

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma

Tatiana Moskvina
Liudmila Vaskelainen

HUKUKSIIN JOUTUNEEN ENSIAPU
Hukuksiin joutuneen ensiapuopastaulu yleisille uimarannoille suomeksi
ja venäjäksi

Opinnäytetyö
Marraskuu 2016



OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2016
Hoitotyön koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijät
Tatiana Moskvina, Liudmila Vaskelainen

Nimeke
Hukuksiin joutuneen ensiapu - Hukuksiin joutuneen ensiapuopastaulu yleisille uimaran-
noille suomeksi ja venäjäksi

Toimeksiantaja
Pohjois-Karjalan pelastuslaitos

Tiivistelmä
Hukkuminen tarkoittaa tukehtumista nestemäiseen aineeseen ja voi johtaa kuolemaan. Suomessa vuonna 2015 hukkuneiden määrä oli 94, joista Pohjois-Karjalassa oli hukkunut viisi ihmistä. Suurin osa hukkumistapaturmista oli tapahtunut vesiliikenteessä. Muita hukkumistapaturmia oli tapahtunut uudessa, sukellella ja jäihin pudotessa.

Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa tietoa suomen- ja venäjäksi ihmisille hukuksiin joutuneen ensiavusta. Opinnäytetyön tehtävä oli tuottaa ensiapuopastaulu yleisille uimaran-
noille ja uimahalleille. Ensiapuopastaulu tehtiin yhteistyössä Pohjois-Karjalan pelastuslaitoksen ja Turvaa maaseudulle -hankkeen kanssa. Tuotos on ulkoasustaan selkeä, havainnollinen ja helppolukuinen. Siinä on yhdeksän kuvaa, jotka opastavat ihmisiä hukuksiin joutuneen ensiapuun.

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä olivat kaikki suomen- ja venäjäksi ihmiset, jotka käyttävät yleisten uimaran-
tojen ja uimahallien palveluja. Turvaa maaseudulle -hanke järjesti 14.7.2016 tapahtuman, jossa oli hukuksiin joutuneen ensiapuopastaulun esitys, heittoliinan käyttö sekä painelu- ja puhallus-
vytyksen harjoitus. Tässä tapahtumassa ihmisille näytettiin valmista ensiapuopastaulua ja annettiin kyselylomakkeita, joihin he kirjoittivat oman mielipiteensä. Palautteiden avulla tehtiin viimeiset korjaukset ensiapuopastaulussa. Jatkokehittämisaiheena voisi olla ensiapuopastaulu myös englannin ja ruotsin kielellä.

Kieli
suomi, venäjä

Sivuja 52
Liitteet 6
Liitesivumäärä 13

Asiasanat
hukuksiin joutunut, ensiapu, opastaulu



THESIS
November 2016
Degree Programme in Nursing
Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 50 405 4816

Authors

Tatiana Moskvina, Liudmila Vaskelainen

Title

First Aid for Near Drowning - An Information Board on First Aid for Near Drowning on Public Beaches in Finnish and Russian

Commissioned by

North Karelia Rescue Department

Title

Drowning is suffocation in liquid substance and it can be fatal. In Finland in 2015 the number of drowned was 94, of whom 5 in North Karelia. Most of these were waterborne traffic incidents. Other incidents involved swimming, diving and falling through the ice.

The aim of this thesis is to inform the Finnish and Russian speaking people of effective first aid in a case of near drowning in the form of an information board illustrating first aid instructions. The information board will be placed at public beaches and swimming pools. The information board on the first aid was made in cooperation with North Karelia Rescue Department and a project called 'Security to the Countryside'. The product is well structured, illustrative and readable. It includes 9 pictures that guide people to revive a near drowning victim using first aid.

The thesis is aimed at all the Finnish and Russian speaking people who use the services of public beaches and swimming pools. The Security to the Countryside project organized an event on 14 July 2016, where the information board on the first aid for near-drowning was presented. Also, the use of a rescue line and cardiopulmonary resuscitation (CPR) were practised. At this event, the audience was encouraged to give feedback on the information board through questionnaires distributed for this purpose. The board was updated based on the received feedback. A further development idea might be to create similar information boards on the first aid for near-drowning in English and Swedish.

Languages

Finnish, Russian

Pages 52

Appendices 6

Pages of Appendices 13

Keywords

near-drowning, first aid, information board

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Tuhansien järvien maa.....	6
2.1	Luonnonvesistöt.....	6
2.2	Yleiset uimarannat Suomessa	6
2.3	Turistien määrä Suomessa	7
3	Hukkuminen	7
3.1	Hukkumistilastot.....	8
3.2	Hukkumisen patofysiologia	8
3.3	Elimistön suojamekanismit.....	9
3.4	Vaistomainen hukkumisreaktio	10
4	Vedestä pelastaminen	11
4.1	Pelastuslaki.....	11
4.2	Soitto 112:een.....	11
4.3	HRAP-toimintatapa pelastamiseen	12
4.4	Pelastuksen apuvälineitä	13
4.5	Veteenmeno, lähestyminen ja ensikontakti pelastettavaan.....	13
4.6	Hukuksiin joutuneen ensiapu	14
5	Hukkumisonnettomuuksien ennaltaehkäisy	15
5.1	Uimarannat	15
5.2	Vesiliikenne.....	17
5.3	Uimataito.....	17
5.4	Päihtymys	18
5.5	Ensiapukoulutus	19
6	Oppinäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	20
7	Toiminnallisen oppinäytetyön toteutus	20
7.1	Toiminnallinen oppinäytetyö	20
7.2	Toimintaympäristö ja kohderyhmä	21
7.3	Lähtötilanteen kartoitus.....	22
7.4	Ensiapuopastaulun sisältö ja rakenne	23
7.5	Tuotoksen arviointi.....	25
8	Pohdinta.....	27
8.1	Ideasta toteutukseen	27
8.2	Oppinäytetyön prosessi	28
8.3	Eettisyys	30
8.4	Luotettavuus	32
8.5	Jatkokehittämisaiheet	35
	Lähteet.....	36

Liitteet

Liite 1	Oppinäytetyön toimeksiantosopimus
Liite 2	Hukkuneen elottoman henkilön painelu-puhalluselvytys (PPE)
Liite 3	Uimarannan riskinarvioinnin apulomake
Liite 4	Kutsu Hukuksiin joutuneen ensiapu -tapahtumaan
Liite 5	Palautelomake
Liite 6	Hukuksiin joutuneen ensiapuopastaulu

1 Johdanto

Suomessa on runsaasti järviä, lampia ja jokia. Monet kaupungit ja kylät sijaitsevat vesistöjen äärellä. (Leinonen, Martikainen, Nyberg, Veistola & Jortikka 2013, 43–45.) Suomessa on 303 suurta yleistä uimarantaa, joita käyttää yli 100 ihmistä päivittäin (Zacheus 2016). Turistien määrä on kasvanut vuosittain, ja heistä suurin osa on venäläisiä, koska Suomella ja Venäjällä on yhteinen raja (Tutkimus- ja analysointikeskus 2015).

Kesän aikana yleinen tapaturma on hukkuminen (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2016a). Hukkuminen on tukehtuminen nestemäiseen aineeseen, ja se voi johtaa kuolemaan tai siitä voi selviytyä (Kuisma, Holmström, Nurmi, Porthan & Taskinen 2015, 592). Hukkumistapaturmat tapahtuvat vesiliikenteessä, uudessa, sukeltaessa tai jäihin pudotessa (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2016b).

Hukuksiin joutuneen pelastamiseen vaikuttavat tapahtuman mahdolliset silminnäkijät ja heidän nopea toimintansa (Rautiainen 2011). Heti kun ihminen on saatu vedestä pois, pitää avata hengitystiet ja puhalttaa viidesti autettavan suuhun. Sen jälkeen aloitetaan painelu 30 kertaa. Puhallus-paineluvetyssuhde on 30:2. (Käypä hoito -suositus 2016.) Kun onnettomuus on havaittu, tulee soittaa välittömästi 112:een, josta tulee lisää apua ja ensiapuohjeita (Rautiainen 2011).

Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa tietoa suomen- ja venäjäksiä ihmisille hukuksiin joutuneen ensiavusta. Opinnäytetyön tehtävä oli tuottaa ensiapuopastaulu yleisille uimarannoille ja uimahalleille. Tuotos on kuvallinen, selkeä ja tiivis tietopaketti hukuksiin joutuneen ensiavusta. Opastaulun teksti on kaksikielinen. Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä olivat kaikki suomen- ja venäjäksiä ihmiset, jotka käyttävät yleisten uimarantojen ja uimahallien palveluja. Ensiapuopastaulu tehtiin yhteistyössä Pelastuslaitoksen ja Turvaa maaseudulle -hankkeen kanssa (liite 1). Turvaa maaseudulle -hanke järjesti heinäkuun 2016 alussa tapahtuman, jossa oli hukuksiin joutuneen ensiapuopastaulun esitys, heittoliinan käyttö sekä painelu- ja puhalluselvityksen harjoitus. Siinä näytettiin ihmisille valmista

ensiapuopastaulua ja täytettiin palautelomakkeita, joiden perusteella tehtiin muutoksia ensiapuopastauluun.

2 Tuhansien järvien maa

2.1 Luonnonvesistöt

Suomi on Euroopan kuudenneksi suurin maa ja sijaitsee Pohjois-Euroopassa. Suomen naapurimaat ovat Ruotsi, Norja sekä Venäjä. Venäjän kanssa Suomella on 1 269 kilometrin pituinen maaraja. (Suomen ulkoasianministeriö 2016.) Suomessa on noin 190 000 järveä ja lampea. Runsasjärvisyys johtuu maan kylmästä ja kosteasta ilmastosta ja monimuotoisesta maaperästä. Vesistöjen rannat antavat monimuotoisia virkistysmahdollisuuksia. (Peda.net 2016.)

Järvillä ja joilla on iso merkitys taloudessa. Ihmiset muuttivat rannikolta sisämaahan vesistöjä seuraten. Talot oli rakennettu veden äärelle. Veden läheisyydessä oli helppo raivata peltoa, kalastaa ja saada energia myllyille. Myös vesitse voi kuljettaa tavaroita, kuten puita. Järvistä ja joista saadaan juomavettä. Järvien ja jokien rannoille on rakennettu tuhansia vapaa-ajanasuntoja. Monet ihmiset viettävät kesää veneilleen, kalastaen, uiden ja saunoen. (Leinonen ym. 43–45.)

2.2 Yleiset uimarannat Suomessa

Yleisellä uimarannalla tarkoitetaan rantaa, jolla on päivittäin huomattava määrä uimareita. Pieni uimaranta on ranta, jolla ei käy huomattavaa määrää uimareita. Suomessa yleisten uimarantojen määrä on noin 2 000–3 000. Osa näistä yleisistä uimarannoista on suuria. (Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto 2016.) Vuonna 2016 EU-rantoja on 303, ja niiden kävijöiden määrä on yli 100 ihmistä päivittäin (Zacheus 2016). Lukuisat koti- ja mökkirannat jäivät huomioimatta (Markkula & Öörni 2009, 48).

Toiminnanharjoittaja on velvollinen ilmoittamaan kirjallisesti kunnan terveydensuojeluviranomaiselle yleiseen käyttöön tarkoitettun uimahallin, uimarannan, kylpylän tai uimalan perustamisesta tai käyttöönotosta. Ilmoitus tulee tehdä ennen toiminnan aloittamista. (Terveydensuojelulaki 763/1994.) Rakennuslain (370/1958) mukaan kaavoituksessa on varattava vesistöjen rantoja yleiseen uimarantakäyttöön.

2.3 Turistien määrä Suomessa

Tutkimus- ja analysointikeskuksen (2016) mukaan vuonna 2015 Venäjällä asuvat tekivät 2,74 miljoonaa matkaa Suomeen, joka on kolmas osa kaikista tehdyistä matkoista. Niistä Venäjällä asuvat tekivät 1,43 miljoonaa päivämatkaa ja 978 000 yön yli matkaa. Matkojen tarkoituksina olivat pääasiallisesti lomamatka – 35 %, tuttava- ja sukulaisvierailu – 7 % ja ostomatka – 50 %.

Vuonna 2015 venäläismatkailijoiden majoituspaikat olivat pääasiallisesti hotelli – 33 %, tuttavat tai sukulaiset – 33 % sekä leirintäalueet, retkeilymaja tai vuokramökki – 20 %. Kolmasosassa matka kesti yli 2 päivää. (Tutkimus- ja analysointikeskus 2016.) Tilastokeskuksen (2016) mukaan vuonna 2015 Suomessa oli 72 436 venäjänkielistä asukasta.

3 Hukkuminen

Hukkuminen tarkoittaa tukehtumista nestemäiseen aineeseen, ja se voi johtaa kuolemaan tai siitä voi selviytyä (Kuisma ym. 2015, 592). Hukkunut voi vajota nesteeseen kokonaan tai osittain (Rautiainen 2011). Hukkuvien toimintakyky voi palata täysin tai jäädä rajoittuneeksi (Kuisma ym. 2015, 592). Hukkuksiin joutumisen seurauksena on hapenpuute eli hypoksia, jonka kesto on tärkein vaikuttava tekijä potilaan ennusteeseen. Muita ennusteeseen vaikuttavia tekijöitä

ovat veden lämpötila, potilaan ikä ja koko. (Castrén, Helveranta, Kinnunen, Kor-te, Laurila, Paakkonen, Pousi & Väisänen 2012, 291, 295.)

3.1 Hukkumistilastot

World Health Organizationin (2014) mukaan maailmassa hukkuu 372 000 ihmistä vuosittain. Joka tunti hukkuu suunnilleen 42 ihmistä. Yli puolet hukkuneista on alle 25-vuotiaita. Hukkuminen on yksi suurimmista syistä 1-24-vuotiaiden kuolemiin maailmassa. Matala- ja keskitulotason maissa on yli kolme kertaa enemmän hukkumistapauksia kuin korkean tulotason maissa.

Suomessa hukkumiskuolemia tapahtuu edelleen liikaa. Hukkuneiden määrä vuonna 2015 oli 94. Suurin osa hukkumistapaturmista oli tapahtunut vesiliikenteessä. Muita hukkumistapaturmia oli tapahtunut uidessa, sukelluksessa ja jäihin pudotessa. Joskus hukkumisen syy on epäselvä tai ihmiset hukkuvat ulkomailla. Suurin osa hukkuneista oli miehiä noin 84 prosenttia. Hukkumiskuolemia on enemmän kesä-elokuussa. Vuonna 2015 kesällä hukkuneiden määrä oli 43. Suurin osa hukkumisista oli Etelä-Suomessa. Itä-Suomessa hukkuneiden määrä oli 22, joista Pohjois-Karjalassa oli hukkunut viisi ihmistä. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2016b.)

3.2 Hukkumisen patofysiologia

Hukkuminen on veden tai muun nesteeseen alle joutuminen, josta seuraava kuolema tapahtuu 24 tunnin kuluessa. (Castrén, Kinnunen, Paakkonen, Pousi, Seppälä & Väisänen 2009, 652.) Termin tarkoittaa kaikkia tapahtumia, joissa nesteeseen joutuminen keuhkoihin estää hengittämisen (Castrén ym. 2012, 291). Hukuksiin joutuminen on tilanne, jossa henkilö on hengissä tapahtuman jälkeen vähintään 24 tuntia. Kun kriittinen aika ylittyy, hukuksiin joutuneesta tulee hukkunut. (Castrén ym. 2009, 652.)

Hypoksia on akuutti hengitysvajauksen seurauksena kehittyvä hapenpuute, jonka aiheuttaa solujen energia-aineenvaihdunnan lamaantuminen ja loppuminen (Kuisma ym. 2015, 592). Asidoosi eli happamoituminen syntyy, kun anaerobinen ainevaihdunta tuottaa maitohappoa eli laktaattia. Aspiraatio on veden tahaton hengittäminen keuhkoihin. Se tapahtuu, kun hukuksiin joutunut ihminen ei kykene enää pidättämään hengitystään. Paniikin seurauksena tulee eitahtonalainen pakkohengitys. Keuhkoihin voi myös joutua mutaa, liejua ja leivää. (Castrén ym. 2009, 654.)

Hukuksiin joutunut on tajuton parin minuutin kuluttua hapenpuutteesta, ja sydän pysähtyy 4-5 minuutin kuluttua. Ennuste on hyvä, kun saadaan potilas vedestä pois ennen kuin sydämen sähköinen toiminta loppuu. (Castrén ym. 2009, 654.) Suomessa kaikki luonnonvedet ovat hypotonisia eli vähäsuolaisia. Elvytysvaiheen aikana ei tarvitse poistaa vettä keuhkoista, koska hypotoninen vesi imeytyy nopeasti alveoleista verenkiertoon. Sen seurauksena voi olla punasolujen hajoaminen verenkierrossa (hemolyysi) ja veren osmolaliteetin (neste- ja elektrolyyttitasapainon) pieneneminen. (Kuisma ym. 2015, 593.)

3.3 Elimistön suojamekanismit

Vajoamisen seurauksena hukkuneelle kehittyy kurkunpään spasmi, kun hän ensin pidättää hengitystään (Rautiainen 2011). Kurkunpään spasmi estää veden aspiroinnin alkuvaiheessa. Hukkunut aspiroi vettä, kun spasmi purkautuu verenkierron pysähtymisen seurauksena. (Kuisma ym. 2015, 593.)

Sukellusrefleksi on ilmiö, jossa aspiraatiota ei tapahdu. Kurkunkansi sulkeutuu, kun sinne pääsee kylmää vettä. (Castrén ym. 2012, 292.) Muita syitä siihen ovat kasvojen kastaminen ja pelko. Sukellusrefleksi suojaa hypoksialta saamalla syvän sydämen hidasleyöntisyyden ja verenkierron sentralisaation eli keskittymisen elintärkeisiin elimiin, kuten aivoille ja sydämeen. (Kuisma ym. 2015, 593.) Sukellusrefleksi on yleisempi lapsilla kuin aikuisilla ja parantaa ennustetta (Castrén ym. 2012, 292).

Hukuksiin joutuneen kehon lämpö laskee nopeasti, koska kylmä vesi viilentää ihoa ja kehon sisäosia, koska kylmä vesi pääsee vatsaan ja keuhkoihin (Saarelma 2016). Hypotermia eli jäähtyminen suojaa aivoja hypoksialta vähentämällä aivojen hapenkulutusta. Primaari hypotermia kehittyy, kun elimistö ensin jäähtyy ja vasta sitten sydän pysähtyy. (Kuisma ym. 2015, 593.) Hypotermia kehittyy lähes kaikille hukuksiin joutuneille (Castrén ym. 2009, 655).

3.4 Vaistomainen hukkumisreaktio

Hukkuva ihminen ei aina näytä siltä, että hän on hätätilanteessa. Hukkuva ihminen ei pysty usein huutamaan apua tai huido käsillään. Silloin hukkuminen voi olla hiljainen. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2016c.)

Vaistomainen hukkumisreaktio on ihmisen luonnollinen reaktio välttää oikea tai kuvitteellinen tukehtuminen. Hukkuva ihminen ei pysty huutamaan apua, koska puhuminen onnistuu vain, kun hengitys on normaali. Kun hukkuvan ihmisen suu nousee veden pinnan yläpuolelle, hän ehtii vain hengittää ulos ja sisään, ennen kuin suu taas menee veden alle. Siksi hän ei kerkeä huutaa apua. (Vittone & Pia 2006.)

Hukkuva ihminen yrittää käsien avulla kammata kehoaan ylöspäin ja nostaa suuta vedestä. Hukkuva ihminen ei voi hallita käsivarsien liikettä. Vaistomaisen hukkumisreaktion aikana ei ole mahdollista pysäyttää uppoamista, heiluttaa käsiä apua pyydetessä tai siirtyä pelastajaa tai apuvälineitä kohti. Vaistomaisen hukkumisreaktion aikana on tärkeää saada pelastajan apua, koska pysyminen veden pinnalla kestää noin 20 – 60 sekuntia ja sen jälkeen ihminen hukkuu. (Vittone & Pia 2006.)

4 Vedestä pelastaminen

4.1 Pelastuslaki

Pelastuslaissa on määrätty yhteisön, ihmisen ja yritysten velvollisuudesta ehkäistä tulipalon syttymistä ja muita onnettomuuksia, varautua onnettomuuksiin ja toimia niiden uhatessa ja sattuesssa. Ihmisillä on myös velvollisuus osallistua pelastustoiminnan tehtäviin ja väestönsuojelukoulutukseen. Laissa säädetään myös pelastusviranomaisten tehtävistä. (Pelastuslaki 379/2011.)

Pelastuslain 3.§:ssä on kerrottu toimintavelvollisuudesta, jonka mukaan jokainen, joka huomaa onnettomuuden, on velvollinen ilmoittamaan, auttamaan vaarassa olevia ja tekemään hätäilmoituksen. Hätäilmoituksen jälkeen jokaisella on velvollisuus ruveta auttamaan, mitä itse pystyy tekemään. (Pelastuslaki 379/2011.)

4.2 Soitto 112:een

Ihmisen tulee soittaa aina hätänumeroon, kun hän kohtaa hätätilanteen tai tarvitsee kiireellisesti viranomaisapua paikalle, tai jonkun henki, terveys tai omaisuus on uhattuna tai vaarassa (Hätäkeskuslaitos 2016a). Hätäkeskuslaitoksen (2016b) mukaan 112 Suomi -sovellus auttaa avun saamista nopeasti oikeaan paikkaan, koska puhelin lähettää paikannussignaalia, kun käyttäjä soittaa sovelluksen kautta. Erityisesti sovellus käy lapsille ja ikäihmisille. Heitä tulee opastaa sen käytössä.

Hukuksiin joutuneen pelastamiseen vaikuttavat tapahtuman mahdolliset silminnäkijät ja heidän nopea toimintansa. Kun tapahtuma on havaittu, tulee soittaa 112:een välittömästi, jolloin tulee lisää apua ja ensiapuohjeita. (Rautiainen 2011.) Paikallaolijoilta yritetään saada lisäapua, jos olosuhteet ovat vaikeat (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2016c).

Koposen (2016) mukaan ihmiset soittavat 112:een pääpiirteittäin heti, kun havaitsevat jonkun joutuneen veden varaan. Jokainen ihminen kokee hädän eri tavalla. Joskus ihminen yrittää auttaa uhria yksin, koska menee ”paniikkiin” eikä ymmärrä soittaa hätänumeroon. Näin aikaa menee hukkaan. Kun kohteessa on useampi henkilö, joku yleensä soittaa 112:een ja toiset auttavat uhria. Joskus soitto tulee liian myöhään, kun ilmoittaja ei ole ymmärtänyt soittaa hätänsä keskellä.

4.3 HRAP-toimintatapa pelastamiseen

HRAP on hyvä toimintatapa pelastamiseen, kun ihminen on hätätilanteessa. **H = Hälytä.** Hälytä lisääpua paikalle. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2016c.) Pelastajan tulee arvioida pelastusmahdollisuutensa kykyjensä mukaan, koska yliarvioiminen voi olla varallista (Hakamäki, Hotti, Keskinen, Lauritsalo, Liinpää, Läärä & Pantzar 2012, 197). Pelastajan tulee huolehtia omasta turvallisuudestaan ja toimia parin kanssa, jos mahdollista (Rautiainen 2011).

R = Rauhoita ja rauhoitu. Rauhoita pelastettavaa ja rauhoitu itse. Kerrotaan pelastettavalle, että apua on tulossa. Sen avulla pelastettavalle syntyy turvallisuuden tunne ja voimia jaksamiseen. **A = Apuväline pelastukseen.** (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2016c.) Etsi sopivia apu- ja pelastusvälineitä. Arvioi niiden käyttöä ja sopivuutta (Hakamäki ym. 2012, 197).

P = Pelasta (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2016c). Pidä katseesi pelastettavassa, jotta jos hän vajoaa veden alle, voit arvioida paikan. Lähestyminen pelastettavaan tai veden alle vajonneeseen tapahtuu aina takaa-päin. Pelastettavan kuljetus tapahtuu nostamalla hänet pinnalle kasvot ylöspäin. (Hakamäki ym. 2012, 197–198.) Pelastettavan hengitystiet pitää saada vedenpinnan ulkopuolelle mahdollisimman nopeasti, jotta ilmahengitys palautuu tai voidaan aloittaa tarvittavia elvytystoimia. (Rautiainen 2011.) Kun pelastettava on rannassa, aloita tarvittavat ensiaputoimenpiteet (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2016c).

4.4 Pelastuksen apuvälineitä

Pelastajan apuvälineet ovat pelastusrengas, vene, köysi ja airo (Rautiainen 2011). Uimarannalla apuvälineiden heittäminen tai ojentaminen tajuissaan olevalle ihmiselle on usein järkevin ratkaisu. Pelastusrengas on kaikilla yleisillä uimarannoilla. Se pidetään aina pelastettavan ja pelastajan välissä. Pelastettava voi olla tajuton tai tajuissaan oleva. Painetaan rengasta kehältä nostamalla pysyy ja vedetään pelastettava renkaaseen. Kuljettaessa pidetään kiinni renkaasta ja pelastettavasta. (Hakamäki ym. 2012, 198.)

Avovedessä käytetään heittoliinaa tai kanisteria, joka on kiinnitetty naruun. Se toimii hyvin, jos pelastettava on tajuissaan. Heittoliinassa on kiinteä paino, jotta heittäminen onnistuu hyvin pienessä tuulessakin. Pelastuspatukka soveltuu hyvin avovedessä pelastamiseen. Se toimii samalla tavalla kuin pelastusrengas, kun pelastettava on tajuissaan. Tajuttomalle ihmiselle pyöritetään pelastuspatukka rinnan ympäri ja kiinnitetään hihnassa olevaan lenkkiin. Tämä tekee kuljetuksesta rannalle turvallisempaa. (Hakamäki ym. 2012, 198–199.)

4.5 Veteenmeno, lähestyminen ja ensikontakti pelastettavaan

Jos pelastustilanteessa veteenmeno on välttämätöntä, on muistettava ottaa mukaan apuväline, joka kelluu. Oikea tekniikka pelastushypyssä on tärkeää veteenmenossa. Pelastushypyssä toinen jalka on edessä ja toinen takana. Ponnistuksen suunta on suoraan eteenpäin. Onnistuneessa pelastushypyssä pelastaja pystyy näkemään pelastettavan koko ajan. (Hakamäki ym. 2012, 199 – 200.)

Lähestyminen tapahtuu aina selän takaa, ettei pelastettava pääse tarttumaan pelastajaan. Pelastajan tulee rauhoitella tajuissaan olevaa pelastettavaa puhumalla, että apu on tulossa. Pelastaja ojentaa apuvälineen tajuissaan olevalle

pelastettavalle tai ottaa pelastettavaa kuljetusasentoon, jos hän on tajuton. (Hakamäki ym. 2012, 200.)

Kuljettaminen vedessä on raskasta, ja pelastajan kannattaa käyttää sopivia otteita. Yhden käden kuljetusote on hyvä ote kylkiuinnissa. Silloin pelastaja voi vaihtaa kättä tarvittaessa, kun toinen käsi jää uintiliikettä varten. Leukaote on turvallisin kuljetustapa vedessä, kun pelastettava on tajuton. Hengitystiet pysyvät pinnalla ja pelastaja on pelastettavan selän takana, jotta pelastaja on turvassa. (Hakamäki ym. 2012, 200–201.)

4.6 Hukuksiin joutuneen ensiapu

Kun tajuton hukuksiin joutunut on nostettu pintaan, pelastajan tulee välittömästi puhalttaa viidesti suusta sieraimiin tai suusta suuhun. Kun tajuton hukuksiin joutunut on saatu veneeseen, laiturille, maalle tai jollekin kovalle alustalle, pelastajan tulee aloittaa tavanomainen painelu - puhalluselvytys. Elvytyksen suhde on 30 painelusta ja 2 puhallusta. Hukuksiin joutunut voi oksentaa elvytyksen aikana nielemäänsä vettä. Silloin käännetään uhria kylkiasentoon hetkeksi, sitten palataan nopeasti elvytykseen. (Rautiainen 2011.)

Puhallus on rauhallinen, sekunnin kestävä. Tarkistetaan, että rintakehä nousee ja laskee puhalluksessa. Jos puhaltaminen ei onnistu, käännetään uhria kyljelleen ja puhdistetaan hänen suunsa, jotta hengitystiet saadaan auki. (Käypä hoito -suositus 2016.)

Paineluelvytyksessä laitetaan uhri selälleen kovalle alustalle. Asetetaan kädet rintalastan keskelle, toinen käsi kämmenen tyvi painelukohtaan ja sen päälle toinen käsi. Pidetään käsivarret suorina ja sormet lomittain koukistettuina. Painelutaajuus tulee olla 100 – 120 painelua minuutissa. Painetaan keskeytyksettä. Painelussyvyys on 5 -6 cm. (Käypä hoito -suositus 2016.)

Elvytysaika on tärkein ennustava tekijä. Mitä pidempi on elvytyksen kesto, sen huonompi on tulos. (Käypä hoito -suositus 2016.) Kieboomin, Verkaden, Burge-

hofin, Bierensin, Rheenenin, Kneyberin ja Albersin (2015) tutkimuksen mukaan elvytyksen ennuste on huono, jos spontaanin verenkierron palauttamista ei ole saavutettu 30 minuutin aikana hukuksiin joutumisesta, veden lämpötilasta riippumatta. Punaisen Ristin (2011) mukaan elvytys tulee lopettaa, kun pelastettavan hengitys palautuu, pelastaja ei enää jaksaa elvyttää tai vastuu pelastettavasta siirtyy ammattihenkilölle (liite 2).

5 Hukkumisonnettomuuksien ennaltaehkäisy

Vaaratilanteiden ehkäisy on tärkein asia hukkumiskuolemien vähentämisessä. Hukkumistapaturmien ilmaantuvuuteen ja lopputulokseen vaikuttavat pelastusliivien käyttö, valistus, alkoholipolitiikka ja maallikoiden elvytyskoulutus. (Kuisma ym. 2015, 592.) Pelastusliivi on välttämätön vesiliikenteessä, sillä suurin osa hukkuneista oli ilman pelastusliivejä. Hukkumiset voitaisiin välttää oikealla turvallisuusasenteella, järkevällä varustuksella ja olemalla vesillä selvin päin. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2016a.)

5.1 Uimarannat

Turvallisuus- ja kemikaalivirasto ohjaa yleisten uimarantojen ja uintipaikkojen turvallisuuteen liittyviä asioita (Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto 2016). Yleiset uimarannat ovat kuluttajapalveluja ja kuuluvat kuluttajaturvallisuuslain (920/2011) soveltamisalalle.

Toiminnanharjoittajan on olosuhteiden vaatiman huolellisuuden ja ammattitaidon edellyttämällä tavalla varmistauduttava siitä, että kulutustavarasta tai kuluttajapalvelusta ei aiheudu vaaraa kenenkään terveydelle tai omaisuudelle. Toiminnanharjoittajalla on oltava riittävät ja oikeat tiedot kulutustavarasta ja kuluttajapalvelusta, ja hänen on arvioitava niihin liittyvät riskit. (Kuluttajaturvallisuuslaki 920/2011, 5.§.)

Uimarannan tulee olla turvallinen riippumatta siitä, kuka toimii palvelun tarjoajana. Kuluttajaturvallisuuslaki velvoittaa uimarantojen ylläpitäjät laatimaan toiminnastaan turvallisuusasiakirjan. (Kuluttajaturvallisuuslaki 920/2011.) Turvalli-

suusasiakirja sisältää muun muassa ennakoitavat vaaratilanteet ja niiden mahdolliset seuraukset, toimenpiteet vaaratilanteiden ehkäisemiseksi sekä ohjeet erilaisia ennakoituja onnettomuus-, vaara- ja vahinkotilanteita varten (Valtioneuvoston asetus eräitä kuluttajapalveluja koskevasta turvallisuusasiakirjasta 1110/2011).

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto (2016d) on laatinut verkkosivulle uimarannan riskinarvioinnin apulomakkeen, jonka avulla uimarantojen ylläpitäjät voivat arvioida uimarantojen riskiä (liite 3). Uimarannan turvallisuusjärjestelyihin on merkitty kohdat, joiden tulee olla hyvin laadituissa ilmoitustauluissa. Siinä on muun muassa turvallisuusohjeet uimarannan käyttäjille, hätätilanneohjeet ja hätänumerot.

Uimarannan ylläpitäjän tulee arvioida rantavalvonnan tarvetta, valvojien määrä ja paikallaoloaika. Rantavalvojat valvovat ranta-alueen sekä varusteiden kuntoa ja ennaltaehkäisevät varatilanteita ja onnettomuuksia. Rantavalvojan läsnäolo luo turvallisuuden ilmapiiriä. Uimarannoilla tulee olla riittävästi pelastusvälineitä. Pelastusvälineiden pitää olla tarkoitukseen sopivia. Ylläpitäjä tarkistaa pelastusvälineiden kuntoa säännöllisesti ja pitää huolto- ja tarkastuspäiväkirjaa. Pelastusvene tai -lautta on oltava valvotuilla rannoilla ja suosituksien mukaan myös valvomattomilla rannoilla. Ensiapupakkaus kuuluu rantavalvonnan perusvarustuksiin. (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2015.)

Erilaiset rakenteet uimarannalla (laituri, hyppytorni) eivät saa aiheuttaa vaaraa. Ylläpitäjä tarkistaa ja korjaa rakenteita tai poistaa niitä, jos ne ovat muuttuneet vaarallisiksi. Ylläpitäjä pitää rakenteiden huolto- ja tarkastuspäiväkirjaa. Ohjeet avun hälyttämiseksi ja tieto uimarannan sijainnista on oltava näkyvillä ilmoitustaululla. Niiden lisäksi ilmoitustaululla on oltava tieto vaarojen välttämisestä ja onnettomuuksien ennaltaehkäisemisestä. (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2015.)

5.2 Vesiliikenne

Pienveneiden kuljettaminen ei vaadi ajokorttia. Hiljainen ohjesääntö ja käyttäytymiskoodi kuuluvat hyvään merimiestapaan, jossa on yleisluontainen ohjenuora. Sen mukaan veneilijä huolehti itsestänsä ja ottaa muut liikkujat huomioon. Veneilijän tulee tuntea vesillä liikkumisen säännöt. Vesiliikenteessä ennakoidaan ja vältetään vaaratilanteita. Hyvään merimiestapaan kuuluu myös oikea veneen varustus. (Karosto & Karppinen 2011, 131.)

Vesiliikenneasetus (124/1997) koskee kaikkia moottorilla kulkevia ja yli viiden metrin pituisia purjeella varustettuja vesikulkuneuvoja. Vesikulkuneuvoissa on oltava kokoonsa ja painonsa sopiva pelastusliivi, kelluntapukine tai pelastuspuku kaikille veneessä olijolle. Myös vesikulkuneuvoissa on oltava tyhjennyspumppu tai muu väline veden poistamiseen ja airot, mela tai ankkuri köysineen.

5.3 Uimataito

Perusuintitaidot ovat erittäin tärkeitä vesiturvallisuuksessa. Henkilö on uimataitoinen, jos hän jaksaa veteen pudotessaan uida yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään. (Karosto & Karppinen 2011, 135.) Vedestä pelastamis- ja pelastautumistaidot ovat tärkeä osa uimataitoa. Nopea ja oikea toiminta auttaa pelastamaan itsensä ja muita ihmisiä. (Korpilahti, Haikonen & Pajala 2016.)

Vuonna 2011 suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys - tutkimuksen mukaan 15–64-vuotiaista ihmisistä osasi uida 68 prosenttia. Nuorempien ihmisten uimataito on parempaa kuin keski-ikäisten. 15–24-vuotiaista osasi uida 86 prosenttia, kun 55–64-vuotiaista uimataitoisia oli vain puolet. 55–64-vuotiaissa 10 prosenttia oli täysin uimataidottomia. (Rajala & Kankaanpää 2011, 35.)

Koulun ohjelmaan kuuluu liikunta. Liikunnassa oppilaat kasvavat liikku- maan ja liikunnan avulla. Liikkumaan kasvatuksen osatekijöitä ovat oppilaiden ikä- ja kehitystason mukaisesti fyysisesti aktiivinen toiminta, motoristen perus-

taitojen oppiminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu. Oppilaat saavat tietoja ja taitoja erilaisissa liikuntatilanteissa toimimiseen. Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. Opetukseen valitaan oppilaiden kehitysvaiheeseen soveltuvia turvallisia tehtäviä. Liikunnan opetukseen kuuluu uinnin, vesiliikunnan ja vesipelastuksen opetusta. Oppilaille opetetaan liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyviä tarpeellisia tietoja. (Opetushallitus 2014, 149.) Liikuntalain (390/2015) mukaan kunnan vastuulle kuuluu liikuntapalvelujen ja terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan järjestäminen, erilaisten kohderyhmien huomioiminen sekä liikuntapaikkojen rakentaminen ja ylläpitäminen.

5.4 Päihtymys

Päihtyneenä ihminen ottaa helpommin riskejä, yliarvioi kykyä uida. Päihtymys heikentää kykyä selviytyä vedessä. (Korpilahti ym. 2016.) Päihtymysten vuoksi on tapahtunut yli puolet onnettomuuksista (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2016a). Poliisin vesiliikennevalvonta tapahtuu merialueilla ja sisävesillä satamien tuntumassa. Sen tavoitteena on vähentää juopuneena veneilyä, edistää hyvää veneilytapaa ja turvavarusteiden käyttöä. (Poliisi 2016.)

Rikoslain (39/1889) mukaan vesiliikennejuopumukseen syyllistyy alusta ohjaava ihminen, jonka veressä alkoholipitoisuus on vähintään 1,0 promillea tai uloshengitysilmassa alkoholipitoisuus on vähintään 0,44 milligrammaa litrassa tai hänen suorituskykynsä tehtävää on huonontunut. Vesiliikennejuopumukseen syyllistyy myös ihminen, joka on käyttänyt muuta huumaavaa ainetta niin, että hänen suorituskykynsä on huonontunut. Vesiliikennejuopumukseen voi syyllistyä myös käytettyään muuta huumaavaa ainetta kuin alkoholia, jos kyky tehtävän vaatimiin suorituksiin on huonontunut ja olosuhteet ovat sellaiset, että veneitä ohjaava henkilö aiheuttaa vaaraa toisten turvallisuudelle. Soutuveneellä liikkuvaa ei tuomita vesiliikennejuopumuksesta.

5.5 Ensiapukoulutus

Peruselvytystaitojen suunnittelussa tulee ottaa huomioon oppilaiden tarve, ja suunnitelman pitää olla selkeä ja helposti ymmärrettävä. Koulutuksessa suositellaan käytettäväksi erilaisia opetusmenetelmiä. Tietojen kertaaminen on hyvää kouluttamistapaa. (Käypä hoito -suositus 2016.) Ruotsalaisessa tutkimuksessa on todettu, että potilaan eloonjääminen 30. päivän kuluttua sydänpysähdytyksestä on yli kaksi kerta korkeampi potilailla, joille painelu - puhalluselytyys oli aloitettu ennen ambulanssin saapumista kuin niillä, joille ei ollut tehty painelu - puhalluselytyystä ennen ambulanssin saapumista. Tulos viittaa siihen, että ensiapukoulutukseen osallistuneet ovat parempia ja nopeampia tunnistamaan sydänpysähdyksen ja osaavat ryhtyä paremmin toimenpiteisiin kuin muut sivustakatsojat ilman tällaista koulutusta. (Hasselqvist-Ax, Riva, Herlitz, Rosenqvist, Hollenberg, Nordberg, Ringh, Jonsson, Axelsson, Lindqvist, Karlsson & Svensson 2015.)

Peruskoulussa liikunnan opetukseen uinnin ja vesiliikunnan lisäksi kuuluu vesipelastuksen opetusta (Opetushallitus 2014, 149). Punainen Risti (2016a) on laatinut opetusmateriaalia ala- ja yläkoulun, lukioiden ja ammattioppilaitoksien opettajille. Opetusmateriaaleissa käsitellään ensiavun, terveyden ja hyvinvoinnin aiheita. Suomen Punainen Risti on järjestänyt ensiapukursseja yrityksille ja yksityisille (Punainen Risti 2016b).

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto kouluttaa hengenpelastajia rannoille ja uimahalleihin ympäri Suomea. Siinä on Junior Lifesaver -ohjaajakurssi, uinninvalvojan kurssi, rantapelastajakurssi ja kansainvälinen hengenpelastajakurssi. Kurssit vaativat hyvää uimataittoa ja ovat fyysisesti raskaita. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2016e.)

6 Oppinäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Oppinäytetyön tarkoitus oli tuottaa tietoa suomen- ja venäjäksiä ihmisille hukuksiin joutuneen ensiavusta. Oppinäytetyön tehtävä oli tuottaa ensiapuopastaulu yleisille uimarannoille ja uimahalleille.

Tuotos on ensiapuopastaulu, joka on ulkoasultaan selkeä, havainnollinen ja helppolukuinen. Pohjois-Karjalan pelastuslaitos voi käyttää ensiapuopastaulua ensiapukoulutuksissa. Turvaa maaseudulle -hanke voi laittaa ensiapuopastaulun yleisten uimarantojen ja uimahallien ilmoitustauluille. Suomea tai/sekä venäjää puhuvat ihmiset voivat käyttää ensiapuopastaulua hätätilanteiden kohdattessa.

7 Toiminnallisen oppinäytetyön toteutus

7.1 Toiminnallinen oppinäytetyö

Toiminnallinen oppinäytetyö vastaa käytännöllisiin ja teoreettisiin tarpeisiin. Toiminnallisen oppinäytetyön tuotoksena on konkreettinen tuote, joka voi olla oppaan, ohjevihkosen tai muun, usein tekstimuotoisen tuotteen muodossa ja sen voi ottaa ammatilliseen käyttöön. Tuotos toteutetaan aina yhteistyössä työelämätahon kanssa. Toiminnallinen oppinäytetyö on tarkoitettu työelämän kehittämiseksi. Toiminnallisessa oppinäytetyössä on kaksi osaa: produkti ja prosessin dokumentointi sekä arviointi eli oppinäytetyöraportti. Raportti puolestaan on selostus oppinäytetyön prosessista. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 51.)

Toiminnallisessa oppinäytetyössä on tärkeää suunnitella reaalin aikataulu ja toiminnan yhteiset säännöt. Toiminnallisen oppinäytetyön raportti on teksti, jossa on selvitys mitä, miksi ja miten on tehty, millainen on työprosessi, tulos ja päätökset. Työprosessiin kuuluu kirjoittaminen: tutkiminen ja kirjoittaminen limityvät vuorovaikutuksellisesti alusta loppuun. Toiminnallisen oppinäytetyön pro-

dukti eli tuotos on usein kirjallinen, ja siinä puhutellaan sen kohdetta ja käyttäjäryhmää. Raportissa yleisesti näkyvät lähteiden käyttö ja tarkka rakenteisuus. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 47–49, 65–66.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tutkimustiedon ja käytännön yhdistäminen. Opiskelijan on mahdollista kehittää omia toimintatapoja ja arvioida niiden tuloksia. On suositeltavaa, että opinnäytetyölle olisi toimeksiantaja, joka herättää kiinnostuksen ja tätä kautta voi työllistyä. Toimeksiannettu opinnäytetyö peilaa tietoja ja taitoja nykyajan tarpeisiin. Opinnäytetyöaihe tukee ammatillista kasvua. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16,17, 41–42.)

Tämän opinnäytetyön tehtävä oli tuottaa ensiapuopastaulu suomen- ja venäjäksi-kielisille ihmisille. Tuotos on kuvallinen, selkeä ja tiivis tietopaketti hukuksiin joutuneen ensiavusta. Yhteistyö Pohjois-Karjalan pelastuslaitoksen kanssa antoi ensiapuopastaululle selkeät kuvat. Yhteistyö Jenni Väisänen kanssa antoi opastaululle erinomaiset asetukset. Tuotosta laatiessa otettiin huomioon uimarannan ilmoitustaulun ja kohderyhmän tarpeet. Opastaulun teksti on kaksikielinen. Tuotoksessa on pyritty saamaan tieto yhdeksi kokonaisuudeksi.

7.2 Toimintaympäristö ja kohderyhmä

Tuotos voi olla vapaamuotoinen riippuen sen laadusta ja kohderyhmästä. Kohderyhmä koostuu ihmisistä, joita yhdistää tietty tekijä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeä valita tarpeellisin kohderyhmä ja kohderyhmän mahdollinen rajaus. Kohderyhmää voidaan hyödyntää opinnäytetyön arvioinnissa. Kohderyhmän määrittämisessä on tärkeä ajatella, mikä on ongelma, jota ollaan ratkaisemassa ja ketä se koskee. Tuotoksessa huomioidaan kohderyhmän ikä sekä asema. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38–39, 51, 65–66, 129.)

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä olivat kaikki suomen- ja venäjäksi-kieliset ihmiset, jotka käyttävät yleisten uimarantojen ja uimahallien palveluja. Tuotoksesta tuli ilmi hukuksiin joutuneen ensiapu suomeksi ja venäjäksi. Hukuksiin joutu-

neen ensiapu voi olla haastavaa ja vaikeaa, ja tieto voi auttaa pelastamaan hukuksiin joutuneita.

Opinnäytetyö liittyy Turvaa maaseudulle -hankkeeseen, joka alkoi 4.7.2015 ja kestää vuoden 2018 loppuun. Yksi hankkeen hallinnoijista on Pohjois-Karjalan pelastuslaitos. Hankkeen tavoitteena on lisätä turvallisuutta ja turvallisuuden tunnetta maaseudulla, jonka asukkaat ovat vähissä. Toiminnan tarkoituksena on edistää turvallisuuden tekoja. Maaseutu halutaan pitää elävänä, asuttuna ja turvallisena. Turvaa maaseudulle -hanke järjestää turvallisuuskoulutusta kyläläisille ja kokoaa heistä pelastusryhmiä kylille. Turvallisuuskoulutus parantaa kylän turvallisuutta. Lisäksi hanke osallistuu yhteisöllisiin tapahtumiin. (Maaseudun sivistysliitto 2016a.)

Turvaa maaseudulle -hanke on osa Itä-Suomen aluekeskuksen toimintaa, jonka tavoitteena on edistää ihmisyden, tasa-arvon ja maaseutukulttuurin päämäärien toteutumista. Maaseudun sivistysliitto tuottaa aikuiskasvatuksen ja kulttuuri-toiminnan keinoin koulutus- ja kulttuuripalveluja jäsenistölleen ja yhteistyökumppaneilleen. Sen opintokeskus kehittää maaseudun, kylien yhteisöllistä ja yhteiskunnallista toimintaa. (Maaseudun sivistysliitto 2016b.) Tälle opinnäytetyölle oli iso tarve, koska monissa kylissä on vesistöjä ja monikulttuurisia asukkaita ja turisteja.

7.3 Lähtötilanteen kartoitus

Toiminnallisen opinnäytetyön toimintasuunnitelma aloitetaan lähtötilanteen kartoituksesta. Selvitetään, minkälaisia vastaavanlaisia ideoita aiheesta löytyy. On hyvää tuoda jotakin uutta. Kartoitetaan kohderyhmän idea ja tarpeellisuus, lähteitä ja tutkimuksia. Lähtötilanteen kartoituksen avulla voidaan täsmentää lopullisen opinnäytetyön idea ja tavoitteet. (Vilka & Airaksinen 2003, 27.)

Alkuperäinen opinnäytetyöaihe oli Hukkuneen ensiapuopas. Toimeksiantajan kanssa kävimme keskustelua opinnäytetyön tarpeellisuudesta ja päätimme yhdessä, että hukuksiin joutuneen ensiapu olisi parempi opinnäytetyöaihe. Opin-

näytetyöaihe herätti mielenkiintoa, kun kävelimme uimarannoilla viime kesänä. Huomasimme, että rannoilla ei ole minkäänlaista hukuksiin joutuneen ensiapupuopasta. Rannan ilmoitustaululla on vain hätäkeskuksen numero, jonne pitää soittaa hätätilanteessa. Lisäksi Suomessa on venäjäksiä asukkaita ja turisteja.

Ensimmäisessä infossa Karelia-ammattikorkeakoulussa näimme erilaisia vaihtoehtoja opinnäytetyön aiheista. Kun Eeva Kröger kertoi Turvaa maaseudulle -hankkeen toiminnasta, meille tuli heti inspiraation tunnetta. Otimme häneen yhteyttä sähköpostitse ja keksimme aiheita yhdessä. Alkuvaiheessa katsoimme läpi kaikki mahdolliset tiedot hukuksiin joutuneen ensiavusta. Kirjoista ja Terveysportista löytyy jonkin verran tietoa. Punainen Risti (2011) on julkaissut hukku- neen elottoman henkilön elvytysohjeet (liite 2). Kuitenkin siinä on vain 6 kuvaa ja paljon tekstiä, jotka voivat vaikuttaa ymmärtämiseen. Vuonna 2016 on julkaistu Käypä hoito -suositus, jossa on uudempaa ja tutkittua tietoa elvytyksestä.

7.4 Ensiapuopastaulun sisältö ja rakenne

Ensin pohditaan, kenelle ohje on tarkoitettu. Otsikko kuvataan hyvin, että ihminen voi heti ymmärtää, mistä on kysymys. Hyvä otsikko herättää lukijan mielenkiinnon. Ohjeessa voi olla käskevä muoto, kun ohjeiden noudattaminen on tärkeää ja kun varmistetaan niiden perillemeno. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 34 – 40.) Ozhegovin ja Shvedovan (2010, 101) mukaan kirjoitettaessa venäjäksi tulee käyttää teitittelyä. Te-muotoa käytetään tilanteissa, joissa ihminen on tuntematon, osoitetaan kohteliaisuutta tai/ja virallisessa tilanteessa.

Kuvien käyttäminen ohjeessa herättää mielenkiintoa, lisää ymmärrettävyyttä sekä täydentää ja tukee tekstiä. Hyvin valitut tekstit ja kuvat lisäävät luotettavuutta ja ymmärrettävyyttä ja kiinnostavuutta. Hyvä kuvateksti voi kertoa kuvasta jotain sellaista, jota kuvasta ei voi suoraan huomata. (Torkkola ym. 2002, 40 – 42.) Tutkimuksen mukaan isokokoiset ja värikkäät kuvat jäävät helposti mieleen ja ne muistetaan paremmin kuin muut. Mikäli kuva sopii tekstiin hyvin, luki-

jan ei tarvitse miettiä, mitä kuvalla tarkoitetaan. Tällöin asia muistetaan hyvin ja lukija voi muistaa asian vain katsoessaan kuvaa. (Hatva 2009.)

Ohjeen varsinainen teksti tulee kirjoittaa otsikoiden ja kuvien jälkeen. Tekstin rakenne riippuu ohjeen aiheesta. Sisällön asiat ovat aikajärjestyksessä, kun asiat kerrotaan tapahtumajärjestyksessä. Koska selkeä kappalejako lisää ohjeen ymmärrettävyyttä, yhdessä kappaleessa voidaan kertoa yksi asiakokonaisuus. Ohjeen loppuun kirjoitetaan yhteystiedot, tekijöiden tiedot ja viitteet lisätietoihin. Hyvä ohje on selkeä ja helppo ymmärtää. (Torkkola ym. 2002, 42 – 46.)

Ensiapuopastaulun teimme yhteistyössä Pohjois-Karjalan pelastuslaitoksen ja Turvaa maaseudulle -hankkeen kanssa. Toimeksiantajan kanssa suunnittelimme yhdessä ensiapuopastaulun sisältöä ja rakennetta. Kirjoitimme ensiavun ohjeita suomeksi ja venäjäksi, että kuvaamisessa tiesimme tarvittavat kuvat. Kuvaamisen hukuksiin joutuneen ensiavun tilanteesta teimme Joensuun Jääkarhujen uimarannassa 24.5.2016. Pohjois-Karjalan pelastuslaitokselta paikalla olivat Antti Erholtz, Jani Lamberg, Jyrki Jaaranen, Kari Törrönen ja Miika Huurinainen. Turvaa maaseudulle -hankkeesta oli Eeva Kröger. Pohjois-Karjalan pelastuslaitoksen työntekijät kuvasivat hukuksiin joutuneen ensiavun videota ja samalla ottivat kuvia opastaululle. Sinä päivänä oli erinomainen sää, mutta kuitenkin pelastettavalla ja pelastajalla oli märkäpuvut päällä ja lämpimät vaatteet. Kuvaaminen meni erinomaisesti. Parin päivän kuluttua Eeva Kröger antoi meille muistitikun, jossa olivat kuvat.

Valitsimme hyviä kuvia ja laitoimme niiden alle ensiavun ohjeita suomeksi ja venäjäksi. Suomen kielen tekstin muoto on käskevä. Venäjän kielen teksti on Te-muodolla, koska kielet ovat erilaisia ja kulttuuri on erilainen. Meillä oli paljon haasteita tekstin käänöksessä. Molemmilla kielillä tekstit ovat lyhyitä ja ytimekkäitä.

Oikeiden kuvien löytämisessä oli vaikeuksia. Yhdessä kuvassa toisen käden piti kohottaa leuan kärkeä ylöspäin ja toisen käden piti taivuttaa päätä taaksepäin. Muistitikulla ei ollut vastaavaa kuvaa. Kirjoitimme Kari Törröselle ja pyysimme

leikkaamaan videon nauhasta sopivan kuvan. Kun kuva oli löydetty, hän lähetti sen meille.

Mietimme paljon mihin kohtaan tulee laittaa hätäpuhelun soitto. Soittokuvaa ei ollut, koska nykyaikana jokainen ihminen tietää, miten soitetaan. Kirjoitimme ”Soita 112” isolla ja laitoimme ensiapuopastaulun keskelle siten, että se huomataan heti. Teimme alustavan ensiapuopastaulun ja toimme sen Enni Väisäselle, joka on Turvaa Maaseudulle -hankkeen työntekijä. Hän auttoi ensiapuopastaulun laatimisessa. Lopuksi siitä tuli havainnollinen ja ymmärrettävä. Päätimme, että hyvä koko opastaululle on A3, koska siinä on selkeästi näkyviä kuvia ja tekstiä. A3-koko kiinnittää myös helposti huomiota.

Ensiapuopastaulua laatiessa olimme tiivisti yhteydessä toimeksiantajan kanssa. Opastaulun tekstiä korjasimme monta kertaa, koska pyrimme tekemään opastaulusta helposti ymmärrettävän ja selkeän. Toimeksiantajalta ja Eeva Krögeriltä pyysimme palautetta. Palautteiden perusteella teimme version, jota näytimme tapahtumassa.

7.5 Tuotoksen arviointi

Toiminnallinen opinnäytetyö tulee tehdä tutkivalla asenteella. Tutkiva asenne tarkoittaa valintojen joukkoa, aiheen tarkastelua ja perustelua tietoperustaan nojaten. Opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi on osa oppimisprosessia. Arvioinnin kohde on työn idea ja idean kuvaus, tavoitteet, teoreettinen viitekehys ja tietoperusta ja kohderyhmä. Opinnäytetyön tulee olla selkeä ja helposti ymmärrettävä. Tavoitteiden saavuttaminen on tärkein osa arviointia. Pohditaan, mitkä tavoitteet jäivät saavuttamatta ja miksi niitä oli muutettu prosessin aikana. Jotta arvio ei olisi subjektiivinen, on hyvä kerätä palaute kohderyhmältä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154–159.)

Toinen arvioinnin kohde on toteutustapa, joka näyttää keinot tavoitteiden saavuttamiseksi ja keräämiseksi. Arvioidaan aineiston kerääminen, valittu keino ja sen laatu, miten on onnistuttu. Toteutustavan arviointiin kuuluu tapahtuman jär-

jestäminen ja sen onnistuminen. Oppaassa voidaan arvioida käytettyjen teknisten taitojen ja materiaalivalintojen onnistumista. Pitää ottaa huomioon materiaalien arviointi ja lähdekirjallisuus, ja mitä jäi puuttumaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154–158.)

Kolmas tärkeä asia on arvioida raportin prosessi ja kieliasu. Pitää pohtia, onko työ johdonmukainen ja vakuuttava. Kohderyhmältä voi pyytää palautetta tekstin luettavuudesta ja ymmärrettävyydestä. Opinnäytetyön tarkoitus on hyödyntää työn ammatillisia taitoja. On hyvä arvioida omaa ammatillista kasvua ja mihin suuntaan sitä tulisi kehittää. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 158–159.)

Tavoitteenamme oli laatia sellainen ensiapuopastaulu, jonka avulla kuka tahansa ammatista riippumatta voi antaa ensiapua hukuksiin joutuneelle. Ensiaputaulusta tuli toimiva tietopaketti, jossa kuvat ja teksti täydentävät toisiaan ja opastavat ihmisiä hukuksiin joutuneen ensiapuun. Yhdessä raportti ja ensiapuopastaulu antavat kokonaiskuvaa hukuksiin joutuneen ensiavusta.

Turvaa maaseudulle -hanke järjesti 14.7. tapahtuman Joensuun Jääkarhujen majassa, jossa oli hukuksiin joutuneen ensiapuopastaulun esitys, heittoliinan käyttö ja painelu- ja puhalluselvytyksen harjoitus. Kutsun kirjoitimme kahdella kielellä ja laitoimme sen Joensuun Jääkarhujen pukukoppien ja lähikaupan seinille (liite 4). Tapahtumaan osallistui 7 suomalaista ja 3 venäläistä. Siinä näyttimme ihmisille valmista ensiapuopastaulua ja annoimme kyselylomakkeita, joihin he kirjoittivat oman mielipiteensä (liite 5). Halusimme tietää, osaavatko he toimia ensiapuopastaulun avulla. Toimeksiantaja näytti ensiapuopastaulua myös muilla paikoilla, joissa ihmiset antoivat lisää palautteita. Yhteensä palautuslomakkeita tuli 17.

Kaikki palautteet luimme läpi ja teimme yhteenvedon. Suurin osa vastasi, että ensiapuopastaulu oli selkeä ja ymmärrettävä. Yksi kirjoitti, että hän jäi miettimään, milloin tulee soittaa 112:een. Osa kirjoitti, että ensiapuopastaulun koko voisi olla isompi ja helpommin näkyvillä. Yksi ehdotti laatimaan tekstiä ranskalaisilla viivoilla. Osa vastasi, että kuva numero 6 on epäselvä. Palautteiden perusteella teimme tarvittavat muutokset ja lähetimme tuotoksen toimeksiantajalle,

joka vastasi, että se on hyvä. Korjaukset koskivat numeroiden siirtämistä vasempaan yläkulmaan. Ennen sitä numerot olivat vasemmissa alakulmissa ja peittivät osittain hukuksiin joutuneen kuvan. Kirjoitimme kuvaan numero 6 lisää tekstiä. Korjauksen jälkeen kuvat tulivat selkeämmiksi. Mielestämme tavoitteemme oli saavutettu, koska ensiapuopastaulusta tuli toimiva ja käytöllinen.

8 Pohdinta

8.1 Ideasta toteutukseen

Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa tietoa suomen- ja venäjäksiä ihmisille hukuksiin joutuneen ensiavusta. Tietopohja oli monipuolinen ja kriittinen, käytimme uusimpia lähdemateriaaleja. Opinnäytetyön tehtävä oli tuottaa ensiapuopastaulu Pohjois-Karjalan pelastuslaitoksen käyttöön.

Tuotos on ensiapuopastaulu, jota teimme yhteistyössä Pohjois-Karjalan pelastuslaitoksen ja Turvaa maaseudulle -hankkeen kanssa (liite 6). Yhteistyö sujui erittäin hyvin. Yhdessä Pohjois-Karjalan pelastuslaitoksen kanssa mietimme ensiapuoppaan sisältöä ja kuvaamista aiheista. Kuvista tuli selkeät ja helposti ymmärrettävät, vain yhden kuvan jouduimme leikkaamaan videonauhasta. Yhteistyössä Turvaa maaseudulle -hankkeen kanssa yhdistimme kuvat ja tekstit. Halusimme tehdä sellaisen ensiapuopastaulun, että se kiinnittäisi huomiota ilmoitustaululla yleisillä uimarannoilla tai uimahalleissa.

Käytimme paljon aikaa tiedon etsintään ja luotettavien lähteiden valintaan. Hukumisesta löytyy vähän tietoa luotettavista lähteistä. Käytimme kansainvälisiä lähteitä. Aiheen rajaus oli helppo, käsitelimme aikuisten hukuksiin joutuneen ensiapua. Koska äidinkielemme on venäjä, lukeminen ja kirjoittaminen olivat välillä haasteellista. Kirjoittaminen vei erittäin paljon aikaa, tarkastimme joka lauseen monta kertaa. Ensiapuopastaulun toistaminen venäjäksi oli haasteellista, koska sanojen tarkoitus suomeksi ja venäjäksi voi olla erilainen. Kuitenkin py-

rimme tekemään laadukkaan opinnäytetyön. Tutkimme muista opinnäytetöistä rakennetta ja kirjoittamisen tyyliä.

Olemme tyytyväisiä siihen, että kirjoitimme kahdestaan opinnäytetyötä. Tiimityö sujui erittäin hyvin, kun toinen voi aina auttaa. Teimme opinnäytetyötä yhdessä melkein joka viikko. Olimme yhteydessä myös sähköpostitse ja puhelimitse. Toinen voi aina mennä tapaamiseen toimeksiantajan kanssa, jos toinen ei voinut tulla jostakin syystä. Se oli hyvä käytäntö. Ryhmätapaamiset olivat antoisia, ja ohjaavan opettajan kanssa työ sujui erittäin hyvin. Ryhmätapaamisesta saimme paljon apua ja tukea, jotta opinnäytetyö etenisi hyvin.

Opinnäytetyön aihe oli mielenkiintoinen. Ensimmäistä kertaa aihe herätti mielenkiintoa viime kesänä, kun kävelimme rannalla. Ajattelimme, että valmistumisen jälkeen meistä jää jotakin hyvää kaikille ihmisille. Aiheeseen perehtyminen on vahvistanut omaa ensiaputaitoa ja tietoa vedestä pelastamisesta. Lukeminen ja kirjoittaminen ovat vahvistaneet suomen kielen taitoa. Raporttiasetuksien ja ensiapuopastaulun laatiminen on vahvistanut atk-taitoja. Koko opinnäytetyön prosessista on jäänyt hyvä mieli, ja itsetuntomme on kohonnut.

8.2 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyön prosessi alkoi päätöksellä tehdä opinnäytetyö kahdestaan, koska olemme kavereita ja autamme aina toista opiskelussa. Aiheen valinta varmistui tammikuussa 2016, jolloin yhdessä toimeksiantajan kanssa sovimme aiheen. Rajasimme opinnäytetyön käsittelemään hukkumisesta pelkästään aikuisten hukuksiin joutuneen ensiapua.

Ensin jaoin tehtävät keskenämme. Se antoi enemmän aikaa tiedon etsimiseen ja kirjoittamiseen, kun kumpikin vastasi omasta osiosta. Tavattaessa luimme kriittisesti toisen kirjoittamaa tekstiä. Korjasimme ja lisäsimme materiaalia. Se antoi opinnäytetyöhömme kriittistä näkökulmaa. Tietoa löytyi, ja käytimme myös kansainvälisiä lähteitä.

Olimme tiivisti yhteydessä toimeksiantajan kanssa. Toukokuussa 2016 oli hukuksiin joutuneen ensiavun kuvaaminen, jossa tutustuimme uusiin ihmisiin. Siinä päivänä oli erinomainen aurinkoinen ilma. Jokaisella tekijällä oli hyvä mieli, se auttoi jännityksen poistamisessa. Myös Pohjois-Karjalan pelastuslaitoksen työntekijät olivat kiinnostuneita opinnäytetyömme aiheesta. Samana aikana he tekivät hukuksiin joutuneen ensiavun videon, joka tulee Pohjois-Karjalan pelastuslaitoksen käyttöön.

Kesäkuussa 2016 saimme kuvia ja aloitimme laatimaan ensiapuopastaulua. Haluimme luoda selkeän tietopaketin. Valitsimme hyviä kuvia, jotka kuitenkin eivät vastanneet täysin tekstiä. Ensiapuopastaulun pitäisi olla ”näpäkä” ja sisältää oikeat tiedot. Pyysimme ensiapuhoitajia etsimään tekstiä vastaavan kuvan. Onneksi videonauhassa oli vastaava kuva. Tekstejä laatiessa yritimme tiivistää tekstiä, että ymmärrettävyys säilyisi. Toistimme kaikki tekstit venäjäksi. Mietimme paljon tekstin sisältöä. Teimme alustavan version Word-muodossa ja lähetimme Jenni Väisäselle. Hän auttoi laatimaan kaikki tiedot ohjelmalla, että ensiapuopastaulusta tuli hyvä tuotos. Kuitenkaan hän ei halunnut, että hänen nimensä laitetaan ensiapuopastaulun tekijöihin.

Heinäkuussa 2016 kirjoitimme palautelomakkeen, jonka avulla saimme tietoa ihmisten mielipiteistä ensiapuopastaulun nähdessään. Palautelomakkeessa teksti on myös toistettu venäjäksi. Samaan aikaan teimme kutsun tapahtumaan, jonka järjesti Turvaa maaseudulle -hanke. Kutsukin oli kahdella kielellä, koska laitoimme sen kauppoihin ja rannoille, joiden lähellä on paljon venäjäksiä asukkaita. Tapahtumassa näytimme ensiapuopastaulua ihmisille ja saimme palautteita. Toimeksiantaja näytti ensiapuopastaulua myös muilla paikoilla, joissa ihmiset antoivat lisää palautteita. Yhteensä palautuslomakkeita tuli 17.

Elokuussa 2016 luimme kaikki palautteet läpi ja teimme yhteenvedon. Palautteiden perusteella teimme mahdolliset muutokset ja lähetimme ensiapuopastaulun toimeksiantajalle. Hän vastasi, että tuotos on hyvä. Mielestämme ensiapuopastaulusta tuli toimiva ja käytöllinen.

Koko opinnäytetyön prosessin aikana etsimme tietoa. Haimme tietoa tietokannoista, kuten Terveystietä, Cinahl, PubMed. Käytimme Karelia-ammattikorkeakoulun ja Joensuun kirjastojen erilaisia kirjoja. Otimme tietoa myös erilaisilta Internet-sivuilta ja tarkastelimme kaikkia lähteitä kriittisesti. Haastattelimme myös hätäkeskuspäivystäjää.

Opinnäytetyöstämme on paljon hyötyä hoitotyön näkökulmasta. Se tarjoaa tiedon hukuksiin joutuneen ensiavusta kaikille suomen- ja venäjäksiä puhuville ihmisille. Jokainen uimarannan ylläpitäjä voi tulostaa ensiapuopastaulun Turvaa maaseudulle -hankkeen Internet-sivulta ja laittaa sen uimarannan ilmoitustaululle. Oikeaan yläkulmaan hän kirjoittaa paikan osoitteen, jonka tieto auttaa soitettaessa 112:een hätätilanteessa. Mielestämme ensiapuopastaulu ennaltaehkäisee hukkumisia, koska ihmiset voivat tutustua sisältöön, vaikka juuri siinä hetkenä ei ole hätää. Tieto voi jäädä mielen ja tulla tarpeelliseksi myöhemminkin. Ensiapuopastaulun lukeminen voi myös herättää kiinnostusta aiheeseen tai olla kertauksena aiempaan tietoon. Ihmisten tietämys ensiavusta on elintärkeää. Parhaassa tapauksessa opinnäytetyö saisi olla osaltaan edistämässä tätä tietämystä. Aikaisemmin sitä oli käsitelty harvoin ammattikorkeakoulutasolla opinnäytetöissä.

8.3 Eettisyys

Hyvä tieteellinen käytäntö on pääosa tutkimuksenteossa. Eettiset ongelmat voivat ilmetä tiedonhankintatavoissa, koejärjestelyssä ja tulosten käsittelyssä. Ihmisarvon kunnioittaminen on tutkimuksen lähtökohta. Tutkimuksen kaikissa vaiheissa tulee välttää epärehellisyyttä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 23 - 27.)

Ennen tutkimuksen aloittamista tulee miettiä huolellisesti aiheen valinnan, tutkimuksen ja kehittämisen kohteiden eettisyyttä. On mietittävä, mitä asioita työssä halutaan edistää. Työssä ei saa loukata tai väheksyä ketään. On oltava tarkkana, että työ on mielenkiintoinen ja sopivasti eettinen. Työssä arvioidaan lähdemateriaalien luotettavuutta ja eettisyyttä. Lähdemateriaalien kriittinen pe-

rustelu lisää eettistä turvallisuutta. Ihmisen on päätettävä itse tutkimukseen osallistumisestaan. Tutkijan on noudatettava salassapitovelvollisuutta. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 43–45.)

Hoitotyön lähtökohtana ovat eettiset arvot ja periaatteet. Pääideana on toteuttaa sitä, mikä on hyvää ja oikein toisille ihmisille. (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2009, 13.) Hoitotyön eettisiä periaatteita ovat ammattitaito, vastuu, huolehtiminen, yhteistyö, arvostus, oikeus hyvään hoitoon, tasapuolinen kohtelu ja oikeudenmukaisuus (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 23). Sairaanhoidajan eettiset vahvuudet ovat eettinen tieto ja herkkyys, sitoutuminen, aitous, rohkeus, kriittinen asenne sekä kyky ottaa vastuutta (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2009, 86–105).

Etiikka näkyy selvästi hukuksiin joutuneen elvytyksessä. Jokaisella hengenvaaraan joutuneella on oikeus saada ammattimaista apua. Pelastaja päättää itse elvytyksen aloittamisesta tai yrityksestä sekä elvyttämättä jättämisestä. Hänen on huolehdittava omasta ja pelastettavan turvallisuudesta. Elvytystä ei aloiteta myöskään silloin, jos hukkumisesta on kulunut 30 minuuttia. (Käypä hoito -suositus 2016.)

Tässä opinnäytetyössä eettisyys tulee esille opinnäytetyön prosessin eri vaiheissa. Ennen opinnäytetyön aloittamista perehdyimme aiheeseen monipuolisesti. Etsimme erilaista tietoa sekä keskustelimme aiheesta toimeksiantajan, opinnäytetyön ohjaajan ja kaverin kanssa. Merkitsimme käytettyjen lähteiden viitteet ja lähdeluettelomerkinnät asianmukaisesti ja kunnioitimme kirjoittajien ja tutkijoiden työtä. Koko opinnäytetyön prosessin ajan pyrimme tekemään hyvää tutkimusta aiheesta.

Tässä opinnäytetyössä tulee vahvasti esille yhteistyö tekijöiden kesken ja myös toimeksiantajan välillä. Kun päätimme tehdä opinnäytetyötä kahdestaan, molemmat kertoivat omista vahvuuksistaan. Se helpotti työnjakoa. Tuimme toinen toistamme. Olimme aktiivisia kuuntelijoita ja kunnioitimme myös erilaisia näkökulmia asiaan. Otimme huomioon omat luonteenpiirteet. Nämä kaikki asiat antoivat syvyyttä ja monipuolisuutta opinnäytetyöhön.

Opinnäytetyössä kunnioitimme ja arvostimme kaikkia osallistuvia ihmisiä. Pohjois-Karjalan pelastuslaitoksen työntekijät olivat sitoutuneita hukuksiin joutuneen ensiavun kuvaamiseen, ja meidän ei tarvinnut pyytää erillisiä lupia kuvien käyttöön. Jenni Väisänen sanoi, ettei halua omaa nimensä ensiapuopastaulun tekijöihin. Ensiapuopastaulun alareunaan tulevat esille osallistuvien kumppaneiden logot ja opinnäytetyön tekijöiden nimet.

Ensiapuopastaulua laatiessamme otimme huomioon kohderyhmän tarpeet. Ensiapuopastaulun tekstiä kirjoittaessamme otimme huomioon kulttuuriset erot suomalaisten ja venäläisten välillä. Opinnäytetyön prosessin eri vaiheissa kyselimme jatkuvasti mielipidettä toimeksiantajalta. Toimeksiantaja ja esityksessä olleet ihmiset antoivat rehellistä palautetta. Esityksessä olleet ihmiset vastasivat kysymyksiin vapaaehtoisesti ja nimettömänä. Palautteiden perusteella korjasimme ensiapuopastaulua. Korjauksen jälkeen kaikki palautelomakkeet hävitimme asianmukaisesti.

Halusimme kehittää omaa osaamistamme hukuksiin joutuneen ensiavussa ja antaa toisillekin tietoa. Opinnäytetyössä kirjoitimme tarkasti vaaratilanteiden ennaltaehkäisystä, mikä edistää ihmisten terveyttä. Ensiapuopastaulua laatiessa otimme huomion, miten ihminen reagoi ja mietimme pelastajan riskiä hätätilanteessa. Sen vuoksi pyrimme tekemään opastaulusta selkeän ja tiiviin tietopakettin. Kuvat ovat suuria, ja teksti on lyhyt. Soitto 112:een on mainittu keskellä ja kiinnittää heti huomion. Toivomme, että ensiapuopastaulu ohjaa ja auttaa ihmisiä pelastamaan hukuksiin joutuneita.

8.4 Luotettavuus

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuudessa voidaan käyttää kriteerejä, jotka kuuluvat laadulliseen tutkimukseen. Nämä kriteerit ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. **Uskottavuudella** tarkoitetaan, kuinka uskottavia tutkimustulokset ovat. Tutkimukseen osallistuneiden on varmistuttava siitä, että tutkimustulokset vastaavat kaikkien tutkimusosapuolten käsityksiä. Uskottavuutta voidaan arvioida useilla eri menetelmillä. Uskottavuutta vahvista-

via menetelmiä ovat esimerkiksi tutkimuksen tekijän pitämä päiväkirja, jota voidaan tarkastella, sekä miten tekijä on kokenut tutkittavan asian tutkimuksen eri vaiheissa, tai toteamalla tekijän olleen tutkimuksen parissa pitkän ajan, koska oikean näkökulman hakeminen vaatii riittävästi aikaa. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–128.)

Laadukas tutkimus perustuu perusteelliseen tutkimussuunnitelmaan, jota tarkennetaan tutkimuksen edetessä. **Vahvistettavuuden** tarkoituksena on esimerkiksi tutkimusaineiston pohjalta päätellä, miten tutkimuksen tekijä on päätenyt tutkimuksessa esitettyihin johtopäätöksiin. Samasta aiheesta toinen tutkija ei välttämättä tulkitse tutkimusaineistoa samoin, vaan päätyy erilaisiin tulkintoihin. Laadullisessa tutkimuksessa voi olla erilaisia tulkintoja ja ne ovat täysin hyväksyttäviä. Erilaiset tutkimustulokset eivät välttämättä aiheuta ongelmaa tutkimuksen luotettavuuteen. (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.)

Refleksiivisyys tarkoittaa, että tutkimuksen tekijän on oltava selvillä tutkimuskohteen omista lähtökohdista, jotka vaikuttavat hänen tutkimuksensa kulkuun. **Siirrettävyydellä** tarkoitetaan, että tutkimuksessa on esitettävä riittävästi tutkimusprosessin kuvaavaa tietoa, keitä tutkimukseen on osallistunut ja kuvaus tutkimuksen ympäristöstä. Tarkoituksena on, että tutkimustulokset ovat siirrettävissä ja käytettävissä pohjana vastaavanlaisissa tilanteissa. Erityisesti lukijan on pystyttävä arvioimaan tutkimuksesta, kuinka tulokset ovat siirrettävissä. (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.)

Kun tutkimuksen tutkimuskohde ja tulkittu materiaali ovat sopivia toisiinsa, voidaan sanoa, että tutkimus on luotettava. Tutkimusmenetelmää tehdessä kriteeri on tutkija itse ja hänen rehellisyytensä. Arvioinnin kohteena ovat tutkijan teot, valinnat ja ratkaisut. Luotettavuuden arvioinnissa tehdään arviointi suhteessa teoriaan, analyysitapaan, tutkimusaineiston ryhmittelyyn, luokitteluun, tutkimiseen, tulkintaan, tuloksiin ja johtopäätöksiin. Tutkijan pitää kuvailla ja perustella tutkimuksen teksti. (Vilka 2015,196.)

Koko opinnäytetyön prosessin aikana pyrimme tekemään opinnäytetyötä mainittujen kriteerien mukaisesti ja tarkastelemaan luotettavuutta eri vaiheissa. Opin-

näytetyössämme **uskottavuus** näkyy opinnäytetyön prosessin eri vaiheissa. Pidimme tiivistä yhteyttä toisiimme. Pidimme päiväkirjaa, johon kirjoitimme omia ajatuksia, toiveita ja ideoita. Suunnittelimme tarkasti jokaisen vaiheen ja ilmoitimme siitä toimeksiantajalle. Onnistuimme tekemään opinnäytetyötä aikataulun mukaisesti. Teimme opinnäytetyötä riittävän pitkän aikaa ja huomasimme, että eri kuukausina voi olla eri näkökulma prosessiin.

Tutkimme kriittisesti lähdemateriaalia. Suurin osa lähdemateriaalista on vuosilta 2007 – 2016. Yksi lähde on vuodelta 2002. Se on ”Potilasohjeet ymmärrettäväksi: opas potilasohjeiden tekijöille”. Tässä kirjassa on kirjoitettu erittäin hyvin potilaan oppaan laatimisesta. Emme löytäneet uudempaa vastaavaa kirjaa. Yksi lähde on vuodelta 2003. Se on ”Toiminnallinen opinnäytetyö”. Uudempaa versiota tästä kirjasta ei ole. Opinnäytetyössämme käytimme erilaisia lakeja ja asetuksia. Haastattelimme myös hätäkeskuspäivystäjää. Vilkan ja Airaksisen (2003, 58) mukaan asiantuntijan haastattelu tuo teoreettista syvyyttä opinnäytetyöhön ja lisää teoreettisen osan luotettavuutta.

Opinnäytetyössämme **vahvistettavuus** tulee vahvasti esille aiheen valittaessa. Rajasimme aiheetta hukuksiin joutuneen ensiapuun. Pyrimme kirjoittamaan kaikista hukuksiin joutuneen ensiavun kohdista loogisessa järjestyksessä mahdollisimman laajasti, koska mielestämme aihe on tärkeä.

Opinnäytetyössämme **refleksiivisyys** näkyy teorian tiedossa ja toteutuksessa. Lähtökohtana olivat aihe sekä kohderyhmän ja toimeksiantajan tarpeet. Ennen ensiapuopastaulun laatimista perehdyimme teorian tietoihin ja suunnittelimme kohta kohdalta kuvaamisen. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli jatkuvaa ja antoisaa. Pohdimme koko prosessin ajan omaa rooliamme ensiapuopastaulun laatimisessa. Koimme isoa vastuuta, koska tieto, joka tulee ensiapuopastauluun, on elintärkeää. Uskalsimme kysyä apua ja neuvoa toimeksiantajalta, kun huomasimme, että atk-taitomme eivät riitä.

Opinnäytetyössämme **siirrettävyys** on toteutunut, koska tiedonkeruussa käytimme asiantuntijoiden kirjoittamia lähdemateriaaleja. Esimerkiksi Käypä hoito -suositus 2016 sisältää uudempaa tietoa elvytyksestä. Suomen Uimaopetus- ja

Hengenpelastusliitto ry on erikoistunut omaan alaansa. Sen Internet-sivulta löytyy paljon asiantuntijoiden artikkeleita. Haimme myös tietoa Finna-tiedonhakuportaalista, joka sisältää paljon laadukkaita tietokantoja.

8.5 Jatkokehittämisaiheet

Jatkokehittämisideana voisi olla erilaisten hukuksiin joutuneiden ensiapukurssien luominen vilkkaille yleisille uimarannoille ensiapupastaulun avulla. Ensiapuopastaulusta voisi tehdä pienempikokoisen, joten se säilyisi taskussa. Sitä voisi jakaa Suomen ja Venäjän rajanylityspaikoilla. Koska ensiapupastaulu on tehty myös venäjäksi, sitä voisi ehdottaa Venäjän pelastuslaitoksen käyttöön esimerkiksi Laatokan ja Itä-Karjalan uimarannoilla, joissa on paljon suomalaisia turisteja.

Jatkokehittämisaiheeksi ajateltiin toista ensiapupastaulua myös englannin ja ruotsin kielellä, koska Länsi-Suomessa voisi olla sille enemmän käyttöä. Ensiapuopastaulusta voisi tehdä myös lapsille soveltuvan version, esimerkiksi piirrettyjen hahmojen avulla. Ympäri Suomea voisi järjestää hukuksiin joutuneen ensiapukursseja, joihin olisi vapaa pääsy.

Lähteet

- Castrén, M., Helveranta, K., Kinnunen, A., Korte, H., Laurila, K., Paakkonen, H., Pousi, J. & Väisänen, O. 2012. Ensihoidon perusteet. Helsinki: Pelastusopisto & Punainen Risti.
- Castrén, M., Kinnunen, A., Paakkonen, H., Pousi, J., Seppälä, J. & Väisänen, O. 2009. Ensihoidon perusteet. Helsinki: Pelastusopisto & Punainen Risti.
- Hakamäki, J., Hotti, K., Keskinen, I., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J. & Pantzar, T. 2012. Uimaopetuksen käsikirja. Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto ry. Yväs kylä: Docendo Oy.
- Hasselqvist-Ax, I., Riva, G., Herlitz, J., Rosenqvist, M., Hollenberg, J., Nordberg, P., Ringh, M., Jonsson, M., Axelsson, C., Lindqvist, J., Karlsson, T. & Svensson, L. 2015. Early Cardiopulmonary Resuscitation in Out-of-Hospital Cardiac Arrest. *The New England journal of medicine*.
<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1405796#t=article.20.9>. 2016.
- Hatva, A. 2009. Merkityksen välittäminen kuvan avulla. Tampereen yliopisto. Tiedotusopin laitos. Akateeminen väitöskirja.
<http://tampub.uta.fi/handle/10024/66522>. 10.6.2016.
- Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen: Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi. Hätäkeskuslaitos. 2016a. Hädässä vesillä.
http://www.112.fi/hatanumero_112/prime101_fi.aspx. 17.8.2016.
- Hätäkeskuslaitos. 2016b. Tiedä sijaintisi.
http://www.112.fi/hatanumero_112/tieda_sijaintisi. 17.8.2016.
- Karosto, P. & Karppinen, S. 2011. Suomalainen selviytymisopas. Jyväskylä: Saarijärven Offset Oy.
- Kieboom, J. K., Verkade, H. J., Burgehof, J. G., Bierens, J. J., Rheenen, P. F., Kneyber, M. C. & Albers, M. J. 2015. Outcome after resuscitation beyond 30 minutes in drowned children with cardiac arrest and hypothermia: Dutch nationwide retrospective cohort study.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4353310/>. 15.8.2016.
- Koponen, K. 2016. Hätäkeskuspäivystäjä. Hätäkeskuslaitos. Puhelinhaastattelu. 10.9.2016.
- Korpilahti, U., Haikonen, K. & Pajala, S. 2016. Turvallisesti vesillä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
<https://www.thl.fi/fi/ajankohtaista/kampanjat/kesaterveys/turvallinen-loma/turvallisesti-vesilla>. 1.8.2016.
- Kuisma, M., Holmström, P., Nurmi, J., Porthan, K. & Taskinen, T. 2015. Ensihoito. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kuluttajaturvallisuuslaki 920/2011.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

- Käypä hoito -suositus. 2016. Elvytys. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Elvytysneuvoston, Suomen Anestesiologiyhdistyksen ja Suomen Punaisen Ristin asettama työryhmä.
<http://www.kaypahoito.fi.tietopalvelu.karelia.fi/web/kh/suosituksset/suosi- tus;jsessionid=18E6A06A4FFC9EFC4FFACBB807E86604?id=hoi17010>. 10.4.2016.
- Leinonen, M., Martikainen, A., Nyberg, T., Veistola, S. & Jortikka, S. 2013. Suomi. Helsinki: Otava.
- Liikuntalaki 390/2015.
- Maaseudun sivistysliitto. 2016a. Turvaa maaseudulle - hanke. <http://www.msl-ita.fi/turvaa-maaseudulle-hanke/>. 10.4.2016.
- Maaseudun sivistysliitto. 2016b. Itä-Suomen aluekeskus. <http://www.msl-ita.fi/ita-suomen-aluekeskus/>. 10.4.2016.
- Markkula, J. & Öörni, E. 2009. Turvallinen elämä lapsille ja nuorille: Kansallinen lasten ja nuorten tapaturmien ehkäisyn ohjelma. Raportti 27/2009. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos & Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf. 21.8.2016.
- Ozhegov, S. & Shvedova, N. 2010. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений. Российская академия наук. Институт русского языка им. В. В. Виноградова. Moscow: ООО "А TEMP".
- Peda.net. 2016. Suomen järvet ja joet. <https://peda.net/sastamala/sylvaan-koulu/e-opin-oppikirjat/suomi22/1jjjm>. 26.2.2016.
- Pelastuslaki 379/2011.
- Poliisi. 2016. Vesiliikenteen valvonta. https://www.poliisi.fi/liikenneturvallisuus/vesiliikenteen_valvonta. 20.8.2016.
- Punainen Risti. 2011. Hukkuneen elottoman henkilön painelu-puhallus (PPE) elvytys. <https://www.punainenristi.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolat/aukset/SUOMI%20Hukkuksissa%20PPE%202011.pdf>. 10.5.2016.
- Punainen Risti. 2016a. Opettajille. <https://www.punainenristi.fi/koulusivut/opetusmateriaalit/alakouluille>. 22.8.2016.
- Punainen Risti. 2016b. Opi ensiapua. <https://www.punainenristi.fi/opi-ensiapua>. 22.8.2016.
- Rajala, K. & Kankaanpää, A. 2011. Kuudesluokkalaisten ja aikuisten uimataito Suomessa vuonna 2011. LIKES. http://www.suh.fi/files/200/uimataitoraportti_fin.pdf. 15.8.2016.
- Rakennuslaki 370/1958.
- Rautiainen, P. 2011. Hukkuneen elvytys. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. http://www.terveysportti.fi.tietopalvelu.karelia.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo99628&p_haku=hukkuminen. 17.3.2016.
- Rikoslaki 39/1889.
- Saarelma, O. 2016. Tietoa potilaalle: Hypotermia (ruumiinlämmön lasku). Lääkärikirja Duodecim.

- http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00223. 18.5.2016.
- Sarvimäki, A. & Stenbock-Hult, B. 2009. Hoitotyön etiikka. Helsinki: Edita Prima.
- Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto. 2016. Uimavesi. <http://www.valvira.fi/ymparistoterveys/terveydensuojelu/uimavesi>. 10.8.2016.
- Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. 2016a. SUH:n hukkumistilastot. <http://www.suh.fi/tiedotus/hukkumistilastot>. 14.2.2016.
- Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. 2016b. Hukkuneiden ennakkotilasto/ drunkningstatistik/ drowning statistics 2015. http://www.suh.fi/tiedotus/hukkumistilastot/hukkumiset_2015. 22.2.2016.
- Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. 2016c. Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto ry. 2016c. Miten pelastetaan veden varaan joutunut? [http://www.suh.fi/tiedotus/pelasta_ja_pelastu/nain_toimin_hatatilanteessa_\(hrap\)](http://www.suh.fi/tiedotus/pelasta_ja_pelastu/nain_toimin_hatatilanteessa_(hrap)). 13.6.2016.
- Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. 2016d. Uimarannan riskinarvioinnin apulomake. http://www.suh.fi/materiaalipankki/rakentaminen_ja_tekniikka/uimaranat. 15.8.2016.
- Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. 2016e. Hengenpelastus. <http://www.suh.fi/koulutus/hengenpelastus>. 10.6.2016.
- Suomen ulkoasianministeriö. 2016. Maantiede. <http://www.finland.se/public/default.aspx?nodeid=36119&contentlan=1&culture=fi-FI>. 26.2.2016.
- Terveysturvallisuuslaki 763/1994.
- Tilastokeskus. 2016. Väestö 31.12.2015. http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vrm__vaerak/030_vaerak_tau_102.px/table/tableViewLayout1/?rxid=caf0c0ed-3103-4918-8ea5-b2c9f5d34339. 12.9.2016.
- Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi: opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi.
- Turvallisuus- ja kemikaalivirasto. 2015. Uimarantojen ja uintipaikkojen turvallisuus. http://www.tukes.fi/Tiedostot/Kuluttajaturvallisuus/Uimarantojen_yllapitajat_17042015.pdf. 6.7.2016.
- Tutkimus- ja analysointikeskus. 2016. Ulkomailla asuvat matkailijat suomessa 2015. Visit Finland Matkailijatutkimus 2015. <http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2016/04/3-Visit-Finland-matkailijatutkimus-2015.pdf>. 1.11.2016.
- Valtioneuvoston asetus eräitä kuluttajapalveluja koskevasta turvallisuusasiakirjasta 1110/2011.
- Vesiliikenneasetus 124/1997.
- Vilkka, H. 2015. Tutki ja kirjoita. Juva: Bookwell Oy.
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.
- Vittone, M. & Pia, F.A. 2006. "It Doesn't Look like They're Drowning". How To Recognize the Instinctive Drowning Response. On scene. The Journal of U. S. Coast Guard Search and Rescue.

<http://www.uscg.mil/hq/cg5/cg534/On%20Scene/OSFall06.pdf>.
10.7.2016.

World Health Organization. 2014. Global report on drowning: Preventing a leading killer.

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/143893/1/9789241564786_eng.pdf?ua=1&ua=1. 10.6.2016.

Zacheus, O. 2016. Yleisten uimarantojen luettelo uimakaudella 2016. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos & Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto.

<https://www.valvira.fi/ymparistoterveys/terveydensuojelu/uimavesi>.
29.9.2016.

Opinnäytetyön toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Pohjois-Karjalien pelastuslaitos
Toimeksiantajan edustaja:	Katri Törönen
Osoite:	Neljänkalle 4 80100 Joensuu
Puhelinnumero:	0456040388
Sähköposti:	eva.kroger@msl.fi

8/18/2016
pää
mies

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoivotyön koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	Tatjana Moshkina 140088 Vaskelainen Liudmila
Puhelinnumero:	046 532 1277 0407497574
Sähköposti:	Tatjana.Moshkina@amk.karelia.fi Liudmila.Vaskelainen@edu.karelia.fi

Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Huikkuisiin joutuineen ensiapupros. suomenki. ja venäjäksi.
Toteutusmuoto	Toiminnallinen
Aikataulu	Tammikuu 2016 - Toulukuun 2016
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Toimeksiantaja maksaa mahdolliset kustannukset

Toimeksiantajan sitoumukset	
- VASTAAN OMPAAN KUSTANNUKSIKSI,	

Opiskelijan sitoumukset	
- OMPAAN TEKEMINEN, TOTEUTUS	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Raija Tanskanen raija.tanskanen@karelia.fi

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys 18.2.2016	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvitys Tatjana Moshkina Liudmila Vaskelainen
Päiväys 18.2.2016	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvitys Katri Törönen
Päiväys 5.4.2016	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvitys Raija Tanskanen

Hukkuneen elottoman henkilön painelu-puhalluselvytys (PPE)



Punainen Risti

2011

Hukkuneen elottoman henkilön painelu-puhallus (PPE) elvytys



1. Kun hukuksissa ollut on saatu vedestä pois, asetetaan hänet kovalle joustamattomalle alustalle selälleen.



2. Soita hätänumeroon 112.

Voit myös huutaa apua ja pyytää paikalla olevia tekemään hätäilmoituksen numeroon 112. Hätäkeskuksen antamia ohjeita tulee noudattaa.



3. Avaa hengitystie.

Ojenna autettavan pää leuan kärjestä nostamalla ja toisella kädellä otsasta painamalla. Samalla **tunnustele, katso ja kuuntele hengitystä**. Tuntuuko ilman virtaus poskellasi? Liikkuuko rintakehä? Kuuluuko hengityksen ääni? Arvio onko hengitys normaalia, epänormaalia tai hengitys puuttuu. Mikäli epäroit, toimi kuin hengitys ei olisi normaalia.

Hengitys ei ole normaalia tai se puuttuu.



4. Puhalla 5 kertaa.

Avaa hengitystie. Aseta suusi tiukasti autettavan suun päälle, sulje sormillasi hänen sieraimensa. Puhalla rauhallisesti ilmaa autettavan keuhkoihin. Puhalluksen aikana katso, että autettavan rintakehä nousee (liikkuu). Puhalla yhteensä viisi kertaa.



5. Paina 30 kertaa.

Aseta kämmenen tyviosa keskelle autettavan rintalastaa. Aseta toinen käsi toisen päälle sormet limittäin. Paina käsivarret suorina kohtisuoraan alaspäin 30 kertaa siten, että rintalasta painuu 5 - 6 cm. Anna rintakehän palautua paineluiden välissä. Keskimääräinen painelutiheys on 100 kertaa minuutissa, eikä ylitä 120 kertaa minuutissa. Laske painelut ääneen.



6. Puhalla 2 kertaa.

Avaa hengitystie. Aseta suusi tiukasti autettavan suun päälle, sulje hänen sieraimensa sormillasi. Puhalla rauhallisesti ilmaa autettavan keuhkoihin. Puhalluksen aikaa katso, että autettavan rintakehä nousee (liikkuu). Toista puhallus. Kahden puhalluksen kesto on 5 sekuntia.

7. Jatka elvytystä tauotta rytmillä 30:2,

kunnes autettava herää: liikkuu, avaa silmänsä ja hengittää normaalisti, ammattihenkilöt antavat luvan lopettaa tai voimasi loppuvat.

Uimarannan riskinarvioinnin apulomake

Uimarannan riskinarvioinnin apulomake

rannan nimi: _____

rannan osoite: _____

läsnäolijat: _____

1. Uimarannan yleisiä vaaratekijöitä

Rastita ne kohdat, jotka kuvaavat arvion tai historiatiedon mukaan rannan vaaratekijöitä.

Kävijämäärä

Uimarannan kävijämäärät päivässä (arviot tai laskentaan perustuen)

normaali päivä _____ henkilöä / päivä

ruuhkaiset päivät _____ henkilöä / päivä

- suuri yhtäaikainen kävijämäärä, ruuhkaisuus

Alueen laajuus

Uimarannan pituus on noin _____ m

- ranta on pitkä (tapahtumien havainnointi ei onnistu yhdestä pisteestä)

- pitkällä rannalla kävijät levittäytyvät laajalle alueelle

Uimarannan sijainti

- uimaranta joen rannalla

- laiva- tai venereitti lähistöllä

- aaltojen vaikutus ulottuu rannalle asti

Pelastustoimien haasteellisuus

- vesi on

- sameaa

- syvää

- viileää

- aallokkoista

- virtaava vesi lähellä

Uimarannan riskinarvioinnin apulomake

Mahdollisuus avun saamiseen

Arvio avun saannin kestoajasta _____ min. (todellinen tilanne)

- Avun saaminen uimarannalle kestää yli 10 minuuttia
-

Pohjan muoto

- jyrkästi syvenevä ranta
 äkilliset syvänteet
 matala osuus laiturin tai muun mahdollisen hyppypaikan lähellä
-

Pohjan laatu

- liukkaat kallio- ja kivipohjaiset rannat tai rannan osat
 uintialueelle tai hyppypaikoille heitetyt tai kulkeutuneet esineet
 mutapohjat
-

Olosuhteiden vaihtelu

- äkilliset ukkosmyrskyt
 sateiden, myrskyjen, kevätjäiden jne. aiheuttamat olosuhteiden muutokset
 veden korkeuden vaihtelut
-

Hyppypaikat, laiturit (hyppytelineet, laiturin sivustat ja päädyt, kalliot tms. paikat)

- hyppypaikalle heitetyt tai kulkeutuneet esineet
 veden korkeuden vaihtelut*
 hyppytelineet ja laiturit rakenteellisesti huonossa kunnossa
 laiturin alle pääsy ja kiinni jääminen mahdollista
 kalliolta tai isolta kiveiltä hyppiminen mahdollista
 kallion tai kiven ympärillä matalia kohtia*
 kiviä mahdollisella hyppyalueella

* Hyppytelineille yleisesti veden minimisyvyys 5 m**, korkeintaan 3 metriä veden pinnan yläpuolella olevalle tasolle tai laiturille tai 1 metrin ponnahduslaudalle veden minimisyvyys 4 m**, veden pinnan tasolla olevalle laiturille veden minimisyvyys 2 m.

** Ainakin uudet hyppytelineet sekä kaikissa vanhoissakin huomioitava mm. veden korkeuden vaihtelut, hyppyalueelle ilkevaltaisesti tuodut tai sinne ajautuneet esineet, pohjan huono laatu (epätasainen, kivikkoinen tai kallioinen pohja). 3 metrin tasoillekin tarpeen vaatiessa 5 metrin minimisyvyys.

Uimarannan riskinarvioinnin apulomake

Leikkivälineet, kuntoiluvälineet, vesiliukumäet ym. rakenteet

- lahonneet, ruostuneet, rikkoutuneet tai rikutut rakenteet
 - leikkivälineet
 - kuntoiluvälineet
 - muut välineet _____
 - leikkikenttä veden äärellä
 - vesiliukumäki päättyy vaarallisen syvään tai matalaan veteen
-
-

Uimarannan tarjoamat palvelut

- alkoholitarjoilu
 - alkeisuiimakoulut
 - uimaopettajien riittävyys
 - uimaopettajien pelastus- ja elvytystaidot
-
-

Rannan muut käyttäjäryhmät

- vesiskootereiden, kanoottien, polkuveneiden, surffilautojen tms. käyttäjät (esim. vuokraus)
Mitä laitetta käytetään/vuokrataan _____
-
-

Kulkuväylät, oleskelualueet

- kevyt liikenne risteää moottoriajoneuvoliikenteen kanssa
 - kulkuväylien varsilla, rannassa tai rannan oleskelualueella korkeita jyrkkäreunaisia paikkoja tai joen penkereitä
 - rakennetut kulkuväylät (pyörätuoliväylät, luiskat ym.) huonossa kunnossa
-
-

Uimarannan riskinarvioinnin apulomake

2. Uimarannan turvallisuusjärjestelyt

Rastita ne kohdat, jotka kuvaavat arvion tai historiatiedon mukaan rannan turvallisuusjärjestelyjä.

Rantavalvonta

- uimarannalla on rantavalvonta

Rantavalvonta on

päivämäärät ja kellonajat _____

rantavalvojia kunkin työvuoron aikana _____ KPL

- rantavalvojilla riittävä pätevyys
 - koulutettuja rantapelastajia
 - vesipelustus- ja ensiaputaidot
- pelastusvene tai – lauta rantavalvojan käytössä
- rantapelastajan välineet
- ensiapuvälineet

- rantavalvomo
- valvomon sijainti hyvä
- tarkkailupisteet rannalla (tuoli aurinkovarjolla tms.)

muut rantatyöntekijät, joilla ei ole rantapelastajan taitoja ja vastuuta:

Mahdollisuus avun hälyttämiseen

- Rannalla tai sen lähistöllä on käytettävissä oleva puhelin
 - ohjeet avun hälyttämiseksi
- _____
- _____

Pelastustie

Rannan etäisyys päätiestä _____ m

- pelastusajoneuvolle sopiva pelastustie johtaa rannalle asti
 - pelastustie on merkitty asianmukaisesti
 - saareissa olevalle rannalle pääsee pelastuslaitoksen veneellä
- _____
- _____

Uimarannan riskinarvioinnin apulomake

Informaatio ja opasteet

Ilmoitustaulut

- Rannalla on riittävästi ilmoitustauluja
 - Taulussa on oleelliset ohjeet, opasteet, varoitukset ja kiellot
 - Tekstit ja symbolit ovat riittävän isokokoisina
 - Taulut on sijoitettu paikkoihin, jossa niitä voi jäädä lukemaan ja josta ne huomaa helposti
-

Hyvin laadituissa ilmoitustauluissa sisältönä tulee olla mm.

- uimarannan nimi, osoite ja kunta sekä koordinaatit
- turvallisuusohjeet uimarannan käyttäjille
- hätätilanneohjeet ja hätänumerot
- opastus lähimmälle puhelimelle
- alueen kartta oleellisine merkintöineen
 - uintialueet, valvotut alueet, muun käytön alueet ym.
 - tarvittavat syvyysmerkinnät, varoitukset ja kiellot
 - pelastus- ja ensiapuvälineiden ja puhelimen sijainti
- merkintöjen selitykset
- yhteystiedot (mm. rantavalvoja, järjestyksen valvoja, poliisi, ylläpidosta ja huollosta vastaavat)
- rantavalvontaa koskevat tiedotteet
- veden laatua koskevat tiedotteet
- muut mahdolliset ohjeet, opasteet, varoitukset ja kiellot
- muut tiedotteet

Turvataulut

Taulujen sijoitus esim. pelastusrenkaiden telineisiin tms. paikkoihin ranta-alueella sekä puhelimen yhteyteen. Sisältönä hätätilanneohjeet ja hätänumerot.

- Turvatauluja on
-

Opasteet, varoitukset, kiellot

Esimerkkejä :

- opasteet rannalle päätieltä asti
 - kevyen liikenteen väylän opasteet
 - varoitukset veden laatua heikentävistä tekijöistä
 - uintikiellot, hyppykiellot, välineiden käyttökiellot
 - tarvittavat syvyysmerkinnät (tarvittaessa merkintä/varoitus myös matalasta vedestä)
 - kiellot koirien ja tarvittaessa muidenkin lemmikkieläinten tuonnista rannalle
 - lintujen ruokintakiellot
 - merkinnät mieluiten symboleina, lipuilla tms.
 - teksti ja symbolit riittävän isolla
 - tarvittaessa usealla kielellä (mm. suomi, ruotsi, englanti, saksa, venäjä)
- Rannalla on tarvittavat opasteet, varoitukset ja kiellot (alleviivaa eo. listasta tarvittavat)
-

Uimarannan riskinarvioinnin apulomake

Rakenteiden kunto ja rakenteelliset keinot onnettomuuksien ehkäisemiseksi

Kulkuesteet, käyttöesteet, rakenteen poistaminen

kulun estäminen vaaralliselle alueelle aidalla tms. rakenteella

- esim. leikkikenttä, joenpenkere ym. aidattu
- laiturin alle joutumisen estävät rakenteet

käytön estäminen ketjulla, portilla tms. rakenteella

vaaraa aiheuttavan rakenteen, hyppytelineen tms. poistaminen kokonaan

- rannalla ei ole vaaraa aiheuttavia rakenteita, jotka tulisi poistaa

Uintialueen rajaukset ja merkinnät (rajauksen tarvekartoitus:)

- ranta virtaavan veden äärellä
- ranta syvenee melko jyrkästi (eli uintialueella jo vaarallisen syvää)*
- rannan lähistöllä jyrkkä äkillinen syväne
- huonolaatuinen pohja
- rannalla veneiden, surffilautojen tms. vuokraustoimintaa tai ranta muuten esim. surffareiden suosiossa
- rannan lähellä laiva- ja veneliikennettä
- hyppypaikan erottaminen muusta uintialueesta

* Pelastustehtävän helpottamiseksi suositellaan uintialue rajattavaksi alle 4 metrin syvyiseksi (mieluummin kuitenkin matalammaksi) sekä maksimissaan noin 50 m etäisyydelle rannasta

Vesileikkialueen rajaukset

- vesileikkialue on rajattu seinämärakenteella tai on erillinen allas
- rakenne estää lapsen joutumista syvään veteen ja rajoittavan rakenteen alle

Muiden käyttäjäryhmien erottaminen uimaranta-alueesta

- vesiskootereille, veneille, kanooteille, polkuveneille, surffilautoille tms. on tarpeen osoittaa omat alueensa
 - osoitusmerkinnät

Turvalliset kulkuväylät

- kevyelle liikenteelle ja moottoriajoneuvoliikenteelle risteämättömät väylät
- autoille pysäköintialue tai polkupyörille telineet varsinaisen ranta-alueen ulkopuolella
- esteettömät kulkuväylät liikkumis- ja toimintaesteisille

Uimarannan riskinarvioinnin apulomake

Pelastus- ja ensiapuvälineet

Pelastusvälineet

- heitonaruin varustetut pelastusrenkaat 100 metrin välein rannalle, laitureiden päihin ym. tarvittaviin kohtiin
 - heittoliinat
 - pelastusvene tai -lauta
 - rantavalvojan käytössä on aina pelastusvene tai -lauta
 - vuokraveneiden tms. käyttäjille pelastusliivit
-
-

Ensiapuvälineet

- hyvin varustettu ensiapukaappi tai -laukku

Jos EA-välineet on, niin sijainti _____

Jätehuolto

- asianmukaisesti järjestetty jätehuolto
 - siistit toimivat käymälät
-
-

Uimarannan riskinarvioinnin apulomake

Tarkastukset

(ylläpitäjän säännölliset tarkastukset; lista kannattaa käydä läpi riskinarvioinnin yhteydessä)

- tarkastus tehdään aina uintikauden alussa
- tarkastus tehdään riittävän usein uintikauden aikana ottaen huomioon mm. ilkilvalta

tarkastetaan vaaraa aiheuttavien esineiden ja kulkua estävien esineiden varalta (tarvittaessa sukeltamalla)

- pelastustie
- uintialueet
- vesileikkialueet
- erityisesti hyppypaikkojen (hyppytelineiden, laitureiden tms.) ympäristö
- ranta-alueet
- leikkialueet, erityisesti kiipeilytelineiden ympäristö, pehmusteet ym.
- kuntoiluvälineiden ympäristö

tarkastetaan rakenteellinen kunto ja turvallisuus sekä ajan tasalla olo mm. seuraavista kohteista:

- ilmoitustaulut ja turvataulut
- opaste-, varoitus- ja kieltomerkinnät,
- pelastustiemerkinnät
- puhelin ja opastus puhelimelle
- kulku- ja käyttöesteet
- pelastusvälineet
- uintialueen merkinnät
- vesileikkialueen rajaavat rakenteet
- muille käyttäjäryhmille tarkoitettujen alueiden merkinnät
- laiturit
- hyppytelineet
- leikki- ja kuntoiluvälineet
- rakennetut kulkuväylät, luiskat ym.
- vuokrattavat välineet
- ensiapuvälineet
- rantavalvontaan liittyvät rakenteet, liput ja muut merkinnät

tarkastetaan veden laatuun vaikuttavat tekijät aistinvaraisesti

- sinilevä, öljyt, kaislamatot, haju
- linnut rannalla tai uintialueilla

tarkastetaan jätehuollon toimivuus ja käymälöiden siisteys

- ranta-alueen yleinen siisteys
- käymälöiden siisteys
- jäteastioiden riittävyys
- pääsevätkö eläimet ja linnut käsiksi jätteisiin

Huomautukset: _____

Kutsu Hukuksiin joutuneen ensiapu -tapahtumaan

HUKUKSIIN JOUTUNEEN ENSIAPU ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ

Paikka/ Место: Joensuun Jääkarhut ry, Mäntyniementie 1, 80220 Joensuu

Aika/ Время: to 14.7 klo 13.00 – 15.00

Ohjelma/ Программа:

- Hukuksiin joutuneen ensiaputaulun esitys
- Heittoliinan käyttö
- Painelu- ja puhalluselvytyksen harjoitus
- Kahvitarjoilu



Sairaanhoitajaopiskelijat: Liudmila Vaskelainen ja Tatiana Moskvina

Palautelomake

Palautelomake

Анкета

1. Onko hukuksiin joutuneen ensiaputaulun teksti selkeä ja ymmärrettävä?
Является ли текст пособия для оказания первой помощи при утоплении ясным и понятным?

2. Ovatko taulun kuvat selkeät ja ymmärrettävät?
Являются ли фотографии пособия ясными и понятными?

3. Onko taulun koko sopiva?
Является ли размер пособия достаточным?

4. Onko taulussa kohtia, joita pitäisi selventää?
Есть ли в пособии места, которые следует уточнить?

5. Onko taulussa mielestäsi tarpeeksi tietoa hukuksiin joutuneen ensiapuun?
Jos ei, mitä asioita tauluun tulisi lisätä?
Достаточно ли по Вашему мнению в пособии информации для оказания первой помощи при утоплении? Если нет, то что по Вашему мнению следует добавить?

Kiitos!
Спасибо!

Hukuksiin joutuneen ensiapuopastaulu

HUKUKSIIN JOUTUNEEN ENSIAPU ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ

TÄMÄN PAIKAN OSOITE ON

АДРЕС ЭТОГО МЕСТА



1

**Haie autettava vedestä pois.
Huolehdi omasta turvallisuudestasi!**

Извлеките пострадавшего из воды.
Убедитесь, что Вам ничего не угрожает!



2

**Aseta autettava kovalle alustalle
selälleen.**

Уложите пострадавшего на спину на
твердую поверхность.



3

**Poista vesi autettavan suusta
kääntämällä hänet kyljelleen.**

Удалите воду изо рта пострадавшего,
повернув его на бок.



4

**Avaa hänen hengitystiensä
kohottamalla leuan kärkeä ylöspäin
ja taivuttamalla päätä taaksepäin
otsaa painaen.**

Откройте дыхательные пути
пострадавшего, подняв подбородок
вверх и запрокинув голову назад,
нажимая на лоб.

**SOITA 112
ЗВОНИ 112**

5 Tarkista autettavan hengitys:

- Liikkuuko rintakehä?
- Kuuluuko normaali hengitystäni?
- Tuntuuko poskellasi ilman virtaus?

**Проверьте дыхание
пострадавшего:**

- Двигается ли грудная клетка?
- Слышно ли дыхание?
- Чувствуется ли выдох?



6

**Jos autettava ei hengitä, puhalla
viisi kertaa autettavan suuhun,
samalla sulje sormillasi hänen
sieraimensa.**

Если пострадавший не дышит,
сделайте пять выдохов изо рта в рот,
зажав нос пострадавшего.



7

**Paina 30 kertaa asettamalla kädet
keskelle autettavan rintalastaa.**

Сделайте 30 нажатий, расположив
руки на середине грудины
пострадавшего.



8

**Puhalla kaksi kertaa autettavan
suuhun, samalla sulje sormillasi
hänen sieraimensa.**

Сделайте два выдоха изо рта в рот,
зажав нос пострадавшего.



9

**Jatka elvytystä rytmillä 30:2, kunnes
autettavan hengitys palautuu, et
enää jaksaa elvyttää tai vastuu
autettavasta siirtyy
ammattihenkilölle.**

Продолжайте реанимацию,
соотношение нажатий на грудину и
вдохов 30:2. Закончите реанимацию
когда дыхание пострадавшего
восстановилось, Ваши силы иссякли
или на место прибыли работники
скорой помощи.



POHJOIS-KARJALAN
PELASTUSLAITOS



Opastaulu on osa Tatiana Moskvinan ja Liudmila Vaskelaisen opinnäytetyötä 2016.