

Saimaan ammattikorkeakoulu
Liiketalous, Lappeenranta
Kansainvälinen kauppa
Venäjän- kaupan suuntautumisvaihtoehto

Rosa-Maria Repka

Uimavalvojan käsikirja
Case: Holiday Club Saimaa

Opinnäytetyö 2013

Tiivistelmä

Rosa-Maria Repka

Uimavalvojan käsikirja, 25 sivua, 1 liite

Saimaan ammattikorkeakoulu

Liiketalous Lappeenranta

Kansainvälisenkaupan koulutusohjelma

Venäjän-kaupan suuntautumisvaihtoehto

Opinnäytetyö 2013

Ohjaaja: Lehtori Jaana Tanhuanpää, Saimaan ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda yhtenäinen opaskirja Holiday Club Saimaan kylpylän uimavalvojille. Tämän uimavalvojan käsikirjaksi nimetyn oppaan on tarkoitus auttaa uusia uimavalvojia työhön ja toimintatapoihin perehdyttäessä. Jo työskenteleville uimavalvojille käsikirja toimii kertauksena ja muistivihkona työhön liittyvistä perustoimista. Käsikirja sisältää yrityksen esittelyn, uimavalvojen toimintaohjeistuksen valvojan työtehtävistä sekä uimavalvojan toimeen liittyvästä tavoista. Käsikirjassa on myös suppea osio kylpylässä mahdollisesti tarvittavasta ensiavusta.

Opinnäytetyön teoriaosuus koostuu uimavalvontaan, kylpylään ja hengenpelastukseen liittyvästä kirjallisuudesta ja laeista. Opinnäytetyön aineisto on kerätty haastattelemalla uimavalvojia, kylpylän esimiestä sekä työterveyshoitajaa ja tutustumalla uimavalvontaan ja ensiapuun liittyvään materiaaliin. Raportin tarkoituksena on selventää uimavalvontaan liittyvää lainsäädäntöä, tarvittavaa koulutusta ja uimavalvojan tehtäviä. Raportti käsittelee myös käsikirjan tekemiseen vaadittuja tiedonkeräysmenetelmiä.

Opinnäytetyön tuloksena on Holiday Club Saimaan uimavalvojille toteutettu käsikirja.

Asiasanat: Uimavalvoja, kylpylä, hengenpelastus, vesi

Abstract

Rosa-Maria Repka
Lifeguard's Manual, 25 Pages, One Appendice
Saimaa University of Applied Sciences
Faculty of Business Administration Lappeenranta
Degree Program in International Business
Specialization in Russian Trade
Bachelor's Thesis 2013
Instructor: Ms Jaana Tanhuanpää, Senior Lecturer

The purpose of the study was create a manual for Holiday Club Saimaa lifeguards. This lifeguards manual is done for new lifeguards as a studying material for a new work environment and working habits. For lifeguards who are already working in Holiday Club Saimaa spa this manual will work as memory refreshing list in basic jobs. Manual is about lifeguard job descriptions, short introduction of Holiday Club and first aid.

The information for the study was gathered from literature and laws related lifesaving, spa and lifeguards. Data has been also collect by interwieving lifeguards, spas manager and occupational health nurse. Rapport is about laws, training and lifeguards job descriptions and data collection that has been necessary when doing lifeguards manual.

As a result and outcome of this project is lifeguards manual for Holiday Club Saimaa lifeguards.

Keywords: Lifeguard, spa, lifesaving, water

Sisältö

1 Johdanto	4
1.1 Opinnäytetyön tavoitteet.....	5
1.2 Opinnäytetyön rajaukset.....	5
1.3 Tutkimusmenetelmät ja –ongelmat.....	5
1.4 Toimeksiantajayrityksen esittely.....	6
2 Kylpylän turvallisuus	7
2.1 Turvallisuusasiakirja ja kuluttajaturvalaki	7
2.2 Ensiapuohjeistus	8
2.2.1 EA1-kurssi	9
2.2.2 Hätäensiapukurssi	9
2.2.3 Defibrillaattori	9
2.2.4 Alkusammutuskurssi.....	9
2.2.5 Auttamisvelvollisuus	10
2.3 Uimavalvojan pätevyysvaatimukset.....	10
2.3.1 Uinninvalvojan testiuinti	10
2.3.2 Uintitekniikat	11
2.4 Vedestä pelastaminen	11
2.5 Allasveden puhtaus	12
3 Käsikirjan laadinta.....	13
3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	13
3.2 Haastattelut	14
3.3 Uimavalvojen haastatteluun osallistuneiden kuvaus.....	14
3.4 Kylpylän esimiehen ja työterveyshoitajan haastattelu	15
3.5 Lähdeaineisto	17
3.5.1 Suomen Uima- ja Hengenpelastusliitto ry.....	17
3.5.2 Suomen Punainen Risti	17
3.5.3 Aineiston luotettavuus.....	18
4 Käsikirjan päivittäminen ja kehittäminen	18
4.1 Päivittäminen	19
4.2 Kehittämisideat.....	19
4.2.1 Käännös muulle kielelle.....	19
4.2.2 Hengenpelastusvälineet	19
4.2.3 Tiedottaminen	19
4.2.4 Ensiapu vastaava	20
5 Pohdintaa.....	20
Lähteet.....	23
Liite 1 Uimavalvojan käsikirja	

1 Johdanto

Opinnäytetyöaiheeni on käsikirjan tekeminen Holiday Club Saimaan uimavalvojille. Työskentelen itse Holiday Club Saimaan uimavalvojana, ja olen oman uintiharrastukseni kautta ollut jo pitempään kiinnostunut vesipelastamisesta sekä uimavalvojan työstä. Opinnäytetyö on koulutusalaani poikkeava, mutta minulle ajankohtainen saamani työpaikan sekä oman harrastukseni myötä.

Aiheen valinta muovautui mielessäni jo päästessäni töihin Holiday Club Saimaaseen syksyllä 2011. Hyväksynnän käsikirjan toteuttamisesta sain Cirque du Saimaa -kylpylän esimieheltä, joka toimii myös opinnäytetyön tilaajana. Ideoita käsikirjaan olen siis kerännyt jo syksystä 2011 asti muun muassa haastatteleamalla toisia uimavalvoja, mutta aktiivisen kirjoittamisen aloitin syksyllä 2012. Syksyllä 2012 Holiday Club Saimaassa järjestetty Suomen Uima- ja Hengenpelastusliiton Trimmi-kurssi sekä kurssimateriaali toimi tehokkaana apuna aiheen rajaamiseen.

Opinnäytetyössä käyn läpi uimavalvojan käsikirjan tekemiseen vaikuttaneita asioita, joiden selvittäminen on ollut olennaista käsikirjan valmistumiseksi. Käsittelen opinnäytetyössä niin aiheen rajausta, teoriaosuutta käsikirjan tekemiseen käytetyistä lähteistä kuin henkilöhaastattelulla saatuja tietojakin. Käsikirjan tekemisessä käytän hyväksi myös omaa kokemusta uimavalvojana ja selvitän itseäni askarruttavia kysymyksiä ja jaan keräämääni tietoa myös muille uimavalvojille.

Opinnäytetyön liitteeksi laitan uimavalvojan käsikirjan sellaisessa muodossa, kun se menee uimavalvojille. Käsikirjan laadinnassa kerron miten lopullinen käsikirja on syntynyt ja mistä tietoa käsikirjaan on kerätty. Käsikirjan kehittämis- ja päivittämiskappaleessa käsittelen esille tulleita kehitysideoita sekä päivittämiseen liittyviä asioita. Pohdinnassa mietin käsikirjan onnistumista ja uimavalvojan ammattia.

1.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on tehdä uimavalvojille käsikirja. Uimavalvojan käsikirjan tarkoituksena on auttaa uusia uimavalvoja työhön sopeutumisessa. Lisäksi käsikirjan tarkoituksena on lisätä niin asiakkaiden turvallisuutta kuin valvojenkin työturvallisuutta ja viihtyvyyttä .

Tarkoitukseni on myös motivoida pitempään työskennelleitä valvoja kertaamaan turvallisuusasiakirjat sekä aikaansaada keskustelua toimintatavoista ja siitä, miten olemassa olevia toimintatapoja voisi kehittää ja parantaa. Uusi opas herättää valvojatornissa varmasti mielenkiittoa ja aikaansaa näin keskustelua arkipäiväisistä toimintatavoista, mikä edesauttaa sitä, että kehitystä tapahtuu, eikä vain urauduta vanhoihin tapoihin toimia. Uusille valvojille käsikirja tuo mahdollisuuden tutustua valvojan työhön ja Cirque du Saimaa -kylpylän tapaan toimia. Koska me ihmiset olemme erilaisia oppijoita, niin jollekin saattaa toimia paremmin se, että pääsee itse lukemaan käytäntöjä ja ohjeistusta erimerkiksi suullisesti tapahtuvan ohjeistuksen lisäksi.

1.2 Opinnäytetyön rajaukset

Opinnäytetyö on siis useista eri lähteistä yhteen koostettu opas, jonka on tarkoitus palvella tiettyä ihmisryhmää, tässä tapauksessa Cirque du Saimaan uimavalvoja. Opinnäytetyön ei ole tarkoitus kattaa kaikkea yksityiskohtaista tietoa, vaan toimia enemmänkin suuntaa antavana toimintaohjeistuksena ja muistilistana uimavalvojille. Uimavalvojan oppaasta löytyy myös pitkälti turvallisuusasiakirjan sisältö niiltä osin, kuin se on uimavalvojen olennaista tietää.

1.3 Tutkimusmenetelmät ja –ongelmat

Teen toiminnallisen opinnäytetyön yhteen kokoomalla uimavalvontaan ja turvallisuuteen liittyvää tietoa eri lähteistä. Lisäksi haastattelen terveydenhuollon ammattilaista sekä kylpylän esimiestä. Tilaaja on määrittänyt tutkimusongelman koskemaan uimavalvojen käsikirjan puutosta,

ja uimavalvojen haastattelut ovat rajanneet aiheen uimavalvojalle suunnatusta käytännön oppaasta.

1.4 Toimeksiantajayrityksen esittely

Holiday Club Resorts OY on perustettu 1986, ja se on tällä hetkellä Euroopan johtava viikko-osakeyritys. Yrityksen omistaa yrityksen toimiva johto ja joukko suomalaisia yrityksiä sekä yksityishenkilöitä. Yrityksen liikevaihto oli tilikautena 2011 - 2012 noin 212 miljoonaa euroa. Holiday Club Resorts Oy:llä on 32 kohdetta Suomessa, Ruotsissa, Kanariansaarilla ja Espanjan aurinkorannikolla. (Holiday Club 2013.)

Holiday Club Saimaa avattiin Lappeenrantaan 11.11.2011, ja se on Pohjoismaiden suurin matkailukeskus. Holiday Club Saimaa tarjoaa monipuolisen majoituskapasiteetin lisäksi matkailijoille useita harrastusmahdollisuuksia. Kylpylähotellista löytyy muun muassa Cirque du Saimaa -elämuskylpylä, hyvinvointiosasto Harmony Spa, keilahalli sekä kolme ravintolaa. Kesällä 2013 avautuu kylpylähotellin lähistölle 18-reikäinen golfkenttä ja Angry Birds -puisto. (Holiday Club Saimaa 2013.)

Cirque du Saimaa on uudenaikainen kylpylä, jossa tunnelma kylpylään luodaan valoin ja heijastein. Kylpylässä ei ole yhtään viherkasvia, vaan tunnelmaa tuo iso heijaste seinä, jolle heijastetaan liikkuvaa kuvaa vaihtelevalla teemalla. Altaat ovat rosteriterästä ja ne on valaistu valoin, joiden väriä voidaan vaihtaa, mikä vaikuttaa koko kylpylän olemukseen. Kylpylän keskiössä sijaitsee iso keskusympyrä, josta tulee vesisuihkuja ja puolen tunnin välein musiikilla höystetty vesishow. Kylpylä tavoittelee nimensä mukaisesti sirkusmaista tunnelmaa. Vauhtia kylpylään tuo 110 metriä pitkä rengasliukumäki sekä pienempi kolmen kilparadan kisa liukumäki. Rentoutumiseen on varattu eri kerroksessa sijaitseva saunamaailma, jossa on neljä erilaista saunaa sekä rentoutumishuone. (Holiday Club Saimaa 2013.)

2 Kylpylän turvallisuus

Kylpylän tulee olla asiakkaalle turvallinen paikka rentoutua ja nauttia lomasta. Kylpyläturvallisuudesta on säädetty lailla ja turvallisuuteen vaikuttaa olennaisesti myös uimavalvojen koulutus.

2.1 Turvallisuusasiakirja ja kuluttajaturvalaki

Turvallisuusasiakirjan tehtävänä on antaa ohjeistus onnettomuustilanteiden ennaltaehkäisyyn, onnettomuuksien hoitoon sekä kirjaamiseen.

Uimavalvojan käsikirjan runko perustuu osaksi turvallisuusasiakirjan runkoon.

Käsikirja ei kuitenkaan ole virallinen turvallisuusasiakirja.

Virallisessa turvallisuusasiakirjassa on selvittävä seuraavat asiat:

1. palvelun tarjoajan nimi, kotipaikka ja yhteystiedot
2. turvallisuusasioista vastaavat
3. ennakoitavat vaaratilanteet ja niiden mahdolliset seuraukset
4. toimenpiteet vaaratilanteiden ehkäisemiseksi
5. ohjeet erilaisia 3 kohdan mukaisesti ennakoitujen onnettomuus-, vaara- ja vahinkotilanteita varten
6. palvelun tarjoamissa mukana olevien turvallisuusasioihin liittyvä perehdyttäminen ja kouluttaminen sekä mahdolliset pätevyys- ja koulutusvaatimukset
7. palvelussa käytettävät tilat, rakenteet, välineet, reitit, eläimet, henkisuojaimet ja muu tarpeisto sekä niitä ja niiden huoltoa ja kunnossapitoa koskevat vaatimukset
8. palvelun tarjoamiseen liittyvät olosuhteet
9. palvelun suurin mahdollinen turvallinen asiakasmäärä eri olosuhteissa sekä palveluun osallistuvien terveydentilaa, fyysistä kuntoa, kokemusta koulutusta ja muita vastaavia seikkoja koskevat vaatimukset
10. palvelun vaikutuspiirissä olevien muiden kuin asiakkaiden turvallisuuden varmistamiseksi tarpeelliset toimenpiteet
11. miten erilaiset onnettomuus-, vaara-, ja vahinkotilanteet kirjataan ja miten näin kerättyä tietoa käytetään hyväksi turvallisuuden kehittämisessä
12. menettely kuluttajaturvallisuuslain 8§:ssa säädetyn ilmoitusvelvollisuuden noudattamiseksi
13. miten suunnitelmaan sisältyvät tiedot saatetaan palvelun tarjoamisessa mukana olevien tietoon
14. mitä kulutustavaroista ja kuluttajapalveluksista annettavista tiedoista annetussa valtioneuvoston asetuksessa (631/2004) säädettyjä tietoja annetaan palveluun osallistuville ja palvelun vaikutuspiirissä oleville ja miten nämä tiedot annetaan

Turvallisuusasiakirjan sisältöä säätelee kuluttajaturvallisuuslaki.

Turvallisuusasiakirja on hyvä olla kaikkien työntekijöiden saatavilla ja sen sisältöön tulee tutustua jo ennen onnettomuuksien sattumista, jotta osaa

toimia oikein onnettomuus- ja evakuointi tilanteissa.

(Kälviäinen 2012, 7 - 11.)

Kuluttajaturvalain turvallisuusasiakirjan §7 mukaan *Palvelun tarjoajan on lisäksi laadittava turvallisuusasiakirja, joka sisältää suunnitelman vaarojen tunnistamiseksi ja riskien hallitsemiseksi sekä niistä tiedottamiseksi palvelun tarjoamissa mukana oleville* (Kuluttajaturvalaki 2011). Tähän on lisätty ehto siitä, että jos palvelun tarjoavalla yrityksellä on voimassa oleva pelastussuunnitelma, kyseistä asiakirjaa ei tarvita. Yrityksen on kuitenkin pystyttävä esittämään tämä asiakirja sitä pyytävälle viranomaiselle tarvittaessa. Lisäksi turvallisuusasiakirja pitäisi myös olla kaikkien saatavilla ja luettavissa, sekä valvojan tulisi itse tuntea turvallisuusasiakirjan sisältö hänelle olennaisin osin. (Kälviäinen 2012, 7.)

Kuluttajaturvalain §8 käsittelee vaarallisesta palvelusta tai tavarasta ilmoittamista asiakkaalle seuraavasti: *Jos toiminnanharjoittaja saa tietoonsa tai hänen tulisi ammattitaitonsa perusteella hallussaan olevien tietojen perusteella pystyä pääättelemään, että kulutustavarasta tai kuluttajapalvelusta aiheutuu vaaraa jonkun terveydelle tai omaisuudelle, hänen on ilmoitettava tästä välittömästi valvontaviranomaiselle. Toiminnanharjoittajan on samalla ilmoitettava, mihin toimenpiteisiin, kuten toiminnan keskeyttämiseen taikka vaarallisen tavarankuljetuksen keskeyttämiseen tai markkinoilta poistamiseen, hän on jo ryhtynyt vaaran takia.* (Kuluttajaturvalaki 2011). Tämän pykälä edellyttää valvojalta huomiointikykyä ja työpaikkansa tuntemusta siltä osin, että valvoja pystyy erottamaan rikkinäiset ja turvallisuuden vaarantavat rakenteelliset muutokset. Valvojalla tulee myös olla taito toimia niin, etteivät kesken aukioloajan ilmenneet viat vaaranna asiakkaiden turvallisuutta. (Kuluttajaturvalaki 2011.)

2.2 Ensiapuhjeistus

Ensiapuhjeistus määräytyy työpaikkakohtaisesti. Uimavalvojan työssä on riski hukkumisvaaraan, jolloin ensiapukoulutettuja henkilöitä tulisi olla vähintään yksi joka vuorossa. Työn kannalta oleellisinta on osata antaa

hätäensiapua, jota opetetaan muun muassa EA1- tai hätäensiapukurssilla. (Työterveyshoitaja 2012.)

2.2.1 EA1-kurssi

EA1 eli Ensiapu 1 -kurssilla opetellaan ensiavun perusteet. Kurssi kattaa seuraavat aiheet ensiavun perusteiden tasolla: haavojen hoito, hätäensiavun antaminen, yleisimpien sairauksien tunnistamisen sekä niiden oikea hoito, sähkö- ja palovammojen hoito, nivelvammojen ja murtumien hoito sekä myrkytyksien hoito. Ensiapukurssi on kestoltaan 16 tuntia ja kurssin suorittanut henkilö saa EA1-todistuksen, joka on voimassa kolme vuotta. Kurseja järjestää muun muassa Suomen Punainen Risti. (Suomen Punainen Risti 2013 a.)

2.2.2 Hätäensiapukurssi

Hätäensiapukurseja on olemassa 4-8 tunnin mittaisina kursseina. Kurssilla opetellaan hätäensiavun aloittamista. Kurssien ero näkyy kurssisisällössä. Neljän tunnin mittaisen kurssin sisältö on suppeampi kuin kahdeksan tunnin kurssin sisältö. Neljän tunnin mittaisella kurssilla opetetaan hätäensiavun perusteet ja toiminta onnettomuus- tai sairaskohtaustilanteessa. Kahdeksan tunnin kurssilla opetetaan edellä mainittujen lisäksi haavan hoitoa, toimintaa yleisemmissä sairaskohtauksissa sekä palovammojen hoitoa. (Punainen Risti b ja c.)

2.2.3 Defibrillaattori

Defibrillaattori on elvytyksessä käytettävä sähköimpulssilaitte, jota käytetään sydänpotilaille pysäyttämään sydämen virheellinen rytmi. Kylpylässä on käytössä puoliautomaattinen defibrillaattori, joka neuvoo käyttäjänsä sekä tunnistaa sydämen poikkeavan rytmin niin, ettei laite anna sähköiskua, jos sydämen rytmi ei ole häiriintynyt. Kylpylän henkilökunta on koulutettu PPE-D-kurssilla, joka antaa valmiudet laitteen käyttöön. (Defibrillaattori 2013.)

2.2.4 Alkusammutuskurssi

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö järjestää alkusammutus- eli AS1-kurseja. Kurssilla tarkoituksena on, että kurssin käyneellä henkilöllä on riittävät taidot palonalkujen sammuttamiseen ja suurempien vahinkojen

ennaltaehkäisyyn. Kurssin kesto on kaksi tuntia, josta tunti on varattu teoriaan ja tunti käytännön harjoitteisiin. Kurssin käynyt henkilö saa todistukseksi suoritetusta kurssista alkusammutuskortin, joka on voimassa viisi vuotta. (Alkusammutuskoulutus 2013.)

2.2.5 Auttamisvelvollisuus

Rikoslaki määrittelee tietoisesti avun tarpeessa olevan henkilön auttamatta jättämisen rikokseksi, josta tuomitaan sakkorangaistukseen tai enimmillään kuudeksi kuukaudeksi vankeuteen. (Rikoslaki 21/15.) Työturvallisuuslaki määrittelee, että työpaikalla tulee olla asialliset ensiaputarvikkeet, sopiva huonetila ensiavun antamista varten sekä ainakin yksi ensiaputaitoinen henkilö, mikäli työolosuhteet niin vaativat. Työolosuhteiden niin vaatiessa on myös annettava ennalta ohjeet, miten tapaturman sattuessa saadaan parhaiten apu paikalle. Veden lähistöllä tulee aina olla asiamukaiset pelastautumisvälineet. (Työturvallisuuslaki 5/45, 5/46.)

2.3 Uimavalvojan pätevyysvaatimukset

Uimavalvojalla tulee olla tiedot ja taidot ennaltaehkäistä vaaratilanteita, sekä antaa ensiapua tilanteen niin vaatiessa. Valvojan tulee osata käyttää erilaisia pelastusvälineitä ja olla kykenevä toimimaan turvallisesti erilaisissa pelastustilanteissa. Hänen tulee tietää ihmisfysiologian perusteet kyetäkseen toimimaan ensiaputilanteissa. Uimavalvojan tulee suoriutua uinnivalvojan testiuinnista ja hallita eri uintitekniikat. Omien tehtävien oikeuksien ja vastuun tietäminen sekä asiakaspalvelu kuuluvat uimavalvojan osaamiseen. (Kälviäinen 2012, 16.)

Holiday Clubin kylpylöiden uimavalvoja koskevat Suomen Uima- ja Hengenpelastusliiton määrittämät uinnivalvojen/hengenpelastajien pätevyysvaatimukset. (Työntekijän käsikirja 2011, 23).

2.3.1 Uinnivalvojan testiuinti

Suoritus alkaa oikeaoppisella pelastushypyllä, joka suoritetaan hyppäämällä altaan reunalta niin, että pää jää pinnalle ja katse on suunnattuna eteenpäin. Pelastushypyn jälkeen testattava ui 25 metriä pelastusuintia, minkä jälkeen suoritetaan 10 metrin yhtämittäinen sukellus. Sukelluksen jälkeen jatketaan uimalla 15 metriä omalla tyylillä lähtöpäätyyn. Päädyistä suoritetaan

syvyyssukellukset, jotka tulee suorittaa veden pinnalta ottamatta tukea reunasta. Sukellettavien esineiden määrä riippuu altaan syvyydestä seuraavasti:

- altaan syvyys 4 metriä, noudettavien esineiden määrä 3 kappaletta
- altaan syvyys 3 metriä, noudettavien esineiden määrä 4 kappaletta
- altaan syvyys 2 metriä, noudettavien esineiden määrä 6 kappaletta

Viimeisenä esineenä sukellaan upponukke tai muu ihmiskehoa vastaava esine. Lopuksi suoritetaan uhrin kuljetus uiden niin, että uhrin hengitystiet pysyvät vedenpinnan yläpuolella. Aikaa testin suorittamiseen hyväksytysti on 3 minuuttia 40 sekuntia. (Uinninvalvojan testiuinti 2012.)

2.3.2 Uintitekniikat

Virallisia kilpauinti tyyliä on neljä: krooli- eli vapaauinti, rintauinti, selkäuinti ja perhosuinti. Näiden tyylien lisäksi on useita erilaisia uimatyylejä eri tarkoituksiin. Muun muassa koira- ja myyräuinti ovat alkeisuintia, jota käytetään erityisesti lapsilla uinnin ja oikean uintiasennon opetteluun. Pelastusuinnissa on tarkoitus päästä mahdollisimman nopeasti uhrin luokse säilyttäen koko ajan katsekontakti uhriin. Kylki- ja pelastus selkäuinti mahdollistavat uhrin kuljettamisen vedessä.

(Hakamäki. J., Hotti. K., Keskinen. I., Liinpää. S., Läärä. J. & Panzar. T. 2009, 99 - 101.)

2.4 Vedestä pelastaminen

Pelastajan ensimmäisenä tehtävänä on arvioida pelastusmahdollisuudet sekä hälyttää apua. Uimalla pelastamisen tulisi olla viimeinen vaihtoehto. Vesipelastuksessa tulisi aina käyttää apu- tai pelastusvälinettä, joka sijoitetaan pelastettavan uhrin ja pelastajan väliin. Kylpyläolosuhteissa parhaita pelastusvälineitä ovat pelastussalko sekä avattava pelastusrenkas. Mikäli pelastaja joutuu itse menemään veteen, tulee uhria lähestyä aina selkäpuolelta. Tällä estetään uhrin tarttuminen pelastajaan, mikä voi aiheuttaa vaaratilanteita uhrin panikoidessa. Uhri kuljetetaan pois vedestä turvaten hänen hengityksensä kuljetuksen aikana, jos mahdollista. Elvytys aloitetaan, jos sille on tarvetta. Hyvä muistisääntö pelastamiseen on RAP eli

rauhoita ja rauhoitu, apuväline pelastukseen ja pelasta. (Uimaopetuksen käsikirja 2009, 197 - 201.)

2.5 Allasveden puhtaus

Kylpylässä on veden hygieenisyyden turvaamiseksi käytettävä kemikaaleja. Kemikaalien käytön määrä riippuu kävijöiden puhtauskulttuurista sekä kävijämäärästä. Kemikaalien määrä vedessä on liitännäinen kävijöihin seuraavasti: mitä enemmän kävijöitä on ja mitä epäpuhtaampia kävijät ovat, sitä enemmän tarvitaan kemikaaleja. Kemikaalit ärsyttävät silmiä, hengityselimistöä sekä ihoa. Paras keino suojautua kemikaaleilta on käyttää uimalaseja sekä suihkuttaa iho hyvin uinnin jälkeen. Rasvausta uinnin jälkeen suositellaan, jos iho on erityisen herkkä. Useimmat kylpylät ja uimahallit opastavat asiakkaitaan oikeasta kylpyläkulttuurista: suihkussa tulee käydä ennen altaaseen menoa, hiukset on hyvä kastella ja pitkät hiukset on hyvä pitää kiinni tai käyttää uimalakkia uinnin ajan. Uimalakin käyttö suojaa myös hiuksia uimaveden kemikaalien vaikutuksilta. (Uimaopetuksen käsikirja 2012, 103.)

Cirque du Saimaa- kylpylässä käytetään vedenpuhdistuskemikaalina klooria. Suositeltava vapaan kloorin määrä vedessä on 0.6 - 1.0 mg/litra. (Kylpylän esimies 2013). Yleisesti uimahallien veden puhdistuksessa käytetään joko klooria tai otsonia (Uimahalli 2013). Sosiaali- ja terveysministeriön asetuksessa kylpylöiden laatuvaatimuksista säädetään allasvedelle raja-arvot vapaan kloorin määrälle vedessä. Kloorimäärä voi altaan lämpötilan mukaan vaihdella 0,3-1,2 milligrammaa litraa kohti, kuitenkin niin että kaikkien altaiden suurin vapaan kloorin määrä voi olla enintään 1,2 milligrammaa litraa kohden. (Keinänen. J., Kivikallio. J., Suontamo. T., Houhala. K & Aurola. R. 2002, 66.)

Automaattinen vedenkierto puhdistaa allasvettä ja huolehtii kloorin lisäämisestä veteen likaisuusasteen mukaan. Uimavalvojan veden puhtautta koskeva merkittävin toimi on asiakkaiden opastaminen oikeaan puhtauskulttuuriin ennen altaaseen menoa. Isompien roskien, kuten laastareiden poistaminen altaasta suoritetaan haavilla ennen ja jälkeen

kylpylän avaamisen. Altaan pohja puhdistetaan sitä varta vasten suunnitellulla allasimurilla aamuisin ennen kylpylän avaamista. Mahdolliset kakkavahingot altaassa hoidetaan poistamalla näkyvä uloste haavilla. Allas poistetaan käytöstä siksi aikaa, kunnes vesi on ehtinyt kokonaisuudessaan kiertää puhdistusjärjestelmän läpi. Isompien roskien, kuten laastareiden poistoa toteutetaan myös kylpylän aukioloaikana tarvittaessa. Tällöin siivous pyritään toteuttamaan mahdollisimman asiakasystävällisesti. (Kylpylän esimies 2013.)

3 Käsikirjan laadinta

Käsikirjaa laadittaessa olennainen tarkoitus oli saada eri tietolähteiden tiedot uimavalvojan näkökannasta katsottuna yhtenäiseksi oppaaksi, jota on helppo käyttää. Kokosin tiedot nykyisistä käytössä olevista materiaalisesta ja tietoja täydennettiin haastatteluin vastaamaan nykytietämystä kylpylän ja uimavalvojan toiminnasta ja toimenkuvasta. Käsikirja on laadittu yhdessä kylpylän esimiehen ja uimavalvojen toiveiden mukaiseksi, ja se palvelee näin parhaiten kohderyhmää. Uimavalvojen toivomuksia ja ehdotuksia on kerätty haastatteluin vuoden 2012 aikana. Käsikirja on malliltaan A4- kokoinen vihkonen, joka on uimavalvojen käytössä valvojen työpisteessä. Kansiomuotoon tehty opas mahdollistaa tietojen päivittämisen sekä lisäämisen helposti, ilman että koko opasta tarvitsee uusia.

3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö ohjeistaa, opastaa, järjestää - tai järkeistää toimintaa käytännön ammattipuolella. Työ voi olla esimerkiksi käytäntöön suunnattu ohje, opas tai ohjeistus, ja työn toteutus vaihtelee kohderyhmän ja tilaajan toiveiden mukaisesti. Tärkeintä ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä on, että siinä yhdistyy niin käytännön toteutus kuin sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä arvostetaan työelämälähtöisyyttä, käytännönläheisyyttä sekä tutkimuksellista asennetta. Riittävä tietojen ja taitojen hallinta alalta on osoitettava

opinnäytetyössä. (Vilkkä. H. 2003, 13 - 20.)

Valitsin toiminnallisen tutkimusmenetelmän opinnäytetyöni pohjaksi, koska se vastasi parhaiten tutkimusmenetelmänä uimavalvojan käsikirjan tekemiseen tarvittavaa prosessia. Työni tuloksena on uimavalvojan käsikirja, joka toteutetaan käytäntöön oppaan muodossa.

3.2 Haastattelut

Haastattelut ovat olleet vain pieni osa uimavalvojan käsikirjan lähdeaineistoa. Uimavalvojen haastatteluista tuli ilmi tarve käsikirjan tekemiseen sekä käsikirjan sisältö rajautui uimavalvojan näkökulmasta kirjoitettavaksi. Työterveyshoitajan ja kylpylän esimiehen haastattelut tarkentavat käsikirjan tietoja juuri Cirque du Saimaa -kylpylän mukaisiksi. Uimavalvojen haastattelu on suoritettu teemahaastatteluna kasvotusten, kun taas työterveyshoitajan sekä kylpylän esimiehen haastattelu suoritettiin sähköpostitse. Haastattelut ovat myös kaikki suoritettu nimettömästi haastateltavien pyynnöstä. Haastatteluissa on ainoastaan käytetty henkilöiden työnimikettä, jotta pystytään erottamaan, miltä taholta tieto on tullut arvioidessa tiedon luotettavuutta.

Teemahaastattelu on vapaamuotoisempi tapa kerätä tietoa haastateltavilta henkilöiltä. Haastattelun lähtökohtana on kerätä tietoa jostain tietystä teemasta tai tehdä konsultaatiota asiantuntijoille. Haastattelu voidaan toteuttaa kasvotusten haastateltavan henkilön kanssa tai käyttäen sähköpostia tai puhelinta. Teemahaastattelu on aineistonkeräämiseen eniten käytetty tapa toiminnallisessa opinnäytetyössä. (Vilkkä 2003, 65 - 69.)

3.3 Uimavalvojen haastatteluun osallistuneiden kuvaus

Haastattelin vuoden 2012 aikana viittä eri uimavalvojaa, jotka työskentelivät silloin Cirque du Saimaa-kylpylässä. Haastateltavista kolme oli mukana Holiday Club Saimaan työntekijöiden perehdyttämiskoulutuksessa, joka järjestettiin juuri avautumassa olevan yrityksen uusille työntekijöille syksyllä 2011. Perehdyttämiskoulutus sisälsi harjoittelua asiakkaiden kohtaamisesta eri tilanteissa, työpaikkaan ja yritykseen tutustumista, hätäensiapu-,

alkusammutus- ja defibrillaattorikoulutuksen sekä työssä käytettyihin tietokonejärjestelmiin tutustumista. Kaksi haastateltavaa oli tullut yhtiön palvelukseen vasta vuoden 2012 alussa eivätkä he olleet sen takia mukana perehdyttämiskoulutuksessa. Kaikki haastateltavat valvojat ovat suorittaneet hyväksytysti uimavalvoja- kurssin. Haastateltavat ovat iältään 18 – 26 - vuotiaita.

Haastatteluissa tuli ilmi, että uutta kylpyläympäristöä pidettiin vaikeana toimintaympäristönä, koska valmiita toimintamalleja ei eri tilanteisiin ollut. Suurimmaksi ongelmaksi uimavalvojat kokivat valvojien tilan kuumuuden yhdistettynä korkeaan kosteusprosenttiin. Etenkin uudet valvojat toivoivat selvää ja yhtenäistä kirjallista ohjeistusta, joka helpottaisi uutta valvojaa sopeutumaan talon tavoille. Toisen uimavalvojan kanssa suoritettua työhön perehdytystä pidettiin hyvänä. Uimavalvojan työ koettiin ajoittain erittäin haasteelliseksi, ajoittain puuduttavaksi ja yksinäiseksi. Asiakasmäärillä sekä toisen valvojan läsnäololla oli suuri vaikutus työkokemukseen. Yksin koko kylpylä valvomista pidettiin huomattavasti raskaampana kuin työparin kanssa jaetusti valvominen.

(Uimavalvoja a, b, c, d ja e.)

Uimavalvojan käsikirja opastaa valvojia huolehtimaan omasta jaksamisesta vaativissa työoloissa sekä antaa tietoa valvojien oikeuksista muun muassa taukojen suhteen. Käsikirja tarjoaa tietoa valvontatyön vastuullisuudesta ja asiakaslähtöisyydestä, sekä kiinnittää huomiota asiakaspalveluun. Oikein tehty asiakaspalvelu lisää valvojan työmukavuutta ja on myös positiivista mainosta yritykselle.

3.4 Kylpylän esimiehen ja työterveyshoitajan haastattelu

Tein sähköpostihaastattelun, jossa haastattelin kylpylän esimiestä kylpylän erityispiirteistä, teknisistä tiedoista ja asioista, joita hänen mielestään uimavalvojan tulisi tietää. Näihin kuuluu muun muassa veden laadun tarkkailu ja siihen vaikuttavat tekijät sekä evakuointisuunnitelma. Lisäksi haastattelin työterveyshoitajaa kylpylöissä ja uimahalleissa tapahtuvien

perusonnettomuuksien ensiavusta sekä uimavalvojen omasta terveyden huollosta. Perusonnettomuuksien hoitona kylpyläolosuhteissa olen luokitellut erilaisten kaatumisista johtuvien tapaturmien, kuten haavojen, ruhjeiden, päänvammojen, murtumien ja nyrjähdysten hoitoa. Haastattelun lisäksi otin selvää käsikirjaa varten tavallisimmista sairauskohtauksista, jotka on hyvä tunnistaa. Niiden hoitoa ei käsikirjassa yksityiskohtaisemmin käsitellä, vaan tarkoituksena oli vain tunnistaa kohtaus ja saada hälytettyä apua hätäkeskuksesta sekä kyettävä hätäkeskuksen avustamana tekemään mahdolliset ensiapua vaativat tehtävät. Uimavalvojen omaa terveyden huoltoa käsitellään vain työhön tarvittavien vaatimusten verran.

Seuraavat kysymykset olen valmistellut saadakseni yksityiskohtaisempaa tietoa juuri Cirque du Saimaan uimavalvojen toimintaa silmälläpitäen.

Haastattelut on toteutettu sähköpostitse alkuvuodesta 2013 ja haastattelusta saatua materiaalia on käytetty käsikirjan teossa.

Kysymykset työterveyshoitajalle

- Miten haavoja tulisi hoitaa kylpylä olosuhteissa?
- Mitä erityistä tulisi haavoista huomioida ennen hoidon aloittamista?
- Päänalueen haavat, kolhut ja mustelmat, milloin pitää mennä lääkäriin?
- Miten uimavalvojen tulisi hoitaa terveyttään?
- Mikä on tarvittava ensiaputaitotaso uimavalvojalle?

Kysymykset kylpylän esimiehelle

- Kylpylän klooriarvot, missä rajoissa ne ovat hyväksyttävät?
- Miten hoitaa kakkavahinko altaassa?
- Kylpylän teknisiä huomioita, mitä valvojen tulisi erityisesti tarkkailla?
- Mistä löytyy kylpylän evakuointi suunnitelma?
- Turvallisuusasiakirja, missä se on kokonaisuudessaan?
- Mikä on kylpylän suurin sallittu asiakasmäärä?

Sain haastateltavilta hyvin vastaukset sähköpostitse laittamaani kyselyyn. Työterveyshoitajalta saadut vastaukset olivat yksityiskohtaiset ja niissä oli

otettu huomioon uimavalvojan työympäristö. Kylpylän esimiehen antamat vastaukset olivat lyhyempiä ja osassa vastauksia kysymysasettelu oli herättänyt vastaajassa kysymyksiä, jolloin vastaus oli jäänyt ympärilyöreäksi. Yleisesti ottaen haastattelu oli onnistunut ja tuotti tarvittavan määrän tietoa käsikirjaa varten.

3.5 Lähdeaineisto

Kirjallinen lähdeaineisto koostuu neljännesosan verran uimavalvojille osoitettujen kurssien materiaalista. Suomessa uimavalvontaan erikoistunut Suomen uima- ja hengenpelastusliitto vastaa uimavalvojen koulutuksesta sekä myös uimavalvontaan liittyvän materiaalin toteutuksesta.

Lähdeaineistosta noin puolet on Holiday Clubin omista turvallisuusasiakirjoista sekä toimintaohjeistuksista. Loppu neljännes on haastatteluista kerättyä tietoa ja Suomen Punaisen Ristin ensiapuohjeistusta.

3.5.1 Suomen Uima- ja Hengenpelastusliitto ry

Suomen Uima- ja Hengenpelastusliitto eli SUH on 11 järjestön aatteellinen keskusjärjestö. Suomen Uima – ja Hengenpelastusliiton jäsenjärjestöjä ovat Finland Svenska Idrott rf, Folkhälsans Förbund rf, Koululiikuntaliitto ry, Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry, Suomen Kuntoliikuntaliitto ry (yhdistyi 1.1.2013 Nuori Suomi ry:n ja SLU ry:n kanssa Valo ry:ksi), Suomen Latu ry, Suomen Punainen Risti, Suomen Sukeltajaliitto ry, Suomen Työväen Urheiluliitto ry, Suomen Uimaliitto ry ja Svenska Finlands Idrottsförbund r.f. Näiden järjestöjen lisäksi Uima- ja Hengenpelastusliitto tekee tiivistä yhteistyötä viranomaisten kanssa vesiturvallisuuteen liittyvissä asioissa. Liiton tavoitteena on edistää kansallista uimataitoa ja vesiturvallisuutta niin, ettei yksikään henkilö hukkuisi uimataidon puutteessa. Liitto pyrkii myös edistämään kansallisten pelastustaitoja, jotta jokainen osaisi auttaa vedenvaraansa joutunutta. (SUH 2013.)

3.5.2 Suomen Punainen Risti

Suomen Punainen Risti on kansalaisjärjestö, joka on yksi suurimmista

kansalaisjärjestöistä maassamme. Punaisen Ristin toimintaan kuuluu vapaaehtoinen auttaminen, ja liike pyrkii estämään sekä lieventämään inhimillistä kärsimystä kaikin tavoin. Punaisen Ristin tavoitteena on edistää elämää, terveyttä ja ihmisarvoa. Punainen Risti kouluttaa maailmanlaajuisesti ensiapukursseilla ihmisiä auttamaan toisia hätä- ja ensiapua vaativissa tilanteissa. (Suomen Punainen Risti 2013 d.)

3.5.3 Aineiston luotettavuus

Lähdeaineistona olen käyttänyt Suomessa olevia tunnetuimpia alan järjestöjä, kuten Suomen Punaisen Ristin sekä Suomen Uima- ja Hengenpelastusliiton materiaalia sekä Holiday Club Saimaalta keräämääni lähdeaineistoa, kuten Työntekijän käsikirja ja Holiday Club Saimaan turvallisuusasiakirja. Luokittelen järjestöiltä saamani tiedot luotettaviksi ja ajanmukaisiksi järjestöjen aktiivisuuden sekä suuruuden perusteella. Suomen Punaisen Ristin toiminta on maailmanlaajuisista ja toiminnan perusteista Suomessa on säädetty laissa. (Suomen Punainen Risti 2013 e.) Suomen Uima- ja Hengenpelastusliitto koostuu merkittävistä jäsenjärjestöistä, joiden toiminta omalla alallaan on Suomen kärkiluokkaa. Järjestöistä koostuvat valiokunnat kokoontuvat päättämään koulutustarjonnasta ja muusta vesiturvallisuuden edistämisestä sekä tekevät viranomaisyhteistyötä. (SUH 2013.) Holiday Club Saimaa on edellä mainittuihin järjestöihin verrattuna pieni toimija, jossa on myös tapahtunut muutoksia viime aikoina. Tämän takia kaikki saamani tieto ei ole ollut ajanmukaista. Tätä epäkohtaa olen korjannut tekemällä henkilöhaastatteluja, joiden tarkoituksena on päivittää vanhentunut tieto vastaamaan nykyisiä olosuhteita.

4 Käsikirjan päivittäminen ja kehittäminen

Uimavalvojan käsikirja on Holiday Club Saimaan uimavalvojille suunnattu perehdyttämisen- ja muistivihko valvojan toimista. Käsikirja sisältää lyhyen esittelyn yrityksestä, uimavalvojan työn kuvauksen, kylpylän käyttötarkastukset, ensiapuosion sekä evakuoitilanteiden pikaohjeistuksen.

4.1 Päivittäminen

Uimavalvojan käsikirja on tehty niin, että se olisi mahdollisimman helposti päivitettävissä. Käsikirja on A4- kokoinen kierrevihko, johon voidaan tarvittaessa lisätä liitteitä tai päivittää ja vaihtaa olemassa olevia sivuja. Käsikirja on myös annettu kylpylän esimiehelle sähköisenä versiona, jotta hänen olisi helpompi tarvittaessa päivittää käsikirjaa. Käsikirjaa tehtäessä on huomioitu muuttuvien tietojen minimointi niin hyvin, kuin se tarpeellisen asiasisällön säilyttämisen puitteissa on ollut mahdollista.

4.2 Kehittämisideat

Uimavalvojan käsikirjan kehittämisideat ovat uimavalvojen kanssa keskustellessa esiin tulleita asioita, joihin toivottiin parannusta. Käsikirjaa rajattaessa tuli kuitenkin selville, ettei kaikkiin toiveisiin ole mahdollista vastata käsikirjaa tekemällä. Tässä kehittämisideat -kohdassa olen kuitenkin listannut muutamia esille tulleita asioita, jotka olivat mielestäni aiheellisia mainita ja joihin tulevaisuudessa voisi vaikuttaa vielä nykyistä enemmän.

4.2.1 Käännös muulle kielelle

Uinnivalvonnassa työskentelee monia, jotka eivät äidinkielenään puhu suomea. Holiday Club Saimaan työkielenä on virallisesti englanti, jota jokaisen työntekijän oletetaan osaavan edes vähäsen. Tämä auttaa monikulttuurista työyhteisöä toimimaan yhdessä ja luo tasavertaisemman lähtökohdan sekä mahdollistaa monikansallisen työyhteisön. Käsikirja on nyt tehty suomeksi palvelemaan uimavalvojen enemmistöä. Tulevaisuudessa englannin- ja myös venäjänkieliselle käsikirjalle olisi varmasti käyttöä.

4.2.2 Hengenpelastusvälineet

Hengenpelastus välineiden käytöstä, säilytyksestä ja huoltamisesta olisi myös hyvä olla oma opas. Vielä enemmän tarvetta olisi kuitenkin säännöllisille harjoituksille hyödyntäen käytössä olevaa pelastusmateriaalia. Etenkin uusille työntekijöille olisi kuitenkin hyvä olla myös paperinen versio luettavaksi erilaisista pelastusvälineistä sekä niiden oikeasta käytöstä pelastustilanteissa. (Uimavalvoja c.)

4.2.3 Tiedottaminen

Valvojille tiedottamisesta remonteista, tapahtumista ja muusta olennaisesti

kylpylään liittyvästä pidetään uimavalvojen haastattelussa puutteellisena. (Uimavalvoja b., Uimavalvoja c). Uimavalvojen käsikirja ei vastaa tähän tarpeeseen suoranaisesti, mutta antaa ohjeita, mitä asioita tulee kirjata päiväkirjaan, jotta seuraavan uimavalvojan olisi helpompi aloittaa työnsä. Toki toimivaa kommunikaatiota eri tahojen välillä on kokoajan kehitettävä, jotta uimavalvojalla olisi parhaat mahdolliset tiedot hoitaa myös asiakaspalvelu asianmukaisesti.

4.2.4 Ensiapu vastaava

Uimavalvojen haastattelussa tuli ilmi, että ensiaputietojen päivitys, kertauskurssit ja harjoitukset sekä ensiapulaukuista huolehtiminen ja tarvikkeiden tilaus olisi käytännöllistä luottaa yhden henkilön vastuualueeksi. On hyvä, että jokainen valvoja tarkastaa ennen vuoronsa alkua ensiapulaukun sisällön ja havaitsee näin itse käytössä olevat tarvikkeet. Ensiapuvastaavan tehtävänä olisi tarkistaa ensiapulaukut määräajoin ja täydentää laukun sisältö. Mikäli ensiapuvastaava on lomalla tulisi silloin tarvikkeen puuttuessa tai selvästi vähentyessä ilmoitus tehdä ensiapuvastaavalle tai sijaiselle käyttämällä muun muassa työsähköpostia tai muuta vastaavaa. Ensiapuvastaava olisi myös vastuussa harjoitustilanteiden järjestämisestä säännöllisesti sekä uimavalvojen ensiapukurssien päivityksestä. Tehtävän antaminen esimerkiksi jonkun valvojan vastuualueeksi vähentäisi esimiehen työtä ja takaisi tehokkaammin ensiapulaukkujen puuttuvien tavaroiden tilaamisen sekä valvojen ensiapuvalmiuden ylläpitämisen. (Uimavalvoja d., Uimavalvoja e.)

5 Pohdintaa

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli helpottaa uusien uimavalvojen työhön sopeutumista sekä motivoida jo työssä olevia valvoja päivittämään ja kertaamaan taitojaan. Vasta käytäntö voi näyttää, miten nämä tavoitteet saavutetaan. Käsikirja on mielestäni kuitenkin onnistunut keino yhtenäistää niin uusien kuin jo työskentelevienkin valvojen toimintatapoja kylpylässä.

Käsikirjan tekemisen hankalin vaihe oli sisällön rajaaminen oleelliseen, mutta kuitenkin tarpeeksi kattavaan tietoon, etenkin ensiapuosion kohdalta.

Hyvänä lisänä käsikirjaan olisi myös pelastus- ja ensiapuvälineiden esittely sekä käyttöopastus. Tämä aihe oli kuitenkin niin laaja ja informaatio esimerkiksi rankalaudan käytöstä kylpyläolosuhteissa oli erittäin rajallista, mikä vaikutti päätökseeni rajata aihe opinnäytetyön ulkopuolelle. Haastattelut auttoivat lisäämään tarpeellisia yksityiskohtia työhön, sekä selkeyttivät sisällön rajausta. Käsikirja onkin tehty pohjaksi ja sen sisältöä voi tulevaisuudessa vielä syventää eri osa-alueilla. Englanninkieliselle sekä mahdollisesti venäjänkieliselle käsikirjan käännökselle tulee olemaan tarvetta, mutta on helpompi tehdä sitten käännös jo olemassa olevasta käsikirjasta. Toivon, että uimavalvojan käsikirjasta on hyötyä niin uusille kuin työssä olevillekin valvojille. Parasta hyötyä käsikirjasta olisi, kun se päivitetäisiin aina toimintojen uudistuessa.

Oman työkokemukseni perusteella uimavalvojan työ on vaativaa ja valitettavan usein työhön hakeutuvalla henkilöllä on ruusuisempi kuva työstä, kuin mitä työ todellisuudessa on. Työolosuhteet ovat äärimmäisen haastavat. Kylpylä on lomailijalle rentouttava paikka lämpimine ilmastoineen ja rentouttavine poreineen. Uimavalvoja kuitenkin työskentelee samassa tilassa valvojan vaatetus päällään useita tunteja, ja työ vaatii koko ajan suurta tarkkaavaisuutta, vaikka monta tuntia saattaa mennä ilman häiriöitä. Valvojalta odotetaan kuitenkin puuduttavankin päivän jälkeen tarvittaessa nopeaa ja tehokasta toimintaa. Pahimmassa tapauksessa valvojan työ on pelastaa ihmishenkiä onnettomuus- tai tapaturmatilanteessa. Tällainen tilanne voi tapahtua aivan vuoron viime minuuteilla, vaikka koko päivänä ei olisi ollut mitään ongelmia. Valvoja tulee siksi pysyä tarkkaavaisena koko vuoronsa ajan. Työ on niin fyysisesti kuin henkisesti erittäin kuormittavaa. Valitettavasti uimavalvojan työn arvostus on vähäistä ja osa asiakkaista jo lähtökohtaisesti luulee valvojan olevan paikalla vain kiusatakseen asiakkaita. Tällöin uimavalvoja joutuu usein haukkujen ja jopa uhkailun kohteeksi yrittäessään puuttua asiakkaan omaa tai muiden turvallisuutta uhkaavaan käytökseen. Uimavalvojan työtä pidetään usein vain väliaikaisena työnä, eikä valvoja viihdy työssään pitkään. Pitkään työskennelleet valvojat taas turtuvat helposti työhönsä, jolloin riski huolimattomuudelle kasvaa ja asiakas turvallisuus vaarantuu. Parhaimmillaan uimavalvojan työ on haastavaa, mutta

palkitsevaa. Ammatistaan pitävä valvoja viihtyy asiakkaiden läheisyydessä, on kiinnostunut kehittämään osaamistaan, mieltää toimintaympäristön mahdollisuutena ja huomioi työtoverit osana valvojatiimiä.

Käsikirjan tekeminen on ollut itselle opettava kokemus, josta olen saanut lisätietoa ammattiini liittyen. Alun vaikeuksien jälkeen lopullinen käsikirja syntyi sujuvasti. Käsikirjaan tarvittava mietintätyö ja itse työn aloittaminen olivat haastavimpia kohtia opinnäytetyöprosessissani. Haastattelujen toteutus sujui kuin itsestään työn ja äitiysloman ohessa. Joidenkin kohtien työstäminen sai minut miettimään syvällisemmin valvojan työn vastuullisuutta, muun muassa lapsen elvytysohjeiden lukemisen ja kirjoittamisen koin tavallaan myös aika rankkana näin pienen lapsen äitinä. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi lisäsi omaa kiinnostustani työtäni ja ammattikuntaani kohtaan. Toivottavasti uimavalvojille tekemäni käsikirja auttaisi selkeyttämään valvojan työtä, mikä näkyisi myös yhtenäisenä asiakaspalveluna. Yhtenäinen ja tasavertainen asiakaspalvelu on kokemukseni mukaan avainasemassa asiakkaiden näkökulmasta lisäämään uimavalvojen uskottavuutta ja näin myös arvostusta.

Lähteet

Alkusammutuskoulutus 2013. Saatavilla www-muodossa:

<http://www.spek.fi/Suomeksi/Koulutus/Alkusammutuskoulutus/AS1--koulutus>

(Luettu 9.4.2013)

Defibillaattori 2013. Saatavilla www-muodossa:

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Defibrillaatio> (Luettu 9.4.2013)

Haastattelu 2013. Saatavilla www-muodossa:

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Haastattelu> , (Luettu 1.4.2013)

Hakamäki. J., Hotti. K., Keskinen. I., Liinpää. S., Läärä. J. & Pantzar. T. 2009. Uimaopetuksen käsikirja. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo.

Holiday Club 2013. Saatavilla www-muodossa:

<http://www.holidayclub.fi/tietoayrityksesta/>, (Luettu 14.3.2013)

Holiday Club Saimaa 2013. Saatavilla www-muodossa:

<http://www.holidayclub.fi/kohteet/saimaa/esittely/> (Luettu 18.3.2013)

Kuluttajaturvalaki 2011. Saatavilla www-muodossa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110920>, (Luettu 28.2.2013)

Keinänen. J., Kivikallio. J., Suontamo. T., Houhala. K. & Aurola. R. 2002. Uimahallien ja sivutilojen hygieniaopas. Ympäristö- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, Pori.

Kälviäinen. V. 2012. Trimmi-kurssi. Materiaali 2012. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto Ry

Rikoslaki 21/15 Saatavilla www-muodossa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001#L21> (Luettu 2.4.2013)

Suomen Punainen Risti 2013 a. Saatavilla www-muodossa:

<http://www.punainenristi.fi/opi-ensiapua/kurssisisallot/ensiapukurssi-ea-1r-16-t> (Luettu 30.3.2013)

Suomen Punainen Risti 2013 b. Saatavilla www-muodossa:

<http://www.punainenristi.fi/opi-ensiapua/kurssisisallot/hataensiapukurssi-4-t> (Luettu 30.3.2013)

Suomen Punainen Risti 2013 c. Saatavilla www-muodossa:

<http://www.punainenristi.fi/opi-ensiapua/kurssisisallot/hataensiapukurssi-8-t> (Luettu 30.3.2013)

Suomen Punainen Risti 2013 d. Saatavilla www-muodossa:

<http://www.punainenristi.fi/tutustu-punaiseen-ristiin/suomen-punainen-risti> (Luettu 1.4.2013)

Suomen Punainen Risti 2013 e. Saatavilla www-muodossa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000238> (Luettu 5.4.2013)

SUH 2013. Saatavilla www-muodossa: http://suh.fi/suh_ry (Luettu 5.4.2013)

Työturvallisuuslaki 5/45, 5/46. Saatavilla www-muodossa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738#L5P45> (Luettu 2.4.2013)

Työntekijän käsikirja, 2011. Tervetuloa Holiday Club Saimaan tiimiin.

Uimahalli 2013. Saatavilla www-muodossa:

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Uimahalli> (Luettu 30.3.2013)

Uinnivalvojan testiuinti 2012. Saatavilla www-muodossa:

http://www.suh.fi/files/383/Uinnivalvojatestiuinti_2012.pdf (Luettu 18.3.2013)

Vilka. H. & Airaksinen. T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä:

Gummerus Kirjapaino Oy.

Kylpylän esimies. Holiday club Saimaa. 21.3.2013. Henkilökohtainen tiedonanto.

Työterveyshoitaja. Holiday Club Saimaa. 15.3.2013. Henkilökohtainen tiedonanto.

Uimavalvoja a. Holiday Club Saimaa. 4.5.2012. Henkilökohtainen tiedonanto.

Uimavalvoja b. Holiday Club Saimaa. 24.5.2012. Henkilökohtainen tiedonanto.

Uimavalvoja c. Holiday Club Saimaa. 5.6.2012. Henkilökohtainen tiedonanto.

Uimavalvoja d. Holiday Club Saimaa. 6.6.2012. Henkilökohtainen tiedonanto.

Uimavalvoja e. Holiday Club Saimaa. 16.8.2012. Henkilökohtainen tiedonanto.

Liite 1

Holiday  *Club*

Cirque du Saimaa



UIMAVALVOJAN KÄSIKIRJA

Sisältö

1. Yhteystiedot ja yritys	4
1.1 Holiday Club Saimaan yhteystiedot	4
1.2 Ohjeet hätäpuhelun soittamiseen	4
1.3 Tärkeitä yhteystietoja	4
1.4 Holiday Club yritys	5
1.5 Cirque du Saimaa kylpylä	5
2 Uimavalvojan työnkuvaus	6
2.1 Turvallisuuden ylläpitäminen	6
2.2 Opastaminen	6
2.3 Siisteys ja kunnossapito	7
2.4 Tapaturmien kirjaukset ja päiväkirja merkinnät	7
2.5 Pätevyysvaatimukset	8
2.6 Asiakaspalvelu	8
2.7 Tauottaminen	9
2.8 Valvojan terveys	9
2.9 Koulutus	9
3 Käyttötarkastukset	10
3.1 Aamutarkastus	10
3.2 Iltatarkastus	10
3.3 Jatkuvat tarkastukset	11
3.3.1 Vesi	11
3.3.2 Ensiapuvälineet	11
3.3.3 Renkaat	11
3.3.4 Syvänaltaan rajausköysi	11
4 Ensiapu	12
4.1 Elvytys	12
4.1.1 Aikuisen elvytys	12
4.1.2 Lapsen elvytys	12
4.1.3 Hukkuneen elvytys	12
4.2 Haavat	13
4.2.1 Pienet haavat	13
4.2.2 Ompelua tai teippausta vaativat haavat, syvät pistohaavat	13
4.3 Venähdykset	13
4.4 Ruhjeet	14
4.5 Pään alueen vammat	14
4.6 Silmä vammat	14
4.7 Suun alueen vammat	14
4.8 Nenäverenvuoto	15
4.9 Palovammat	15
4.10 Yleisimmät sairaudet	15
4.10.1 Diabetes	15
4.10.2 Kouristelu	15
4.10.3 Rintakipu	16
5 Erikoistilanteet	16

5.1 Sähkökatko.....	16
5.2 Palohälytys.....	17
5.3 Evakuointi.....	17
Lisää tietoa	18

1. Yhteystiedot ja yritys

1.1 Holiday Club Saimaan yhteystiedot

Osoite

Holiday Club Saimaa

Rauhanrinne 1 /

Tiurunientie 131

55320 Rauha, Lappeenranta

Karttakoordinaatit: N 61°11' E 28°42'

s-posti:harraste.saimaa@holidayclub.fi

puh.030 686 1093

1.2 Ohjeet hätäpuhelun soittamiseen

Hätänumero on **112**

Ohjeet hätäpuhelun soittamiseen

1. Soita hätäpuhelu itse, jos mahdollista
2. Kerro nimesi, osoite (katso yllä) ja mitä on tapahtunut
3. Vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin
4. Sulje puhelu vasta saatuasi siihen lupa

Muista järjestää auttajille opastus kylpylään! Tähän tarkoitukseen käy toinen valvoja tai soitto yläkerran respaan, kerro heille että olet soittanut hätäkeskukseen ja odotat ambulanssia kylpylään ja pyydä respan työntekijää opastamaan heidät kylpylään/ala respaan josta opastus onnettomuus paikalle. Tee ensisijaista yhteistyötä kylpylä respan kanssa, joka voi myös ilmoittaa yläkerran respaan. Ole itse potilaan luona kunnes ambulanssi henkilökunta saapuu ja saat luvan poistua.

1.3 Tärkeitä yhteystietoja

Huollon päivystysnumero on **043 824 6615**

Kylpylä esimiehen puhelinnumero on **040 184 9161/Jukka**

Kylpylän esimiehen sähköpostiosoite on jukka.roilas@holidayclub.fi

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveys piirin päivystävä puhelin ilta-aikaan **05 352 5743**

Voit tarkistaa Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin päivystysnumerosta, minne asiakas tulisi ohjata saamaan hoitoa ei henkeä uhkaavassa tilanteessa. Lisätietoa hammaslääkäripäivystyksestä löydät osoitteesta <http://www.eksote.fi/fi/terveyspalvelut/hammashoito/paivystys/sivut/default.aspx> ja terveyspalveluista <http://www.eksote.fi/fi/terveyspalvelut/paivystys/sivut/default.aspx> .

1.4 Holiday Club yritys

Holiday Club Resorts Oy on Euroopan johtava viikko-osakeyritys ja merkittävä vapaa-ajan asumisen ja matkailun toimija. Yrityksen omistajia ovat yhtiön toimiva johto, Varma, Suomen Teollisuussijoitus Oy, Fennia-konserni, Ilmarinen ja ryhmä suomalaisia yksityissijoittajia. Yritys on perustettu vuonna 1986, ja 31.3.2006 asti se toimi nimellä Holiday Club Finland Oy. Holiday Club Resorts Oy:llä on 32 lomakohdetta ja yli 1 300 korkeatasoista loma-asuntoa. Suomessa loma-asuntoja on 24 eri paikkakunnalla. Seitsemässä on loma-asuntojen lisäksi myös kylpylähotelli. Kahdeksan kohdetta sijaitsee Suomen ulkopuolella Ruotsissa, Espanjan aurinkorannikolla ja Kanariansaarilla. (Tiedot vuodelta 2013)

[\(http://www.holidayclub.fi/tietoayrityksesta/\)](http://www.holidayclub.fi/tietoayrityksesta/)

1.5 Cirque du Saimaa kylpylä

Cirque du Saimaa on uudenaikainen kylpylä, jossa tunnelma kylpylään luodaan valoin ja heijastein. Kylpylässä ei ole yhtään viherkasvia, vaan tunnelmaa tuo iso heijasteseinä, jolle heijastetaan liikkuvaa kuvaa vaihtelevalla teemalla. Altaat ovat rosteriterästä ja ne on valaistu valoin, joiden väriä voidaan vaihtaa, mikä vaikuttaa koko kylpylän tunnelmaan.

Kylpylän keskiössä sijaitsee iso keskusympyrä, josta tulee vesisuihkuja ja puolen tunnin välein musiikilla höystetty vesishow. Kylpylä tavoittelee nimensä mukaisesti sirkusmaista tunnelmaa. Vauhtia kylpylään tuo 110 metriä pitkä rengasliukumäki sekä pienempi kolmen kilparadan kisa liukumäki. Rentoutumiseen on varattu eri kerroksessa sijaitseva saunamaailma, josta on neljä erilaista saunaa sekä rentoutumishuone. Suurin sallittu asiakasmäärä kylpylässä on 723 henkilöä.

2 Uimavalvojan työnkuvaus

Uimavalvojan toimenkuva tiivistettynä on seuraava, valvoja

- vastaa ensisijaisesti kylpylän asiakkaiden turvallisuudesta ja viihtyvyydestä
- ennaltaehkäisee tapaturmia
- pelastaa ja antaa ensiapua
- ylläpitää järjestystä

Toimenkuvaan liittyvät työtehtävät keskittyvät kolmeen seuraavaan päälohkoon: turvallisuus, opastaminen kylpylän sääntöihin ja – käyttäytymiseen sekä siisteys ja kunnossapito.

2.1 Turvallisuuden ylläpitäminen

Uimavalvojan tehtävänä on ennaltaehkäistä tapaturmia opastamalla ja valvomalla asiakkaita kylpylässä. Erityistä huomiota kaipaavat lapset, uimataidottomat sekä vanhukset. Uimavalvojan tulee myös olla saavutettavissa niin, että asiakkaiden on helppo tulla kysymään valvojalta mieltä askarruttavia asioita. Tehokas toiminta ensiapu-, pelastus- ja elvytystilanteissa sekä näiden taitojen ylläpito ja kehittäminen kuuluvat valvojan toimenkuvaan.

2.2 Opastaminen

Opasta asiakkaita oikeasta toimintatavasta ja puutu väärään tai muita häiritsevään käytökseen heti reippaasti, mutta asiakasta kunnioittaen. Uimavalvojan tarkoituksena on parantaa asiakkaiden turvallisuutta ja viihtyvyyttä unohtamatta hyvää ja iloista asiakaspalvelua. Hygienian merkitystä tulisi korostaa asiakkaille. Erityisesti suihkussa käynti ennen altaaseen tuloa ja saunominen ilman uima-asua on kaikkien edun mukaista, mikä tulisi myös muistuttaa asiakkaille, jos nämä ovat ne unohtaneet. Kiertele allasosastolla ja muista myös asiakaspalvelu, kuulumisten kysely piristää myös valvojan päivää!

2.3 Siisteys ja kunnossapito

Uimavalvojan tulee tarkastaa altaiden, laitteiden, varusteiden ja rakenteiden kuntoa ja toimintaa. Erityistä huomiota kaipaavat keskiympyrän vesisuihkusuuttimet, tarkista ne aina ennen kylpylän avaamista. Katso myös, että hyppy- ja pelialtaan pohjat ovat puhtaat ja imuroi ne ennen kylpylän avaamista, jos sinne on edellisen päivän jäljiltä kertynyt roskaa. Tarkista myös pesu- ja pukuhuoneiden siisteys. Valvontakierrosten yhteydessä huolehdi allasbaarin pöytien siisteydestä. Saunamaailmassa korjaa aika-ajoin likaiset sarongit niille varattuihin ämpäreihin ja vie täydet ämpärit siivouskeskukseen, jossa laita sarongit peseytymään pesukoneeseen ja pesun jälkeen kuivausrumpuun. Kysy tarvittaessa ohjeistusta pesukoneen ja kuivausrummun käyttöön siivouspuolen henkilökunnalta. Viikkoa valmiit sarongit ja toimita ne saunamaailmaan näteissä pinoissa. Mikäli huomaat vian kylpylän puolella tee vikailmoitukset suoraan huollolle, kiireelliset ilmoitukset tehdään puhelimitse, muut vikailmoituslomakkeella tietokoneelle.

2.4 Tapaturmien kirjaukset ja päiväkirja merkinnät

Tehtävänäsi uimavalvojana on kirjata vuorollasi tapahtuneet ensiapua vaativat tapaturmat tapaturmakansioon. Muista kirjata asiakkaan nimi, osoite, puhelinnumero, mitä tapahtui, missä, miksi, mihin aikaan, keitä oli paikalla ja kuka valvojista hoiti tilannetta.

Isoimmissa ja jatkohoitoa vaativissa tapauksissa täytä myös vakuutusilmoitus, tätä varten tarvitsen asiakkaan sosiaaliturva tunnuksen ja korvausvaatimuksissa myös pankkitilin numeron. Esimerkiksi taksilla sairaalaan matkustettaessa tarvitaan kopiot taksikuiteista ja pankkitilin numero, johon mahdolliset korvaukset voidaan osoittaa.

Isoimmista tapauksista laita raportti sähköpostitse myös kylpylän esimiehelle.

Päiväkirjatiedot helpottavat seuraavan valvojan vuoron aloittamista, kirjaathan ylös olennaisimmat tapahtumat, esimerkiksi isommat tapaturmat, huoltotyöt ja poikkeavuudet kylpylän toiminnassa.

2.5 Pätevyysvaatimukset

Uimavalvojan pätevyysvaatimuksena pidetään suoritettua Uimavalvojan testiuintia. Testiuinnissa mitataan valvojan fyysistä kuntoa ja uimataittoa mahdollisimman todellisissa tilanteissa, joita valvoja voi työvuoronsa aikana kohdata. Testiuinti on yhtämittainen 100 metrin uintisuoritus, joka sisältää pituus- ja syvyysukellusta, uhrin kuljettamista, pelastusuinnin pää pinnalla sekä pelastushypyn veteen ja uhrin ylösnostamisen altaasta. Lisäksi valvojan tulee osata antaa ensiapua. Valvojalla tulee olla suoritettuna Ensiapukurssi tai vastaavat taidot antava kurssi. Valvojan tulee tietää vedestä pelastaminen, ensiavunanto sekä oikeaoppinen haavojen hoito kylpyläolosuhteissa. Valvojan tulee osata käyttää erilaisia pelastusvälineitä ja olla kykeneväinen toimimaan turvallisesti erilaisissa pelastustilanteissa. Hänen tulee tietää ihmisfysiologian perusteet kyetäkseen toimimaan ensiaputilanteissa. Omien tehtävien oikeuksien ja vastuun tietäminen sekä asiakaspalvelu kuuluvat uimavalvojan osaamiseen.

2.6 Asiakaspalvelu

Uinnivalvoja on asiakaspalveluammatti, joka sinun tulisi huomioida tehdessä työtäsi. Holiday Clubin asiakaspalveluun kuuluu luoda asiakkaalle wau-efektejä. Uinnivalvojan työssä onkin haastavaa yhdistää turvallinen, selkeä ja tarvittaessa jämäkkä oheistuksen antaminen asiakaslähtöisyyteen ja hyvään asiakaspalveluun. Muista, että asiakkaiden turvallisuus on tärkeintä, mutta että he ovat myös tulleet nauttimaan ja viihtymään lomallaan. Ole siis kohtelias ja selitä tarvittaessa asiakkaille, että säännöt ovat olemassa turvatakseen heidän ja muiden kävijöiden turvallisuutta ja viihtyvyyttä kylpylässä.

2.7 Tauottaminen

Matkailu- ja ravitsemusalan työehtosopimuksessa sanotaan kahvitauosta seuraavaa: *Työvuoron pituuden ollessa yli 4 tuntia annetaan työntekijälle vähintään yksi kahvitauko. Tauko luetaan työajaksi eikä sen aikana saa ilman työnantajan lupaa poistua työpaikalta. Mikäli varsinaista taukoa ei töiden järjestelyihin liittyvistä syistä voida antaa, tulee työntekijällä olla mahdollisuus nauttia virvokkeita työn lomassa.*

(http://extranet.libris.fi/proweb/PAM_MaRaVa_tyontekijat_TES/)

Palvelualojen liitto PAM on kuitenkin esittänyt lämpöisissä olosuhteissa työskenteleville tarvittava tauot seuraavasti: *Jos työpaikan lämpötila toimenpiteistä huolimatta ylittää +28 °C, on lisättävä taukojen määrää. Työtä suositellaan tauotettavaksi 10 - 15 min tuntia kohden.*

- *Jos lämpötila on alle 33 °C, työtä tehdään 50 min ja tauko on 10 min.*

Jos lämpötila on yli 33 °C: työtä tehdään 45 min ja tauko on 15 min.

(<http://www.pam.fi/fi/tyo/tyosuojelu/olosuhteet/Sivut/lampotila.aspx>)

Jos vuorosi kestää yli 6 tuntia, olet oikeutettu puolen tunnin ruokataukoon. Huolehdi, että sinulle on tullut tauottaja ennen ruoka- tai kahvitauolle menemistä!

2.8 Valvojan terveys

Valvojan tulee huolehtia riittävästä nesteen saamisesta sekä tauoista viileämmässä tilassa. Hyvän fyysisen kunnon ylläpitäminen liikkumalla ja syömällä oikein on tärkeää. Hyvä yöuni pitää valvojan tarkkaavaisena ja vireystilan hyvänä, myös ihosta on hyvä pitää huolta. Tarttuvien tautien leviämisen estät käyttämällä käsineitä ensiapu tilanteessa.

2.9 Koulutus

Uimavalvojan koulutuksen lisäksi uimavalvojan tulee kerrata ja päivittää osaamistaan muun muassa kerran vuodessa järjestettävällä Suomen Uima- ja Hengenpelastusliiton Trimmi-kurssilla. Muita erilaisia Suomen Uima- ja Hengenpelastusliiton koulutuksia löydät osoitteesta www.suh.fi.

Ensiapukoulutusta järjestää Suomen Punainen Risti, lisätietoa

<http://www.punainenristi.fi/>.

3 Käyttötarkastukset

Kylpylän toiminnasta ja kunnosta huolehtiminen kuuluu valvojan tehtäviin. Valvojan tulee huolehtia, että olosuhteet kylpylässä ovat turvalliset asiakkaille. Rikkimenneistä rakenteista tulee ilmoittaa huoltoon, kiireelliset puhelimitse, muut vikailmoituslomakkeella koneella.

3.1 Aamutarkastus

Aamuvuorolaisena tarkista ennen kylpylän avaamista, että saunat ovat päällä sekä sauna ja suihkutilat siistit ja kunnossa. Tee kierros kylpylässä ja tarkista myös altaiden siisteys, poreiden sekä liukumäkien toiminta. Ennen keskisuihkujen päälle laittamista käy katsomassa keskiympyrässä, että kaikki suihkusuuttimet ovat alhaalla, eikä mikään suuttimista ole päässyt kiertymään ylös. Jos näin on päässyt käymään, kierrä suutin takaisin lattiatasoon tai pyydä huoltoa avuksi. Tarkastuksen jälkeen voit laittaa vesisuihkut päälle. Varmista, että vesi ja kylpylän ilmasto ovat oikean lämpöisiä. Laita myös allasbaarin pöydät ja tuolit paikalleen ikkunaseinän eteen. Kytke kuvatykit ja allasvalot päälle ja sammuta siivousvalot, jos ne ovat vielä päällä. Valmistaudu asiakkaiden tuloon iloisin mielin!

3.2 Iltatarkastus

Iltavuorolaisena ilmoita asiakkaille ennen sulkemisaikaa, että kylpylä sulkeutuu pian, esimerkiksi 20 minuutin kuluttua, jolloin myös suihku ja pukutilat sulkeutuvat. Asiakkaiden poistuttua voit alkaa sulkea kylpylän puolta. Kierrä kylpylä läpi ja tarkista, ettei asiakkaita ole jäänyt sun deckille, savusaunaan, liukumäkiin, altaisiin, vessoihin tai saunamaailmaan. Tämän jälkeen voit sammuttaa liukumäet, poreet, vesisuihkut, kuvatykit ja allasvalot sekä saunat. Tarkista vielä ennen lähtöä, että suihkut ja pukuhuoneet ovat tyhjät sekä avaa mahdolliset lukkoon jääneet kaapit. Kaappien tarkistamisella varmistat vielä myös sen, ettei asiakkaita ole jäänyt huomaamattasi jonnekin kylpylään.

3.3 Jatkuvat tarkastukset

Kylpylässä päivittäin suoritettavia tarkastuksia ovat seuraavat:

3.3.1 Vesi

Irtoroskat poistetaan altaasta haavilla. Huolehdi, etteivät asiakkaat vie syömisiä ja juomisia altaaseen! Kakkavahinko altaassa hoidetaan poistamalla näkyvät jätteet haavilla. Vesi puhdistuu altaan kierrättäessä vettä. Pahimmissa tapauksissa allas joudutaan sulkemaan veden kierron ajaksi. Epäselvissä tapauksissa ota yhteyttä huoltoon tai esimieheseen. Valvoja voi myös tarkkailla veden kloorimäärää. Suositeltava vapaan kloorin määrä on 0.6-1.0ppm.

3.3.2 Ensiapuvälineet

Ensiapuvälineet tulisi aika ajoin tarkastaa perusteellisesti läpi. Huolehdi aina, mieluiten jo ennen tavarain loppumista tieto esimiehelle, että kyseinen tavara on loppumassa. Ensiapulaukujen tulisi olla siistejä ja niissä tulisi olla tarvikkeet perusensiavun antamiseen sekä elvytyksen aloittamiseen. On myös hyvä katsoa oman vuoron alkaessa ensiapulaukun sisältö, että tiedät mistä löydät mitäkin mahdollisen vahingon sattuessa.

3.3.3 Renkaat

Tarkista liukumäkirenkaiden kunto päivittäin. Renkaissa tulee olla sen verran ilmaa, että ne näyttävät kunnollisilta renkailta, mutta päälle astuttaessa jalan tulee painua lattiaa vasten. Täytä liian litteät renkaat ilmakompressorilla, jonka löydät lasten saunan takaisesta varastosta. Tarkista myös, etteivät renkaat ole liian täysiä, sillä ne ovat silloin turvallisempia laskea, kuin ihan täyteen täytetyt renkaat. Kylpylän siisteyteen vaikuttaa, jos huolehdit aika ajoin renkaat nätteihin pinoihin liukumäen portaiden viereen.

3.3.4 Syvänaltaan rajausköysi

Syvänaltaan rajausköyden tulee olla niin tiukalla, ettei köyteen nojaamalla pääse vahingossa tipahtamaan syvänaltaan veden alla olevan liuskan yli. Köysi on siis turvaamassa sitä, etteivät asiakkaat tietämättään erehdy syvään veteen vahingossa.

4 Ensiapu

Seuraavat ohjeet perustuvat Suomen Punaisen Ristin ensiapu ohjeistukseen, sekä työterveys hoitajan antamaan haastatteluun.

4.1 Elvytys

Tärkeintä on mennä rohkeasti auttamaan. Nopeasti aloitettu elvytys kaksin- tai kolminkertaistaa mahdollisuuden selvitä. Jos autettava henkilö on tajuton, mutta hengittää, käännä hänet kylkiasentoon ja soita 112. Mikäli toimit yksin elvytystilanteessa, elvytä ensin minuutin verran ja vasta sen jälkeen soita 112.

4.1.1 Aikuisen elvytys

- Saatko henkilön hereille?
- Jos ei soita 112
- Käännä henkilö selälleen, avaa hengitys tie, katso, kuuntele ja tunnustele hengittääkö hän
- Jos henkilö ei hengitä tai hengitys ei ole normaalia aloita paineluelvytys rintalastan päältä suoraan käsin 30 kertaa
- Avaa hengitys tie ja puhalla 2 kertaa
- Jatka elvytystä tauotta rytmillä 30:2 kunnes ammattihenkilö antaa luvan lopettaa tai omat voimasi ehtyvät

4.1.2 Lapsen elvytys

- Tarkista saatko lapsen hereille?
- Jos ei soita 112
- Käännä lapsi selälleen, avaa hengitys tie, katso, kuuntele ja tunnustele hengittääkö hän
- Jos henkilö ei lapsi tai hengitys ei ole normaalia aloita puhaltamalla 5 kertaa
- Aseta kämmentyvi rintalastan alaosalta ja paina 30 kertaa
- Puhalla 2 kertaa
- Jatka elvytystä tauotta rytmillä 30:2

4.1.3 Hukkuneen elvytys

- Vedä henkilö pois vedestä kovalle alustalle

- soita 112
- Käännä henkilö selälleen, avaa hengitystie, katso, kuuntele ja tunnustele, hengittääkö hän
- Jos henkilö ei hengitä tai hengitys ei ole normaalia, avaa hengitystie ja puhalla 5 kertaa
- Jatka paineluelvytyksellä rintalastan päältä suorin käsin 30 kertaa
- Puhalla 2 kertaa
- Jatka elvytystä tauotta rytmillä 30:2, kunnes ammattihenkilö antaa luvan lopettaa tai omat voimasi ehtyvät

4.2 Haavat

Haavatyypin tunnistaminen ja haava hoito.

4.2.1 Pienet haavat

- Puhdista haava antiseptisellä puhdistusaineella tai juoksevalla vedellä ja tarkasta samalla, ettei haava ole syvä, esimerkiksi naulan tai muun vastaavan esineen tekemä pistohaava
- Haava tulee suojata vedenkestävällä haavatyynyllä, jos uintia jatketaan
- Muussa tapauksessa normaali laastari/haavateippi käy
- Uinnin jälkeen kastunut haavatyyny on hyvä vaihtaa uuteen

4.2.2 Ompelua tai teippausta vaativat haavat, syvät pistohaavat

- Tyrehdytä verenvuoto sideharsotaitoksella tms. painamalla ja puhdista haava antiseptisellä puhdistusaineella tai juoksevalla vedellä
- Tarkista haava, jos epäilet, että haava on syvä tai vaatii muuten hoitoa neuvo asiakasta lähimpään sairaalaan
- Peitä haava sideharsotaitoksella ja kiinnitä taitos sideharsorullalla, pään alueen haavoissa voit käyttää ensiapupakkauksesta löytyvää pään päälle vedettävää ”sideharsohuppua” pitämään taitoksen paikallaan

4.3 Venähdykset

- Ensiapuna 3xK eli Kompressio (puristusside tms.), Kohoasento, Kylmä
- Jos asiakas ei pysty yhtään varaamaan painoa nyrjähtäneen kohdan

päälle, on syytä epäillä murtumaa

- Kehota asiakasta aina pahemmissa tapauksissa käymään lääkärissä tarkistuttamassa nyrjähtänyt kohta murtuman varalta

4.4 Ruhjeet

- Laita ruhjekohtaan kylmää
- Tarkista haavojen varalta
- Pienet mustelmat paranevat itsestään, erityisen kipeät tai päänalueen ruhjeet on hyvä käydä näyttämässä lääkärillä

4.5 Päänalueen vammat

- Lyhytaikainenkin tajuttomuus vaatii lääkärin tarkastuksen
- Päänsä lyönyttä ihmistä tulisi seurata ja hänet tulisi herättää 1 - 2 kertaa seuraavan yön aikana ja varmistaa juttelemalla, että kaikki on kunnossa
- Kylmäpussi kiedottuna kankaaseen lievittää kipua ja ehkäisee mustelmien syntymistä, varo kuitenkin jäädyttämästä aivoja (ei kylmähoitoa liian pitkää aikaa)

4.6 Silmä vammat

- Jos jokin esine lävistää silmämunan, tulee potilas kuljettaa ambulanssilla sairaalaan lepoasennossa, molemmat silmät peitettyinä
- Roska silmässä hoidetaan huuhtelemalla se pois juoksevalla vedellä

4.7 Suun alueen vammat

- Kasvojen alueen turvotus voi haitata hengitystä, mikä tulee huomioida hoidettaessa tajutonta potilasta
- Jos hammas irtoaa, ikenen verenvuotoa hillitsee sideharsotullo, pyydä potilasta puremaan hampaat yhteen, niin tullo pysyy paremmin ienkuopassa
- Irronnut hammas tulisi säilyttää kostealla käärimällä se vedellä tai maidolla kasteltuun tuppoon
- Irronneen hampaan juuriin ei saa koskea
- Potilas tulisi toimittaa hammaslääkəriin irronneen hampaan kanssa mahdollisimman nopeasti (katso tärkeitä yhteystietoja/hammaslääkəri)

4.8 Nenäverenvuoto

- Auta potilas istumaan etukumaraan asentoon ja pyydä niistämään sierain tyhjäksi
- Paina tai pyydä potilasta itse painamaan vuotavaa sierainta nenäluuta vasten
- Verenvuotoa voit myös helpottaa laittamalla kylmää joko nenän päälle tai niskaan

4.9 Palovammat

Pienten palovammojen hoito:

- Jäähdytä viileällä vedellä
- Peitä palovammoihin soveltuvalla rasvalla ja puhtaalla suojasiteellä
- Lasten, vanhusten ja pään palovammat sekä syvät ja isokokoiset palovammat on aina syytä käydä näyttämässä lääkärille

4.10 Yleisimmät sairaudet

Sairauksien tunnistaminen ja ensihoito.

4.10.1 Diabetes

Tunnista oireet:

- Henkilö hikoilee, on kalpea tai vapisee
- Hän ärtyy helposti ja on levoton
- Henkilö liikkuu horjuvasti ja puhe saattaa olla epäselvää

Hoitona:

- Anna tajuissaan olevalle henkilölle sokeripitoista juotavaa tai syötävää (esimerkiksi limsaa tai makeata mehua)
- Jos henkilö on tajuton soita 112 ja käännä kylkiasentoon
- Jos kohtausta ei mene ohi 10 minuutissa, soita 112

4.10.2 Kouristelu

Kouristelua voivat aiheuttaa eri sairaudet kuten epilepsia ja aivoverenvuoto.

Lapsilla kouristelun syynä voi olla korkea kuume.

Tunnista oireet:

- Henkilö menettää tajuntansa

- Vartalo jäykistyy ja sitä seuraa nykiviä kouristuksia
- Kouristelu kestää yleensä vain muutaman minuutin

Hoitona:

- Soita 112
- Älä yritä estää kouristuksia, mutta suojaa ettei henkilö kolhi päätään tai vahingoita itseään
- Älä laita mitään kouristelevan henkilön suuhun
- Kun kouristukset vähenevät, käännä henkilö kylkiasentoon
- Älä jätä henkilöä yksin

4.10.3 Rintakipu

Rintakipu tuntuu ylävartalolla ja voi säteillä vasempaan kainaloon, kaulalle ja käsivarteeseen. Potilas voi tuntea pahoinvointia ja hengenahdistusta, sekä olla kylmänhikinen. Rintakipuun tulee aina suhtautua vakavasti, tavallisin syy rintakipuun etenkin vanhemmilla ihmisillä on sydäninfarkti.

Hoitona:

- Kysy, onko potilaalla omaa lääkitystä (nitroja), jos on, niin niitä voi antaa potilaalle
- soita 112
- Auta potilasta mukavampaan asentoon (puoli istuva asento) ja rauhoittele häntä
- Jos potilas menee elottomaksi, aloita elvytys 30 painelua 2 puhallusta
- Ilmoita muuttuneesta tilanteesta hälytyskeskukseen ja noudata sieltä saamiasi ohjeita

5 Erikoistilanteet

Kylpylässä mahdolliset erikoishuomiota vaativat tilanteet ja niiden hoito.

5.1 Sähkökatko

Sähkökatkon sattuessa altaan Led-valot sammuvat, takaseinän kuvaa heijastavat tykit menevät pois päältä, valotornin valot sammuvat, liukumäkien vedentulo lakkaa ja päälle tulevat niin sanotut siivous- eli turvavalot. Valvojan

tehtävänä on pysyä rauhallisena, informoida asiakkaita sähkökatkosta, tyhjentää saunat ja tarpeen vaatiessa suorittaa evakuointi. (katso kohta evakuointi)

5.2 Palohälytys

Palohälytyksen sattuessa varmista hälytyksen aitous vastaanotosta. Jos hälytys on aiheeton, ei toimenpiteisiin tarvitse ryhtyä. Virheellisen hälytyksen jälkeen ilmoitetaan virheellisestä hälytyksestä kuulutuksella. Vastaanotto tiedottaa sinua myös evakuointia tarvitsevasta hälytyksestä (katso kohta evakuointi).

5.3 Evakuointi

Kylpylässä mahdollisia evakuointia kaipaavia tilanteita ovat muun muassa tulipalo tai pitkään jatkunut sähkökatko. Ilman näkyvää vaaraa, esimerkiksi palohälytyksen kuuluessa tulee evakuointi varmistaa hotellin vastaanotosta. Mikäli evakuointia tarvitaan, antaa vastaanoton työntekijä evakuointikäskyn, sekä jakaa evakuointi pussit eri osastoille. Kylpylän vastaavalle valvojalle kuuluu kylpylän evakuointi, sundeckin valvojalle sundeckin evakuointi ja saunamaailman valvojalle saunamaailman evakuointi. Jokaiselle alueelle on oma evakuointipussi. Evakuointipussista löydät taskulampun, huomioliivin, sekä kartan ja kartassa osoitetun reitin, mitä kautta evakuointi tulisi suorittaa sekä yhteisen kokoontumispaikan. Kylpyläolosuhteissa tulee muistaa, että evakuointi suoritetaan pääasiassa niin, että asiakkaat saavat laitettua vaatteet päälle ellei välitöntä hengenvaaraa ole juuri kylpylän alueella tai pukuhuoneissa.

Lisää tietoa

Lisää tietoa saat alla olevista lähteistä.

Ammattiliiton ohjeistuksia

http://extranet.libris.fi/proweb/PAM_MaRaVa_tyontekijat_TES/

<http://www.pam.fi/fi/tyo/tyosuojelu/olosuhteet/Sivut/lampotila.aspx>

Ensiapu ohjeet ja palvelevat sairaalat

<http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

<http://www.eksote.fi/fi/terveyspalvelut/paivystys/sivut/default.aspx>

Hammashuolto

<http://www.eksote.fi/fi/terveyspalvelut/hammashoito/paivystys/sivut/default.aspx>

Tietoa yrityksestä

<http://www.holidayclub.fi/tietoayrityksesta/>

Tervetuloa Holiday Club Saimaan tiimiin, Työntekijän käsikirja, 2011

Uimavalvojan työ

Kälviäinen Vesa, Trimmi-kurssi, kurssimateriaali, Suomen Uimaopetus- ja hengenpelastusliitto

Tervetuloa Holiday Club Saimaan tiimiin, Työntekijän käsikirja, 2011

<http://www.suh.fi/>

Holiday Club Saimaa oma turvallisuusohjeistus 2011