Painonhallinta ryhmässä jokaisella on tavoite saada painoa alaspäin, mutta oman tavoitteensa mukaisesti. Ryhmäohjauksella katsotaan olevan monia etuja. Esim. yksilön on helpompi sitoutua päämäärän johon koko ryhmä sitoutuu. Ryh-

mästä yksilö voi ammentaa voimaa omaan muutokseensa. Ryhmäohjaus on myös hyvin kustannustehokas menetelmä, sen avulla pystytään jakamaan haluttua tietoa usealle yksilölle samanaikaisesti. (Kyngäs ym. 2007, 105.)

Ryhmiä voi olla hyvinkin erikokoisia ja eritavalla muodostuneita. Voi olla kiinteitäkin ryhmiä, joissa ihmiset tuntevat toisensa ja entuudestaan tai sellaisia ryhmiä, joita muodostetaan vain tiettyä tarkoitusta varten, eikä siihen osallistuvilla ihmisillä ole muutoin mitään yhteistä. Tyypillistä ryhmää tai ryhmän kokoa ei siis ole. Ryhmän toimivuuden kannalta on erityisen tärkeää määrittää yhteinen tavoite, tällöin ryhmän jäsenille alkaa muodostua yhteen kuulumisen tunne, me-henki. Ryhmässä vuorovaikutuksella on merkittävä rooli, eikä se ole aina edes sanallista vuorovaikutusta vaan se voi olla nonverbaalista. Vaikka ryhmäläiset ovatkin sitoutuneet yhteiseen tavoitteeseen, on ryhmälle hyvä asettaa myös rajat, mikä on ryhmässä sallittua ja mikä on kiellettyä. Myös fyysiset rajat tulee ottaa huomioon, milloin ryhmä koontuu ja missä. (Kyngäs ym. 2007, 104–105.)

Ohjaajan tehtävänä on saada ryhmä toimimaan yhteisen tavoitteen mukaisesti. Ryhmän yksilöt onkin hyvä saada heti aluksi tutustumaan toisiinsa, koska hyvän ryhmän perusedellytys on, että ryhmäläiset tuntevat toisensa. Toisten tunteminen tekee ryhmästä turvallisemman ja se herättää luottamusta niin ryhmää kuin ohjaajakin kohtaan. Ryhmän tulee myös olla tarpeeksi tiivis. Ryhmän tiivistymistä voidaan edes auttaa tapaamisten määrällä ja tiheydellä. Jotta ryhmässä olevat yksilöt saisivat ryhmän hyödyn, tulee ryhmässä vallita avoin välittämisen ilmapiiri. Sen täytyy antaa yksilöille tilaa kertoa omat kokemuksensa ja osata kuunnella ja kannusta sekä hyväksyä jokaisen yksilön. Hyvässä ryhmässä ei ole syrjintää. (Kyngäs ym. 2007, 106–107.)

Ryhmä tarvitsee ryhmän toimintaa ohjaava/johtava henkilö, ilman sitä ryhmä ei toimi tehokkaasti. Ryhmää ohjaavan henkilön tulee pitää huoli, että ryhmä toimii tavalla joka ei loukkaa ketään ryhmän yksilöä. Tällöin jokainen ryhmäläinen tuntee olonsa turvallisiksi ja pystyy kehittymään vapaasti ryhmässä. Ryhmän ohjaajan tulee huolehtia myös ryhmän konkreettisista tarvikkeista ja tiloista, jotta ryhmällä on mahdollisuus kokoontua ja toimia. Ohjaaja ohjaa keskusteluja ja antaa jokaiselle mahdollisuuden kertoa omia näkemyksiä. Ohjaaja huolehtii ryhmässä tapahtuvien tehtävien jaosta ja antaa palautetta ryhmän jäsenille. Ohjaajan roolin keskeisyys havaitaan kun tarkastellaan ryhmän toimivuutta ja mahdollisuuksia. Ohjaajan tulee myös varmistaa, että kaikki ryhmässä ovat ymmärtäneet ryhmän tavoitteet ja pystyneet sisäistämään ne omikseen. Ohjaajan tulee valvoa, että ryhmän toiminta kulkee koko ajan kohti päämäärää. Mikäli matka päämäärään häiriintyy, tulee ohjaajan nähdä se ja palauttaa ryhmä oikeille raiteille. Ohjaajan tulee myös hallita hyvät vuorovaikutustaidot ja hänen tulee auttaa ryhmäläisiä, jotta hekin pystyvät hyvään vuorovaikutukseen ryhmän sisällä. Joskus ryhmä ajautuu tilanteeseen, jossa syystä tai toisesta kommunikointi estyy tai siitä tulee vaikeaa.

Tällöin ryhmän johtajana tulee auttaa ryhmäläisiä selvittämään tilanne. Ryhmä ohjauksessa on hyvä käyttää toiminnallisia menetelmiä. Niiden avulla voidaan ryhmä saada tutustumaan nopeammin toisiinsa ja kehittää ryhmää siten, että se pystyy ratkaisemaan ongelmia ja koh-tamaan hankaliakin asioita helpommin. Mikäli ryhmässä on saavutettu turvallinen ilmapiiri, voidaan toiminnallisten menetelmien avulla käsitellä hyvinkin arkoja aiheita, mikäli ohjaaja on siihen kyvykäs. (Kyngäs ym. 2007 107–109, 112)

Ryhmätyöskentelyssä käytetään erilaisia metodeita, riippuen siitä minkälainen ryhmä on. Mitä varten se on perustettu ja minkä verran aikaa ryhmällä on työskennellä. Erilaisia työtapoja ryhmän kanssa ovat sosiodraama, porinaryhmä, aivoriihi, projektityö, työryhmä, parityöskentely sekä ihmissuhderyhmä. Nämä ovat siis vain muutamia ryhmätyöskentelyn muotoja. Porinaryhmä ja parityöskentely ovat molemmat varsin hyviä kun tarvitaan alustaa jotain aihetta ja etsiä vastauksia aiheisiin joita myöhemmin työstetään. Näiden metodien katsotaan myös toimivan hyvin motivaation luojina ja ryhmän aktivoimisenvälineinä. Varsinkin porinaryhmän avulla saadaan hyvin nopeasti selville osallistujien ajatuksia ja heidän tietojansa kyseessä olevasta aiheesta. Oikeastaan ainut ero näillä työskentelytavoilla on, että porinaryhmässä on useampi osallistuja. Parityöskentelyssä osallistujia on vain kaksi. Mikäli ryhmä tarvitsee mielikuvituksen vapauttamista, on käyttökelpoinen metodi aivoriihi. Siinä ryhmäläiset pystyvät tuottamaan täysin uusia näkökantoja ja ideoita, joita voidaan myöhemmin ryhmässä tai muussa yhteydessä jalostaa lisää. Sosiodraaman käyttäminen ryhmätyöskentelyssä vaatii ohjaajalta asiaan kouluttautumista. Projektityö on paremminkin ohjaajan itsensä työskentely väli-ne/tapa kuin ryhmätyöskentely metodi. (Kyngäs ym. 2007, 111–112).

Ryhmää muodostettaessa on ohjaajalla alusta asti suuri merkitys. Ohjaaja antaa ryhmälle toimintamallin, jota ryhmäläiset alkavat hyvin herkästi matkia. Ennen ryhmän ensitapaamis-ta, onkin tärkeää ohjaajan miettiä, minkälaisia sääntöjä ryhmässä on, mikä ryhmän tavoite on, ja mitä muuta ryhmältä odotetaan. Alku jännitteen purkamiseksi aluksi on hyvä heti aluksi sopia yhteisistä tavoitteista, säännöistä ja aikatauluista. Kun alku jännite on purkautunut, voidaan alkaa rakentaa ryhmänsisäistä luottamusta ja turvallista ympäristöä. On enempi sääntö kuin poikkeus, että yksilö haluaa kertoa itsestään ja tarkoitusperistään ryhmälle. Aluksi onkin hyvä antaa mahdollisuus kertoa itsestään, näin yksilö saa tuntemuksen siitä, että hän tullut osaksi ryhmää. Ohjaajan tehtävä on tässä vaiheessa luoda ryhmään ilmapiiri, joka toivottaa kaikki yksilöinä tervetulleeksi ryhmään ja saada aikaan turvallinen ympäristö. Mikäli ryhmäläiset eivät ole entuudestaan tuttuja ohjaaja auttaa ryhmäytymisessä. Ryhmäytyminen on tärkeä osa ryhmän dynamiikkaa. (Kyngäs ym. 2007, 113–114.)

Ryhmäytymisen tarkoituksena on tutustuttaa ryhmäläiset toisiinsa ja kertoa säännöt ja ryhmän toimintaperiaatteet ja tavoitteet. Ryhmäytyminen voi olla hankalaa, jos ryhmäläiset ovat täysin vieraita toisilleen. Silloin on hyvä antaa ryhmäytymiselle aikaa ja auttaa sitä vaik-

ka toiminnallisilla harjoitteilla. Ryhmytymisen avulla edistetään ryhmässä muodostuvaa turvallista ilmapiiriä ja autetaan luottamuksen syntymistä. Ryhmytymisen ei tule pysähtyä, kun haluttu tavoite on saavutettu, vaan ryhmän on hyvä saattaa asiansa loppuun ryhmätyöpurkamisen avulla. Ilman tätä purku ei ryhmätyöprosessi ole loppuun saatettu. Purun tarkoituksena on koota yhteen asiat mitä ryhmätyöllä on saavutettu. Siinä on hyvä käydä läpi myös ryhmän jäsenissä aiheutuneita tuntemuksia, mahdollisia konflikteja ja onnistumisia ryhmätyöskentelyn ajalta. Purkuvaiheessa ohjaajan on hyvä luoda kiireetön ilmapiiri, jotta jokainen saa tuntea tullessa kuulluksi ja hyväksytyksi. Onkin tärkeää miettiä sopiva aika ja paikka purulle. Avoimilla kysymyksillä voi ryhmäläisiä houkutella keskustelemaan purun aikana asioista joita ryhmä ei itse nosta esiin. Tämänkin vaiheen johtava ajatus on, että ohjaajalla tulee olla kyky lukea ryhmäänsä ja ryhmän tunnetiloja, sekä saada ryhmään luottamuksen ja turvallisuuden ilmapiiri. Näin ohjaaja luo onnistuneen ryhmäohjaus tilanteen. (Kyngäs ym. 2007, 113–114.)

#### 4 Opinnäytetyön tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa ja järjestää Vältä tapaturmia - päivä kahdella Sveitsin lukion ensimmäisen vuoden opiskelija ryhmälle. Opinnäytetyön tarkoituksena on myös arvioida tapahtuman vaikuttavuutta. Vaikuttavuuden arvioinnissa selvitetään, minkälainen lukion opiskelijan terveysosaaminen on tapaturmatapahtuman jälkeen sekä miten toimiva tapahtuma on lukion opiskelijoiden mielestä. Vaikuttavuuden arvioinnissa haetaan vastauksia seuraaviin ongelmiin:

- Minkälaisia terveystaitoja lukion opiskelijoille syntyy terveystapahtuman aikana?
- Minkälainen on lukion opiskelijan motivaatio huolehtia terveydestään tapahtuman jälkeen?
- Miten tapahtuman käytännön toteutus toimi?

Vältä tapaturmia - päivän tavoitteena on, että tapahtumaan osallistuva opiskelija havahtuu tapaturmien ehkäisemisen tarpeellisuuteen, tiedostaa tapaturmien ehkäisemisen merkitykselliseksi omassa elämässään, vahvistaa taitojaan ehkäistä erilaisia tapaturmia.

Opinnäytetyön tekijöiden omina tavoitteina on kehittää

- nuorten tapaturmien ehkäisemisen ja asiakaslähtöisen ohjaamisen teollista osaamista
- asiakaslähtöisen ohjaamisen ja erityisesti ryhmäohjaamisen taitoja
- tapahtuman suunnittelu-, toteutus-, ja arviointitaitoja sekä niiden organisointitaitoja.

- ryhmätyöskentelytaitoja
- tutkimuksellista ja kehittävää työtettä

## 5 Vältä tapaturmia -päivä

Aloitimme tapahtuman suunnittelun alkuvuodesta 2012. Teoreettista viitekehystä teimme helmikuusta huhtikuuhun, jonka jälkeen myös käytännön suunnitelmat olivat kerinneet hyvin hahmottua. Olimme suunnitelleet mahdollisimman motivoivia ja tehokkaita pisteitä. Matkan varteen on mahtunut lukuisia palavereja, suunnittelua, kirjoittamista, lukemista ja tiedonhankua. Olimme panostaneet paljon päivän onnistumiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Kaiken tämän jälkeen oli hienoa mennä pitämään itse tapahtuma. Koulun puolesta olimme erityäin tervetulleita

### 5.1 Tapahtuman kuvaus

Tapahtuman tarkoituksen oli suunnitella, järjestää ja toteuttaa Sveitsin lukion kahdelle ensimmäisen vuoden opiskelija ryhmälle tapaturmien ennaltaehkäisyäpäivä. Päivä nimettiin Vältä tapaturmia - päiväksi. Ohjauksen tavoitteet olivat, että opiskelija: havahtuu tapaturmien ehkäisemisen tarpeellisuuteen, tiedostaa tapaturmien ehkäisemisen merkityksellisyyden omassa elämässään ja vahvistaa taitojaan ehkäistä erilaisia tapaturmia. Ohjausmenetelminä käytettiin ryhmäohjausta, käytännön harjoituksia ja keskustelua.

<b>Tapahtuman tarkoitus</b>	Suunnitella, järjestää ja toteuttaa Sveitsin lukion ensimmäisen vuoden opiskelijoille tapaturmien ennaltaehkäisyäpäivä.
<b>Kohderyhmä</b>	Hyvinkään Sveitsin lukion ensimmäisen luokan kahden ryhmän oppilaat.
<b>Ohjauksen tavoitteet</b>	Opiskelija <ul style="list-style-type: none"> <li>• Havahtuu tapaturmien ehkäisemisen tarpeellisuuteen</li> <li>• Tiedostaa tapaturmien ehkäisemisen merkityksellisyyden omassa elämässään</li> <li>• Vahvistaa taitojaan ehkäistä erilaisia tapaturmia</li> </ul>
<b>Ohjauksen menetelmät</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryhmäohjaus</li> <li>• Käytännön harjoittelut</li> <li>• Keskustelu</li> </ul>

## Taulukko 3: Tapahtumakokonaisuus

Tapahtuma järjestettiin Sveitsin lukion tiloissa Hyvinkäällä 9.10.2012. Vältä tapaturmia -päivä oli rakennettu neljän erilaisen tapaturmaehkäisy rastin avulla. Rasteja olivat Myrkytystapaturmat rasti no.1, liikuntatapaturmat rasti no.2, liikennetapaturmat rasti no.3 ja paloturvallisuus rasti no.4. Rastien toiminnalliset paikat olivat liikuntasalin näyttämö, jossa oli Myrkytystapaturmat rasti. Liikuntasali oli jaettu kahteen osaan, jonka näyttämöltä katsottuna kauimmaisella puoliskolla oli liikuntatapaturmat rasti. Liikennetapaturmat rasti sijaitsi koulun kellakerroksessa ryhmäyöskentely tilassa. Paloturvallisuus rasti oli jaettu kahdeksi pisteeksi, sen toimintojen toimivuuden takia. Toinen paloturvallisuusrastin piste sijaitsi atk-luokassa. Paloturvallisuus rastin alkusammutus piste sijaitsi koulun edessä olevalla parkkipaikalla rajatulla alueella. Oppilaat jaettiin neljään ryhmään, ryhmät 1, 2, 3 ja 4. Ryhmä 1 aloitti rastilta no.1, ryhmä 2 aloitti rastilta no.2 jne. Ryhmät siirtyivät numeraalisessa järjestyksessä rastilta toiselle, kunnes olivat käyneet jokaisella rastilla.

## Tapahtuman aikataulu:

8.10.2012

klo: 17.00-20.00 Esivalmistelut

Laitoimme rastit valmiiksi niiltä osin kuin se oli mahdollista.

9.10.2012

klo: 07.30-09.00 Viimeiset esivalmistelut

Laitoimme rastit lopullisesti valmiiksi sekä tarkastimme käytettävien laitteiden toimivuuden.

klo: 09.00-09.10 Tapahtuma alkaa alkutervehdys, päivän ohjelman läpikäynti ja ryhmiin jakaminen

Alla oleva aikataulu on esimerkki yhden ryhmän päivän kulusta. Rastien läpikäynti järjestys vaihtelee riippuen ryhmästä.

klo: 09.10-09.15	Ryhmiin siirtyminen rasteille
klo: 09.15-10.30	Myrkytystapaturmarasti
klo: 10.30-10.40	Siirtyminen seuraavalle rastille
klo: 10.40-11.55	Liikuntatapaturmarasti
klo: 11.55-12.30	Ruokatauko
klo: 12.30-13.45	Liikennetapaturmarasti
klo: 13.45-13.55	Siirtyminen seuraavalle rastille
klo: 13.55-15.10	Paloturvallisuusrasti

klo: 15.10-15.20	Loppukartoitus kaavakkeiden täyttö
klo: 15.20-15.30	Päivän yhteenveto kaikkien ryhmien kanssa yhdessä ja loppupuheenvuorot.

## 5.2 Liikuntatapaturma - rasti

Asiasisältö	Menetelmä
Rastin tavoitteet ja sisältö	Aloitus ohjaajan johdatus 2 min
Mitä ovat liikuntatapaturmat ja missä niitä tapahtuu	Ryhmätehtävä 15min Tehtävä: Pohdi liikuntatapaturmien vaaranpaikkoja Purku: Ryhmien pohdintojen esittely ja niistä keskustelu.
Liikuntatapaturmien ehkäisy	Porinaryhmä 5min ”Mitä minä voin tehdä itse, että en altistuisi liikuntatapaturmille?”
Kehon hallintaa, tasapainoa, lihaskuntoa, koordinaatiota, nivelten joustavuutta ja ketteryyttä kehittävien liikkeiden opettelua	Jumppa 30min Jumppassa seitsemän eri harjoitetta.
Oikein kaatumisen merkitys liikuntatapaturmien ehkäisyssä	Porinaryhmä ja oikein kaatumisen harjoittelu 10min
Kehon rentoutus	Rentoutus harjoitus 10min
Lopetus	Rastin yhteenveto ja pääkohtien kertaus 3min

Taulukko 5: Liikuntatapaturma - rastin toteutus

### Aloitus 2min

Ohjaaja esitteli itsensä. Käytiin läpi mitä on liikuntatapaturmat ja kenelle niitä voi sattua. Nuoret havahtuivat hyvin siihen, että liikuntatapaturma on tapaturma, joka syntyy liikkumisen yhteydessä.

### Ryhmätehtävä 15min

Ryhmätehtävän tarkoitus oli herätellä nuoria ajattelemaan, että liikuntatapaturmia voi sattua missä vaan joka päiväsessä ympäristössä. Kartoittaa nuorille heidän elinympäristössä paikat, joissa olisi syytä ajatella käyttäytymistään ja tällä tavoin ehkäistä liikuntatapaturmia. Ryhmä-

tehtävän aikana ryhmät pohtivat oman arjen vaaranpaikkoja liikuntatapaturmille. Ryhmät pohtivat ensin asiaa, jonka jälkeen ryhmät esittivät pohdintansa vaaranpaikoista. Keskustelua käytiin vaaranpaikoista kohtalaisen vilkkaasti. Nuoret huomasivat hyvin erilaisia vaara-alttiita paikkoja. Osassa ryhmistä ei tullut kovin paljoa keskustelua, mutta jokainen ryhmä kommentoi asiaa jotenkin. Keskusteluun nousi hyvin myös hieman aremmat asiat kuten seksuaalisessa kanssa käymisessä tapahtuvat tapaturmat. Myös näistä keskusteltiin. Aluksi keskustelu oli hihittelyä, mutta kun asia käsiteltiin avain kuten muitakin mahdollisia liikuntatapaturma paikkoja, syntyi aiheesta hyvä ja rakentava keskustelu.

#### Porinaryhmä 5min

Porinaryhmän aiheena oli ”Mitä minä voin tehdä itse, että en altistuisi liikuntatapaturmille?” Porinaryhmän aikana moni nuori alkoi pohtia, kuinka omakäyttäytyminen liikuntatapaturmille alttiissa paikoissa vaikuttaa itse tapaturman syntyyn. Joillekin asia oli päivän selvä, mutta osalle nuorista syntyi selkeästi ensimmäisen kerran ajatus siitä, että he voivat itse vaikuttaa liikuntatapaturmien syntyyn.

#### Jumppa 30min

Jumpan aiheena oli kehon hallintaa, tasapainoa, lihaskuntoa, koordinaatiota, nivelten joustavuutta ja ketteryyttä kehittävien liikkeiden opettelu. Liikkeet oli otettu Liiku helposti liukkailla - kampanjan netti sivuilta Invalidiliitto ry:n tiedottaja Kirsi Maunulan luvalla. Liikkeitä olivat:

”Voimakkaat reidet ja joustavat polvet.” Jalat hartioiden levyiseen haara-asentoon. Kädet ristittyinä edessä, kyynärpäät ja hartiat alhaalla. Tästä asennosta lähdetään laskeutumaan kyykkyyntakapuoli edellä, selkä suorana. Kyykkyyntä mennään niin alas kuin pääsee, ilman että selkä taipuu.

”Pyörähdyskoordinaatio.” Seistään suorana. Pyörähdetään vasemman jalan ympäri 180 astetta. Toistetaan toisella jalalla.

”Kuivanmaan luistelu” Kallistetaan vartaloa suoraa eteenpäin lonkista, kuin luisteltaessa. Jalat hieman hartioita leveämmässä haara-asennossa. Suoristetaan oikea jalka takaviistoon ja nouseaan vasemman jalan päkiälle samaan aikaan. Palataan jalat vierekkäin, hartioita leveämpään haara-asentoon. Tehdään liike uudelleen suoristaen vasen jalka takaviistoon ja nouseaan oikean jalan päkiälle samaan aikaan.

”Viivalla kävely” Laitetaan kirja pään päälle, kädet sivuille. Kävellään ympäri salia ja pyritään pitämään kirja pään päällä tiputtamatta sitä.

”Huojuva yläkroppa” Seistään selkäsuorana, hartiat alhaalla ja kädet nostettuna pään yläpuolelle suoriksi. Heilutaan käsiä puolelta toisella, pidetään koko ajan ne ylhäällä. Tehdään liike yhdellä jalalla. Vaihdetaan jalkaa välillä.



”Jättiläisharppaukset” Harpataan mahdollisimman pitkiä harppauksia ympäri salia.

”Kurkiseisonta” Seisotaan selkäsuorana. Nostetaan oikea jalka ylös eteen, 90 asteen kulmaan. Toistetaan liike toisella jalalla.

(Liiku helposti liukkailla 2012) Liikkeitä tehtiin vaihtelevalla tempolla ja välillä silmät suljettuina ohjaajan valitseman musiikin tahtiin.

Jumppa oli suunniteltu alustavassa suunnitelmassa lyhyemmäksi. Ohjaajan äänen käheytyksen vuoksi sitä pidennettiin, koska johdanto keskusteluja ei pystytty pitämään alustavan suunnitelman pituisina. Jumppaaminen sujui nuorilta hyvin vaihtelevasti. Pieni osa ei joko jaksanut, halunnut tai viitsinyt juurikaan yrittää vaan aiheuttivat aika-ajoin häiriötä ja tekivät vain hetkittäin kun heitä ohjeisti. Suurin osa teki annetut jumpat, mutta eivät jaksaneet tehdä osioita loppuun asti. Kannustuksella opiskelijat kuitenkin suoriutuivat loppuun. Muutama opiskelijoista oli selkeästi aktiivisia liikkujia ja heiltä jumppa sujui. Jumppa olisi ollut suuremman ryhmän kannalta parempi, mikäli se olisi voitu pitää alustavan suunnitelman mukaisesti lyhyempänä. Jumpan aikana saatiin hyviä keskusteluja aikaiseksi, joiden avulla oli hyvä lisätä opiskelijoiden tietoisuuttaan liikunnan vaikutuksesta tapaturmien ehkäisyyn. Keskustelu aiheita olivat: ketteryyden ja tasapainoistien harjoittamisen tärkeys ja kuinka sen harjoittaminen edes auttaa refleksejä toiminaan esim. liukastuessa. Keskivartalon lihasten kunnan merkitys kehonhallintaan puhutti opiskelijoita erityisesti. Aistien vaikutuksesta kehontoimintaan havainnoitiin tekemällä harjoitteita silmät suljettuina, jolloin opiskelijat huomasivat, kuinka tärkeä näköaisti on kehonhallinnalle.

Porinaryhmä ja käytännön harjoitteita 10min

Porinaryhmän aikana käytiin keskustelua aiheesta, kuinka tulisi kaatua oikein. Monella opiskelijalla oli hyvin hallussa tieto siitä, kuinka käsien ei tule olla kun kaatuu, mutta opiskelijat eivät osanneet sanoa, mihin ne tulisi sijoittaa. Pään asennosta tiesi muutama, koska nämä opiskelijat olivat harrastaneet itsepuolustuslajeja, joissa kaatumistakin harjoitellaan. Yleisesti opiskelijat pitivät kaatumisharjoittelua turhana, koska ei ohjeita muistaisi oikeassa tilanteessa. Opiskelijoille kerrottiin esimerkin omaisesti, kuinka toistuva harjoittelu jää mieleen ja tulee automaation omaisesti kehon liikeratoihin, kun tapahtuu äkkitalanne. Osa opiskelijoista alkoi mieltää harjoittelun hyödyllisyyden. Opiskelijoille kerrottiin, ettei yksi harjoittelukerta riitä, vaan harjoittelua tulee jatkaa muulloinkin. Esim. talvella voi katsoa turvallisen pehmeän lumihangen, johon voi harjoitella kaatumista. Harjoitella voi myös, mikäli on mahdollisuus jossain harrastuksen tai liikuntatunnin yhteydessä käyttää paksuja jumppamattoja tai -patjoja kaatumisen harjoitteluun.

### Kehon rentoutus 10min

Rentoutuksen tarkoituksena oli rauhoittaa opiskelijoiden mieli, jotta heidän olisi helpompi lähteä seuraavalle rastille. Rentoutus tapahtui musiikin ja kehollistamisen avulla. Nuoret makasivat liikuntasalin lattialla ja taustalla soi rauhallinen musiikki. Opiskelijoita käytiin vuorotellen koskemassa jokaisen käteen ja heitä pyydettiin rentouttamaan se käsi. Rentoutus aloitettiin sormenpäistä ja päästettiin rentous valumaan koko käteen. Kun yksi käsi oli käyty läpi, käytiin koskettamassa jokaisen opiskelijan toista kättä. Käsien jälkeen siirryttiin koskettamaan vuorotellen jalat. Muutamalla opiskelijalla oli ongelma rauhoittua rentoutuksen aikana ja he yrittivät toistuvasti häiritä myös muiden opiskelijoiden rentoutusta. Osa opiskelijoista ei sulkenut silmiä rentoutuksen aikana. Suurin osa oli kuitenkin hiljaa ja paikallaan silmät suljetuina.

### Rastin yhteenveto ja pääkohtien kertaus 3min

Lopuksi käytiin läpi kysellen, mitä opiskelijoille oli jäänyt mieleen. Monelle oli jäänyt mieleen kehonhallinta lihasten harjoittamisen tärkeys ja arkiliikunnan merkitys tapaturmien ehkäisyyn. Hyvin usealle oli jäänyt mieleen kaatumisharjoittelusta, että leuka tuli laittaa rintaan ja kädet kiinni kehoon. Muutama opiskelija oli myös mieltänyt, että liikunta vaikuttaa koko kehonterveyteen ja liikunnalla voidaan ehkäistä tuki- ja liikuntaelinten sairauksia.

### 5.3 Liikennetapaturma - rasti

Asiasisältö	Menetelmä
Rastin tavoitteet ja sisältö	Aloitus 8 min Tilannekartoitus ja johdatus aiheeseen
Mitä ovat liikennetapaturmat, onnettomuustyyppit ja missä liikennetapaturmia tapahtuu	Luento ja keskustelua ryhmän kanssa liikennetapaturmista, keskustelu 40 min.
Liikennetapaturmien syyt	Videon ”Elämää täysillä” 20 min
Liikennetapaturmien ennaltaehkäisy	Luento ja keskustelua ryhmän kanssa, miten voi ennaltaehkäistä liikennetapaturmia ja liikkua turvallisesti liikenteessä. 20 min
Lopetus	Rastin yhteenveto ja pääkohtien kertaus 2 min

Taulukko 6: Liikennetapaturmarastin toteutus

#### Aloitus 8 min

Aloituksen aikana kuunneltiin Rauli Badding Somerjoen kappale ” Bensaa suonissa”. Ohjaaja kartoitti ryhmäläisten liikenteessä käyttämiä kulkuvälineitä. Sen jälkeen kerrottiin tapahtuman kulusta ja mitä asioita tullaan käsittelemään.

#### Luento 40 min

Luennon tarkoitus oli antaa nuorille tietoa liikennetapaturmista, onnettomuustyypeistä ja liikennetapaturmille altistavista tekijöistä. Luennon aikana keskusteltiin tapaturmien syistä sekä siitä, mikä aiheuttaa riskikäyttäytymistä ja ketkä ovat riskiryhmä liikenteessä. Keskustelun aiheet nousivat Power Point-esityksestä, joka oli luennon pohjana. Luennon edetessä keskusteltiin myös turvallisesta mopoilusta ja siihen liittyvistä riskeistä. Nuoret kertoivat omakohtaisia kokemuksia mm. mopolla tapahtuneista kaatumisista. Nuoret pohtivat myös syitä kaatumisiin ja mitä olisi voinut tehdä toisin, että kaatumista ei olisi tapahtunut. Luennon aikana osa oppilaista ei jaksanut selvästikään keskittyä aiheeseen, mutta osa oli aktiivisesti keskustelussa mukana.

#### Video 20 min

Ryhmän kanssa katsottiin Liikenneturvan tekemä video ” Elämää täysillä”. Siinä kaksi nuorta kertoi omakohtaisia kokemuksia siitä, kun olivat menettäneet ystävänsä liikenneonnettomuudessa. Elokuva oli hyvin koskettava ja siinä tuotiin esille samoja asioita kuin luennossakin mm. onnettomuuden syyt ja aiheuttajat. Elokuvan jälkeen keskusteltiin myös siitä, mitä tunteita ja ajatuksia elokuva nuorissa herätti. Nuoret katsoivat elokuvaa mielenkiinnolla, mutta kukaan ei uskaltanut tuoda elokuvan tuomia ajatuksiaan julki. Vaikutti kuitenkin siltä, että nuoret pohtivat asiaa ja saivat heidät tiedostamaan liikenteessä olevat riskit ja kuinka he itse voivat niihin vaikuttaa.

#### Luento ja keskustelu 20 min

Lopuksi oppilaiden kanssa keskusteltiin vielä siitä, kuinka liikennetapaturmia voi jokainen omalta osaltaan ennaltaehkäistä ja mikä merkitys turvavälineillä on tapaturmien ennaltaehkäisyssä. Luennon aikana keskusteltiin myös asenteista ja kuinka ne vaikuttavat kaikkien liikennekäyttäytymiseen. Oppilaiden kanssa pohdittiin myös sitä, miten menetellä, jos kaveri lähtee humalassa ajamaan autoa ja kuinka itse kieltäytyy menemästä kyytiin.

#### Rastin yhteenveto ja pääkohtien kertaus 2 min

Lopuksi käytiin läpi käsitellyt asiat ja ajatuksia, mitä tapahtuman aikana oli tullut mieleen.

#### 5.4 Paloturvallisuus - rasti

Asiasisältö	Menetelmä
Rastin tavoitteet ja sisältö	Aloitus 2min Ohjaajan johdatus aiheeseen
Yleisimmät tulipalojen syttymissyyt Tulipalojen ennaltaehkäisy	Luento 5-7min. ”Mitkä ovat yleisimmät tulipalojen syttymissyyt? Kuinka niitä voitaisiin ehkäistä?”
Tulipalojen ennaltaehkäisy	Keskustelu ja valokuvien avulla 7-9min. Katsotaan valokuvia tulipaloista. Mietitään yhdessä, mistä kuvissa näkyvät tulipalot ovat syntyneet? Kuinka nämä olisi voitu ennaltaehkäistä?
Huoneistopalon kehittyminen	Video 10min Video Paloturvallisuusopetus ja keskustellaan aiheesta.
Hätänumeroon soittaminen	Hätänumeroon soittaminen 7min (Käydään läpi hätänumeroon soittamisohjeet.) Mietitään yhdessä esimerkki tapausten pohjalta teemaa ”soittaako joku muu?”
Lopetus	Rastin yhteenveto ja pääkohtien kertaus 1-2min
Siirtyminen	Ohjaus 5 min Ohjataan ryhmä pihalle alkusammutusharjoitukseen
Rastin tavoitteet, sisältö ja turvallisuusohjeet	Aloitus 3min. Käydään läpi harjoituksen kulku, tavoitteet ja huomioitavat turvallisuusohjeet ja -määräykset
Alkusammutusharjoitus	Käytännön harjoittelu 30min.

Lopetus	Rastin yhteenveto ja pääkohtien kertaus 2min.
---------	---

Taulukko 7: Paloturvallisuusrastin toteutus

#### Aloitus 2min

Aloituksessa käytiin läpi tuli rastin sisältö ja tavoitteet. Nuoret jaettiin kahteen ryhmään, joista toinen lähti alkusammutusharjoitukseen. Toinen ryhmä jäi luokkaan paloturvallisuus luennolle.

Luento ja keskustelu valokuvien avulla 5 min + 7-9 min.

Nuorilta kysyttiin tulipalojen syttymissyitä. Samassa yhteydessä käytiin yhdessä läpi niiden ennaltaehkäisyä. Suurin osa nuorista oli aktiivisesti mukana. Nuoret keksivät itsenäisesti yleisimmät syttymissyöt sekä keinoja niiden ennaltaehkäisyyn. Valokuvat motivoivat nuoret ajattelemaan käytännön tasolla ennaltaehkäisyn merkitystä. Tämä näkyi nuorten kommenteissa ja kysymyksissä. Esimerkiksi: ”kuivattaako joku oikeesti pyykkiä saunassa?” ja ”en oo tajunnu että tuuli vois kaataa ulkoroihut”. Nuoret kokivat onnistumista, kun heidän miettimät syttymissyöt näkyivät myös kuvissa. Kuvat olivat Keski-Uudenmaan pelastuslaitoksen arkistosta. Kuvissa näkyi esimerkiksi, miten hellalle jääneet tavarat olivat sytyttäneet keittiöön rajoittuneen palon. Toisessa kuvassa sähkölaitteesta lähtenyt palo oli tuhonnut makuuhuoneen. Makuuhuoneen oli tuhonnut myös sängystä tupakoinnin seurauksena syttynyt tulipalo. Yhdessä kuvassa näkyi, kuinka salama oli sytyttänyt vanhan talon katon palamaan. Tahallisesti sytytetty tulipalo näkyi autiotalon palona. Lasten tulitikkuleikeistä syttynyt pienelle alueelle rajoittunut palo näkyi kuvassa, jossa leikkipaloauto oli sulanut hiiltyneelle matolle. Saunasta syttyneessä tulipalossa näkyi kiukaan päälle palaneita vaatteita.

#### Video 10min

Katsottiin paloturvallisuusopetus dvd (Suomen palopäälystöliitto) huoneistopalon kehittymisestä. Nuoret ihmettelivät ääneen palonkehittymisen nopeutta. Tarkasteltiin palovaroittimen toimintaa ja sen merkitystä huoneistopaloissa. Video teki vaikutuksen suurimpaan osaan nuoria. Tämä näkyi heidän kommenteissa. Myös nuorten taholta nousi esille, miten tärkeää on toimiva palovaroitin. Myös oma turvallisuusajattelun herääminen näkyi nuorissa. Esimerkiksi kommentti ”täytyy oikeesti tsekkaa palovaroitin himassa” kuvastaa asian sisäistämistä ja oman turvallisuusajattelun rakentumista.

Keskustelu 7min

Käytiin aluksi läpi soittamisohjeet. Pääpaino oli teemassa ”soittaako joku muu”. Keskusteltiin esimerkkien avulla hätänumeroon soittamiskulttuurista. Toisessa esimerkkitapauksessa Mies oli mennyt äkkielottomaksi keskellä ruuhkaista kauppakeskusta. Paikan päältä tuli yhteensä kaksi hätäpuhelu. Toinen esimerkki oli moottoritiellä sattuneesta liikenneonnettomuudesta, jossa aamuruuhkassa auto oli syöksynyt tieltä törmäten kovalla vauhdilla puuhun. Autonkuljettaja oli menehtynyt törmäyksessä. Onnettomuudesta tuli yksi hätäpuhelu. Esimerkki tapaukset ovat todellisia tilanteita. Kummassakaan tapauksessa kukaan ei ollut auttanut muuten potilasta. Nuoret miettivät kansalaisten korkeaa soittamiskynnystä. Myös ajatus siitä, että ”joku muu soittaa” puhututti nuoria. He motivoituivat ajattelemaan asiaa uudesta näkökulmasta. Tämä näkyi ihmettelynä ja toteamuksina. Nuoret esittivät myös hyviä kysymyksiä aiheesta. ”miksei kukaan pysähtynyt auttamaan” ja ”miksi kukaan muu ei soittanut?”

Rastin yhteenveto ja pääkohtien kertaus 1-2min

Vedettiin pikaisesti yhteen rastin keskeinen sisältö. Kerrattiin aihealueen tärkeimpiä asioita. Kotitehtäväksi annettiin palovaroittimen toiminnan kokeilu.

Alkusammutusharjoitus

Siirtyminen 5min.

Siirtymiseen oli varattu aikaa 5 minuuttia. Nuoret olivat oikeaan aikaan oikeassa paikassa.

Aloitus 3min

Käytiin yhdessä läpi rastin tavoitteet, turvallisuusohjeet ja -määräykset sekä harjoituksen kulku. Nuoret olivat innostuneita aiheesta ja ymmärsivät hyvin harjoituksen liittyvät turvallisuusohjeet ja noudattivat niitä.

Käytännön harjoittelu 30min.

Alkusammutusharjoituksessa harjoiteltiin sammutuspeitteen ja käsiammuttimen käyttöä. Lähes kaikki nuoret olivat aktiivisesti mukana. Jokainen pääsi harjoittelemaan kumpaakin sammutusmenetelmää. Vaaratilanteita ei syntynyt. Joitakin aidon oloinen tilanne jännitti, mutta hekin suoriutuivat harjoituksesta hyvin ja saivat onnistumisen kokemuksia tulipalotilanteissa toimimisesta. Alkusammutusharjoituksen veti palotarkastaja Risto Vesalainen Keski-Uudenmaan pelastuslaitokselta.

Rastin yhteenveto ja pääkohtien kertaus 2min

Käytiin läpi harjoituksen keskeisen asiasisältö

### 5.5 Myrkytystapaturma - rasti

Asiasisältö	Menetelmä
Rastin tavoitteet ja sisältö	Aloitus 3min Ohjaajan johdatus
Myrkytystapaturman määrittely Myrkytysten ehkäisy	Luento, Power Point - dia esitys, keskustelua 15min Ryhmätehtävä Missä ja miten myrkytystapaturmia voi tapahtua ja kuinka niitä voidaan ennaltaehkäistä.
Yleisimmät huumausaineet Yleisimpien huumausaineiden vaikutukset	Ohjaajan alustus ja keskustelua ryhmässä. Huumausaineiden esittely. 30min.  Tietoisku huumeista ja niiden vaikutuksista
Kieltäytyminen tarjotusta huumausaineesta	Alustus, keskustelu, harjoittelu 25min
Lopetus	Rastin yhteenveto ja pääkohtien kertaus 2 min

Taulukko 8: Myrkytystapaturmarastin toteutus

Aloitus 5 min

Ohjaajan sekä rastin aihealueen eli myrkytystapaturmat ja niiden ehkäisy esittely.

Myrkytystapaturman määrittely

Luento ja ryhmätehtävä 15 min

Power Point - dioja apuna käyttäen ryhmälle annettiin tietoa myrkytystapaturmista sekä niiden yleisimmistä aiheuttajista. Tarkoituksena saada nuorille perustietoa myrkytyksestä, sen aiheuttajista sekä myrkytyksen ennaltaehkäisystä. Jokaisessa myrkytystapaturmarastille osallistuneessa ryhmässä saatiin avoin ja runsas keskustelu erilaisista myrkytyksistä sekä mitkä

aineet myrkytyksiä aiheuttavat. Diojen avulla ohjattiin keskustelua ja tiedon antamisen lisäksi tiedusteltiin ryhmäläisten omia kokemuksia myrkyllisistä aineista.

Alustus ja keskustelu 30 min

Huumausaineiden esittely. Annettiin kattavan tietoisuuden erilaisista huumausaineista. Luentoa värittämään esiteltiin valokuvia aineista sekä kerrottiin aineiden vaikutuksesta ihmiseen. Power Point -esitys liitteenä (liite 2.) Eryityisesti pureuduttiin nuorten piirissä yleisimpiin aineisiin kuten kannabis, amfetamiini sekä muuntohuumeet. Vilkas keskustelu ja nuorten avoin kertomus omista kokemuksista huumausaineiden parissa sai aikaan intiimin tilanteen, missä nuoret aidosti pohtivat huumausaineita ja niiden vaikutuksia.

Alustus, keskustelu ja harjoittelu 25 min

Yhdessä ryhmän kanssa pohdittiin, missä tilanteissa huumausaineita nuorille tarjotaan ja kuinka kieltäytyä näistä. Nuoret lähtivät mukaan ajoittain vilkkaaseen keskusteluun aiheesta. Esimerkin omaisesti kerrottiin, miten olisi mahdollista kieltäytyä tarjotuista aineista ja nuoret saivat itse kertoa miten ovat jo kieltäytyneet tai kuinka aikovat tulevaisuudessa kieltäytyä tarjotuista huumausaineista. Esiin nousi useita erilaisia tapoja kieltäytyä. Yleisin malli nuorilla oli yksinkertaisesti sanoa ”ei kiitos”. Jotkut nuoret ilmoittivat lähtevänsä pois tilanteesta ja jotkut olivat sitä mieltä, että paras tapa kieltäytyä, olisi sanoa ”alkoholi riittää”.

Rastin yhteenveto ja pääkohtien kertaus 2min

Kerrattiin rastin keskeinen sisältö ja niitä teemoja, joita oli noussut keskusteluissa esiin.

## 6 Tapahtuman arviointi

### 6.1 Arvioinnin tutkimukselliset menetelmät

Vältä tapaturmia - päivän suunnittelua, järjestelyjä, ohjauksen onnistumista sekä tapahtuman asiasisältöä tutkimme kyselytutkimuksen avulla. Tutkimuksessa käytimme kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Tätä tutkimusmenetelmää käytetään runsaasti sosiaali- ja terveystieteissä. Määrällistä tutkimusmenetelmää käytettäessä on ensin määriteltävä tutkimusongelma eli hypoteesi, johon haetaan tutkimuksella vastausta. Kun tutkimusongelma on määritelty, mietitään seuraavaksi keinoja, joilla tietystä joukosta ihmisiä saadaan luotettava otos, jolle voidaan ongelma esittää ja näin ollen saadaan vastaus tutkimusongelmaan. Näin



muodostuu se tiedonhankintamenetelmä, jota apuna käyttäen valitusta joukosta ihmisiä saadaan luotettavaa tietoa. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 139–144.)

Kyselytutkimus on yksi tapa kerätä aineistoa. Kysely on yksi survey-tutkimuksen keskeisiä muotoja. Survey-terminä tarkoittaa kyselyn, haastattelun ja havainnoinnin muotoja, joissa aineisto kerätään standardoidusti ja joissa kohdehenkilöt muodostavat otoksen tietystä perusjoukosta. Standardoituus tarkoittaa, että kysymykset esitetään kaikille vastaajille täsmälleen samalla tavalla. Kyselytutkimuksen etuna pidetään sen laajuutta. Tutkimukseen voidaan saada paljon henkilöitä, joilta voidaan kysyä paljon kysymyksiä. Kyselytutkimukseen liittyy myös heikkouksia. Tutkijan ei ole mahdollista varmistua, miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193–196.)

Aineiston keruun toteutimme strukturoidulla kyselylomakkeella (liite 1), joka jaettiin kaikille tapahtumaan osallistuneelle. Kaikki osallistujat myös vastasivat kyselyyn (N=42). Lomakkeen pohjana toimi NOPS 2010-2012-hankkeessa, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattipiirroksissa, laadittu ja käytetty kyselylomake, johon olimme muuttaneet yksittäisiä sanoja ja tarkoitustamme vastaavaksi. Lisäksi lyhensimme kyselylomaketta taustakysymysten osalta. Lomakkeessa oli viisi suurempaa teemaa, jotka oli pilkottu alakysymyksiin. Teemat koskivat vastaajien tapaturmaehkäisytaitoja, vastaajien motivaatiota ehkäistä tapaturmia, tapahtuman asiasisältöä, ohjaajien ohjaustaitoja sekä tapahtuman yleisiä järjestelyjä. Teemat sisälsivät erilaisia väittämiä teeman aiheesta. Vastausvaihtoehdot näihin väittämiin oli annettu Likertin 5-portaisella asteikolla. vastaajien taustatietoja kartoitettiin lomakkeen alussa kysymällä vastaajan sukupuolta sekä ikää. Lomakkeen lopussa oli vielä kaksi kysymystä, joihin vastaaja sai ilmaista eniten ja vähiten kiinnostavimman pisteen tapahtumasta sekä arvioida omaa osallistumistaan tapahtumassa.

Lomakkeiden tarkistamisen jälkeen tiedot analysoitiin Microsoft Excel-taulukkolaskenta ohjelmaa hyväksikäyttäen ja tuloksista piirrettiin graafisia esityksiä helpottamaan niiden tulkin-  
taa. Pienen otannan vuoksi yhdistimme vastausvaihtoehdoista numerot 1 ja 2 sekä numerot 3 ja 4. Vaihtoehto 1 tarkoitti täysin samaa mieltä ja vaihtoehto 2 samaa mieltä, nämä yhdistettiin yhdeksi vaihtoehdoksi, samaa mieltä. Vaihtoehto 3 tarkoitti eri mieltä ja vaihtoehto 4 täysin eri mieltä, nämä yhdistettiin tarkoittamaan eri mieltä. Näin ollen saimme kolme pylvästä diagrammiin: samaa mieltä, eri mieltä sekä ei osaa sanoa. Kiinnostavinta ja vähiten kiinnostavinta pistettä arvioitaessa piirsimme kaksi eri diagrammia kuvaamaan tulosta.

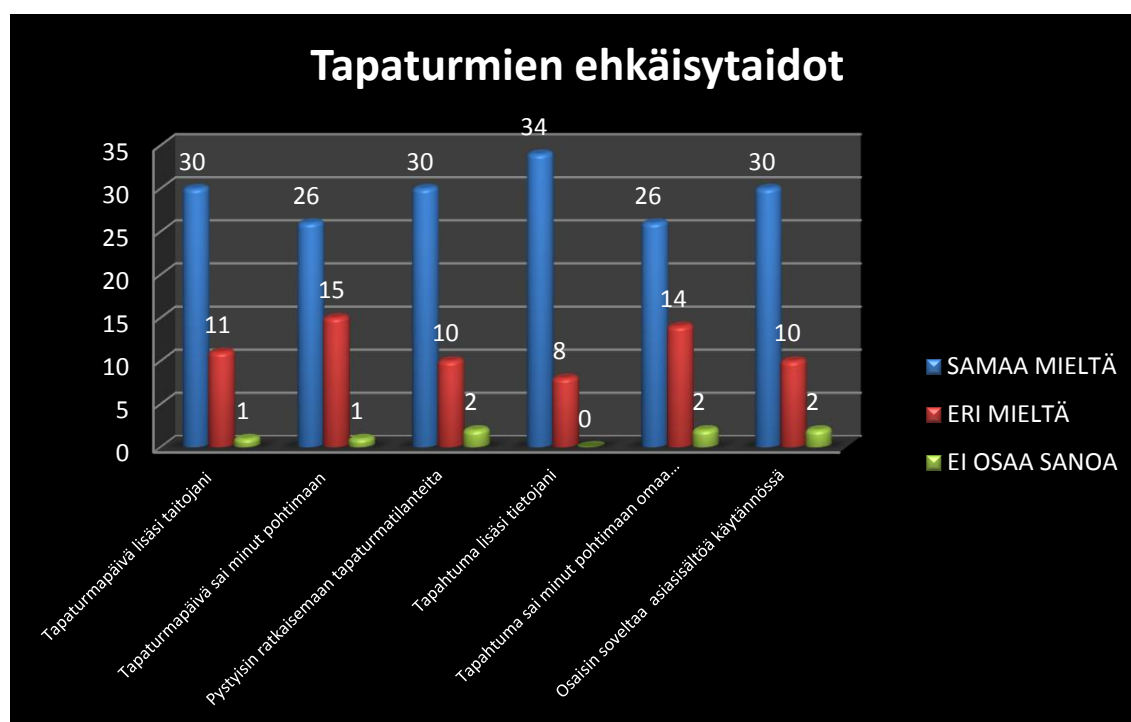
## 6.2 Tutkimuksen tulokset

### 6.2.1 Taustatiedot

Kaikki tapahtumaan osallistuneet nuoret vastasivat myös kyselytutkimukseen, vastaajia oli siis 42, jotka jakautuivat sukupuolen mukaan 20 tyttöön sekä 22 poikaan. Vastaajat olivat iältään 15-18 -vuotiaita, kuitenkin keskiarvon ollessa 16 vuotta. Ensimmäisen suurempana teemana kysyimme vastaajien tapaturmaehkäisytaitoja.

### 6.2.2 Tapaturmien ehkäisytaidot

Vastaajista 30 (n=42) nuorta oli sitä mieltä, että tapahtumapäivä lisäsi taitoja ehkäistä tapaturmia. Tapaturmien ehkäisytaitoja sai lisää 34 (n=42) nuorta. Vastaajista reilu puolet ilmoitti tapahtuman innostaneen pohtimaan omaa turvallisuuskäyttäytymistä. 30 (n=42) vastaajaa osaisi soveltaa tapahtumasta saamaansa tietoa omassa elämässään. Kokonaisuutena Vältä tapaturmia -päivä lisäsi nuorten mielestä heidän tapaturmien ehkäisytaitoja.

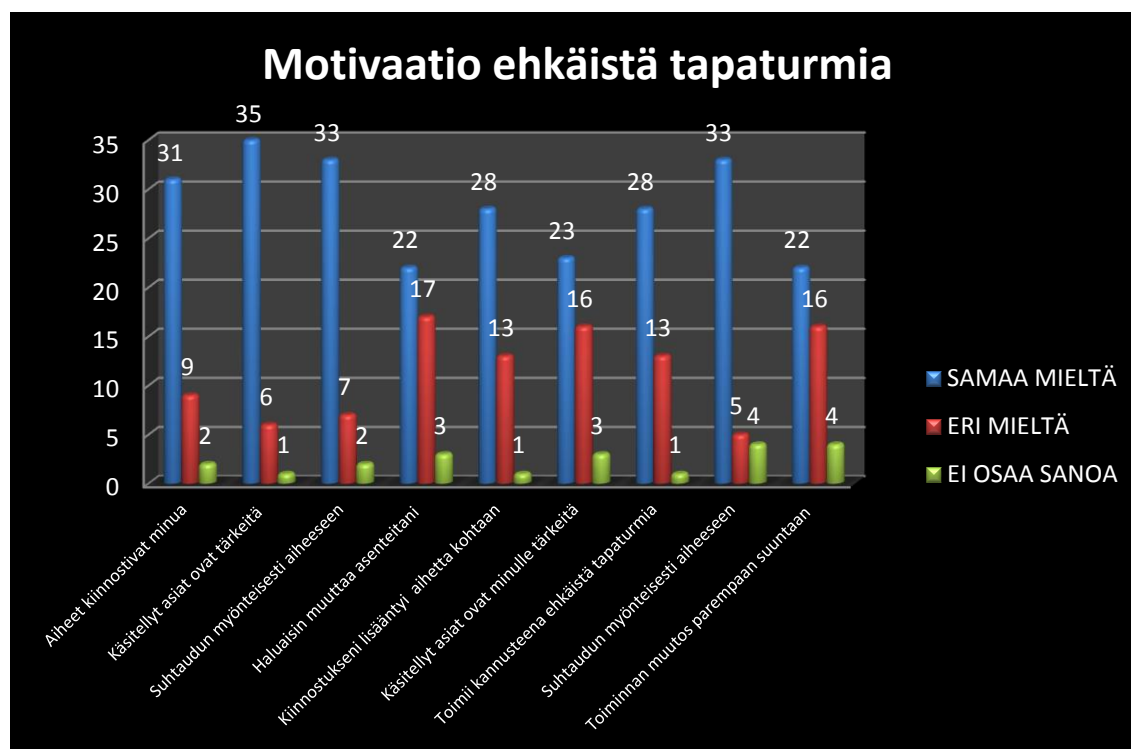


Kuvio 10: Tapahtuman vaikutus tapaturmien ehkäisytaitoihin (n=42)

### 6.2.3 Motivaatio ehkäistä tapaturmia

Toisena isompana teemana kysyttiin tapahtumaan osallistuneita nuorilta tapahtuman vaikutusta heidän motivaatioonsa ehkäistä tapaturmia. 31 (n=42) vastaajaa koki tapahtuman aiheet kiinnostaviksi ja 35 (n=42) koki tapahtumassa käsitellyt asiat tärkeiksi. Omia asenteitaan ta-

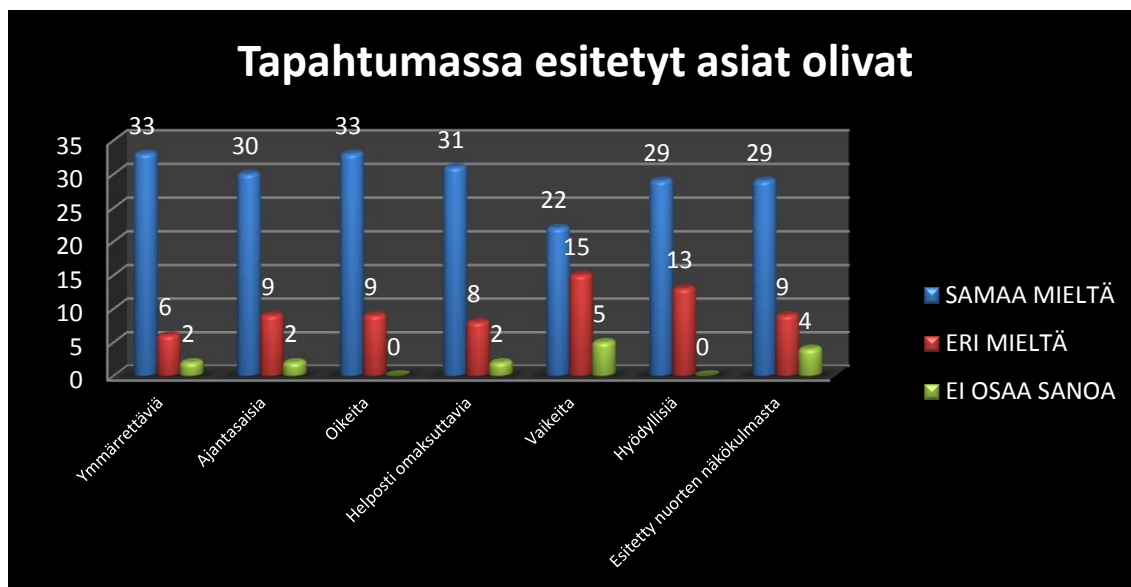
paturmien ehkäisyyn halusi tapahtuman perusteella muuttaa 22 (n=42) vastaajaa. Samoin 22 (n=42) vastaajaa halusi tapahtuman perusteella muuttaa omaa käyttäytymistään turvallisempaan suuntaan. Vastaajista 28 (n=42) katsoi tapahtuman kannustaneen tapaturmien ehkäisyyn. Kiinnostuksen tapaturmien ehkäisyyn koki lisääntyneen 28 (n=42) vastaajaa.



Kuvio 11: Motivaatio ehkäistä tapaturmia (n=42)

#### 6.2.4 Tapahtuman asiasisältö

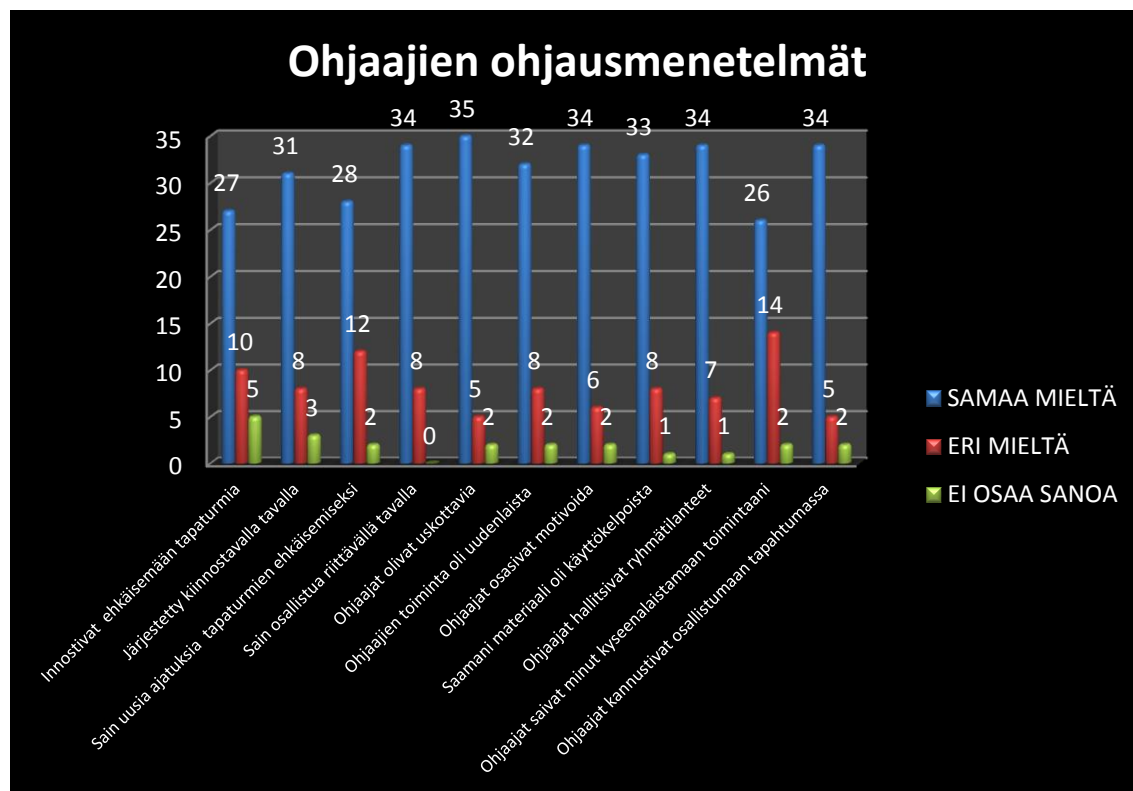
Kolmas teema kyselyssä käsitteli tapahtuman asiasisältöä. 33 (n=42) vastaajaa piti tapahtuman asiasisältöä ymmärrettävänä. Vastaajista 30 (n=42) oli sitä mieltä, että tapahtumassa käsitellyt asiat olivat ajantasaisia ja 33 (n=42) piti asioita oikeina. Noin puolet nuorista oli sitä mieltä, että tapahtuman asiat olivat vaikeita. Kuitenkin suurin osa vastaajaa koki asiat helposti omaksuttaviksi. Nuorista 29 (n=42) vastasi olevansa samaa mieltä kysyttäessä oliko tapahtuman asiat esitetty nuorten näkökulmasta käsin.



Kuvio 12: Tapahtuman asiasisältö (n=42)

#### 6.2.5 Ohjaajien ohjausmenetelmät

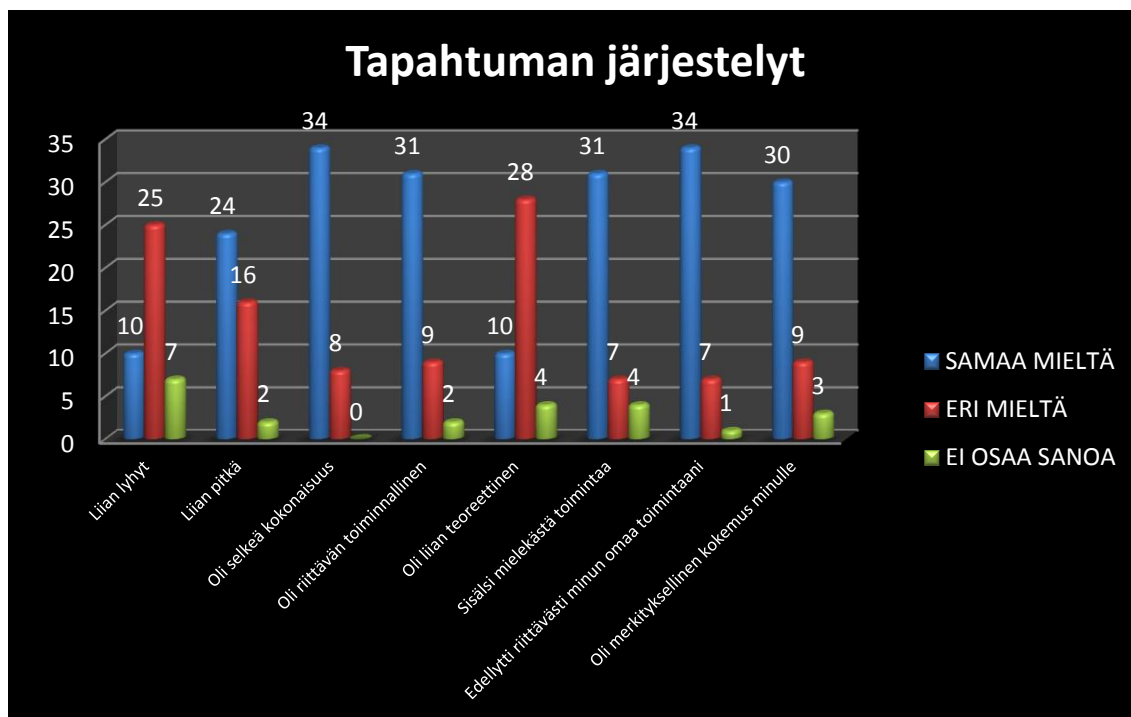
Neljäntenä teemana kyselyssä pyydettiin nuoria arvioimaan tapahtuman ohjaajien ohjausmenetelmiä ja ohjaustaitoja. 27 (n=42) vastaajaa ilmoitti ohjaajien innostaneen ehkäisemään tapaturmia. Vastaajista 31 (n=42) koki tapahtuman olleen järjestetty kiinnostavalla tavalla. 28 (n=42) nuorta sai uusia ajatuksia tapaturmien ehkäisemiseksi. 34 (n=42) nuorta ilmoitti saaneensa osallistua tapahtumassa riittävällä tavalla. Neljä viidestä vastaajasta oli sitä mieltä, että ohjaajat olivat uskottavia ja toimivat uudella tavalla. 34 (n=42) nuorta ilmoitti ohjaajien osanneen motivoida nuoria. Ryhmätilanteiden hallinta oli 34 (n=42) vastaajan mielestä ohjaajilla hyvää ja 34 (n=42) nuorta ilmoitti ohjaajien kannustaneen osallistumaan tapahtumassa.



Kuvio 13: Ohjaajien ohjaustaidot (n=42)

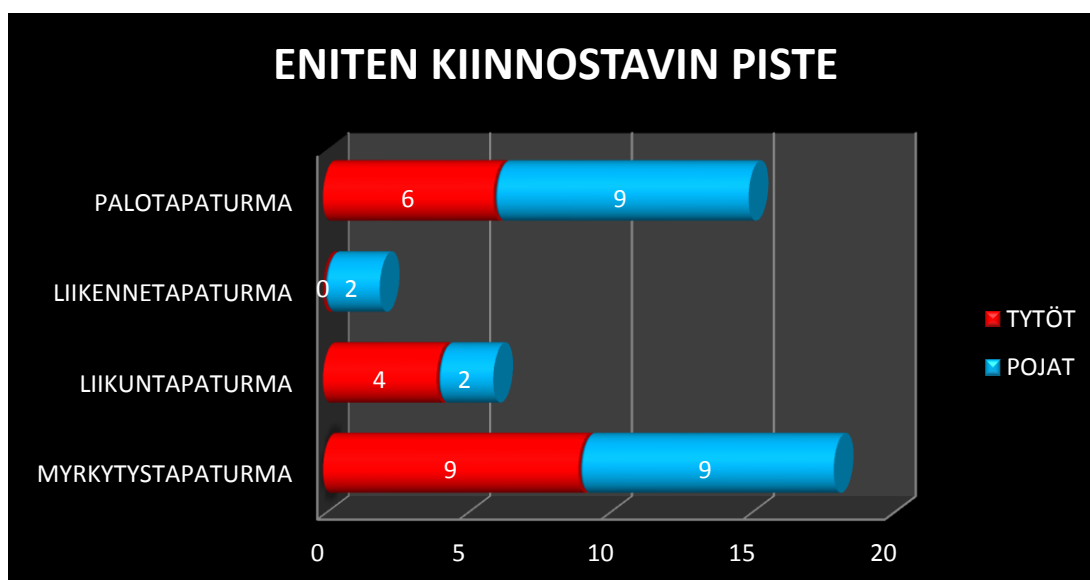
#### 6.2.6 Tapahtuman järjestelyt

Kyselyn viiden suuri teema koski tapahtuman järjestelyjä. Kyselyn perusteella voidaan sanoa että tapahtuma oli juuri sopivan mittainen, sillä 10 (n=42) vastaajaa piti sitä liian lyhyenä ja 24 (n=42) liian pitkänä. Kokonaisuutta piti 34 (n=42) nuorta selkeänä ja 31 (n=42) riittävän toiminnallisena. 28 (n=42) vastaajaa oli eri mieltä, kun kysyttiin oliko tapahtuma liian teoreettinen. Nuorista 30 (n=42) koki tapahtuman merkitykselliseksi kokemukseksi itselleen.



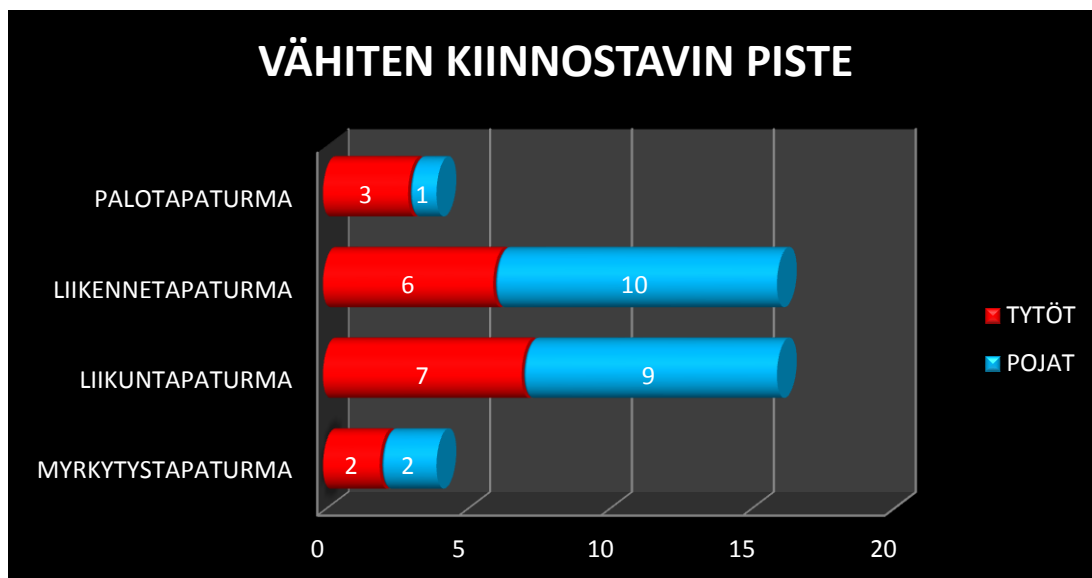
Kuvio 14: Tapahtuman järjestelyt (n=42)

Näiden lisäksi kysimme kohderyhmän näkemystä eri toimintapisteiden kiinnostavuudesta.



Kuvio 15: Eniten kiinnostavin piste (n=41)

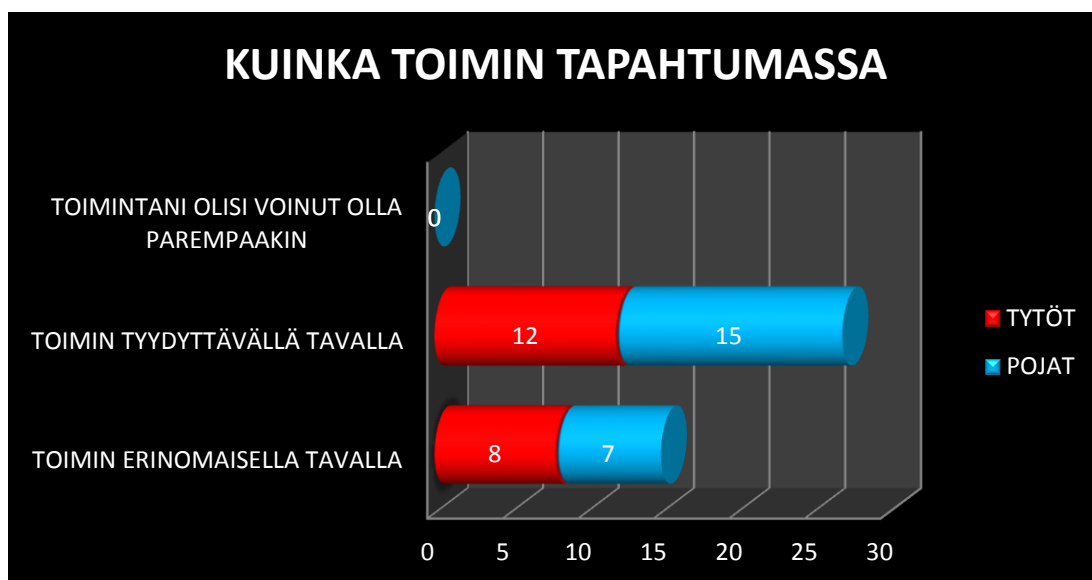
Tytöistä kuusi (n=19) ja pojista yhdeksän (n=22) piti paloturvallisuusrastia mielenkiintoisimpana. 2 (n=22) poikaa koki liikennetapaturmarastin mielenkiintoisimmaksi. Tytöistä 4 (n=19) katsoi liikuntatapaturmarastin mielenkiintoisimmaksi. Yhdeksän kummankin sukupuolen edustajaa koki myrkytystapaturmarastin kaikista mielenkiintoisimmaksi kokemukseksi.



Kuvio 16: Vähiten kiinnostavin piste (n=40)

Vähiten kiinnostusta, 16 (n=40) nuorta, herätti vastaajien mielestä liikenne- ja liikuntatapaturmarastit.

Kohderyhmä arvioi vielä omaa toimintaansa tapahtuman aikana.



Kuvio 17: Nuorten oma toiminta tapahtumassa (n=42)

Kyselyyn vastanneiden oma arvio toiminnastaan tapahtuman aikana on selkeästi positiivinen. 27 (n=42) vastaajaa piti omaa toimintaansa vähintään tyydyttävänä ja 15 (n=42) toimi omasta mielestään tapahtumassa kiitettävällä tavalla.

### 6.3 Tapahtuman itsearviointi

Tapahtumalle asetetut tavoitteet saavutettiin hyvin. Kyselytutkimuksesta kävi ilmi, että nuoret olivat havahtuneet tapaturmien ehkäisemisen tarpeellisuuteen, tiedostaneet tapaturmien ehkäisyn merkityksellisyyden ja vahvistaneet taitojaan ehkäistä erilaisia tapaturmia. Mielistämme kyselytutkimuksessa ilmenneet asiat näkyivät jo Vältä tapaturmia-päivän aikana. Tapahtuman järjestelyt olivat toimivia ja tapahtuma antoi positiivisia kokemuksia sekä siihen osallistuneille että meille järjestäjille.

Humanistisessa oppimiskäsityksessä oppiminen nähdään oppijan kykynä nähdä omat kokemukset oppimisen perustana. Oppimisen kannalta on tärkeää henkilökohtainen motivaatio, vapaaehtoisuus ja oppijan vastuu omasta oppimisestaan. Kokemuksellisessa oppimisessä käytetään tunteita, elämyksiä, mielikuvia, mielikuvitusta sekä eri aisteja oppimisen keinoina. Tapahtumassa nuoret oppivat kokemusten kautta. Heidän eri aistein kautta tapahtunut tiedon saanti vahvisti käsityksiä turvallisesta elämäntavasta. Videoiden, liikuntaharjoitteiden sekä alkusammutuksen osalta nuorten eri aistit olivat tukena uuden tiedon omaksumisessa. Myrkytusrastilla nuoret peilasivat omia kokemuksiaan huumeista uuteen tietoon ja näin ollen prosessoivat itse saatua tietoa refleктоimalla. Nuoret pääsivät myös omien tunteidensa kautta refleктоimaan opittua tietoa. Huumeusaineiden käytöstä puhuttaessa, oli monella nuorella selkeästi tunteet pinnassa, kun puhuttiin aineista kieltäytymisestä, jos tarjoaja olisi oma hyvä kaveri.

Konstruktiivisessa oppimiskäsityksessä oppiminen pohjautuu tiedon rakentamiseen. Nuorille annettiin tapahtumassa uutta tietoa, jota nuoret itse rakensivat omien kokemuksiansa kautta. Nuorilta kysyttiin omia kokemuksia ja aikaisempia tietoja sekä taitoja. Nuorten omat kokemukset ja aikaisemmat tiedot otettiin tapahtumassa esille ja niitä pohdittiin ja peilattiin saadun uuden tiedon pohjalta. Ohjaajat osasivat tuoda tietoa antaa kiinnostavalla tavalla. Tämä käy ilmi kyselytutkimusten vastauksista.

Tapahtumassa käytetyt ohjausmenetelmät olivat toimivia. Nuoret kokivat saaneensa itse osallistua riittävästi tapahtumassa sekä motivaation ehkäistä tapaturmia nousseen. Nuorille annettiin tietoa ja taitoja tapaturmien ehkäisyyn monin eri keinoin. Käytössä oli vuorovaikutteista ohjausta. Toiminnallista ohjausta nuoret saivat paloturvallisuusrastilla sekä liikuntata-paturmarastilla, joissa he itse pääsivät toteuttamaan käytännössä saatua tietoa ja taitoa. Nuorille jaettiin tapahtumassa myös turvallisuutta edistävää materiaalia, esimerkiksi huumeinfoesitteitä. Kyselytutkimuksen vastausten perusteella tämä materiaali oli toimivaa ja tuki nuorten tapaturmia ennaltaehkäisevää ajattelua.



Vuorovaikutus nuorten kanssa oli toimivaa. Jokaisella rastilla nuoret otettiin huomioon ja heille pyrittiin antamaan kokemus, että juuri he ovat tärkeitä. Tässä onnistuttiin hyvin, sillä vuorovaikutus nuorten kanssa oli avointa ja antoisaa. Nuoret kertoivat avoimesti omia kokemuksiaan ja peilasivat uutta tietoa omiin aikaisempiin kokemuksiinsa. Ohjaajien pedagogiset taidot olivat jo ennen sairaanhoitajaopintoja kehittyneet aikaisemmissa ammateissa ja joilla-kin ohjaajilla oli runsaasti kokemusta ryhmien ohjauksesta. Sairaanhoitajaopinnoissa ohjaajat ovat suunnitelleet ja toteuttaneet useita erilaisia tapahtumia, joissa ryhmänohjaustaidot ovat harjaantuneet. Kuitenkin Vältä tapaturmia -päivänä ohjaajien pedagoginen ajattelu pohjautui ennalta hankittuun teorian tietoon ja näin ollen se tuki ohjaustilanteita.

Tapahtuman asiasisältö oli rakennettu mittavan teorian tiedon pohjalta sellaiseksi, että se palveli juuri tätä kohderyhmää. Teorian tiedon perusteella oli saatu selville ne tapaturmatyypit, jotka eniten koskettavat juuri tätä kohderyhmää. Tapahtumassa käytetyt ohjausmenetelmät pohjautuivat teoriaan, jota oli hankittu runsaasti ennen tapahtumaa. Tapaturmien teorian tiedon ja nimenomaan nuorille tapahtuvien tapaturmien syiden selvittely tapaturmateorioiden pohjalta antoi tapahtumalle kattavan teoriapohjan. Kyselytutkimuksen vastausten perusteella asiasisällön rakentaminen onnistui hyvin, sillä nuoret kokivat sen mielekkääksi ja ajantasaisiksi.

Tapahtuman järjestelyjen osalta voidaan sanoa, että kaikki toimi hyvin. Asiaan vaikutti suuresti se, että jo edeltävänä iltana oli käyty tarkistamassa sekä tapahtumapaikat että laitteet, joita tapahtumassa käytettiin. Fyysisten tilojen osalta ei vallinnan mahdollisuuksia juuri ollut ja tapahtuman eri rastit rakennettiin tiloihin sopiviksi. Tässä onnistuttiin mukavasti, sillä ryhmien liikkuminen ja järjestäytyminen eri rastien välillä sujui mutkattomasti.

## 7 Pohdinta

### 7.1 Tulosten tarkastelu

Ohjattaessa ryhmiä on ohjauksella oltava selkeät tavoitteet, johon pyritään. Tavoitteiden lisäksi on ohjauksella oltava myös syy, miksi sitä tehdään. Kun tavoitteita asetetaan, on niiden oltava sekä konkreettisia että helposti ymmärrettäviä. Tavoitteita asetettaessa ovat kohderyhmän arvot ja toimintaperiaatteet otettava huomioon. Lisäksi on huomioitava toimintaympäristö, missä ohjaus tapahtuu. (Kyngäs ym. 2007, 104-107). Vältä tapaturmia - päivän tavoitteena oli, että tapahtumaan osallistuva opiskelija havahtuu tapaturmien ehkäisemisen tarpeellisuuteen, tiedostaa tapaturmien ehkäisemisen merkitykselliseksi omassa elämässään, vahvistaa taitojaan ehkäistä erilaisia tapaturmia. Saadun palautteen perusteella, ohjaus onnistui havahduttamaan nuoret ehkäisemään tapaturmia sekä antoi vahvistusta nuorten taidoille ehkäistä tapaturmia.

Fichrin IMB-mallissa kuvataan terveystieteen käsitettä. Terveystieteen tarkoitetaan nuoren terveystieteen, -taitojen ja -motivaation muodostamaa kokonaisuutta. Tapaturmien syntyminen ja ehkäisy jaetaan Anderssonin ja Menckelin teorian mukaan neljään eri vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on ennen tapaturmariskin olemassa oloa, seuraava vaihe on, jolloin tapaturmariski on jo olemassa ja kolmas vaihe on tapaturma vaihe. Neljäs vaihe on vammautumisen vaihe. Andersonin ja Menckelin mukaan tapaturman ennaltaehkäisyyn ja vakavuuteen voidaan vaikuttaa näissä kaikissa neljässä vaiheessa. (Ekman, Svanström & Welander 2004, 757–762.) Tapahtumassa opiskelijat havahdutettiin tunnistamaan tapaturmariskejä sekä annettiin keinoja vähentää näitä riskejä. Kyselytutkimuksessa ilmeni opiskelijoiden tapaturma-ehkäisytaidojen sekä asiasisällön käytäntöön soveltamisen vahvistuminen.

Tapahtuman tavoitteena oli antaa nuorille tietoa, taitoa ja motivaatiota ehkäistä itse tapaturmia. Saadun palautteen perusteella tässä onnistuttiin, sillä vastaajista lähes kolme neljäsosa katsoi tapahtuman olleen merkityksellinen ja selvästi yli puolet vastaajista mielsi tapahtuman asiasisällön hyödylliseksi. (Rimpilä-Vanninen 2012.)

IMB- mallin mukaan nuoren tulisi hallita erityisiä käyttäytymistaitoja, jotka edistävät hänen terveystietään. Käyttäytymistaidot muodostuvat tavoitteellisista toimintatavoista ja minäpystyvyyden tunteesta sekä näiden yhteisvaikutuksesta. Käyttäytymistaitoihin sisältyy itseluottamusta tai uskomusta siitä, että nuori voi käyttää taitojaan tehokkaasti arkielämässään. (Rimpilä-Vanninen 2012.) Tapahtumassa onnistuttiin antamaan nuorille toimintataitoja sekä näiden lisäksi myös onnistumisen kokemuksia monilla rasteilla. Tapahtuma lisäsi palautteen perusteella nuorten käyttäytymistaitoja, jotka edistävät heidän omaa terveystietään.

Onnistuimme järjestämään motivoivan ja mielenkiintoisen tapahtuman. Tapahtuma oli selkeä kokonaisuus ja ohjaajat koettiin uskottaviksi. Pyrimme järjestämään toiminnallisen tapahtuman, jotta lukiolaisten mielenkiinto säilyisi ja he saisivat oppia myös tekemisen kautta. Nuoret kokivat tapahtuman mielekkääksi ja sopivan toiminnalliseksi. Tämä tukee Fisherin näkemystä tekemisen vaikutuksesta motivaatioon. Tapahtuman tavoitteena oli saada lukiolaiset ajattelemaan tapaturmien ennaltaehkäisyn merkitystä. Nuoret kokivat tapaturmapäivän merkitykselliseksi ja mielsivät opetettavat asiat hyödylliseksi. Suunnitteluvaiheessa olimme huomioineet kohderyhmän iän ja pyrkinet valitsemaan opetusmenetelmät, materiaalit ja toiminnan sen mukaisesti. Nuorten mielestä opetettavat asiat olivat ymmärrettäviä ja esitetty nuorten näkökulmasta.

IMB-mallin ajattelu lähtee siitä, että passiivisen terveystiedon vastaanottajan asemesta nuoren tulisi olla aktiivinen toimija. Nuorelle olisi annettava mahdollisuus reflektoida saatua tietoa omiin kokemuksiinsa. Näin tehtäessä vahvistetaan nuoren terveystieteen. Vuorovaiku-

tus tiedon jakamisessa nousee tärkeään asemaan. Kaikilla tapaturmapäivän rasteilla oli vuorovaikutteista keskustelua nuorten kanssa. He toivatkin aktiivisesti esille omia näkemyksiä ja kokemuksia aiheista. Osallistamalla ja vaikuttamalla itse tapahtumien kulkuun, nuori kehittää omaa kriittistä ajattelua omista terveystiedoista. Tapahtuma antoi nuorille tietoa IMB-mallin mukaisesti, ottamalla nuoren omat voimavarat huomioon sekä pohjaamalla esimerkiksi luennot vuorovaikutteiseen nuorten omien kokemusten esiin tuontiin. (Rimpilä-Vanninen 2012.)

Lukion opiskelijat saivat päivän aikana tietoja ja taitoja ennalta ehkäistä liikunta-, myrkytys- ja liikennetapaturmia sekä tietoa paloturvallisuudesta. Oppilaat pääsivät myös käytännön paloharjoituksen avulla harjoittelemaan alkusammutusta. Tapahtumassa tehdyn kyselytutkimuksen perusteella oppilaat saivat tietoja ja taitoja terveydestään huolehtimiseen tapahtuman jälkeen. Oppilaat olivat motivoituneita ja kiinnostuneita aiheista sekä osallistuivat hyvin toimintaan.

Päivän kulku suunniteltiin oppilaslähtöisesti ja päivä toteutettiin niin, että se oli sopivasti toiminnallinen mutta myös mielenkiintoinen. Tässä onnistuimme omasta ja kyselytutkimuksen tulosten mielestä hyvin. Tapahtuman järjestäminen kehitti meidän tapahtumien suunnittelu-, toteutus- ja arviointitaitojamme sekä organisointitaitojamme. Rakentamalla itse alusta asti näin mittavan tapahtuman saimme hyvän kokemuksen tapahtuman suunnittelusta. Kuinka vaikeaa on suunnitella iso terveyttä edistävä tapahtuma siten että sen vaikuttavuus olisi korkealla tasolla. Tapahtuman toteutuksen osalta saimme kokemuksia, kuinka nuoret käyttäytyvät, heille räätälöidyssä tapahtumassa ja mitä kaikkea on otettava huomioon tapahtumaa järjestettäessä. Tapahtuman vaikuttavuutta arvioimme kyselytutkimuksella. Omat tutkimustaidot vahvistuivat, tehtäessä pienimuotoista kyselytutkimusta. Saimme kuitenkin vastaukset tutkimusongelmiin, joten myös tutkimustaitomme voidaan katsoa parantuneen. Tapahtuman järjestäminen kehitti myös meidän ryhmätyöskentelytaitoja, josta osoituksena oli loistavasti toiminut ryhmä. Vältä tapaturmia - päivän järjestäminen kehitti myös meidän tutkimuksellista ja kehittävää työtä, sillä kyselytutkimuksen perusteella voimme kehittää omaa työtä vastaavissa ohjaustilanteissa.

## 7.2 Luotettavuustarkastelu

Tutustuimme laajalti teorian tietoon ennen tapahtumaa. Teoreettista viitekehystä varten haimme paljon tietoa tapaturmien ennaltaehkäisemisestä ja ohjaamisesta sekä suomalaisista että ulkomaisista lähteistä, jotka pohjautuivat tutkittuun tietoon. Tapahtuman suunnittelun apuna käytimme Fisherin IMB-mallia sekä Anderssonin ja Menckelin tapaturmateorioita.

Olimme valinneet opinnäytetyömme tapahtuman ohjauksen pohjalle sosiokonstruktiivisen oppimiskäsityksen. Pyrimme toteuttamaan ohjaamista sen pohjalta, ja se osoittautui hyväksi

valinnaksi ohjattaessa lukiolaisia. Ohjausmenetelmänä oli ryhmäohjaus, joka toimii hyvin näin suurta joukkoa ohjattaessa. Lisäksi ryhmän jäsenenä oleminen auttaa jaksamaan ja tukee tätä kautta tavoitteiden saavuttamista. Toimintapäivän suunnittelu ja toteutus pohjautuivat eri tapaturmateorioiden sekä eri ohjausprosessien teoretietoon. Fisherin IMB-malli antoi pohjan tapahtuman toteutukselle, jossa vaikutimme nuorten tietoihin, taitoihin sekä motivaatioon ennaltaehkäistä tapaturmia.

Ohjauksen arvioinnissa käytettiin kyselytutkimusta. Tutkimuksissa pyritään aina arvioimaan myös tutkimuksen luotettavuutta. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimustulosten toistettavuutta ja mittauksen luotettavuutta. Toistettavuudella tarkoitetaan mittarin kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia ja luotettavuudella sitä kuinka yhdenmukaisesti mittaus on suoritettu ja kuinka johdonmukaisesti sekä tarkasti mittari toimii. Reliabiliteetti voidaan todeta usealla eri tavalla. Tulosta voidaan pitää reliabelina esimerkiksi silloin, jos kaksi arvioijaa päätyy samaan tulokseen tai, jos samaa henkilöä tutkittaessa eri tutkimuskerroilla saadaan samanlainen tulos. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226.) Validiteetti tarkoittaa sitä, miten hyvin tutkimus kuvaa tutkittavaa ilmiötä. Validiteetti tarkoittaa siis mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä asiaa, mitä oli tarkoitus mitata. (Hirsjärvi ym. 2007, 226.) Validiteetti voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäisellä validiteetilla viitataan tutkimuksen sisäiseen logiikkaan ja johdonmukaisuuteen. Ulkoisella validiteetilla puolestaan tarkoitetaan sitä, miten hyvin tutkimuksen tuloksia voidaan siirtää yhden tutkimuksen yhteydestä toiseen yhteyteen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 227.)

Tässä kyselytutkimuksessa mittauksen luotettavuuteen on vaikuttanut useita tekijöitä. Kyselylomakkeen luotettavuuteen on voinut vaikuttaa se, että meillä ei ollut juurikaan aikaisempaa kokemusta kyselylomakkeiden käytöstä. Hyödynsimme NOPS 2010–2012, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa -hankkeen terveystapahtumissa käytettyä ”Ammattiopiston opiskelijan terveysosaaminen” -kyselylomaketta. Tämän lomakkeen avulla on tehty viisi laajaa tutkimusta ammattiopistoissa pidetyissä terveystapahtumista. Muokkasimme lomaketta äärimmäisen vähän. Taustatiedot kohdan muokkasimme tarkoitusta vastaavaksi sekä poistimme joitakin esimerkiksi tupakointiin liittyviä kysymyksiä. Lomaketta voidaan pitää luotettavana.

Aineiston keruun luotettavuuteen on osaltaan voinut vaikuttaa se, että kaikki vastaajat täyttivät kyselylomakkeen heti tapahtuman jälkeen. Näin saimme varmasti vastaajien luotettavat vastaukset esiin, sillä tapahtuma kokonaisuutena oli vielä hyvässä muistissa. Ennen varsinaista analysointia, tarkistimme kaikki vastauslomakkeet ja ne todettiin täydellisesti vastatuiksi. Yhtään lomaketta ei tarvinnut hylätä itse analyysiin. Vastausten luotettavuutta voidaan arvioida myös sillä seikalla, että opiskelijat täyttivät lomakkeet iltapäivästä rankan tapahtuman

jälkeen. Useilla saattoi olla kiire jo kotiin ja siksi vastaaminen pyrittiin tekemään mahdollisimman nopeasti.

Analysointia helpotti kyselyn tulosten saattamien tallennettuun muotoon, jolloin analysointi voitiin suorittaa taulukkolaskentaohjelmaa hyväksikäyttäen. Analyysin luotettavuutta lisää myös se, että analyysi tehtiin heti tapahtuman jälkeen. Luotettavuutta voi heikentää se seikka, että analysoinnin teki ainoastaan yksi ryhmämme jäsen, eikä näin ollen saatu vertailuanalyysiä luotettavuuden tueksi.

Kyselytutkimuksen tulosten luotettavuutta arvioitaessa otetaan kaikki yllä mainitut seikat huomioon. Tulokset vastasivat kuitenkin kauttaaltaan ohjaajien itse arviointia tapahtumasta. Kyselytutkimuksen tuloksia voidaan pitää luotettavina.

### 7.3 Kehittämishaasteet

Tapaturmien ehkäisy on tärkeää kaikille, mutta erityisen tärkeää se on nuorille 15-19 vuotiaille, sillä tässä ikäryhmässä tapaturmia sattuu runsaasti. On tärkeää järjestää tapahtumia, jotka ovat suunniteltu ja toteutettu näyttöön perustuvan tutkimustiedon perusteella. Näin saadaan tapahtuman vaikuttavuus selkeästi esille. Nuorille on annettava kokemuksia omien tietojen ja taitojen riittävydestä, jotta he voivat prosessoida itse saatua tietoa ja näin ollen parantaa omaa terveystietämystään.

Vältä tapaturmia - päivä oli suunniteltu huolella ja sen toteutukseen panostettiin suuresti. Ryhmämme hankki teoretieto runsaasti nimenomaan tämän kohderyhmän ohjauksesta. Ammattikorkeakoulutus antaa hoitotyön ammattilaisille riittävät tiedot ohjauksesta. Lisäksi koulutuksen aikana ohjauksen teoriaa toteutetaan käytännössä. Hoitotyön ammattilaiselle on tärkeää hallita erilaiset ohjaustilanteet, sillä näitä taitoja sairaanhoitaja tarvitsee käytännön työssään.

Olisi kuitenkin mietittävä keinoja, joilla nuoret saadaan itse osallistumaan tällaisissa tapahtumissa annetun tiedon tuottamiseen. Yksi mahdollisuus voisi olla antaa nuorten itse ideoida vastaava tapaturmia ennaltaehkäisevä tapahtuma. Tämän ideoinnin pohjalta järjestettäisiin tapahtuma. Näin saataisiin varmasti tapahtuma, jonka vaikuttavuus olisi vielä suurempi. Nuorten itsensä suunnittelema tapahtuma antaisi kohderyhmälle juuri sen tiedon ja taidon, jota he itse kokevat tarvitsemansa ja sillä menetelmällä, jonka nuoret itse haluavat. Jatko-tutkimuksen kohteena voisi olla tutkia nuorten omia ajatuksia tapaturmien ehkäisystä. Tämä voitaisiin toteuttaa mittavalla kyselytutkimuksella. Näin saadun tuloksen perusteella olisi helppo järjestää nuorille oikein suunnattu turvallisuustapahtuma.

Julkisuudessa on viime aikoina ollut runsaasti esillä nuorten tapaturmat. Tämä informaatio on omiaan herättämään nuoret itse ajattelemaan omaa turvallisuuttaan. Pitäisi olla vain väylä, jolla kanavoida ja jalostaa tuo tieto nuoren itsensä tietoisuuteen. Tässä asiassa yhteistyö nuorten parissa työtään tekevien eri tahojen kanssa olisi hedelmällistä.

## Lähteet

Alho, H., Hollander, B., Korpi, E., Simojoki, K. & Tacke, U. 2011. Muunto- eli designhuumeet Suomessa. *Duodecim Lääkärilehti* 2011;127: 2027 - 2036.

Ekman, R., Svanström, L. & Welander, G. 2004. Safety Promotion - an Introduction. Karolinska Institutet, Department of Public Health, Sciences Division of Social Medicine. Norrbacka.

Elämää täysillä (dvd-levy) 2003. Mediafactor Oy.

Eteläpelto, A. & Tynjälä, P.(toim.). 2005. Oppiminen ja asiantuntijuus. Helsinki: Werner Söderström.

Haikonen K., Lounamaa A., Parkkari, J., Valtonen, J., Salminen, S., Markkula, J. & Salmela, R. 2010. Suomalaiset tapaturmien uhreina 2009. Kansallisen uhritutkimuksen tuloksia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 13/2010. Helsinki.

Helakorpi, S., Aarnio, H. & Majuri, M. 2010. Ammattipedagogiikkaa uuteen oppimiskulttuuriin. Hämeenlinna. Hämeen ammattikorkeakoulu.

Honkanen, R., Luukinen, H., Lüthje, P., Nurmi-Lüthje, I. & Palvanen, M. 2008. Ikäihmisten kaatumistapaturmat ja niiden ennalta ehkäisy. Kotitapaturmien ehkäisy kampanja.

Hoppu, K. 2011. Kasvien ja sienten aiheuttamat myrkytykset sekä kyynpuremat. Teoksessa Kivistö, K. T. (toim.) Kliininen farmakologia ja lääkehoito. Helsinki Kandidaattikustannus, 951 - 958.

Hoppu, K. & Kivistö, K. T. 2011. Alkoholimyrkytykset. Teoksessa Kivistö, K. T. (toim.) Kliininen farmakologia ja lääkehoito. Helsinki Kandidaattikustannus, 931-938.

Hyttinen, V. 2011. Palofysiikka. Kuopio: Tammer-Paino OY.

Hyvinkää 2010. Viitattu 22.3.2012. <http://hyvinkaa.fi/en/24-turvallista-tuntia/Projektit-ja-hankkeet/>.

Häkkinen, S. Paloturvallisuus katsaus 2011 - Aiheutuneet vahingot. Suomen palopäällystö liiton julkaisu. Helsinki.

Hätäkeskuslaitos 2012a. Yleiset luvut 2010-2015. Viitattu 16.5.2012 [http://www.112.fi/index.php?pageName=tilastot\\_yleista](http://www.112.fi/index.php?pageName=tilastot_yleista).

Hätäkeskuslaitos 2012b. Hätäkeskuslaitoksen tilastoja tammi-joulukuu 2011. Viitattu 16.5.2012 [http://www.112.fi/documents/Tilastoja\\_tammi\\_joulu\\_2011.pdf](http://www.112.fi/documents/Tilastoja_tammi_joulu_2011.pdf)

Hätäkeskuslaitos. Opeta lapsi soittamaan. Viitattu 16.5.2012 <http://www.112.fi/index.php?pageName=opetalapsisoittamaan>.

Hätäkeskuslaitos 2012c. 112 numeron oikea käyttö. Viitattu 16.5.2012 <http://www.112.fi/index.php?pageName=oikeakaytto>.

Hätäkeskuslaitos 2012d. Matkapuhelin paikannus. Viitattu 16.5.2012. <http://www.112.fi/index.php?pageName=matkapuhelipaikannus>.

Hätäkeskuslaitos 2012e. Opeta lapsi soittamaan. Viitattu 16.5.2012. <http://www.112.fi/index.php?pageName=matkapuhelipaikannus>.

Kodinturvaopas 2012. Pelastustoimi. Viitattu 26.5.2012

<http://turvaopas.pelastustoimi.fi/paloturvallisuus.html>.

Koivukoski, M. & Lounamaa, A. & Merjama, J. 2002. Tapaturmien torjuntakokeilu Hyvinkäällä vuosina 1998-2000. 24 turvallista tuntia Hyvinkäällä -pilottihankkeen loppuraportti.

Kokki, E. 2011. Palokuolemat ja ihmisen pelastamiset tulipaloista 2007-2010. Pelastusopiston julkaisu. Kuopio.

Kumpula, H. & Paavola, M. 2008. Injuries and risk-taking among young people in Europe - The European Situation analysis. Kansanterveyslaitos, Helsinki.

Kuopion liikuntalääketieteellinen tutkimuslaitos. 1996. Viitattu 9.5.12.  
<http://ffp.uku.fi/intro/ennalta.htm>.

Kyngäs, H. Kääriäinen, M. Poskiparta, M. Johansson, K. Hirvonen, E. Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Liikenne- ja viestintäministeriö. Tieliikenteen turvallisuus. Liikenneturvallisuussuunnitelman 2011-2014 taustaraportti. 35/ 2010.

Liikenneturva. Viitattu 8.8.2012  
[http://www.liikenneturva.fi/www/fi/tilastot/liitetiedostot/Nuorten\\_henkilovahingot.pdf](http://www.liikenneturva.fi/www/fi/tilastot/liitetiedostot/Nuorten_henkilovahingot.pdf).

Liiku helposti liukkailla 2012. Viitattu 6.10.2012  
<http://www.liukastumis.info/turvallisempikaatumistapa.html>.

Lounamaa, A., Huhtanen, P., Kureniemi, M., Salminen, S. & Heikkilä, M-L. 2005. Koulutapaturmien ehkäisy. 2002-2004 toteutettu kehittämishanke. Aiheita 11/2005. Stakesin monistamo.

Markkula, J. 2011. Nuorten tapaturmien ehkäisy ei ole helppo pala. Sisäasiainministeriö. Sisäisen turvallisuuden ohjelma.

Markkula, J. & Öörni, E. 2009. Turvallinen elämä lapsille ja nuorille. Kansallinen lasten ja nuorten tapaturmien ehkäisyn ohjelma. THL:n raportti 27/2009. Jyväskylä. Yliopistopaino.

MLL. Viitattu 7.6.2012.<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>.

Neuvonen, P., Kivistö, K. & Olkkola, K. 2011. Akuutit lääkemyrkytykset. Teoksessa Kivistö, K. T. (toim.) Kliininen farmakologia ja lääkehoito. Helsinki Kandidaattikustannus, 913-930.

Ojanen, S. 2000. Ohjauksesta oivallukseen - ohjausteorian kehittelyä. Saarijärvi: Palmenia.

OAMK Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.11.2012.  
<http://www.oamk.fi/amok/oppimat/LO/Opetusmenetelmat/index.html>.

Pelastuslaki 2009. Finlex. Helsinki. Viitattu 15.5.2012.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2009/20090239>

Pistetapaturmille Viitattu 8.8.2012 [http://www.thl.fi/fi\\_Flweb/pistetapaturmille-fi/lapset-ja-nuoret/nuoret/tapaturmat-liikenteessa](http://www.thl.fi/fi_Flweb/pistetapaturmille-fi/lapset-ja-nuoret/nuoret/tapaturmat-liikenteessa).

Pylkkä, O. 2010. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Oppimiskäsitykset. Viitattu 6.5.2012.  
<http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskäsitykset/>.

Rimpilä-Vanninen P. 2012. Ficherin IMB-malli. Kirjoitelma 3.5.2012. Laurea Ammattikorkeakoulu.



Rimpilä-Vanninen, P., Lehto, S., Pyrhönen, O. 2012. Asu terveesti asuntolassa -ohjaajan opas. Helsinki: Edita Prima Oy.

Saarniaho, R. 2005. Kehityopsykologian teorioita. Viitattu 23.10.2012.  
[http://opinnot.internetix.fi/fi/muikku2materiaalit/lukio/ps/ps2/1\\_kehityopsykologian\\_teoria\\_t\\_mallit\\_ja\\_tutkimus/06\\_kehityopsykologian\\_teorioita?](http://opinnot.internetix.fi/fi/muikku2materiaalit/lukio/ps/ps2/1_kehityopsykologian_teoria_t_mallit_ja_tutkimus/06_kehityopsykologian_teorioita?)

Strann, L. 2006. Nuoret ottavat turvallisuusriskejä. Työsuojelurahaston tiedote 7.12.2006.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Tapaturmat- ja toimintakyky-yksikkö. 2012.

Tapaturmakatsaus 2011, Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. THL, Helsinki.

THL Viitattu 7.6.2012 <http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu>.

Tiirikainen, K. 2009. Tapaturmat Suomessa. THL. Edita Prima Oy, Helsinki.

Tukes. 2011. Palovaroittimet. Viitattu 9.5.2012.  
<http://www.tukes.fi/fi/Toimialat/Pelastustoimen-laitteet/Palovaroittimet/>.

Tukes. 2012. Käsiammuttimet. Viitattu 16.5.2012.  
<http://www.tukes.fi/fi/Kuluttajille/Koti-ja-kodin-tekniikka/Kasisammuttimet/>.

Urheiluvammat ehkäise, tunnista ja hoida. 2011. Jyväskylä: Docendo.

Uusikylä, K. & Atjonen, P. 2005. Didaktiikan perusteet. Helsinki: WSOY.

Vaari, J. 2004. Sammutustekniikan luonnontieteelliset perusteet. Helsinki: Edita Prima Oy.

Vuorenmaa, E. 2011. Viitattu 4.6.2012  
[http://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/ohjeita\\_koulutuksen\\_jarjestamiseen/perusopetuksen\\_jarjestaminen/aikuisten\\_perusopetuksen\\_alkuvaihe/ohjaus\\_ja\\_opiskelusuunnitelma](http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/ohjeita_koulutuksen_jarjestamiseen/perusopetuksen_jarjestaminen/aikuisten_perusopetuksen_alkuvaihe/ohjaus_ja_opiskelusuunnitelma).

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus. Helsinki: Edita Prima Oy.

## Kuviot

Kuvio 1: Tapaturmaisesti kuolleet 15-19-vuotiaat 2005 .....	11
Kuvio 2: Päihtyneiden osuus tapaturmaisesti kuolleista 2005 .....	11
Kuvio 3: Kuolemaan johtaneet tapaturmat EU:n alueella 15-24 -vuotiaiden osalta vuonna 2005 .....	12
Kuvio 4: Vammojen ja myrkytysten vuoksi sairaalassa hoidetut 15-24 vuotiaat potilaat ...	13
Kuvio 5: Liikuntatapaturmista seuranneet hoitopäivät Suomessa 2009 .....	15
Kuvio 6: Tapaturmat liikuntalajeittain vuonna 2009 .....	16
Kuvio 7: Liikennetapaturmissa kuolleet 2010 ikäryhmittäin .....	17
Kuvio 8: Tulipalojen aiheuttamat hoitopäivät 2011, pelastusalueittain .....	18
Kuvio 9: Alkoholi- ja huumekuolleisuus 15 - 34-vuotiailla vuosina 2000 - 2009.....	19
Kuvio 10: Tapahtuman vaikutus tapaturmien ehkäisytaitoihin (n=42) .....	58
Kuvio 11: Motivaatio ehkäistä tapaturmia (n=42) .....	59
Kuvio 12: Tapahtuman asiasisältö (n=42) .....	60
Kuvio 13: Ohjaajien ohjaustaidot (n=42) .....	61
Kuvio 14: Tapahtuman järjestelyt (n=42) .....	62
Kuvio 15: Eniten kiinnostavin piste (n=41) .....	62
Kuvio 16: Vähiten kiinnostavin piste (n=40).....	63
Kuvio 17: Nuorten oma toiminta tapahtumassa (n=42) .....	63

## Taulukot

Taulukko 1: Nuorten tapaturmariskiä korottavia yksilöllisiä seikkoja .....	21
Taulukko 2: Yleisimmät huumaus- ja lääkeaineet ja niiden toksisuus .....	34
Taulukko 3: Tapahtumakokonaisuus .....	46
Taulukko 5: Liikuntaturma - rastin toteutus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Taulukko 6: Liikennetapaturmarastin toteutus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Taulukko 7: Paloturvallisuusrastin toteutus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Taulukko 8: Myrkytystapaturmarastin toteutus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## Liitteet

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Myrkytystapaturman Power Point-esitys

Liite 3. Liikennetapaturmanrastin Power Point-esitys

## Liite 1. Kyselylomake



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Uuden edellä*

### Tapaturmapäivän loppukartoitus

Tällä kyselyllä arvioit tapaturmapäivän käytännön toteutusta heti tapahtuman jälkeen. Vastaa jokaiseen kysymykseen ohjeiden mukaan.

#### Taustatiedot

Vastaa seuraaviin kysymyksiin ympyröimällä sopivin vaihtoehto.

1. Minkä ikäinen olet tällä hetkellä?

- |   |                     |
|---|---------------------|
| 1 | 15 -vuotta          |
| 2 | 16- vuotta          |
| 3 | 17 -vuotta          |
| 4 | 18- vuotta          |
| 5 | 19 - vuotta tai yli |

2. Sukupuoli

- |   |        |
|---|--------|
| 1 | mies   |
| 2 | nainen |

### Terveystaidot ja motivaatio

Seuraavat kysymykset koskevat tietojasi, taitojasi ja motivaatiosi ehkäistä tapaturmia.

Seuraavat väittämät käsittelevät tämän hetkisiä taitojasi ja motivaatiota ehkäistä tapaturmia. Vastaa kysymyksiin rastittamalla sopivin vaihtoehto. Vaihtoehdot ovat

- |   |                     |
|---|---------------------|
| 1 | Täysin samaa mieltä |
| 2 | Melko samaa mieltä  |
| 3 | Melko eri mieltä    |
| 4 | Täysin eri mieltä   |
| 5 | En osaa sanoa       |

3. Seuraavat väittämät koskevat taitojasi ehkäistä tapaturmia.

Tapaturmien ehkäisy taidot	1	2	3	4	5
a. Tapaturmapäivä lisäsi taitojasi ehkäistä tapaturmia.					
b. Tapaturmapäivä sai minut pohtimaan omia tapaturman ehkäisy taitojani.					
c. Pystyisin ratkaisemaan erilaisia tapaturmien ehkäisyyn liittyviä tilanteita (esim. kieltäytymään huumeista, sammuttamaan palon alun tms. ) tapahtuman avulla.					
d. Tapahtuma lisäsi tietojani.					
e. Tapahtuma sai minut pohtimaan omaa toimintaani.					
f. Osaisin soveltaa tapahtuman asiasisältöä käytännössä.					

4. Seuraavat väittämät koskevat motivaatiotasi ehkäistä tapaturmia.

Motivaatio ehkäistä tapaturmia	1	2	3	4	5
a. Tapahtuman aiheet kiinnostavat minua.					
b. Tapahtumassa käsitellyt asiat ovat tärkeitä jotta tapaturmia voidaan ehkäistä.					
c. Suhtaudun myönteisesti tapahtuman aiheeseen.					
d. Haluaisin muuttaa asenteitani tapaturmia ehkisevämpään suuntaan.					
e. Kiinnostukseni lisääntyi tapahtuman aihetta kohtaan.					
f. Tapahtumassa käsitellyt asiat ovat tärkeitä minulle.					
g. Tapahtuma toimii kannusteena ehkäistä tapaturmia					
h. Suhtaudun myönteisesti tapahtuman aiheeseen.					
i. Haluaisin muuttaa toimintaani parempaan suuntaan tapahtuman perusteella (esim. muutan liikennekäyttäytymistapojani vastuullisemmaksi tai kiinnitän huomioita, mitä varusteita minulla on kun lähden vesille tai huolehdin kokonaisvaltaisesti kunnostani).					

**Terveystapahtuman käytännön toteutus**

Seuraavat väittämät koskevat terveystapahtuman käytännön toteutusta. Vastaa väittämiin rastittamalla sopivin vaihtoehto. Vaihtoehdot ovat:

- 1 Täysin samaa mieltä
- 2 Melko samaa mieltä
- 3 Melko eri mieltä
- 4 Täysin eri mieltä
- 5 En osaa sanoa

5. Seuraavat väittämät koskevat terveystapahtumassa käsiteltyjä asioita.

Tapahtumassa käsitellyt asiat olivat	1	2	3	4	5
a. ymmärrettäviä					
b. ajantasaisia					
c. oikeita					
d. helposti omaksuttavia					
e. vaikeita					
f. hyödyllisiä					
g. esitetty nuoren näkökulmasta käsin					

6. Seuraavassa on väittämiä, jotka koskevat ohjaajien taitoa ohjata.

Ohjausmenetelmät	1	2	3	4	5
a. Tapaturmapäivä innosti minua ehkäisemään tapaturmia.					
b. Tapaturmapäivä oli järjestetty kiinnostavalla tavalla.					
c. Sain uusia ajatuksia omaan arkipäivääni tapaturmien ehkäisemisestä.					
d. Sain osallistua riittävällä tavalla.					
e. Ohjaajat olivat uskottavia.					
f. Ohjaajien toiminta oli uudenlaista verrattuna aikaisemmin kokeemaani.					
g. Ohjaajat osasivat opettaa.					
h. Tapaturmapäivänä saamani materiaali oli käyttökelpoista.					
i. hallitsivat ryhmätilanteet					
j. saivat minut kyseenalaistamaan aiempaa toimintaani					
k. kannustivat minua osallistumaan tapahtumassa					

7. Seuraavat väittämät koskevat terveystapahtuman järjestelyjä.

Terveystapahtuma	1	2	3	4	5
a. oli liian lyhyt					
b. oli liian pitkä					
c. oli selkeä kokonaisuus					
d. oli riittävän toiminnallinen					
e. oli liian teoreettinen					
f. sisälsi mielekästä toimintaa					
g. edellytti riittävästi minun omaa toimintaani					
h. oli merkityksellinen kokemus minulle					

Toimintapisteen tai asian kiinnostavuus.

Vastaa seuraaviin kysymyksiin (8 ja 9) lyhyesti.

8. Mikä toimintapiste tai asia oli mielenkiintoisin?

\_\_\_\_\_

9. Mikä toimintapiste tai asia kiinnosti sinua vähiten?

Opiskelijan oma osallistuminen tapahtumassa

10. Arvioi omaa osallistumistasi tapahtumassa. Minkä arvosanan annat toiminnallesi? Ympyröi sopivin vaihtoehto.

- 1 Toimin erinomaisella tavalla
- 2 Toimin tyydyttävällä tavalla
- 3 Toimintani olisi voinut olla parempaakin

**Suuret kiitokset sinulle, kun osallistuit päivään jonka avulla voimme kehittää nuorten tapaturmien ehkäisyä!**



Liite 2. Myrkytystapaturmarastin Power Point -esitys

Dia 1



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 2



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 3



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 4



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 5



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 6



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 7

**PÄÄTIEDEN  
ARVOKYSEVAIKUTUS**

- **Aikahalli ei ole onni!**
  - Aine aiheuttaa ensin verenpaineen nousua ja myöhemmin laskea sekä tajuttomuutta ja hengityskamoa.
- **Lämät, maaili ja huolimel**
  - Impartävät ilmat, maaili ja tekniset huolimel sytyttävät hapen. Sydämen rytmihäiriöiden riski.
- **Ampelammi ja muut stimulantit**
  - Aine lisää olvapaheen nousua, olvaverenpuodon ja sydämen rytmihäiriöiden tai sydämenpysähdyksen riskiä.

---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 8

**PÄÄTIEDEN  
ARVOKYSEVAIKUTUS**

- **Etikooi**
  - Lämminstämyjäljehärdä n peitäminen aiheuttaa väliä n kälvumtra ja lämpöiskon.
- **Opilooi, maaili, subitex, harolli**
  - Aineet aiheuttavat vatsatautiin laisua, tajuttomuutta ja hengityskamoa.
- **Kamotit**
  - Aineet voiläulellä v vatsatautiin välttämälä, syke nopeutu ja verenpainei alkaa. Voi aiheuttaa olv läisä vältä uullia ja peytöoitiä.
- **Hallitshopeeni!**
  - Aineet voiläulellä peytöoitiä uullia ja hallitshopeeni läisä ja muuta.

---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 9

**JOS KAVEI SAMMUI**

- **ÄLÄ JÄTÄ YKSIN**
- **KYLKIASENTO**
- **JOS EI HERÄÄ->112**

---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 10



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 11



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 12



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 13



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 14



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 15



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 16



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 17



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 18



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 19



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 20



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 21



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 22



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 23



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 24



---

---

---

---

---

---

---

---



Dia 25



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 26



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 27



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 28



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 29



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 30



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 31



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 32



---

---

---

---

---

---

---

---

Dia 33



---

---

---

---

---

---

---

---

Liite 3 Liikennetapaturmarastin Power Point-esitys

Slide 1



---

---

---

---

---

---

---

Slide 2



---

---

---

---

---

---

---

Slide 3



---

---

---

---

---

---

---

Slide 4



---

---

---

---

---

---

---

---

Slide 5



---

---

---

---

---

---

---

---

Slide 6



---

---

---

---

---

---

---

---

Slide 7

**Tilastoa liikennetapaturmista**

- ▶ Viimeisen vuoden aikana kuoli keskimäärin 78 nuorta
- ▶ Loukkaantui 2900 ( 15-24 vuotiaita )
- ▶ Liikenneonnettomuudet ovat 15-29-vuotiaiden yleisin kuolinsyy koko maailmassa

---

---

---

---

---

---

---

Slide 8

- ▶ Menehtyneistä 15—24 -vuotiaita on noin viidennes ja loukkaantuneista kolmannes
- ▶ Sattuvat henkilöauton kuljettajille tai matkustajille
- ▶ Nuorten kuolemanriski on kolminkertainen muuhun väestöön verrattuna.

---

---

---

---

---

---

---

Slide 9

- ▶ Nuorten miesten riski kuolla autonkuljettajina on lähes viisinkertainen nuoriin naisiin verrattuna
- ▶ Henkilövahinkoja sattuu useimmiten taajamien ulkopuolella ja kesäviikonloppuina
- ▶ Kuolemaan johtaneisiin onnettomuuksiin osallisista rattijuopista noin kolmannes on nuoria
- ▶ Vakavissa onnettomuuksissa nuori kuljettaja on usein myös ajanut ylinopeutta.

---

---

---

---

---

---

---

Slide 10

**Mopotaturmat**

- ▶ 15–24 vuotiaiden liikennetapaturmien määrän kasvu johtuu mopotaturmien lisääntymisellä
- ▶ Vuonna 2010 menehtyi 9 ihmistä joista 1 matkustaja
- ▶ Loukkaantuneita 986 joista 817 kuljettajia ja 169 matkustajia

---

---

---

---

---

---

---

Slide 11

- ▶ Joka kuudes mopo-onnettomuudessa loukkaantunut on ollut kydyssä
- ▶ Mopon hallinta vaikeutuu: pysähtyminen ja kääntyminen
- ▶ Mopovahingot keskittyvät taajamiin

---

---

---

---

---

---

---

Slide 12

- ▶ Suurimmat syyt pojilla liian suuri nopeus ja riskikäyttäytyminen
- ▶ Tyttöillä ajovirheet
- ▶ Tyypillisiä risteysonnettomuudet ja suistumiset
- ▶ Puutteet sääntöjen tuntemisessa, noudattamisessa

---

---

---

---


---

---

---

Slide 13

- ▶ Puutteita havainnoinnissa ja mopon hallinnassa
- ▶ Autoilija ei havaitse mopoilijaa



---

---

---

---

---

---

---

Slide 14

### Mopoautot

- ▶ 2011 marraskuussa 5000 kpl ( Liikenneturva )
- ▶ Vrt. 250 000 mopoa ja yli 2,5 milj. autoa
- ▶ Mopoauto oli mukana yli 160 onnettomuudessa ( v. 2009 )

---

---

---

---

---

---

---

Slide 15

### Riskit

- ▶ Kokematon kuski
- ▶ Alumiini- ja muovikorirakenne ei suojaa kuten henkilöauton metallikuori
- ▶ Tosin alhaiset nopeudet suojaavat etenkin taajamaliikenteessä

---

---

---

---

---

---

---



Slide 16

- › Kolaroivat useimmiten risteyksissä
- › Ulosajot tieltä
- › Kaatuu helposti
- › Lähtee pyörimään
- › Peräänajot yleisiä
- › Tulipalojakin usein

---

---

---

---

---

---

---

---

Slide 17

**Mopoiluvammat**

- › Tyypillisiä vammoja ovat raajojen murtumat, pään vammat ja sisäelinvammat.
- › Tavallisenkin murtuman hoitoaika hoitoaika on pitkä, kipsissä 6-12 viikkoa ja lisäksi kuntoutuminen.
- › Kipsihoidon aikana murtuneen raajan lihakset surkastuvat merkittävästi.
- › Osalle loukkaantuneista jää pysyvää haitta, esim. liikuntavammat ja oppimis- ja muistihäiriöt.

---

---

---

---

---

---

---

---

Slide 18

**Tyypilliset syyt vakaville liikenneonnettomuuksille**

- › Kova vauhti
- › Tieltä suistuminen
- › Turvavyöt kiinnittämättä
- › Riskinotto

---

---

---

---

---


---

---

---

Slide 19

- ▶ Kuljettaja alkoholin vaikutuksen alaisena
- ▶ Kuljettajana nuori mies
- ▶ Ajankohtana kesäviikonloppu



---

---

---

---

---

---

---

Slide 20

- ▶ Asenne
- ▶ Ajokokemusta puuttuu
- ▶ Nuoret eivät koe riskejä yhtä vaarallisina kuin vanhemmat
- ▶ Onnettomuusriski kasvaa kun kyydissä on kavereita

---

---

---

---

---

---

---

Slide 21

**Ajonopeus vaikuttaa**

- ▶ Havainnointiin
- ▶ Ajoneuvon hallintaan
- ▶ Pysähtymismatkaan
- ▶ Onnettomuuden seurausten vakavuuteen

---

---

---

---

---

---

---

Slide 22

**Onnettomuustyytit**

- Suistumisonnettomuudet
- Kohtaamisonnettomuudet
- Risteysonnettomuudet



---

---

---

---

---

---

---

Slide 23

**Ennaltaehkäisy**

- Vastuullisuus
- Asenteet
- Ennakoiva ajotapa
- Nopeusrajoitusten ja liikennesääntöjen noudattaminen



---

---

---

---

---

---

---

Slide 24

- Turvavöiden käyttö
- Selvä ajaminen
- Tuoteturvallisuus
- Ympäristön turvallisuus



---

---

---

---

---

---

---

Slide 25

**Lähteet**

- ▶ Liikenneturva
- ▶ THL
- ▶ Aamuposti
- ▶ Iltalehti

---

---

---

---

---

---

---

Slide 26

**Kiitos!**

- ▶ Turvallista matkaa!

An illustration of a person wearing a helmet and a blue jacket riding a red scooter. A white delivery box is mounted on the back of the scooter. The person is holding a smartphone. The background is a light blue circular shape with motion lines, suggesting movement.

---

---

---

---

---

---

---