



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

ENSIAPUKOULUTUSTA RATSASTUSSEURALLE

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Opinnäytetyö
Kevät 2014
Roosa Ilmarinen
Anna Inkinen

Lahden ammattikorkeakoulu
Koulutusohjelma

ILMARINEN, ROOSA:
INKINEN, ANNA:

Ensiapukoulutusta ratsastusseuralle

Hoitotyön suuntautumisvaihtoehdon opinnäytetyö, 43 sivua, 17 liitesivua

Kevät 2014

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön aiheena oli ensiapukoulutuksen järjestäminen Orimattilan Ratsastajat ry:n jäsenille ja seuran käyttöön jäävän ensiapujulisteiden teko. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä Orimattilan Ratsastajat ry:n jäsenien tietoa mahdollisista hevosten kanssa toimiessa tapahtuvista tapaturmista ja haitoista sekä niiden ensiavusta ensiapukoulutuksen ja ensiapujulisteiden avulla. Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää ensiapukoulutusta Orimattilan Ratsastajat ry:n jäsenille tiedon lisäämiseksi ratsastustapaturmista ja niiden ensiavusta sekä tehdä ensiapujuliste heidän käyttöönsä, jotta he voivat tapaturman sattuessa varmistaa ensiapujulisteesta miten toimia.

Tämä opinnäytetyö oli toiminnallinen ja työelämälähtöinen. Tuotekehitysprosessin tuloksena syntyi toteutettu ensiapukoulutustilaisuus ja ensiapujuliste. Koulutuksen ja julisteiden sisältö sovittiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Koulutus järjestettiin marraskuussa 2013 ja koulutukseen osallistui 10 henkilöä. Koulutus sisälsi teoriaa yleisimmistä hevosten kanssa toimiessa tapahtuvista tapaturmista ja haitoista, niiden ensiavusta ja ennaltaehkäisystä. Lisäksi koulutus sisälsi käytännön harjoituksia. Koulutuksessa läpikäytyjä ensiapuohjeita liitettiin julisteeseen.

Koulutuksen arviointi toteutettiin keräämällä palautetta koulutukseen osallistuneilta heti koulutuksen jälkeen. Koulutus koettiin tärkeäksi ja hyödylliseksi tapaturma-altiin lajin harrastajille. Julisteiden arviointi toteutettiin pyytämällä palautetta toimeksiantajan yhteyshenkilöltä ja toiselta arvioijalta, jolla on pitkä kokemus sekä hevosista että hoitoalasta. Juliste koettiin selkeäksi ja ymmärrettäväksi.

Ensiapujulistetta voidaan pitää pilottiversiona, jota voidaan jatkossa tarjota Suomen Ratsastajainliiton kautta muille SRL:n hyväksymille ratsastusseuroille. Ensiapukoulutuksia toivotaan pidettävän jatkossa säännöllisesti ja tässä opinnäytetyössä tehtyä materiaalia voidaan niissä hyödyntää.

Asiasanat: ratsastus, tapaturmat, ensiapu, ennaltaehkäisy, opettaminen

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in nursing

ILMARINEN, ROOSA:
INKINEN, ANNA:

First aid training for a riding club

Bachelor's Thesis in Nursing

43 pages, 17 pages of appendices

Spring 2014

ABSTRACT

The subject of this bachelor's thesis was to provide first aid training for Orimattilan Ratsastajat Ry and produce a first aid instructions poster to remain in use at the association club. The purpose was, with the first aid training and instruction poster, to further inform the members of the club about the possible accidents and harms that may occur while working with horses. The aim was to organize first aid training for members to increase their knowledge of horse riding accidents and related first aid procedures, all of which could be checked later in the poster in case of an accident.

This bachelor's thesis was based on practical working life experience. As result of the product development the first aid training course and poster were created. The content of the training day and poster were agreed upon with the client, and the training course was held in November 2013 with 10 participants. The training day consisted of two parts: first, most common accidents in horse-related tasks and the involved first aid was discussed in theory. Secondly, a practical training session followed at the end of the day. The poster was created using the most important tips that were discussed during the session.

The assessment of the training day course was carried out by collecting feedback from the participants immediately after the training. In this feedback, the training received positive marks on its importance and usefulness in a sport prone to accidents. The client and another assessor with an extensive experience of horses and nursing gave feedback on the poster. They considered it clear and understandable.

The first aid poster could be regarded as a pilot version that, in the future, could be offered to other stables through the Equestrian Federation of Finland. Hopefully, first aid training courses could be held regularly and the product of this thesis can be utilized in those events.

Key words: riding, accidents, first aid, prevention, teaching

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	HANKKEEN TARKOITUS JA TAVOITTEET	2
3	ORIMATTILAN RATSASTAJAT RY	3
4	RATSASTUS HARRASTUKSENA	4
5	ENSIAPUA VAATIVAT TAPATURMAT JA HAITAT HEVOSTEN KANSSA TOIMIESSA	6
5.1	Tapaturmatilanteet ja ensiapu hevosta hoidettaessa	6
5.2	Tapaturmatilanteet ja ensiapu ratsastettaessa	8
5.3	Allergiset reaktiot	10
5.4	Säätilojen aiheuttamat haitat	11
5.4.1	Kylmän aiheuttamat vammat	11
5.4.2	Lämmön aiheuttamat ongelmat ja vammat	12
6	HEVOSTEN KANSSA TOIMIESSA TAPAHTUVIEN TAPATURMIEN JA HAITTOJEN ENNALTAEHKÄISY	14
6.1	Hevosen käsittely maasta käsin	14
6.2	Hevosen käsittely selästä käsin	15
7	ENSIAPU OSANA HARRASTUSTOIMINTAA	18
7.1	Ensiavun lähtökohdat ratsastustalleilla	18
7.2	Ensiavun ohjaus ja opetus ratsastajille	19
8	HANKKEEN TOTEUTUS	21
8.1	Tuotteistamisen vaiheiden avulla toteutettu prosessi	21
8.2	Tuotekehitysprosessin käynnistäminen	21
8.3	Ideointivaihe	22
8.4	Tiedonhaku	22
8.5	Luonnosteluvaihe	23
8.6	Kehittelyvaihe	24
8.7	Prototyypin testaus	27
8.8	Viimeistelyvaihe	28
9	YHTEENVETO JA POHDINTA	30
9.1	Prosessin ja tuotosten arviointi	30
9.1.1	Ensiapukoulutus	33
9.1.2	Ensiapujuliste	34

9.2	Luotettavuus ja eettisyys	35
9.3	Jatkokehitysehdotukset	37
	LÄHTEET	39
	LIITTEET	44

1 JOHDANTO

Suomen ratsastajainliiton mukaan Suomessa ratsastusta harrastaa 160 000 ratsastajaa. Ratsastus on kasvattanut suosiotaan suomalaisten keskuudessa usean vuoden ajan. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009 – 2010a; 2009 – 2010b) mukaan ratsastuksen harrastajamäärät ovat kasvaneet 19 - 65-vuotiaiden ikäryhmässä vuodesta 2005 - 2006 21 %:lla vuoteen 2010 mennessä ja 3 - 18-vuotiaiden ikäryhmässä 19 %:lla. Ratsastuksen harrastajista hieman yli puolet on aikuisia ja suurin osa naisia (Talvitie 2012, 25; Kansallinen liikuntatutkimus 2009 - 2010a, 15; Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010b, 9).

Lajina ratsastus on melko altis tapaturmille, koska vauhti ja yllättävät liikkeet aiheuttavat tapaturmia (Parkkari & Rauramo 2007, 5). Eniten vammautumiseen tai pitkiin sairauslomiin johtavia onnettomuuksia aiheutuu: hevosen selästä pudottaessa, kaaduttaessa hevosen kanssa tai hevosen potkaistessa (Hyttinen 2012, 22). Vuonna 2009 ratsastuksessa sattuneita ilmoitettuja tapaturmia sattui 17 000 kappaletta eli kuudenneksi eniten vuonna 2009 sattuneista liikuntatapaturmista (Haikonen ym. 2010, 28). Ratsastettaessa aiheutuneet tapaturmat johtavat usein vakavampien vammojen syntyyn kuin muissa urheilulajeissa (Hyttinen 2012, 22), myös kuolemaan johtavat tapaturmat ovat mahdollisia. Useat sanomalehdet, kuten Helsingin Sanomat ja Etelä-Suomen Sanomat uutisoivat vuonna 2013 syyskuussa nuoren ratsastajan kuolemaan johtaneesta tapaturmasta Varsinais-Suomessa (Huuskonen 2013; Etelä-Suomen sanomat 2013).

Opinnäytetyön aihe tuli esille toimeksiantajan Orimattilan Ratsastajat ry:n yhteyshenkilön kanssa käydyssä keskustelussa. Ratsastustapaturmia sattuu Suomessa paljon, jonka vuoksi on tärkeää, että kaikki hevosten kanssa toimivat osaavat antaa ensiapua. Orimattilan Ratsastajat ry:n jäsenet haluavat kehittää turvallista ratsastustoimintaa ja heidän kanssaan käydyissä keskusteluissa päädyttiin, että järjestämme heille ensiapukoulutusta osana opinnäytetyötämme ja teemme selkeät ensiapuohjeet julisteen muodossa.

2 HANKKEEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä Orimattilan Ratsastajat ry:n jäsenien tietoa mahdollisista hevosten kanssa toimiessa tapahtuvista tapaturmista ja haitoista sekä niiden ensiavusta ensiapukoulutuksen ja ensiapujulisteen avulla. Tarkoituksena on, että ensiapukoulutuksen jälkeen seuran jäsenillä on varmempi olo toimia ensiaputilanteissa ja he tietävät, miten tulisi toimia missäkin tilanteessa. Tarkoituksena on tehdä ensiapujuliste, josta he voivat tarvittaessa tarkistaa, miten pitää toimia.

Opinnäytetyön tavoitteena on järjestää ensiapukoulutusta Orimattilan Ratsastajat ry:n jäsenille tiedon lisäämiseksi ratsastustapaturmista ja niiden ensiavusta sekä tehdä ensiapujuliste heidän käyttöönsä, jotta he voivat tarvittaessa tapaturman sattuessa nopeasti varmistaa miten pitää toimia. Ensiapukoulutuksen tavoitteina on lisätä tietoa yleisimmistä hevosten kanssa tapahtuvista ensiaputilanteista, kehittää seuran jäsenten ensiaputaitoja, lisätä rohkeutta toimia ensiaputilanteissa ja edistää terveyttä ja hyvinvointia herättämällä seuran jäsenten kiinnostusta omien ensiaputaitojensa kehittämistä kohtaan. Ensiapujulisteen tavoitteena on olla selkeä, ytimekäs ja helposti luettavissa oleva. Sisällössä on tarkoitus olla paljon kuvia, joita tarkennetaan lyhyellä tekstillä.

3 ORIMATTILAN RATSASTAJAT RY

Opinnäytetyömme toimeksiantajana on Orimattilan Ratsastajat ry ja kohderyhmänä seuran jäsenet. Orimattilan Ratsastajat ry on vuonna 1980 perustettu ratsastusseura, jonka tavoitteena on koota yhteen Orimattilan ja sen lähialueiden hevosharrastajia. Jäseniä seuralla on tällä hetkellä noin 150 ja siihen sisältyy sekä aikuisia että lapsia. Seuran tarkoituksena on edistää ratsastusta kuntoliikuntana ja antaa jäsenilleen mahdollisuus lisätä ratsastustaitoa ja -tietoutta järjestämällä erilaisia valmennuksia ja kursseja. (Orimattilan Ratsastajat ry 2014.) Tämä meidän järjestämämme ensiapukoulutus oli yksi seuran tapahtumista, jossa jäsenillä oli mahdollisuus lisätä omaa tietämystään ja kerrata jo ennestään opittua.

Ensiapukoulutukseen osallistujia päätimme ottaa maksimissaan 20, jotta ryhmän hallinta ja käytännön harjoitusten toteuttaminen onnistuu kahdelta kouluttajalta. Seuralla on kaikenikäisiä jäseniä, mutta aktiivisimmat osallistujat seuran tapahtumiin ovat 12 - 18-vuotiaita nuoria. Oletimme siis ensiapukoulutukseen tulevan pääasiassa sen ikäisiä nuoria ja suunnittelimme koulutuksen heille sopivaksi.

Seuralla ei ole omaa hevostallia vaan se toimii yhteistyössä erään orimattilalaisen yksityistallin kanssa. Kyseisellä tallilla järjestimme myös tämän ensiapukoulutuksen. Tallin omistaja on Orimattilan Ratsastajien hallituksen varapuheenjohtaja. Hän oli myös meidän yhteyshenkilömme tässä opinnäytetyössä.

4 RATSASTUS HARRASTUKSENA

Ratsastus on monipuolinen liikuntalaji, joka sopii lähes kaikille huolimatta iästä, koosta tai sukupuolesta. Tällä hetkellä ratsastusta harrastaa 160 000 suomalaista. Sitä voi harrastaa läpi vuoden joko ulkona luonnossa tai sisällä ratsastushallissa. Ratsastusta voi harrastaa yksin tai ryhmässä, omaksi ilokseen tai kilpailumielessä. Ratsastuksessa on myös eri lajeja, joista kouluratsastus, esteratsastus ja kenttäratsastus kuuluvat pääasiassa ratsastuskoulujen opetusohjelmaan. Niistä voi valita oman kiinnostuksensa mukaan joko lajin, jota harjoittaa enemmän tai voi harjoittaa tasapuolisesti kaikkea. Lisäksi on lännen- ja matkaratsastusta, valjakkoajoa sekä vikellystä, joita usein harjoitetaan niihin erikoistuneilla talleilla. Ratsastusta järjestetään myös erityisryhmille, kuten vammaisille ja sitä harrastetaan myös terapiatarkoituksessa. (Suomen Ratsastajainliitto 2014.)

Ratsastuksen voi aloittaa jo ennen kouluikää talutusratsastuksen muodossa, mutta itsenäisen ratsastuksen aloitusta suositellaan vasta 8 - 10-vuotiaana. Lapsella on tällöin fyysisesti nuorempaa paremmat mahdollisuudet hallita hevosta ja myös tasapaino-ominaisuudet ovat kehittyneet tarpeeksi. Ratsastaja kykenee tällöin ottamaan myös huomioon muita ratsukoita ja ohjaajalta tulevat ohjeet, mikä lisää ratsastuksen turvallisuutta (Beshear & Long 2010, 9). Ratsastusta voi taas jatkaa hyvinkin iäkkääksi saakka, mutta on huomioitava ikään liittyvät normaalit elimistön ja urheilun tuomat muutokset. Harjoitusten rasiustaso ja sopivuus ovat arvioitava yksilöllisesti. Parhaimmillaan hyvin suunnitellut harjoitukset voivat ennaltaehkäistä iän ja urheilun tuomia muutoksia, ylläpitää tasapainoa ja vaikuttaa elämänlaadun paranemiseen sekä fyysisesti että psyykkisesti. (Hyttinen 2012, 4 - 5.)

Ratsastus on sekä fyysistä että psyykkistä ihmisen ja hevosen välistä yhteistyötä (Hyttinen 2012, 5). Ratsastajalta vaaditaan hyvää fyysistä kuntoa, tasapainoa, koordinaatiokykyä ja rytmitajua. (Suomen Ratsastajainliitto 2014.) Ratsastuksessa tarvittavat ominaisuudet ovat jaettu kolmeen osaan: tasapaino, joka koostuu kestävyys- ja lihaskunnosta, kehon hallinta sekä välinehallinta, jossa on tässä lajissa kyseessä hevosen hallinta. Hevosen ja oman kehon hallinnassa on avuksi hyvä fyysinen kunto. Ratsastajilla tärkeintä on keskikehon hallinta, koska

ensisijainen hevosen ohjaus tapahtuu keskikehon painopistettä säätelemällä. Ratsastajan asennosta hevosen selässä käytetään nimitystä istunta. Ratsastaja ohjaa hevosta paino-, pohje-, ohjas- ja ääniavulla kääntymään, hidastamaan tai lisäämään tempoa, pysähtymään tai siirtymään askellajista toiseen. Oikealla istunnalla ja apujen käytöllä on sekä ratsastajan että hevosen tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä edistävä ja ratsastussuoritusten turvallisuutta lisäävä vaikutus. (Hyttinen 2012, 5.) Ratsastuksen aloitusvaiheessa onkin tärkeää keskittyä oikean istunnan opetteluun, jotta tulevat harjoitukset voidaan toteuttaa mahdollisimman turvallisesti.

5 ENSIAPUA VAATIVAT TAPATURMAT JA HAITAT HEVOSTEN KANSSA TOIMIESSA

Liikuntatapaturmat ovat tapaturmia, jotka sattuvat ohjattua tai vapaamuotoista liikuntaa harrastettaessa (Haikonen ym. 2010, 27). Hevosen kanssa tulee muistaa aina riskien olemassa olo (If vahinkovakuutusyhtiö 2009). Vuonna 2009 ratsastuksessa sattui 17 000 tapaturmaa ja se sijoittui kuudenneksi eniten tapaturmia aiheuttaneiden liikuntalajien listalla (Haikonen ym. 2010, 28). Lajin vaarallisuus luokitellaan amerikkalaisen jalkapallon jälkeen seuraavaksi vaarallisimmaksi perustuen ratsastusonnettomuuksissa sattuneiden vammojen vakavuuteen (If vahinkovakuutusyhtiö 2009). Tutkimuksen mukaan lähes kaikki ratsastuksessa loukkaantuneet olivat naisia johtuen tosin siitä, että suurin osa lajin harrastajista on naisia (Haikonen ym. 2010, 28). Ratsastuksesta aiheutuvat yleisimmät vammat ovat murtumat, mustelmat ja hankaumat, nyrjähdykset ja venähdykset, sisäiset vammat ja tärähdykset (Beshear & Long 2010, 3). Onnettomuudet, jotka aiheuttavat eniten vammautumisia tai pitkiä sairaslomia, ovat ratsailta putoaminen, hevosen kanssa kaatuminen sekä hevosen potkaisut ja muut hoitotilanteissa sattuvat tapaturmat. Huolimattomuus on yksi suurimmista vammojen aiheuttajista. (Hytinen 2012, 22.)

5.1 Tapaturmatilanteet ja ensiapu hevosta hoidettaessa

Hevonen on saaliseläin, joka on yllättävissä tilanteissa tottunut reagoimaan pakenemalla, joten sen kanssa toimiessa on oltava tarkkaavainen. Hoidettaessa hevonen saattaa muun muassa purra, potkaista tai astua hoitajan jalalle. Hevonen saattaa myös pyöriä karsinassa jättäen hoitajan hevosen ja seinän väliin. (Chancholle, Pujos & Chancholle 2005, 20 - 25.) Hevosen pureman tai potkun kohteeksi joutuu yleisimmin hevosen ruokinnan, harjauksen, lannanpoiston tai lääkinnän aikana (Hevoseni.fi 2013). Hevonen saattaa potkaista, kun hoitaja lähestyy hevosta. Hevonen saattaa potkaista lähestyvää henkilöä myös silloin, kun sillä ratsastetaan tai sitä talutetaan. Potkaisut voivat aiheuttaa ruhjevammoja, haavoja, murtumia ja sisäisiä verenvuotoja. Vamman vakavuus riippuu siitä, mille alueelle potku osuu. (Chancholle ym. 2005, 20.)

Haavojen ensiavussa verenvuoto tulee tyrehdyttää painamalla vuotokohtaa. Haavasta ei poisteta mahdollista vierasesinettä, ellei se vaikeuta hengitystä. Verenvuodon tyrehdyttämiseksi haavan päälle tehdään paineside. Haava suojataan sidoksella, jotta siihen ei pääse likaa. Vammautunutta raajaa tulee pitää kohoasennossa, jotta haavan vuoto vähenee. Vuotavat, likaiset ja syvät haavat kuuluvat aina lääkärin hoitoon. Murtumien ensiavussa perussääntönä on, että tuetaan murtuma-alueen raaja liikkumattomaksi. Yläraajat voidaan tukea kolmioliinalla ja alaraajat lastalla tai terveeseen jalkaa sidottuna. Lantion murtumassa lantion ympärille voidaan sitoa tukeva side. Kylkiluun murtumassa voidaan helpottaa hengitystä tukemalla rintakehää käsin tai tukisiteellä. Myös puoli-istuva asento helpottaa hengittämistä. Selkärangan murtumassa loukkaantunutta ei liikuteta ollenkaan, paitsi jos se on hengen pelastamisen kannalta välttämätöntä. Epäiltäessä murtumaa on aina mentävä lääkärin hoitoon. Sisäisessä verenvuodossa vuoto tapahtuu kudoksiin tai elimistön onteloihin eli vuoto ei välttämättä näy päällepäin. Tämän vuoksi sisäinen verenvuoto voi olla hankala havaita, mutta uhkaavan verenvuotosokin oireet voivat olla merkinä sisäisestä verenvuodosta. Vuoto, joka kohdistuu kudokseen, näkyy ensin alueen turvotuksena ja punoituksena, joka muuttuu vähitellen mustelmaksi. Näissä ensiapuna on kolmen K:n hoito eli raajan kohotus, kompressio eli puristus ja kylmä. Jos turvotus ja kipu eivät hellitä, nivel ei toimi normaalisti tai mustelma on suuri, on syytä käydä lääkärissä näyttämässä. Sisäistä verenvuotoa epäiltäessä, etenkin jos on sokin oireita, on soitettava viipymättä hätänumeroon. (Suomen Punainen Risti 2013; Sahi, Castren, Helistö & Kämäräinen 2002, 72 - 87.)

Hevonen saattaa purra muun muassa tilanteissa, joissa hevosta ruokitaan suoraan kädestä, kuljetaan liian läheltä hevosen karsinan ohi tai puhdistetaan etukavioita selkä käännettynä hevoseen päin. Purema on mahdollista silloin kun hoitaja on tarkkaamaton hevosta käsitellessä. Puremat voivat aiheuttaa eriasteisia ruhjeita ja haavoja, myös ihonkappaleen repäisy on mahdollinen. Tarkkaamattomuus voi aiheuttaa myös sen, että hevonen astuu hoitajan jalan päälle. Se voi aiheuttaa verenpurkauksia ja ruhjeita ja jopa jalan luut voivat murtua. On lisäksi tilanteita, joissa hoitaja voi jumiutua hevosen ja seinän väliin. Se voi aiheuttaa rintakehän ja vatsan ruhjevammoja, kylkiluiden tai lantion murtuman tai mahdollisesti myös

sisäelinvamman. (Chancholle ym. 2005, 22 - 25.) Vammasta riippuen annetaan tilanteen mukainen ensiapu. Eläimen puremat kuuluvat aina lääkärin hoitoon. Sisäelinvamma voi ilmetä sokin oireilla, jolloin on syytä soittaa hätänumeroon. (Suomen Punainen Risti 2013; Sahi ym. 2002, 80.)

5.2 Tapaturmatilanteet ja ensiapu ratsastettaessa

Limin ym. vuonna 2003 Australiassa suorittamassa tutkimuksessa Pattern of equestrian injuries presenting to a Sydney teaching hospital todetaan, että riski joutua onnettomuuteen ratsastettaessa on suuri. Onnettomuuksille altistuvat useimmin harrasteratsastajat sekä ratsastajat, jotka eivät käytä kypärää. Yleisimmät vammat, joita heille sattuu, ovat pään ja selkärangan vammat. Ammattiratsastajien sekä kypärää käyttävien ratsastajien yleisimmät vammat kohdistuvat raajoihin. Vammat, jotka syntyvät ratsastuksessa, ovat usein vakavampia kuin muissa urheilulajeissa syntyvät vammat. Useimpien vakavien vammojen kohdalla ratsastajan turvavarusteet ovat olleet puutteelliset; ratsastuskypärää ei ole käytetty ollenkaan tai sen kiinnitys on ollut puutteellista. Myös omien ratsastustaitojen liioittelu on osoittautunut turvallisuusriskiksi. (Hyttinen 2012, 22).

Ratsailta putoamiselle altistuvat kaikentasoiset ratsastajat. Vammoja, joita ratsailta putoaminen voi aiheuttaa, ovat ruhjevamma, murtuma, nyrjähdys, nivelten sijoiltaanmeno, aivotärähdys sekä tajunnan menetys. Vammojen vakavuuteen vaikuttaa se, miten ratsastaja putoaa ja mihin. Ratsastaja voi pudota esimerkiksi maassa olevan esteen päälle tai ratsastuskentän tai maneesin aidan päälle. Tällöin minkälaiset vammat vain ovat mahdollisia. Ratsastaja saattaa jäädä jalustimesta roikkumaan hevosen jatkaessa matkaansa, mikä voi aiheuttaa nilkan ja polven vammoja sekä pääkallon ja kasvojen vammoja. Ratsastajan pudottua maahan, hevonen saattaa ruhjoa häntä, jos hevonen jatkaa liikkumista. Hevonen saattaa myös kaatua ratsastajan päälle. Tällaisissa tilanteissa kaikenlaiset vammat ovat mahdollisia. (Chancholle ym. 2005, 26.) Päähän kohdistuneet iskut ovat aina vakavia ja oireet voivat kehittyä vasta muutaman tunnin päästä tapahtumasta. Jos loukkaantunut on tajuton tai pahoinvoiva, tulee soittaa hätänumeroon. Aivotärähdys on yleisin seuraus päähän kohdistuneesta iskusta. Jos loukkaantunut

on tajuissaan eikä ole pahoinvoiva, niin hän ei välttämättä tarvitse sairaalahoitoa. Häntä tulee kuitenkin tarkkailla seuraavan vuorokauden ajan, koska oireet voivat ilmetä myöhemminkin tapahtuneesta. Jos tulee tajunnan tason muutoksia, on loukkaantunut toimitettava hoitoon. (Keggenhoff 2004, 72; Sahi ym. 2002, 88.)

Ratsastaja voi loukkaantua myös ollessaan vielä hevosen selässä. Toisen hevosen potkaisu voi osua ratsastajaan mihin kohtaan tahansa riippuen siitä kuinka korkean hevosen selässä on. Ratsastajan jalka on kuitenkin todennäköisin kohta, johon toisen hevosen potku osuu. Potku aiheuttaa ruhjevammoja tai jopa murtuman. Hevonen saattaa nostaa päätään äkillisesti esimerkiksi hypätessä tai pelästyessään, jolloin ratsastajan pää voi osua hevosen kaulaan. Se voi aiheuttaa ruhjeita tai murtumia kasvoihin. (Chancholle ym 2005, 28.) Kallon murtuma voi myös liittyä kasvojen vammoihin. Tajuttoman kohdalla tulee puhdistaa suu ja nielu ja asettaa kylkiasentoon, koska veri voi vuotaa nieluun ja siten aiheuttaa tukehtumisvaaran. Kasvovammat tarvitsevat sairaalahoitoa. (Sahi ym. 2002, 90.)

Lähes puolet vammoista, jotka liittyvät hevosiin, esiintyvät sormissa, käsivarsissa ja jaloissa (Beshear & Long 2010, 7). Hevonen saattaa nykäistä äkillisesti ohjista, mikä voi aiheuttaa sormiin hankauman, nyrjähdysten tai murtuman. Myös muiden alueiden hankaumia voi syntyä, jos vaatetus on epäsopiva. (Chancholle ym. 2005, 28.) Putoamistilanteessa ihoruhjeilta voidaan välttyä käyttämällä ihoalueet peittävää vaatetusta. Ihoruhjeet puhdistetaan ja tarvittaessa suojataan laastarilla tai sidoksella. Nyrjähdysten ensiavussa käytetään kolmen K:n hoito-ohjeita. (Sahi ym. 2002, 91.)

Maastossa ratsastettaessa voi sattua samoja tapaturmia kuin aidatulla alueellakin, mutta lisänä ovat vielä muun liikenteen aiheuttamat vaaratilanteet. Usein maastoreitti kulkee ainakin osittain sellaisella tiellä, jossa on muuta liikennettä. Autoilijoiden ja muiden tiellä liikkujien tulee huomioida ratsukko vaaratilanteiden välttämiseksi. (Liikenneturva 2011.) Maastoon lähdetään hevosen kanssa, joka tunnetaan hyvin, mutta hevonen on kuitenkin eläin, jota ei pystytä täysin kontrolloimaan. Yleisimmät syyt, jotka johtavat ratsastusonnettomuuteen ovat hevosen pillastuminen, autoilijan liian suuri nopeus kohdattaessa, huono

havaittavuus ympäristöstä johtuen ja osapuolien kokemattomuus liikenteessä toimimisesta (If vahinkovakuutusyhtiö 2009).

5.3 Allergiset reaktiot

Talliympäristössä eläimet, tallipöly ja erilaiset homeet voivat aiheuttaa allergikolle vaikeuksia toimia tallilla (Hyttinen 2012, 23). Allergisessa reaktiossa elimistön puolustusjärjestelmä aktivoituu, kun useimmiten jokin vaaraton tekijä, kuten siitepöly pääsee elimistöön. Allerginen reaktio voi syntyä nopeasti tai vasta vuorokaudenkin päästä. Yleisimpiä allergisia oireita ovat: kutina, ihottuma, nenän tukkoisuus ja vuotaminen, silmien kutina ja vuotaminen. Näitä oireita voidaan yleensä hoitaa itse, mutta allerginen reaktio voi johtaa hengitysvaikeuksiin, jolloin voi olla tarvetta ensiavulle. (Korte & Myllyrinne 2012, 99.)

Allergisen reaktion aiheuttamien hengitysvaikeuksien ensiapuna on autettavan asettaminen tai ohjaaminen asentoon, jossa hänen on helppo hengittää (Korte & Myllyrinne 2012, 99). Hapetuksen kannalta etukumara istuva tai puoli-istuva asento on usein paras (Matilainen 2012). Jos autettavalla on omia lääkkeitä, häntä tulee auttaa ottamaan ne. Rajoitetaan myös altistusta kohtauksen laukaisseelle tekijälle poistumalla tilasta. Jos hengitysvaikeudet jatkuvat, soitetaan hätänumeroon. (Korte & Myllyrinne 2012, 99.)

Allerginen reaktio voi jossain tapauksissa johtaa anafylaktiseen sokkiin, joka on vaarallinen yliherkkyysoire. Oireet voivat kehittyä hengenvaarallisiksi erittäin nopeasti. Anafylaktisen sokin ensi oireita ovat usein käsien ja huulien kutina, jonka jälkeen koko kehoon voi ilmestyä nokkosihottuman kaltaisia paukamia. Hengitysteiden ja kasvojen alueen turpoaminen voi johtaa hengitysvaikeuksiin. Muita oireita ovat voimakas vatsakipu ja pahoinvointi sekä ripulointi. Anafylaktinen sokki voi aiheuttaa myös häiriöitä tajunnassa ja vaikeuttaa puhumista. (Korte & Myllyrinne 2012, 99; ASCIA 2014.)

Anafylaktisen sokin ensiapuna on autettavan asettaminen puoli-istuvaan asentoon tai asentoon, jossa hänen on helppo hengittää. Seuraavaksi tulee soittaa hätänumeroon. Riskiryhmään kuuluvilla ihmisillä voi olla mukana adrenaliinikynä eli Epipen, jonka vain lääkäri voi määrätä. Autettavaa avustetaan lääkkeen

ottamisessa. Adrenaliinikynällä pistetään adrenaliini lihakseen, sitä käytetään vain vakavissa yliherkkyysoireissa. Autettavalle ei saa antaa juotavaa. Tarvittaessa voidaan joutua aloittamaan painelu-puhalluselvytys. (Korte & Myllyrinne 2012, 99; ASCIA 2014.)

5.4 Säätilojen aiheuttamat haitat

Ratsastusta harrastetaan pääasiassa ulkona tai hallissa, jossa ei ole seinissä lämpöeristeitä, jolloin säätila vaikuttaa ratsastukseen. Kuuma ja kylmä ilma voi aiheuttaa ensiapua vaativia haittoja ratsastajille. (Hyttinen 2012, 22.) Aivoissa sijaitseva lämmönsäätelykeskus säätelee kehon lämpötilaa. Elimistö pyrkii pitämään kehon ydinlämpötilan aina noin + 37 C°. Sisäisen lämpötilan nouseminen yli + 42 C° voi aiheuttaa vakavia elinvaurioita, mikä on hengenvaarallista. (Sahi ym. 2006, 101.) Kehon ydinlämpötilan laskeminen alle + 25 C° voi sekin johtaa kuolemaan (Bjälje ym 2010, 365). Aina ei kuitenkaan tarvita ääriämpötiloja, jotta vammoja tai häiriötiloja elimistössä pääsee syntymään. Ensiapua vaativia tilanteita voi syntyä, jos altistuu pidemmän aikaa kuumalle tai kylmälle. (Korte & Myllyrinne 2012, 76.) Etenkin talvella ratsastettaessa lihakset altistuvat helposti kylmälle. Ihonmyötäisillä vaatteilla saavutetaan paras ratsastustuntuma, jolloin tingitään usein pukeutumisesta lämpimästi. (Hyttinen 2012, 22.)

5.4.1 Kylmän aiheuttamat vammat

Kylmän aiheuttamia yleisimpiä vammoja ovat paleltumat. Paleltumilla tarkoitetaan paikallisia vaurioita ihossa. Ne voivat olla eriasteisia, pinnallisia tai syviä. Paleltuma syntyy kun keho tai jokin kehon osa altistuu kylmälle. Yleisimpiä paleltumakohtia ovat poskipäät sekä kehon ääriosat, kuten varpaat. Pinnallisessa paleltumassa aluksi ihoa pistelee ja siinä voi tuntua kipua. Paleltumakohtaan voi syntyä vaalea kova laikku ja hiljalleen kipu lakkaa ja iho muuttuu tunnottomaksi. Pinnallisten paleltumien ensiapu on suojaan, lämpimään tai sisätiloihin hakeutuminen. Paleltunutta kohtaa voi lämmittää 38 - 42 asteisessa vedessä, jotta iho lämpiää ja veri pääsee kiertämään kunnolla. (Korte & Myllyrinne, 85; 106 - 107.) Syvissä paleltumissa iholle muodostuu rakkuloita, iho

voi muuttua mustaksi ja mennä kuolioon. Ne vaativat aina sairaalahoitoa. (Sahi ym. 2006, 108.)

5.4.2 Lämmön aiheuttamat ongelmat ja vammat

Lämmön aiheuttamia ongelmia ovat muun muassa: lämpöuupuminen, lämmöstä aiheutuvat pyörtyminen, kouristukset sekä auringon polttamat ja auringonpistos. Lämmön aiheuttamia haittoja voidaan ehkäistä pukeutumalla oikein, juomalla tarpeeksi sekä pitämällä riittävästi taukoja työpäivän tai urheilusuorituksen, kuten ratsastuksen aikana. (Hyttinen, 2012, 7; Korte & Myllyrinne 2012, 82; Sahi ym 2006, 101 - 102.)

Ratsastus on fyysinen urheilulaji, joka vaatii hyvää kestävyys- ja lihaskuntoa (Hyttinen 2012, 15). Lämpöuupuminen syntyy kun tehdään ruumiillista työtä esimerkiksi urheillaan kuumassa ilmassa ilman, että juodaan riittävästi. Myös ilman suuri kosteus lisää lämpöuupumisen riskiä. Lämpöuupumuksessa kehon ydinlämpötila nousee ja elimistö menettää nesteitä sekä suoloja hikoilun myötä, jolloin kehittyy nestehukka elimistön kuivuessa liikaa. Lämpöuupumisen oireita ovat: heikotus, väsymys, janontunne sekä hengitystiheyden nousu.

Lämpöuupumisen ensiapuna on ruumiillisen rasituksen lopettaminen ja nesteiden nauttiminen, kivennäisvesi, vesi ja isotoniset urheilujuomat sopivat hyvin nesteytykseen. Kehoa olisi myös hyvä viilentää esimerkiksi viileällä vedellä. (Korte & Myllyrinne 2012, 83; Sahi ym. 2006, 103; Keggenhoff 2004, 112.)

Lämpöuupuminen voi johtaa lämpöpyörtymiseen eli hetkelliseen tajunnan menetykseen. Lämpöpyörtyminen johtuu aivojen verenkierron hetkellisestä puutteesta. Aivot eivät saa tarpeeksi verta kun kuumuus ja kosteus vilkastuttavat pinta- ja ääreisverenkierron. Lämpöpyörtymisen ensiapuna on autettavan asettaminen selälleen makuulle. Kun autettavan tajunta palaa ensiapuna on lepo, viilennys sekä alaraajojen kohottaminen. (Korte & Myllyrinne 2012, 83; Keggenhoff 2004, 112.)

Lämpökouristukset ovat lihaskouristuksia, jotka voivat esiintyä käsivarsissa, jaloissa tai vatsassa. Lämpökouristukset syntyvät pitkäkestoisen rasituksen, kuten

esteratsastuksen aikana, jos ratsastaja ei huolehdi riittävästä nesteytyksestä sekä suolojen saannista. Kouristukset ennakoivat lämpöuupumuksen syntyä. Hoidoksi suositellaan 0,1 % suolaliuosta. (Hyttinen 2012, 18; Korte & Myllyrinne 2012, 84.)

Auringon polttamalla tarkoitetaan auringon ultraviolettisäteilyn aiheuttamaa palovammaa, jonka syntyyn vaikuttaa auringossa vietetty aika sekä UV-säteilyn voimakkuus. Auringon polttaman oireita ovat ihon punoitus, turvotus sekä kipu sekä mahdollisesti huonovointisuus ja palelu. Vakavimmissa tapauksissa ihoon voi muodostua rakkuloita. Jos merkkejä auringon polttamista havaitaan, tulisi vetäytyä suojaan ja viilentää ihoa vedellä. (Korte & Myllyrinne, 82.)

Auringonpistoksen syntyyn vaikuttaa päähän tai niskaan kohdistuva lämpösäteily, kuten suora auringonpaiste. Erityisesti pienet lapset ovat herkkiä auringonpistoksille. Auringonpistoksen oireita ovat: päänsärky, pahoinvointi ja heikotus. Ensiapu auringonpistokselle on hakeutua suojaan auringolta, jonka jälkeen tulee nauttia riittävästi nestettä. Vesi on nesteytystä varten paras vaihtoehto. (Korte & Myllyrinne 2012, 83.)

6 HEVOSTEN KANSSA TOIMIESSA TAPAHTUVIEN TAPATURMIEN JA HAITTOJEN ENNALTAEHKÄISY

Vammojen ehkäisy on mahdollista, kun tunnetaan lajille tyypilliset vammat ja vammamekanismit (Kujala 2009). Hevosten kanssa toimiessa on tärkeää, että oppii lukemaan hevosen elekieltä erilaisissa tilanteissa ja on huolellinen kaikessa tekemässään. Tunnistaessaan vaaratilanteita hevosen käyttäytymisessä pystyy ennakoimaan ja siten myös välttämään tapaturmia. On myös tärkeää arvioida omia taitojaan realistisesti ja suhteuttaa ne toimintaansa. (Hyttinen 2012, 23.)

6.1 Hevosen käsittely maasta käsin

Suurimman osan tapaturmista, jotka sattuvat hevosta käsiteltäessä maasta käsin, voisi välttää huomioon avulla. Hevoset toimivat lajityypillisesti yllättävissä tilanteissa ja liiallinen huolimattomuus ja tuttavallisuus voivat kostautua. Hevosten kanssa tulee varoa äkkinäisiä liikkeitä, ettei se säikähdä ja siten aiheuta vaaratilannetta (Beshear & Long 2010, 7). Oikeaoppista hevosen lähestymistapaa voidaan pitää ennaltaehkäisyinä. Ennen kuin ratsastaja menee hevosen karsinaan, hänen tulee herättää hevosen huomio puheella. Jos hevonen on karsinassa takapäälle ovea kohti, karsinaan ei pidä mennä ennen kuin saa hevosen kääntymään esimerkiksi puheella. Karsinassa hevosta hoidettaessa tulee pysytellä keskikohdalla, ei seinän vieressä, jotta ratsastaja ei jää jumiin hevosen ja seinän väliin. Hevosen tulee väistää ratsastajaa, eikä ratsastajan hevosta. Hevosen takaa ei saa kulkea, vaan toiselle puolelle siirrytään etujalkojen edestä kaulan ali. Takajalan kavioita putsatessa tulee seistä hevosen kehoa vasten raajan edessä. Näin toimimalla voidaan välttää hevosen potkaisua sitä hoidettaessa. (Chancholle ym. 2005, 20 - 21.)

Hevosta tulee lähestyä etuosan puolelta tarkkaillen suuta ja etujalkoja. Hevosta ei saa katsoa silmiin, koska silloin se voi tuntea itsensä uhatuksi, mutta tarkkailemalla suuta, korvia ja etujalkoja voi päätellä sen mielentilaa ja sitä, onko turvallista lähestyä. Hevosen luokse päästessä suitsista tai riimusta on otettava luja ote, mutta kuitenkin ystävällisesti. Hevosta on myös hyvä silittää esimerkiksi

kaulasta, jotta hevonen tuntisi olonsa turvalliseksi. (Chancholle ym. 2005, 20 - 21.)

Lähestyttäessä hevosta, jolla ratsastetaan, tulee tervehtiä sekä hevosta että ratsastajaa. Seistessä hevosen vieressä tulee olla sen etujalkojen kohdalla tai niiden etupuolella. Taluttaessa hevosta pitää kävellä hevosen vasemmalla puolella etujalan kohdalla riimunnarusta tai ohjista kiinni pitäen. Taluttajan oikean käden tulee olla noin 15cm:n päässä suusta ja vasemman käden riimunnarun tai ohjien päässä. Tällä otteella saa hallittua hevosta eikä hevosen tarvitse kokea oloaan ahdistuneeksi liian tiukan otteen vuoksi. Mitään hihnaa ei saa koskaan kiertää sormien tai ranteen ympärille hevosta taluttaessa, koska hevonen voi tehdä äkkiliikkeen ja samalla nykäistä esimerkiksi sormen irti. (Chancholle ym. 2005, 20 – 21.)

Edellä mainittujen lisäksi hevosen puremalta voidaan välttyä, kun ei ruokita hevosta suoraan kädestä, eikä kuljeta suoraan karsinan edestä vaan keskemällä käytävää. Etujalkoja puhdistettaessa ei saa olla selin hevosen päätä kohti vaan katseen tulee olla kiinnitettynä hevosen päähän, jotta hevonen ei pääse yllättämään. Tapaturma, jota ei aina pystytä välttämään, on kavion murskaama jalka, mutta vahingoilta voidaan välttyä kun käytetään turvakärjellisiä kenkiä tai saappaita. Hevosten kanssa toimiessa on tärkeää, että niitä opetetaan ja kohdellaan hyvin ja tämän vuoksi tallilla pitäisi olla yhtenäiset säännöt siihen, miten niiden kanssa toimitaan. (Chancholle ym. 2005, 22 - 25; Beshear & Long 2010, 7.)

6.2 Hevosen käsittely selästä käsin

Ratsastaessa tapahtuvia tapaturmia ei voida kaikkia välttää, koska kaikki tapaturmat eivät ole ratsastajasta ja hevosesta riippuvaisia. On kuitenkin asioita joihin voi itse vaikuttaa. Hevosen varusteiden kunto tulee tarkastaa säännöllisesti ja aina ennen kuin lähtee ratsastamaan. Erityisen tärkeää on, että satulan jalustinhihnat ja satulavyö ovat ehjiä, koska näiden rikkoutuminen aiheuttaa suurella todennäköisyydellä putoamisen. Jalustimissa paras vaihtoehto oli turvajalustin, jossa sivu aukeaa. Kenkien ja saappaiden valintaan on kiinnitettävä huomiota. Niissä tulisi olla hieman korkoa, jotta jalustin ei pääse luiskahtamaan

nilkkaan. Oikealla kengän ja jalustimen valinnalla voidaan ehkäistä putoamistilanteessa se, ettei jää roikkumaan jalustimeen hevosen mukana. (Chancholle ym. 2005, 26 - 27; Hyttinen 2012, 22; Beshear & Long 2010, 7.)

Selästä putoamisia sattuu joskus jokaiselle ratsastajalle ja sen vuoksi on tärkeää käyttää turvavarusteita (If vahinkovakuutusyhtiö 2009). Kypärän käyttö on ehdotonta kaikentasoisilla ratsastajilla. He, jotka eivät kypärää käytä, ottavat erittäin suuren riskin. Kypärän tulee olla tukevasti päässä ja siinä tulee olla joustamaton leukahihna, jotta se ei pääse turhaan heilumaan päässä. (Chancholle ym. 2005, 26 - 27; Beshear & Long 2010, 5.) Kypärän tulee olla CE -hyväksytty turvakypärä ja se on myös pakollinen talleilla, jotka Suomen Ratsastajainliitto on hyväksynyt (Hyttinen 2012, 22). Kypärän lisäksi suositellaan käyttämään sisäelimiä suojaavaa turvaliiviä, etenkin esteitä hypättäessä ja maastossa ratsastettaessa (If vahinkovakuutusyhtiö 2009; Hyttinen 2012, 22). Turvaliivi tulee pukea vaatteiden päälle, mutta kuitenkin takin alle. Lämpötila vaikuttaa turvaliivin käytön turvallisuuteen. Esimerkiksi kylmällä ilmalla turvaliivi voi jäykistyä, mutta kun se on tarpeeksi lähellä kehoa, niin kehon lämpö pitää sen mukautuneena vartaloon. Jäykästä mukautumattomasta turvaliivistä on enemmän haittaa kuin hyötyä. (Beshear & Long 2010, 6.)

Oikeaoppista putoamista voi harjoitella ja olisi suositeltavaa, että ratsastajat vikeltäisivät heti harrastuksen alkuvaiheessa (Chancholle ym. 2005, 27). Vikellys on hevosen selässä voimistelua kaikissa askellajeissa, jonka tarkoituksena on kehittää ratsastajan tasapainoa ja kykyä seurata hevosen liikkeitä. Vikellyksessä myös nousee hevosen selkään ja laskeudutaan alas hevosen selästä eri askellajeissa. Siinä saa tuntumaa siihen, miten hevosen selästä olisi turvallisinta tulla alas. Vikellyksessä tarvitaan apuna toista ihmistä, jonka tehtävänä on juoksuttaa hevosta ympyrän muotoisella ratsastuskuviolla. Se antaa ratsastajalle tilaisuuden keskittyä omaan istuntaan ja hevosen liikkeisiin ilman, että hänen tarvitsee huolehtia hevosen ohjauksesta. (Suomen Ratsastajainliitto 2014.)

Tapaturmia, joita sattuu ratsastajan ollessa hevosen selässä, voidaan välttää pitämällä sopiva etäisyys toisiin hevosiin. Hevosen päänliikkeiden ei pitäisi edes osua ratsastajaan, jos ratsastaja istuu satulassa suorassa. Etukumara-asento täytyy

siis saada korjattua, jotta tämän kaltaisilta tapaturmilta voidaan välttyä. Esteratsastuksessa joutuu nojaamaan eteenpäin, mutta silloin päätä pitää viedä hevosen kaulan vierelle, ei yläpuolelle. (Chancholle ym 2005, 28 - 29.)

Ratsastajan oikeaoppinen pukeutuminen estää erilaiset hiertymät ja hankaumat. Käsissä tulee aina olla käsineet, koska hevonen voi nykäistä ohjista yhtäkkiä, jolloin sormiin tulee hiertymiä. Käsineiden kanssa saa myös tukevamman otteen ohjista varsinkin märällä kelillä. Takapuoleen voi tulla hankaumia, jos alushousut eivät ole puuvillaisia. Myös housujen saumat voivat aiheuttaa hankaumia, jonka vuoksi olisi hyvä käyttää housuja, joissa ei ole saumoja takapuolen ja sisäreisien kohdalla. (Chancholle ym. 2005, 28 - 29; Beshear & Long 2010, 7.)

7 ENSIAPU OSANA HARRASTUSTOIMINTAA

7.1 Ensiavun lähtökohdat ratsastustalleilla

Koulutettu henkilökunta, turvavarusteiden käyttö ja osaavat hevoset ovat turvallisuuden lähtökohtana Suomen Ratsastajainliiton (SRL) hyväksymillä talleilla. Kirjallisen turvallisuusasiakirjan laatiminen kuuluu jokaisen tallinpitäjän velvollisuuksiin. Siitä ilmenevät ratsastuspalvelun riskit ja onnettomuustilanteen toimintaohjeet. Turvallisuusasiakirjan sisältö tulee käydä koko henkilökunnan kanssa vuosittain läpi. Kun henkilökunta tiedostaa riskit, niin silloin niitä pystytään paremmin välttämään. Turvallisuusasiakirjalla pystytään myös varmistamaan se, että kaikki henkilöt saavat kirjallisen ohjeistuksen siitä, miten tulee toimia hätätilanteen sattuessa. Henkilöllä, joka opettaa ratsastusta, tulee olla käytynä EA1 -koulutus. Taajama-alueen ulkopuolella toimivien tallien ja tallien, jossa ratsastetaan maastossa, opetushenkilökunnalla tulee olla käytynä EA2 -koulutus. Ensiapukoulutus uusitaan kolmen vuoden välein. Turvallisuuskoulutusta tulee järjestää myös muulle tallihenkilökunnalle säännöllisesti. (Kivinen & Hellgren 2007; Beshear & Long 2010, 4; Suomen Ratsastajainliitto 2014.)

Tallilla tulee olla yhtenäiset säännöt, jotta talliympäristö on turvallinen. Säännöt tulee kertoa jokaiselle ratsastajalle kun he aloittavat ratsastuksen kyseisellä tallilla. Jokaiselle näytetään myös mistä löytyy ensiapulaukku, ensiapukaappi ja puhelin, jotka jokaisella tallilla täytyy olla. Vakuutuksista on myös huolehdittava. SRL:n hyväksymät tallit vakuuttavat ratsastajansa, mutta muiden tallien kohdalla on huolehdittava, että vakuutukset ovat kunnossa esimerkiksi SRL:n hyväksyminen ratsastusseurojen kautta. (Kivinen & Hellgren 2007.)

Ennen ratsastuksen aloittamista on tärkeää tietää vaaratilanteista, joita ratsastuksessa voi sattua. Myös aloittavien lasten vanhempien on hyvä tietää niistä. Ratsastajille ja myös vanhemmille annetaan suulliset ja/tai kirjalliset ohjeet tapaturmatilanteista, joita hevosten kanssa voi tapahtua. Heille kerrotaan myös miten tulee toimia tapaturman sattuessa. Henkilökunnan valvonnassa ratsastajat voivat harjoitella hevosten hoitamisessa tarvittavia taitoja. Hevosen hoito, käsittely, kuntoon laitto ja taluttaminen kuuluvat ohjaajan vastuulle opettaa

ratsastajille. Ohjaaja myös valvoo toimintaa ja hänen tehtävänä on huolehtia varusteiden sopivuudesta ja kunnosta. Ohjaaja valitsee myös ratsastajalle sopivan hevosen. Epäsopiva ratsukko on turvallisuusriski. (Kivinen & Hellgren 2007; Chancholle ym. 2005, 44 - 47.)

Onnettomuuksista ja “läheltä piti” -tilanteista tehdään onnettomuuskirjanpitoa. Niistä tulee täyttää tilannekohtainen lomake, joka toimitetaan asiaa hoitavalle viranomaiselle. Tällä tavoin saadaan selville kuinka usein ja millaisia tapaturmia sattuu. Tämän avulla riskien arviointi ja onnettomuuksien ennaltaehkäisy helpottuu. (Kivinen & Hellgren 2007.)

7.2 Ensiavun ohjaus ja opetus ratsastajille

Kuluttajaviraston (2004, 12) ohjeiden mukaan asiakasta tulee ratsastustallilla ohjeistaa siitä, miten toimitaan mahdollisen tapaturman sattuessa ja miten apua hälytetään. Vastuullinen ratsastusseura järjestää jäsenilleen ensiapukoulutusta. Opettaminen käsittää kaiken sellaisen toiminnan, jonka päämääränä on aikaansaada oppijassa syvällistä oppimista. Opetuksessa korostuu tavoitteellisuus ja vuorovaikutteisuus. (Peltonen 2004, 93.) Työtavoilla eli opetusmenetelmillä tarkoitetaan tarkoituksenmukaisia toimenpiteitä, joita opettaja käyttää apuna työskentelyn suunnittelussa sekä oppimisen edistämiseksi (Vuorinen 1995, 63). Työtavan valinnan tulisi aina palvella oppimista (Peltonen 2004, 93). Oppimista edistävä työtapa on sellainen, joka on konkreettinen ja vaihteleva, yhteistoiminnallinen ja yksilölliset erot huomioon ottava sekä opettajalle ja ryhmälle palautetta antava. Tärkein kriteeri työtavan valinnassa on tavoite, johon opetuksella pyritään. Muita työtavan valintaan vaikuttavia tekijöitä ovat: opetuksen sisältö, opettajan valmiudet, oppimateriaalit, välineet, tilat ja aika. Myös ryhmän turvallisuus, tottumukset, motivaatio sekä ryhmän koko erityisesti on huomioitava työtappaa valittaessa. (Vuorinen 1995, 63 - 74.)

Suurryhmässä opetettavia on yleensä 10 - 12 henkeä tai enemmän. Pienryhmänä pidetään 4-6 opetettavaa. Suurryhmää opetettaessa opettaja yleensä kontrolloi työskentelyä. Suurryhmäopetukselle tyypillistä on myös se, että ryhmä etenee samassa tahdissa. Vaikka opettaja tyypillisesti ohjaa vuorovaikutusta on myös

olemassa erilaisia tapoja, joiden avulla suurta ryhmää voidaan aktivoida. (Vuorinen 1995, 76 - 78.)

Esittävää opetusta käytetään yleisimmin kun opetetaan suurta ryhmää ja sille tyypillistä on yksisuuntainen viestintä opettajalta oppilaille. Esittävällä opetuksella tarkoitetaan luentoa, esitelmää, puhetta tai alustusta. Se soveltuu hyvin asioiden kuvaamiseen, tietojen jakamiseen sekä erilaisten näkemysten sekä kannanottojen ilmaisemiseen. Työtapana esittävän opetuksen etu on, että opetustilojen ei tarvitse täyttää suuria vaatimuksia. Esittävän opetuksen tulee olla hyvin suunniteltua ja sisällön selkeästi jäsenneiltyä, jotta opetuksen laatu toteutuisi. Esittävää opetusta voi käyttää myös muiden työtapojen tukena ja se kaipaakin useasti avukseen keskustelua. (Vuorinen 1995, 79 - 81.)

Opetuksen havainnollistamisen tarkoitus on saada oppija ymmärtämään ja hahmottamaan paremmin opittava asia. Puhetta käytetään tavallisimmin havainnollistamisen välineenä. Puheen tarkoituksena on yksinkertaisesti saada viesti perille. Havainnollistamisen välineenä puheen lisäksi käytetään usein kalvomateriaalia, jonka avulla opetettava asia pyritään tiivistämään. Kalvomateriaali muodostaa myös hyvän rungon oppilaan ja opettajan toiminnalle. Havainnollistamisessa käytettäviä muita välineitä ovat muun muassa taulukot, kuviot, käyrät ja kaaviot, joiden avulla pyritään pelkistämään asioita. Myös videoita ja musiikkia voidaan käyttää havainnollistamisen välineinä. Tietokoneet ja maailmanlaajuiset tietoverkot ovat lisänneet runsaasti havainnollistamisen mahdollisuuksia. (Peltonen 2004, 101.)

Demonstraatiolla tarkoitetaan tosi tilanteen ulkopuolella tapahtuvan idean, taidon tai toimintamallin esittämistä. Demonstraatio toimii parhaiten käytännön taitoja harjoiteltaessa. Demonstraation avulla voidaan luoda harjoittelun kohteena olevasta toiminnasta havaintoihin perustuva kuva tai omakohtainen kokemus osallistujille. Demonstraatio vaatii huolellista suunnittelua, joka vie aikaa sekä mahdollisten avustajien hankkimista, tämän vuoksi demonstraatiota käytetään opetuksessa välineenä melko vähän. Lisäksi kuuluvuus ja näkyvyys tulisi huomioida demonstraatio opetuksen käytössä, jotta opetuksen laatu ei kärsi. (Vuorinen 1995, 89 - 91.)

8 HANKKEEN TOTEUTUS

Opinnäytetyömme on luonteeltaan toiminnallinen. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistämisen. Toteutustapana voidaan käyttää muun muassa kirjaa, kansiota, opasta, vihkoa tai tapahtuman toteuttamista. (Vilka & Airaksinen 2003, 9)

Opinnäytetyömme toteutettiin toiminnallisena ja prosessin tuloksena syntyivät ensiapukoulutustilaisuus ja ensiapujuliste Orimattilan Ratsastajat Ry:lle.

8.1 Tuotteistamisen vaiheiden avulla toteutettu prosessi

Opinnäytetyön toteutuksessa hyödynsimme tuotekehitysprosessin vaiheita. Tuotekehityksellä puhutaan toiminnasta, jonka tarkoituksena on kehittää uusi tai paranneltu tuote tai palvelu. Tuotteelle asetetaan tavoite, joka pyritään tuotekehityksessä saavuttamaan mahdollisimman hyvin. Tuotekehitysprosessissa on neljä toimintavaihetta: käynnistäminen, luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely. (Jokinen 2010, 9 - 14; Jämsä & Manninen 2000, 30.) Päätimme hyödyntää hankkeen toteutuksessa tuotekehitysprosessin vaiheita, koska hankkeen aikana kehitimme oikean tuotteen eli ensiapukoulutusta ja ensiapujuliste Orimattilan Ratsastajat Ry:lle.

8.2 Tuotekehitysprosessin käynnistäminen

Tuotekehitysprosessin aloittamisen lähtökohtana on tuotteen tarve sekä mielikuva sen toteuttamisedellytyksistä. Tuotteen tarpeen voi huomata sattumalta tai systemaattisen hakutoiminnan tuloksena. (Jokinen 2010, 17 - 18.) Toinen opinnäytetyön tekijöistä kuuluu Orimattilan Ratsastajien hallitukseen ja käy säännöllisesti ratsastamassa toimeksiantajan yhteyshenkilön tallilla.

Opinnäytetyön aihe nousi esille keskusteluissa toimeksiantajan yhteyshenkilön kanssa tammikuussa 2013. Ratsastus on tapaturma-altis urheilulaji, jonka vuoksi on tärkeää, että ratsastajat osaavat antaa ensiapua tapaturman sattuessa. Seura ei ole järjestänyt säännöllisesti ensiapukoulutusta, eikä heillä ole ollut selkeää materiaalia, minkä mukaan he olisivat koulutuksia järjestäneet. Aiemmin ensiapuasioita oli käyty lyhyesti läpi hoitomerkkikoulutusten yhteydessä. Hoitomerkkikoulutuksissa käydään läpi erilaisia hevosten hoitoon liittyviä asioita

kuten ruokintaa ja lääkintää. Hoitomerkkikoulutuksissa on kuitenkin yleensä aina uudet osallistujat, joten säännöllistä ensiaputaitojen kertausta ei ole järjestetty. Sovimme toimeksiantajan kanssa että järjestämme ensiapukoulutusta Orimattilan Ratsastajat ry:n jäsenille osana opinnäytetyötämme.

8.3 Ideointivaihe

Ideointivaihe käynnistyy tuotteen kehittämistarpeesta (Jämsä & Manninen 2000, 35). Ideointivaiheessa kehitetään tuotteen varsinaista ajatusta. Tuoteidea on vielä tässä vaiheessa hahmotelma tulevasta varsinaisesta tuotteesta. (Tuominen, Paananen & Virtanen 2005, 42.) Ideoinnin aikana kehittämistarpeelle pohditaan eri vaihtoehtoja parhaan ratkaisukeinon löytämiseksi (Jämsä & Manninen 2000, 35). Toinen opinnäytetyön tekijöistä tapasi toimeksiantajan yhteyshenkilöä usein, koska käy ratsastamassa tämän tallilla. Toukokuussa 2013 sovittiin toimeksiantajan kanssa alustavasti, mitä asioita ensiapukoulutuksessa olisi tärkeää olla. Tällöin tuli puheeksi myös, että olisi hyvä tehdä ensiapuohjeista tallille jonkinlainen kooste. Alkuun ajatuksena oli opas, mutta yhdessä toimeksiantajan kanssa päädyimme siihen, että oppaasta asiat eivät välttämättä olisi kovin nopeasti luettavissa, eikä se välttämättä pysyisi aina samassa paikassa, mistä sen löytää nopeasti. Sen jälkeen heräsi ajatus julisteesta. Se olisi seinällä kaikkien nähtävillä ja siitä olisi ensiapuohjeet nopeasti luettavissa. Se myös pysyy siinä, mihin sen laittaa, eikä se kuljeksi ilman syytä muualle. Tässä vaiheessa päätimme, että julisteeseen tulee keskeisimmät ensiapuohjeet kuvien kanssa. Ennen kesää sovimme vielä, että ensiapukoulutus järjestetään syksyllä, mutta emme sopineet vielä tarkempaa päivää. Päätimme, että sovimme sen syksyllä, kun tietää tarkemmin seuran ja yhteyshenkilön tallin muista tapahtumista. Kesällä suunnittelimme opinnäytetyötämme ja aloimme rakentaa sen tietoperustaa.

8.4 Tiedonhaku

Keräsimme opinnäytetyömme aineiston ajatuksella, että ensiapukoulutus oli suunnattu Orimattilan Ratsastajat ry:n jäsenille. Pohdimme teorian avulla mitkä ovat yleisimpiä ensiapua vaativia tilanteita ratsastaessa. Valitsimme työhömmme aineistoa, joka oli mielestämme luotettavaa sekä tarpeeksi uutta. Tiedonhakua

tietoperustaa varten teimme EBSCO- tietokannasta, Terveysportista, Käypä hoito-suosituksista, Suomen Punaisen ristin sivuilta, British medical journalin sivuilta, alan julkaisuista sekä painetusta kirjallisuudesta. Käytimme sähköisten tietokantojen lisäksi apuna materiaalin etsimiseen Internetin hakukoneita Googlea ja Bingiä.

Julkaisut, jotka valitsimme opinnäytetyöhön, tuli täyttää tietyt kriteerit. Mukaanottokriteerinä oli, että artikkelien tai alan kirjallisuuden tuli käsitellä ratsastukseen liittyviä riskejä ja ensiaputilanteita tai sisältää yleisiä ja tutkittuja ensiapuohjeita. Poissulkukriteerejä olivat muut kuin suomen-, ruotsin- tai englanninkielinen materiaali sekä yli 15 vuotta vanhat artikkelit tai kirjallisuus. Teimme poikkeuksen yhden kirjan kohdalla aikarajoituksen suhteen, koska koimme, että tieto ei ole muuttunut kirjan julkaisusta tähän päivään. Lisäksi tullakseen valituksi artikkelit tuli löytyä Full text-muodossa. Hakusanoina käytimme muun muassa termejä: ensiapua ratsastajille, ratsastus and ensiapu, hevonen ja onnettomuus, horse riding and first aid, sport medicine and horse and accident, horse riding and accidents, equestrian and injuries, frostbite and first aid, allergy and first aid.

8.5 Luonnosteluvaihe

Tuotteen luonnosteluvaihe alkaa, kun on päätetty, minkälainen tuote on aikomus suunnitella ja tuottaa. Tuote suunnitellaan palvelemaan asiakasta, jolloin tulee huomioida käyttäjäryhmän tarpeet ja tuotteen rajaaminen. Tässä vaiheessa on syytä selvittää tuotteen rahoitusvaihtoehdot, koska luonnosteluvaiheessa tehdään usein ratkaisuja, jotka vaikuttavat tuotekehityksen lopullisiin kustannuksiin. (Jämsä & Manninen 2000, 43 - 51.) Syyskuussa 2013 sovimme toimeksiantajan kanssa, että ensiapukoulutus järjestetään 30.11.2013 toimeksiantajan yhteyshenkilön tallilla. Paikaksi valittiin kyseinen talli, koska aktiivisimmat seuralaiset ratsastavat kyseisellä tallilla ja valittuna päivänä tallilla oli hoitopäivä, jolloin tallilla oli muutenkin jo koulutukseen osallistujia. Lokakuussa oli opinnäytetyömme suunnitelmaseminaari, jolloin tietoperusta oli jo melko hyvin koossa. Sen jälkeen aloimme työstää materiaalia ensiapukoulutukseen. Yhdessä toimeksiantajan kanssa päätimme, että koulutus sisältää sekä teoriaa että

käytäntöä ja kyselimme myös seuran jäseniltä suullista mielipidettä koulutuksen sisällöstä. Yhdistimme teorian käytäntöön, jotta osallistujilla oli tarpeeksi mahdollisuuksia konkreettiseen toimintaan, yhteistyöhön ja vuorovaikutukseen. Käytännön harjoittelu auttaa havainnollistamaan opetettua teoriaa. (Vuorinen 1995, 26.) Sovimme koulutuksen sisällön ja aloimme työstää materiaalia Power Point -muodossa. Valitsimme luentomme esityspohjaksi Lahden ammattikorkeakoulun PowerPoint pohjan, koska PowerPoint on meille entuudestaan tuttu työväline ja halusimme koulutuksemme sujuvan suunnitelmamme mukaan. Halusimme välttää mahdolliset tekniset ongelmat käyttämällä meille tuttua tietokoneohjelmaa. PowerPointin avulla pidettävää luentomaista esitystapaa puoltavat: suuri ryhmä koko, paljon uutta asiaa kerralla sekä ajan niukkuus (Vuorinen 1995, 112). Valitsimme Lahden ammattikorkeakoulun pohjan sen vuoksi, että oppilaitoksen opiskelijoina edustamme juuri Lahden ammattikorkeakoulua.

Ensiapujulistetta aloimme työstää tammikuussa 2014. Ensiapukoulutuksen jälkeen kysyimme toimeksiantajaltamme mitä asioita julisteessa tulisi olla ja minkälaisen julisteen hän haluaa. Hän toivoi mahdollisimman selkeää ja ymmärrettävää, jotta ohjeet on tarpeen tullen nopeasti luettavissa. Kuvia hän toivoi mahdollisimman paljon, koska kuvien avulla ensiapuohjeistus on helpompi ymmärtää kuin vain tekstistä lukemalla. Hän toivoi myös, että juliste laminoidaan, jotta se on kestävämpi. Julisteen kooksi suunnittelimme kokoa A2.

8.6 Kehittelyvaihe

Kehittelyvaiheessa tuotetta aletaan kehittää luonnosteluvaiheessa tehtyjen ratkaisujen ja rajausten mukaisesti (Jämsä & Manninen, 54). Aluksi on vielä hyvä kerrata tuotteelle asetetut tavoitteet ja vaatimukset (Jokinen 2010, 90).

Kehittelyvaiheessa tehdään tuotteen sisältöä ja ulkoasua koskevat valinnat sekä rajataan asiasisältö kohderyhmälle sopivaksi. Asiasisältöä valittaessa tulee huomioida kenelle tuote suunnataan sekä mikä on tuotteen tarkoitus ja laajuus. (Jämsä & Manninen 2000, 54 - 56.) Tuotteen kehittelyvaiheessa valittiin ensiapukoulutuksessa käytetyn Power Point -esityksen ulkoasu ja kirjoitettiin sisältö valmiiksi. Teoria koostui yleisimmistä hevosten kanssa toimiessa

aiheutuvista vammoista ja muista mahdollisista tallilla aiheutuvista haitoista sekä niiden ensiavusta. Teoriaa kirjoittaessa perehdyimme eri lähteiden ohjeisiin ensiavusta. Pääasiassa käytimme kuitenkin Suomen Punaisen Ristin ensiapuohjeita lähteenämme. Teoriaosuudessa käytiin läpi hätänumeroon soittaminen, haavan, verenvuodon, sokin, murtuman, nyrjähdyksen, aivotärähdyksen ja tajuttoman henkilön ensiapu sekä elvytys. Hieman myös mainitsimme tapaturmien ennaltaehkäisystä, mutta pääpaino meillä kuitenkin oli tapaturmien ensiavussa. Suunniteltiin, että käytännössä harjoitellaan painesiteen ja tukisiteen tekemistä, kolmen K:n hoitoa, tajuttoman potilaan ensiapua ja elvytystä. Aiheiden valintaan vaikutti tietoperustasta esille nousseet keskeisimmät asiat, oma kokemus hevosten parissa sattuvista tapaturmista sekä toimeksiantajan yhteyshenkilön näkemys asiasta.

Kuvat, joita käytimme koulutusmateriaalissamme, olivat meidän itse ottamia. Kuvia halusimme käyttää havainnollistamiseen. Kuvien tehtävä työssämme oli välittää informatiivista tietoa koulutustilaisuutemme osallistujille. Kuvien avulla autoimme osallistujia myös hahmottamaan kokonaisuuksia sekä asioiden keskinäisiä riippuvuuksia. Kuvat helpottavat myös opetettavan asian muistiin painamista sekä mieleen palauttamista. (Vuorinen 1995, 150 – 151.)

Koulutustilaisuuteen tarvittavista välineistä löysimme lähes kaiken itseltämme, koululta lainasimme elvytystorsoa. Lokakuussa veimme yhteyshenkilömme tallille mainoksen ensiapukoulutuksesta ja liitteeksi ilmoittautumislistan. Koulutusta mainostettiin myös Orimattilan Ratsastajien kotisivuilla. Koulutukseen ilmoittautuminen päättyi noin viikko ennen koulutusta, jotta osasimme varautua tarvittavien välineiden ja materiaalin määrään.

Ensiapujulistetta teimme tietokoneella pdf-tiedostona. Samalla kun työstimme julistetta, etsimme sopivaa painattajaa julisteelle. Vertailimme Lahden alueen eri painattajien hintoja keskenään ja lähetimme heille tarjouspyyntöjä sähköpostitse. Helmikuussa toimeksiantajamme yhteyshenkilö ehdotti meille henkilöä, joka on tehnyt hänelle laminoituja julisteita aikaisemminkin. Kysyimme tältä kyseiseltä henkilöltä mahdollisuutta painaa ja laminoida julisteemme ja hän suostui siihen vielä edulliseen hintaan. Hänellä ei kuitenkaan ollut mahdollisuutta painaa kuin

korkeintaan A3-kokoinen juliste. Hän olisi voinut lähettää julisteen painatettavaksi jonnekin muualle, mutta se olisi kustantanut enemmän. Toimeksiantaja oli lupautunut maksamaan julisteen painatuksen, joten keskustelimme tästä yhdessä toimeksiantajan yhteyshenkilön kanssa ja päädyimme siihen tulokseen, että A3 oli riittävän kokoinen.

Julisteen sisältöä piti rajata, jotta se mahtui A3-kokoiselle paperille.

Ensiapujulisteeseen päätyi toimeksiantajan yhteyshenkilön kanssa käytyjen keskusteluiden pohjalta ohje verenvuodon tyrehtyttämiseen painesiteellä, sokin oireet ja ensiapu, nyrjähdyksen ja murtuman ensiapu 3K:n ohjeen ja kolmioliinan laitton avulla sekä ohjeet kylkiasentoon laittamisesta ja elvytyksestä. Päädyimme tekemään julisteen tapaturmien ensiavusta ja jätimme suosiolla muiden ratsastustallilla tapahtuvien haittojen ensiavun pois, jotta juliste pysyi selkeänä.

Käytimme julisteessa samoja kuvia, joita olimme ottaneet ensiapukoulutusmateriaalia varten. Asettelimme kuvat peräkkäin, jotta ensiapuohjeistuksesta on selkeästi katsottavissa, missä järjestyksessä ensiapua tulee antaa. Kuvien alle kirjoitettiin lyhyt teksti, jossa on tarkennettu, mitä kuvassa tehdään. Sosiaali- ja terveystieteiden painotuotteilla on usein tarkoitus informoida vastaanottajaa, jolloin tekstityyliksi valitaan asiatyyli. Tekstiä pyrimme laittamaan mahdollisimman vähän, jotta ohjeistus on ytimekäs ja ydinajatus välittyy katsojalle (Jämsä & Manninen 2000,56). Tekstien koossa on korostettu otsikoita isommalla fontilla ja leipäteksti kirjoitettu pienemmällä fontilla, jotta sisältö pysyy selkeänä. Leipätekstin väriksi valitsimme mustan ja fontiksi Calibrin. Julisteen leipätekstissä käytimme Calibria, koska sen vahvuuksia ovat helppolukuisuus ja selkeys (Liukko & Perttula 2010, 32). Otsikoita varten valitsimme fontiksi Arialin, sen hyvän näkyvyyden sekä rauhallisen ja tasapainoisen yleisvaikutelman vuoksi (Vilkkä & Airaksinen 2003, 134). Emme halunneet julisteeseen montaa väriä, jotta se säilyisi selkeänä. Kuvat tuovat julisteeseen tarpeeksi väriä. Julisteen pohjaväriksi valitsimme tämän vuoksi valkoisen, koska kuvat erottuvat siitä paremmin kuin värillisestä pohjasta. Painattajaa pyysimme muokkaamaan julisteen taustaväriä, koska me emme osanneet sitä itse tehdä. Taustaväriksi tuli sininen. Halusimme julisteen erottuvan muista ensiapujulisteista ja sininen väri teki julisteesta yksilöllisemmän

(Airaksinen & Vilkkä 2003, 53). Lisäksi sininen väri herättää ihmisissä positiivisia tunteita. Sininen väri saa aikaan myös innostuksen ja toivon tunteita. (Kaya, Epps & Hall 2004.)

8.7 Prototyypin testaus

Tuote on hyvä testata kriittisesti ennen sen julkaisemista, koska tuotteen arvioiminen ja testaaminen auttaa kehittämään tuotetta mahdollisimman asiakaslähtöiseksi (Tuominen, Paananen & Virtanen 2005, 55). Prototyypin testauksesta saatujen tietojen avulla voidaan tarkistaa savuttaako tuote sille asetetut tavoitteet ja vaatimukset. Prototyyppi tehdään yleensä luonnostelu- tai viimeistelyvaiheen aikana. (Jokinen 2010, 98) Marraskuun puolella välillä kävimme toimeksiantajan kanssa läpi mitä asioita aiomme käydä läpi koulutuksen teoriaosuudessa ja mitä harjoitellaan käytännössä. Ennen koulutuspäivää emme testannut koulutuksen toteuttamista kenelläkään vaan järjestämämme koulutus oli prototyypin testaus tulevien koulutusten osalta. Koulutuksesta saadun palautteen perusteella ensiapukoulutusta voi jatkossa kehittää.

Koulutuspäivänä menimme tallille, jossa koulutus järjestettiin, noin tuntia ennen koulutuksen alkua. Järjestelimme paikkoja ja laitoimme harjoitusrastit valmiiksi. Tarkistimme myös, että tietokone toimi ja Power Point –esitys (LIITE 1) näkyi. Kertasimme vielä, miten jaamme puheenvuorot kouluttajien kesken. Kerkesimme hyvin tekemään valmistelut ennen kuin osallistujia alkoi tulla paikalle. Jaoimme osallistujille tulostamamme monisteet Power Point -esityksestä. Koulutukseen oli ilmoittautunut 13, mutta lopulta koulutukseen osallistui vain 10 henkilöä, joista yksi oli toimeksiantajan yhteyshenkilö. Iältään osallistujat olivat 12 - 18-vuotiaita. Kun kaikki olivat paikalla, niin aluksi esittelimme itsemme ja kerroimme, minkä vuoksi siellä olimme sekä kävimme läpi koulutuksen aikataulun. Sen jälkeen jatkoimme teoriaosuuteen. Sitä kävimme läpi luennon omaisesti ja kysymyksiä esittämällä. Kysymyksillä yritimme aktivoida osallistujia. Osallistujat esittivät myös itse hyviä kysymyksiä ja kertoivat pienen houkuttelun avulla omista kokemuksista. Me myös pyrimme kertomaan esimerkkejä erilaisista tilanteista. Meidän tarkoituksenamme oli näyttää vielä

video elvytyksestä, mutta emme saaneetkaan Internetiä toimimaan, joten se jäi tällä kertaa näyttämättä.

Teoriaosuuden jälkeen jatkoimme käytännön harjoituksiin. Osallistujat jakautuivat kahteen kolmen hengen ryhmään ja yhteen neljän hengen ryhmään. Me näytimme ensin, mitä missäkin rastissa piti tehdä. Jokaisessa rastissa oli myös kirjallinen ohje. Sen jälkeen ryhmät saivat aloittaa rastien kiertämisen. Suunnittelimme, että aikaa menee noin 10 minuuttia per rasti, mutta emme kovin tarkkaa katsoneet kellosta aikaa vaan rastista siirryttiin toiselle kun oli valmista. Meistä toinen soitti Staying alive -kappaletta elvytysrastilla ja samalla neuvoi siinä tarvittaessa ja toinen neuvoi tarvittaessa muilla rasteilla. Rastit sujuivat jouhevasti. Yhteyshenkilö haki tallistaan vielä muutaman erilaisen ensiapulaukun ja tutustuimme myös niiden sisältöön hetken aikaa. Lopuksi pyysimme osallistujia täyttämään palautelomakkeen (LIITE 2), jonka heille jaoimme. Pysyimme hyvin suunnittelemissamme aikataulussa (LIITE 3).

Ensiapujulistetta työstäessä kyselimme palautetta sekä toimeksiantajan yhteyshenkilöltä että toiselta arvioijalta. Toinen arvioija kuului myös Orimattilan Ratsastajat ry:n hallitukseen ja lisäksi hänellä oli monen vuoden kokemus sekä hevosista että hoitoalasta. Ensiapujulisteesta lähetettiin sähköpostitse raakaversio molemmille arvioijille. Saimme palautetta otsikoiden selkiyttämistä, jotta lukija ymmärtää mitä ensiaputilanteissa tulee tehdä. He pyysivät myös korjaamaan joitakin tekstimuotoja. Muita muutoksia palautteen antajat eivät kaivanneet. Julisteen väreihin ja kuvien asetteluun arvioijat eivät juuri ottaneet kantaa.

8.8 Viimeistelyvaihe

Tuotteen valmistuttua käynnistyy viimeistelyvaihe, jossa tehdään lopulliset päätökset esimerkiksi tuotteen valmistustavasta sekä materiaalista. (Jokinen 2010, 96). Viimeistelyvaiheessa hiotaan vielä tuotteen yksityiskohtia saadun palautteen avulla sekä suunnitellaan tuotteen jakelua (Jämsä & Manninen 2000, 80). Ensiapukoulutusta voidaan saadun palautteen perusteella jatkossa kehittää. Ensiapujuliste syntyi ensiapukoulutuksen pohjalta, siihen on nostettu keskeisimmät ensiapuohjeet, joita kävimme koulutuksessa läpi. Ennen julisteen

painatusta pyysimme molemmilta arvioijilta vielä palautetta sekä julisteen sisällöstä että ulkoasusta. Kun ensiapujulisteen arvioijat olivat tyytyväisiä julisteeseen, lähetimme sen painatettavaksi. Painattaja muutti pyynnöstämme julisteen värimaailmaa ja lisäksi hieman sisällön järjestystä. Lopuksi hän laminoi julisteen toimeksiantajan toiveen mukaisesti. Julistetta tehtiin kaksi samanlaista kappaletta. Toinen julisteista meni toimeksiantajan yhteyshenkilön tallille ja toinen toiselle Orimattilassa sijaitsevalle tallille, jonka omistaja ja ratsastajat ovat aktiivisesti Orimattilan Ratsastajien seuratoiminnassa mukana. Lopuksi pyysimme vielä valmiista julisteesta kirjallista palautetta toimeksiantajan yhteyshenkilöltä ja toiselta arvioijalta sähköpostitse lähetetyllä palautelomakkeella. (LIITE 4)

9 YHTEENVETO JA POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä Orimattilan Ratsastajat ry:n jäsenien tietoa mahdollisista hevosten kanssa toimiessa tapahtuvista tapaturmista ja haitoista sekä niiden ensiavusta ensiapukoulutuksen ja ensiapujulisteen avulla. Tarkoituksena oli, että ensiapukoulutuksen jälkeen seuran jäsenillä on varmempi olo toimia ensiaputilanteissa ja he tietävät, miten tulisi toimia missäkin tilanteessa. Lisäksi tarkoituksena oli tehdä ensiapujuliste, josta he voivat tarvittaessa tarkistaa, miten pitää toimia.

Tavoitteena oli järjestää ensiapukoulutusta Orimattilan Ratsastajat ry:n jäsenille tiedon lisäämiseksi ratsastustapaturmista ja niiden ensiavusta sekä tehdä ensiapujuliste heidän käyttöönsä, jotta he voivat tarvittaessa tapaturman sattuessa nopeasti varmistaa miten pitää toimia. Ensiapukoulutuksen tavoitteina oli lisätä tietoa yleisimmistä hevosten kanssa tapahtuvista ensiaputilanteista, kehittää seuran jäsenten ensiaputaitoja, lisätä rohkeutta toimia ensiaputilanteissa ja edistää terveyttä ja hyvinvointia herättämällä seuran jäsenten kiinnostusta omien ensiaputaitojensa kehittämistä kohtaan. Ensiapujulisteen tavoitteena oli olla selkeä, ytimekäs ja helposti luettavissa oleva. Sisällössä oli tarkoitus olla paljon kuvia, joita tarkennettiin lyhyellä tekstillä.

9.1 Prosessin ja tuotosten arviointi

Tuotekehitysprosessin tuloksena syntyi toteutettu ensiapukoulutustilaisuus ja ensiapujuliste. Ensiapujulisteita painatettiin kaksi kappaletta, joista toinen meni toimeksiantajan yhteyshenkilön tallille ja toinen toiselle Orimattilassa sijaitsevalle tallille, jonka ratsastajat ovat aktiivisesti mukana seuran toiminnassa. Aluksi opinnäytetyön tietoperustan laatiminen oli vaikeaa, koska aiheeseen liittyvää tutkimustietoa oli haastavaa löytää ja työn aiheen sekä näkökulman rajaaminen tuotti vaikeuksia. Päätimme lopulta keskittyä vain yleisimpiin tapaturmiin ja haittoihin, joita hevosten kanssa toimiessa voi sattua ja jätimme tapaturmien ennaltaehkäisyn vähemmälle huomiolle. Tahdoimme työstä mahdollisimman selkeän, joten päätimme käsitellä prosessin toteuttamista tuotteistamisen

vaiheiden kautta. Työn rajaus ja näkökulman päättäminen auttoi selkeyttämään toimintaamme ja teki työskentelystä sujuvampaa.

Opinnäytetyötä aloimme suunnitella tammikuussa 2013 ja se valmistui suunnitellusti keväällä 2014. Alkuun suunnittelimme saavamme työn valmistuvan julkaistavaksi maaliskuussa, mutta teknisten ja aikataulullisten ongelmien vuoksi työn valmistuminen siirtyi huhtikuulle. Toimeksiantajan yhteyshenkilön kanssa käydyissä keskusteluissa oli selvinnyt, että seuralla ei ollut selkeää ensiapumateriaalia koulutusten pitämiseksi. Päädyimme keskusteluiden perusteella tekemään toimeksiantajalle ensiapu aiheisen julisteen ensiapukoulutusmateriaalin lisäksi, jotta heillä on tapaturman sattuessa mahdollisuus nopeasti varmistaa ensiapuohjeet. Sitä voi myös tallilaiset lukea ja kertailla koulutuksessa läpi käytyjä ohjeistuksia kun ovat tallilla. Harkitsimme prosessin alussa tekevämme ensiapuoppaan, mutta tulimme siihen tulokseen, että juliste on talliolosuhteissa käytännöllisempi.

Opinnäytetyöprosessin tuloksena syntyivät ensiapukoulutuspäivä sekä ensiapujuliste Orimattilan ratsastajat Ry:lle tuotekehitysprosessin avulla. Koulutuspäivä ja sen perusteella tehty juliste syntyivät tuotekehitysprosessin vaiheita seuraten. Hanke toteutettiin toimeksiantajan tarpeen pohjalta. Toimeksiantajan yhteyshenkilön kanssa käytyjen neuvotteluiden perusteella päädyttiin hanke toteuttamaan koulutuksen ja julisteen muodossa. Luonnosteluvaiheessa olimme yhteydessä toimeksiantajan yhteyshenkilöön ja päätimme pitää koulutustilaisuuden hänen tallillaan.

Markkinoimme koulutustilaisuutta Orimattilan Ratsastajat Ry:n kotisivuilla sekä mainoksella, jonka veimme yhteyshenkilömme tallin seinälle. Olimme tyytyväisiä koulutuksen osallistujien määrään, koska meillä oli hyvin aikaa käydä osallistujien kanssa käytännön harjoituksia läpi ja antaa heille palautetta työskentelystä. Jotta olisimme saaneet alkuun suunnitellun osallistujamäärän osallistumaan koulutukseen, meillä olisi pitänyt markkinoida tehokkaammin. Jälkeenpäin ajateltuna olisimme voineet viedä mainoksia koulutustilaisuudesta muuallekin sekä laittaa sähköpostia kaikille seuran jäsenille. Olimme voineet

pyytää seuran hallituksen jäsentä, jolla on lista jäsenten sähköposteista, laittamaan kaikille jäsenille viestiä.

Pidimme koulutustilaisuuden Orimattilan ratsastajat Ry:n jäsenille marraskuussa 2013 yhteyshenkilömme tallilla. Koulutuksessa oli 10 osallistujaa, mikä oli mielestämme sopiva määrä varsinkin käytännön harjoituksiin. Suuremman ryhmän hallinta ja neuvominen olisi ollut haastavaa. Valmiin julisteen esittelimme toimeksiantajalle maaliskuussa 2014. Yhteyshenkilömme oli kiitettävästi mukana koko prosessin ajan ja häneltä sekä toiselta arvioijalta saamamme palautteen avulla saimme julisteen kehitettyä toimeksiantajan toiveiden mukaiseksi. Oma näkemyksemme ja toimeksiantajan näkemys opinnäytetyön toteutustavasta sopivat hyvin yhteen. Ilmapiiri toimeksiantajan puolelta oli kannustava ja tukeva. Julisteesta saimme hyvää palautetta ja olimme siihen itsekin todella tyytyväisiä. Julisteen värit herättivät keskustelua palautetta pyydettyä, mutta väri valintoihin oltiin tyytyväisiä. Valitsimme sinisen värin tavallisen punaisen sijaan, koska sininen väri herättää ihmisissä positiivisia tunteita. Sininen saa aikaan myös innostuksen ja toivon tunteita. (Kaya, Epps & Hall 2004.) Halusimme julisteen erottuvan toisista samankaltaisista tuotteista.

Opinnäytetyöprosessin tuotoksia arvioimme saamamme palautteen perusteella. Ensiapukoulutuksesta saimme kirjallista palautetta koulutukseen osallistuneilta mukaan lukien toimeksiantajan yhteyshenkilö. Ensiapujulisteesta saimme kirjallista palautetta toimeksiantajan yhteyshenkilöltä ja toiselta arvioijalta, joka kuuluu myös Orimattilan Ratsastajat ry:n hallitukseen. Palautelomakkeet ensiapukoulutusta varten suunnittelimme siten, että pystyisimme palautteen avulla arvioimaan tavoitteiden toteutumista. Käytimme suunnittelussa apuna lähdekirjallisuutta sekä vanhoja opinnäytetöitä. Lomakkeiden suunnitteluun olisimme voineet käyttää enemmän aikaa ja hioa niitä vielä paremmiksi, enemmän tavoitteita vastaaviksi. Lomakkeiden kysymykset olivat avoimia ja palaute annettiin anonymisti, jotta osallistajat pystyivät kertomaan avoimesti palautetta. Lomakkeiden avulla kykenimme arvioimaan opinnäytetyölle asetettuja tavoitteita, mutta palaute koulutuksesta jäi niukemmaksi kuin olisimme toivoneet.

9.1.1 Ensiapukoulutus

Pitämämme ensiapukoulutuksen tavoitteina oli lisätä tietoa yleisimmistä hevosten kanssa tapahtuvista ensiaputilanteista, kehittää ensiaputaitoja, lisätä rohkeutta toimia ensiaputilanteissa ja edistää terveyttä ja hyvinvointia herättämällä seuran jäsenten kiinnostusta omien ensiaputaitojensa kehittämistä kohtaan. Saimme koulutuksesta palautetta kaikilta 10:lta koulutukseen osallistujalta. Koulutus koettiin tarpeelliseksi, koska hevosten kanssa sattuu paljon tapaturmia ja sen vuoksi on tärkeää, että osataan antaa ensiapua. Monet kokivat koulutuksen olleen hyvää kertausta ja osalle tuli myös uutta tietoa. Koulutuksen sisältöä pidettiin kattavana. Toteutustapaa pidettiin mielenkiintoisena, monipuolisena ja toimivana. Teoriaosuus ei ollut liian pitkä ja oli hyvä, että asioita pääsi harjoittelemaan myös käytännössä. Kouluttajien koulutustaitoja pidettiin riittävinä. He osasivat pääasiassa vastata kysymyksiin ja kertoivat asiat selkeästi ja ymmärrettävästi. Osallistujat kokivat koulutuksesta olleen hyötyä, koska he saivat kertausta ensiaputaidoista. Lähes kaikille koulutus antoi varmuutta toimia ensiaputilanteessa. Heille jäi erityisesti mieleen elvytys, jota osa sai harjoitella elvytystorsolla ensimmäistä kertaa. Koulutus onnistui herättämään osallistujien mielenkiinnon omia ensiapuvalmiuksiaan kohtaan. Osa alkoi pohtia sitä, mitä oikein osaakaan. Osa sai innostusta käydä ensiapu 1 -kurssin ja osa haluaa myös, että tällaisia kertauskoulutuksia olisi jatkossakin. Kehitysehdotuksina annettiin, että enemmän esimerkkejä omista ja kuuntelijoiden kokemuksista, esimerkkejä ensiaputilanteista, joita osallistujat selvittäisivät sekä enemmän havainnollistavia kuvia ja mahdollisesti myös videoita.

Koemme, että saavutimme koulutukselle asettamamme tavoitteet. Osallistujat kokivat saaneensa lisää tietoa ja ymmärtävät, että on tärkeää osata ensiaputaitoja, koska hevosten kanssa sattuu paljon tapaturmia. Moni koki saaneensa varmuutta toimia ensiaputilanteissa ja haluavat kehittää ensiaputaitojaan lisää käymällä varsinaisen ensiapukurssin. Me saimme siis myös edistettyä terveyttä ja hyvinvointia, koska saimme ainakin osan osallistujista innostumaan ensiapukursseista. Yleisimmin ensiaputilanteisiin joutuu esimerkiksi vapaa-ajalla, jolloin ensiapukoulutuksessa opitut taidot voivat pelastaa loukkaantuneen hengen. Ensiapukoulutuksen teho perustuu siihen, että osallistuja saa varmuutta ja taitoja

auttaa oikein ensiaputilanteessa, mitä paremmin tilanteeseen on varautunut, sitä helpompi on toimia. (Castrén, Korte & Myllyrinne, 2012.) Ensiapukoulutuksessa opituilla taidoilla on siis suuri vaikutus hätätilanteen sattuessa. Osallistujista osa jäi koulutuksen jälkeen myös miettimään sitä, mitä sitä osaakaan, mikä on erittäin tärkeää. On tärkeää tiedostaa mitä osaa ja mihin tarvitsee vielä kertausta. Osallistajat olivat kiinnostuneen oloisia ja esittivät hyviä kysymyksiä. Kaikki jaksoivat kuunnella ja osallistuivat rohkeasti käytännön harjoituksiin.

9.1.2 Ensiapujuliste

Ensiapujulisteesta pyysimme palautetta toimeksiantajan yhteyshenkilöltä ja toiselta arvioijalta, jolla on monen vuoden kokemus sekä hevosista että hoitoalasta. Päätimme jo opinnäytetyön alkuvaiheessa, että pyydämme julisteesta palautetta kahdelta henkilöltä, koska se lisää luotettavuutta. Toista arvioijaa pohtiessamme halusimme, että hänellä on kokemusta hoitoalasta, jotta hän voi arvioida julisteen sisältämän tiedon oikeellisuutta. Lisänä oli se, että hänellä oli kokemusta hevosistakin, joten hänellä oli käsitys myös siitä, mitkä ensiapuohjeet ovat tärkeitä juuri hevosten kanssa toimiessa. Julisteen sisällöstä keskustelimme toimeksiantajan yhteyshenkilön kanssa ja tavoitteena oli tehdä selkeä ja ymmärrettävä, josta ohjeet ovat tarpeen tullen nopeasti luettavissa. Vapaamuotoista palautetta pyysimme sähköpostitse molemmilta arvioijilta julistetta työstäessä ja teimme muutoksia heidän palautteen perusteella. Painatimme julisteen vasta kun arvioijat olivat tyytyväisiä siihen.

Kun juliste oli painettu ja laminoitu, pyysimme arvioijilta palautelomakkeella palautetta julisteesta. Palautelomakkeessa oli kysymyksiä julisteen sisällöstä ja ulkoasusta. Kysymykset asetettiin siten, että niiden avulla pystyttiin arvioimaan toteutuivatko julisteelle asetetut tavoitteet. Arvioijat pitivät julistetta selkeänä ja ymmärrettävänä, kuvien ja tekstin perusteella voi hyvin suoriutua ensiavun antamisesta. Kuvat ovat selkeitä ja niiden mukaan on helppo antaa ensiapua, jos ei tekstiä jaksaa lukea. Julistetta pidettiin hyvän kokoisena ja näkyvänä. Väriä pidettiin alkuun yllättävänä valintana, mutta kuitenkin hyvänä.

Koemme saavuttaneemme tavoitteemme ensiapujulisteen suhteen, koska

palautteen perusteella siitä tuli selkeä ja ymmärrettävä. Se on helposti luettavissa oleva ja ilman tekstin lukemistakin kuvista saa selville mitä tulee tehdä.

Laitoimme julisteeseen mahdollisimman paljon kuvia toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Julisteen ulkoasuun arvioijat eivät ottaneet kantaa ja annoimme painajalle vapaat kädet tehdä julisteesta visuaalisesti hienon, kun emme itse sitä osanneet tehdä. Jos julisteen väriin ei olisi oltu tyytyväisiä, se olisi ollut mahdollista vielä vaihtaa. Olisimme toivoneet toimeksiantajan ottavan enemmän kantaa julisteen ulkoasuun.

9.2 Luotettavuus ja eettisyys

Työstimme opinnäytetyömme hyvän tieteellisen käytännön mukaan, jotta työstä tulisi luotettava ja eettisesti hyväksyttävä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Olemme käyttäneet teoriapohjassamme alan painettua kirjallisuutta sekä elektronisia tutkimuksia ja kirjallista materiaalia. Olemme pyrkineet käyttämään mahdollisimman tuoretta tietoa, jotta työmme luotettavuus säilyisi (Vilka & Airaksinen 2000, 72 - 73). Aineiston hankinta osoittautui haastavaksi, koska tutkittua ja uutta tietoa ratsastustapaturmista ja niiden ensiavusta oli mielestämme vaikea löytää. Tämän vuoksi aineiston hankinnassa yksi mukaanottokriteeri oli 15 vuoden sisällä ilmestyneet julkaisut. Joidenkin lähteiden kohdalla teimme kuitenkin poikkeuksen 15 vuoden aikarajoitukseen, koska tulimme siihen tulokseen, että tieto ei ole sen julkaisu hetkestä olennaisesti muuttunut.

Vanhempien lähteiden käyttö voi kuitenkin vähentää työmme luotettavuutta, jos tutkimustieto on ehtinyt oleellisesti muuttua. Käytimme työssämme oppikirjoja sekä käsikirjoja työn tukena. Vältimme sekundaarisen lähteiden käyttöä, mutta on mahdollista, että käyttämissämme oppikirjoissa on useaan kertaan suodatettua tietoa, mikä voi heikentää työmme luotettavuutta. Totutun painetun kirjallisuuden lisäksi opinnäytetyössä voi käyttää lähteenä esimerkiksi sähköisten viestimien kautta saatua aineistoa kuten esitteitä, joita olemme työssämme käyttäneet.

Käyttämämme lähteet vaikuttavat luotettavilta, koska ne on kirjoitettu asiatyylisiin, kirjoittaja ei ole tuonut omia mielipiteitä julkaisuissa esille, lähteet eivät ole kaupallisesti sidoksissa asiaan ja lähteissä on käytetty asiallisia lähdemerkintöjä. (Vilka & Airaksinen 2000, 72 - 77.) Viittasimme käyttämiimme julkaisuihin asianmukaisella tavalla tutkimuseettikan säilyttämiseksi (Tutkimuseettinen

neuvottelukunta 2012, 6). Käytimme valmiissa tuotoksessa sekä ensiapukoulutus päivässä itse ottamia kuvia tekijänoikeusrikkomusten välttämiseksi.

Tekijänoikeudet kaikista kuvista säilyivät näin ollen opinnäytetyön tekijöillä.

Tuotteen kehittämisen eri vaiheissa on tärkeää pyytää palautetta ja arviointia. Palautteen antaja voi olla esimerkiksi tuotekehitysprosessiin osallistuva asiakas. Häneltä saatu palaute voi olla kuitenkin liian rohkaisevaa, koska hän on ollut mukana tuotekehitysprosessissa suunnitteluvaiheesta asti ja tuonut oman näkökulman esille. Tämän vuoksi on myös hyvä pyytää palautetta tuotteen loppukäyttäjiltä, joille tuote ei ole ennestään tuttu. (Jämsä & Manninen 2000, 80.) Pyytämämme palaute koulutustilaisuuteen osallistujilta sekä palaute, jota pyysimme tuotoksemme valmisteluvaiheessa toimeksiantajan yhteyshenkilöltä sekä toiselta arvioijalta lisää näin ollen työmme luotettavuutta. Toimeksiantajan edustajalta saamamme palaute auttoi meitä tekemään julisteen toimeksiantajan toiveita vastaavaksi. Toisella arvioijalla on hoitoalan tausta sairaanhoitajana sekä pitkä tausta hevosten kanssa ja hänelle työmme ei ollut entuudestaan tuttu. Toiselta arvioijalta saamamme palaute lisää työmme luotettavuutta, koska häneltä saamamme palautteen avulla rajasimme julisteen sisältöä ratsastajille tarpeelliseksi. Saamamme palaute oli myös vapaaehtoisesti annettua, jolloin palautteen pyytäminen oli eettisesti hyväksyttävää. Saamamme palaute koulutustilaisuudesta oli nimetöntä ja vain opinnäytetyöntekijät näkivät palautteet, jonka jälkeen palautelomakkeet hävitettiin asianmukaisesti. (British educational research association 2011, 5 - 7; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 7)

Tuotekehitysprosessin tuloksena syntyneen ensiapujulisteen luotettavuutta lisää palautteen pyytämisen lisäksi julisteen tarkoin harkittu visuaalisuus, typografia sekä valitsemaamme materiaali, jolle juliste painettiin. Käytimme julisteessa helposti luettavia fontteja, joiden avulla sidoimme teksti osuudet ja kuvat selkeäksi kokonaisuudeksi. Myös julisteen koko vaikutti fontin valintaan.

Julisteen materiaalin valitsi painattaja, mutta valmiissa tuotoksessa kuvat ja teksti erottuvat hyvin pohjasta, mikä tekee julisteesta luotettavan oloisen (Vilka & Airaksinen, 52). Juliste laminoitiin vielä sen valmistuttua, jotta se olisi kestävä.

9.3 Jatkokehitysehdotukset

Kuluttajaviraston (2004, 12) ohjeiden mukaan asiakasta tulee ratsastustallilla ohjeistaa miten toimitaan mahdollisen tapaturman sattuessa ja miten apua hälytetään. Vastuullinen ratsastusseura järjestää jäsenilleen ensiapukoulutusta. Varsinaisten ensiapukoulutusten järjestämistä seuran jäsenille ei kuitenkaan vaadita. Lain mukaan yhdistysten tulee huolehtia turvallisuudesta toiminnassaan. Henkilöllä, joka opettaa ratsastusta, tulee olla käytynä EA1 koulutus (Suomen ratsastajainliitto 2014). Orimattilan Ratsastajat eivät ole aiemmin järjestäneet varsinaisia ensiapukoulutuksia vaan ensiapuasioita on sivuttu lyhyesti seuran järjestämissä hoitomerkkikoulutuksissa. Jatkossa olisi tärkeää, että seura järjestää jäsenilleen säännöllisesti ensiapukoulutusta, jotta ohjeet ensiaputilanteessa toimimiseen eivät pääse unohtumaan. Nyt heillä on valmista materiaalia käytettäväksi koulutuksissaan.

Orimattilan Ratsastajat eivät ole suhtautuneet jäseniensä ensiapuosaamiseen tähän asti kovinkaan vakavasti, koska eivät ole järjestäneet heille mahdollisuutta päästä harjoittelemaan ensiaputaitoja. Järjestämämme ensiapukoulutus sai heidät ymmärtämään säännöllisten ensiapukoulutusten tärkeyden ja he aikovat jatkossa järjestää vuosittain jäsenilleen mahdollisuuden ensiaputaitojen kertaukseen. Oma ensiapuvälineistöä seuralla ei ole. Ratsastustapahtumien yhteydessä ensiapuvälineet ovat olleet saatavilla paikasta, jossa tapahtumat on järjestetty. Muissa tapahtumissa, joissa hevoset eivät ole olleet mukana, ei ensiapuvälineitä ole ollut saatavilla. Seuralla olisi hyvä olla omat ensiapuvälineet, jotta jokaisessa heidän järjestämässä tapahtumassa on asianmukainen ensiapuvälineistö saatavilla.

Jatkossa voitaisiin kartoittaa ratsastusseurojen ensiavun koulutustarpeita. Ensiapukoulutukseen tehtyä Power Point -muodossa olevaa materiaalia voidaan jatkossa soveltaa seuraaviin ensiapukoulutuksiin ja tarpeen mukaa uusia tietoa, koska se on saatavissa myös sähköisessä muodossa. Koulutuksissa voidaan käyttää myös ensiapujulistetta havainnollistamaan ensiapuohjeita, koska siinä on selkeästi kuvien kanssa käyty läpi ensiapuohjeita. Ensiapujulisteeseen päätyi nyt ensiapuohjeet eri tapaturmien hoitoon, mutta julisteen voisi tehdä myös haittojen ensiavusta, joita hevosten kanssa toimiessa voi tapahtua kuten allerginen reaktio ja

säätilojen aiheuttamat haitat. Tätä ensiapujulistetta voidaan pitää pilottiversiona, jota voidaan jatkossa tarjota Suomen Ratsastajainliiton kautta muille SRL:n hyväksymille ratsastusseuroille.

LÄHTEET

ASCIA - Australian society of clinical immunology and allergy. 2014. First Aid Treatment for Anaphylaxis [viitattu 3.3.2014]. Saatavissa:

<http://www.allergy.org.au/health-professionals/anaphylaxis-resources/first-aid-for-anaphylaxis>

Beshear, J. & Long, J. 2010. Horseback riding safety [viitattu 23.10.2013].

Saatavissa:

http://www.extension.org/mediawiki/files/b/b9/Horseback_Riding_Safety_Brochure.pdf

Bjålie, J.G., Haug, E., Sand, O., Sjaastad, O & Toverud, K. 2007. Ihminen.

Fysiologia ja anatomia. Suom. Mannila, K. & Oikarinen, L. 1.-4. painos. Helsinki: WSOY

British educational research association. 2011. Ethical guidelines for educational research [viitattu 26.3.2014]. Saatavissa:

<http://content.yudu.com/Library/A1t9gr/BERAEthicalGuideline/resources/index.htm?referrerUrl=http%25253A%25252F%25252Fwww.yudu.com%25252Fitem%25252Fdetails%25252F375952%25252FBERA-Ethical-Guidelines-2011>

Castrén, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2012. Toiminta ensiaputilanteissa [viitattu 1.4.2014]. Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00004

Chancholle, B., Pujos, D. & Chancholle, C. 2005. Ratsastajan S.O.S.

Onnettomuusriskit ja niiden ennaltaehkäisy. Helsinki: Perhemediat Oy

Etelä-Suomen Sanomat. 2013. 16-vuotias tyttö kuoli ratsastusonnettomuudessa [viitattu 19.9.2013]. Saatavissa: <http://www.ess.fi/?article=428108>

Haikonen, K., Lounamaa, A., Parkkari, J., Valtonen, J., Salminen, S., Markkula, J. & Salmela, R. 2010. Suomalaiset tapaturmien uhreina 2009. Kansallisen

uhritutkimuksen tuloksia [viitattu 4.7.2013]. Yliopistopaino Helsinki. Saatavissa:
<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/509a0a2b-aa80-452f-9642-8d2581848f55>

Hevoseni.fi. 2013. Turvallista hevosenhoitoa [viitattu 22.8.2013]. Saatavissa:
<http://www.hevoseni.fi/turvallisuus>

Huuskonen, M. 2013. 16-vuotias tyttö kuoli ratsastusonnettomuudessa. Helsingin Sanomat [viitattu 19.9.2013]. Saatavissa: <http://www.hs.fi/kotimaa/16-vuotias+tytt%C3%B6+kuoli+ratsastusonnettomuudessa/a1378862797728>

Hyttinen, A. 2012. Ratsastuksen terveysprofiili [viitattu 25.9.2013]. Saatavissa:
http://www.ratsastus.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/ratsastajainliitto/embeds/ratsastajainliittowwwstructure/36332_Terveysprofiili_2012_netti.pdf

If vahinkovakuutusyhtiö. 2009. Ratsastus yksi vaarallisimmista harrastuksista [viitattu 3.10.2013]. Saatavissa:
<http://www.if.fi/web/fi/tietoafista/ajankohtaista/pages/ratsastusyksivaarallisimmistaharrastuksista.aspx>

Jokinen, T. 2010. Tuotekehitys [viitattu 24.3.2014]. Saatavissa:
<http://lib.tkk.fi/Reports/2010/isbn9789526033204.pdf>

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010a. Aikuisliikunta [viitattu 18.9.2013]. Saatavissa: http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/446d77f1391dc6424d414f2ddf767bde/1396349745/application/pdf/3244706/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf

Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010b. Lapset ja nuoret [viitattu 18.9.2013]. Saatavissa: http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/e0a925b1d137e9cd03b462521a1cbd87/1396349748/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf

- Kaya, N., Epps, H.H & Hall, D. 2004. Relationship between colour and emotion: A study of college students. *College Student Journal* Vol. 38, Issue 3 [viitattu 27.3.2014]. Saatavissa: Academic Search Elite -tietokannassa:
<http://web.b.ebscohost.com/aineistot.phkk.fi/ehost/detail?sid=c1113aa5-adcd-4eb0-8dad-2780d68f69c0%40sessionmgr198&vid=11&hid=124&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=afh&AN=14669489>
- Keggenhoff, F. 2004. *Apua! Ensiapua*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava
- Kivinen, M. & Hellgren, J. 2007. *Toimiva talli*. Opas SRL:n hyväksymien tallien pitäjille [viitattu 17.11.2013]. Saatavissa:
http://www.ratsastus.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/ratsastajainliitto/embeds/ratsastajainliittowwwstructure/15121_Toimiva_talli_2009.pdf
- Korte, H. & Myllyrinne, K. 2012. *Ensiapu*. Espoo: Wellprint.
- Kujala, U. 2009. Liikuntaan liittyvät tapaturmat ja rasitusvammat. *Duodecim* [viitattu 27.9.2013]. Saatavissa:
http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_artikkeli=seh00137
- Kuluttajavirasto. 2004. Kuluttajaviraston ohjeet ratsastuspalveluiden turvallisuuden edistämiseksi [viitattu 25.3.2014]. Saatavissa:
<http://tukes.fi/Tiedostot/Tuoteturva/Kuluttajavirasto/8.%20Ohjeet%20ratsastuspalveluiden%20turvallisuuden%20edist%C3%A4miseksi%20.pdf>
- Liikenneturva. 2011. Hevoset liikenteessä [viitattu 16.10.2013]. Saatavissa:
http://www.liikenneturva.fi/www/fi/toimipaikat/lahti/lahden_tiedotteet.php?we_o_bjectID=7873
- Lim, J., Puttaswamy, V., Gizzi, M., Christie, L., Croker, W & Crowe, P. 2003. Pattern of equestrian injuries presenting to a Sydney teaching hospital. *ANZ Journal of Surgery*. Vol 73, Iss 8, p. 567 - 571 [viitattu 15.10.2013]. Saatavissa: EBSCO HOST-tietokannassa:

<http://web.ebscohost.com.aineistot.phkk.fi/ehost/detail?vid=6&sid=00c6618b-3526-480f-82ef-3943db559d69%40sessionmgr13&hid=9&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=afh&AN=10954945>

Liukko, S. & Perttula, S. 2010. Opinnäytetyön raportointi [viitattu 27.3.2014]. Saatavissa: <https://opinto-oppaat.jamk.fi/Global/Opinto-opas%20AMK/Opiskelu/Opinnäytetyö/Raportointi%20ja%20julkaisu/Syksyn%202012%20raportointiohje.pdf>

Matilainen, E. 2012. Hengenahdistus. Duodecim, Sairaanhoidajan käsikirja [viitattu 2.10.2013]. Saatavissa: http://www.terveysportti.fi.aineistot.phkk.fi/dtk/shk/koti?p_artikkeli=shk00610&p_haku=hengitysvaikeudet

Orimattilan Ratsastajat ry. 2014 [viitattu 15.8.2013]. Saatavissa: <http://orimattilanratsastajat.net/>

Parkkari, J. & Rauramo, P. 2007. Liikutaan turvallisesti. Helsinki: Edita Prima Oy. Saatavissa: http://www.tapaturmapaiva.fi/fi/wp-content/uploads/Liikutaan_turvallisesti.pdf

Peltonen, H. 2004. Kasvattajana sosiaali- ja terveysalan ammattiteissa. 4. uudistettu painos. Helsinki: Tammi

Sahi, T., Castren, M., Helistö, N. & Kämäräinen, L. 2002. Ensiapuopas. Helsinki: Duodecim ja Suomen Punainen Risti

Sahi, T., Castren, M., Helistö, N. & Kämäräinen, L. 2006. Ensiapuopas. Helsinki: Duodecim ja Suomen Punainen Risti

Suomen Punainen Risti. 2013. Ensiapuohjeet [viitattu 16.11.2013]. Saatavissa: <http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

Suomen Ratsastajainliitto. 2014. Ratsastus [viitattu 29.6.2013]. Saatavissa:

<http://www.ratsastus.fi/ratsastustietoa>

Talvitie, H. 2012. Ratsastavan lapsen vanhempainopas. 7. painos. SLU-paino [viitattu 18.9.2013]. Saatavissa:

http://www.ratsastus.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/ratsastajainliitto/embeds/ratsastajainliittowwwstructure/35263_vanhempainopas_2012_netti_aukeama.pdf

Tuominen, A., Paananen, M & Virtanen, P. 2005. Projektituotteistajan opas [viitattu 24.3.2014].

Saatavissa:http://www.rakennerahastot.fi/rakennerahastot/tiedostot/esr_julkaisut_2000_2006/esitteet_ja_oppaat/oppaat/07_projektituotteistajan_opas.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa [viitattu 26.3.2014]. Saatavissa:

http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi

Vuorinen, I. 1995. Tuhat tapaa opettaa. Menetelmäopas opettajille, kouluttajille ja ryhmän ohjaajille. 3.painos. Suomen Morenoinstituutin julkaisusarja nro 1.

Resurssi: Naantali.

LIITTEET

LIITE 1. Ensiapukoulutuksen materiaali



KOULUTUKSEN TAVOITTEET

- ◆ lisätä tietoa yleisimmistä hevosten kanssa tapahtuvista ensiaputilanteista
- ◆ kehittää ensiaputaitoja
- ◆ lisätä rohkeutta toimia ensiaputilanteissa
- ◆ edistää terveyttä ja hyvinvointia

AIKATAULU

- Klo 10.30 Esittely
- Klo 10.35 Ratsastuksessa ja tallilla sattuvat tapaturmat ja haitat sekä niiden aiheuttamat vammat
- Klo 10.45 Yleisimpien vammojen ensiapu ja ennaltaehkäisy
- Hätänumeroon soittaminen
 - Haavat, verenvuoto, sokki
 - Murtuma, nyrjähdys
 - Aivotärähdys
 - Tajuttomuus
 - Elvytys
- n. Klo 11.35 Käytännön harjoitukset
- Hengitysteiden avaaminen ja kylkiasentoon laitto
 - Paineside, tukiside
 - Kolmen K:n hoito
 - Elvytys
- n. Klo 12.30 Koulutuksen päättäminen ja palautelomakkeen täyttäminen

RATSASTUS SUOMESSA

- ◆ SRL:n mukaan 160 000 harrastajaa
- ◆ Suosio kasvaa koko ajan
- ◆ Tapaturma-altis liikuntalaji
 - ◆ Vuonna 2009 ratsastuksessa sattuneita ilmoitettuja tapaturmia 17 000
- ◆ Ratsastettaessa aiheutuneet tapaturmat johtavat usein vakavampien vammojen syntyyn kuin muissa urheilulajeissa

TAPATURMIA AIHEUTTAVAT TILANTEET

- ◆ Ratsailta putoaminen
- ◆ Hevosen kanssa kaatuminen
- ◆ Hevosen potkaisu
- ◆ Hevosen puraisu
- ◆ Karsinassa hevosen ja seinän väliin jääminen
- ◆ Hevonen astuu jalan päälle

5 2. huhtikuuta 2014



RATSASTUKSESTA AIHEUTUVAT YLEISIMMÄT VAMMAT

- ◆ Haavat
- ◆ Murtumat
- ◆ Mustelmat ja hankaumat
- ◆ Nyrjähdykset ja venähdykset
- ◆ Sisäiset vammat
- ◆ Tärähdykset

6 2. huhtikuuta 2014



MUITA MAHDOLLISIA TALLILLA AIHEUTUVIA HAITTOJA

- ◆ Allerginen reaktio
- ◆ Paleltumat
- ◆ Lämpöuupuminen
- ◆ Lämmöstä aiheutuva pyörtyminen
- ◆ Kouristukset
- ◆ Auringon polttamat
- ◆ Auringon pistos

TALLILLA AIHEUTUVIEN HAITTOJEN ENSIAPU

- ◆ Allerginen reaktio:
 - ◆ Allerginen reaktio voi johtaa hengitys vaikeuksiin, jolloin voi olla tarvetta ensiavulle
 - ◆ Asentoon, jossa helppo hengittää (etukumara tai puoli-istuva asento)
 - ◆ Auta ottamaan lääkkeet, jos mukana
 - ◆ Rajoita altistusta kohtauksen laukaisseelle tekijälle
 - ◆ Jos hengitysvaikeudet jatkuvat, soitto hätänumeroon
 - ◆ Anafylaktisen sokin mahdollisuus (vaarallinen yliherkkyysreaktio)
- ◆ Paleltuma:
 - ◆ Lämpimään hakeutuminen
 - ◆ Paleltuneen kohdan lämmittäminen esim. lämpoisellä vedellä
- ◆ Lämmöstä aiheutuvat haitat:
 - ◆ Riittävä nesteytys
 - ◆ Ihon viilennys vedellä
 - ◆ Suojaan auringolta

HÄTÄNUMEROON SOITTAMINEN

- ◆ Soita hätänumeroon 112.
- ◆ Kerro mitä on tapahtunut.
- ◆ Kerro tarkka osoite ja kunta.
- ◆ Vastaa selkeästi hätäkeskuksesta esitettyihin kysymyksiin.
- ◆ Noudata annettuja ohjeita.
- ◆ Puhelun saa katkaista vasta luvan saatua.
- ◆ Soita uudelleen, jos tilanne muuttuu.
- ◆ Opasta auttajat paikalle.

YLEISIMPIEN VAMMOJEN ENSIAPU

- ◆ Haavat:
 - ◆ Tyrehdytä mahdollinen verenvuoto.
 - ◆ Puhdista haava viileän juoksevan veden alla.
 - ◆ Pienen viiltohaavan reunat voi sulkea haavateipillä
 - ◆ Peitä haava suojasidoksella.
 - ◆ Tarvittaessa hakeudu hoitoon. (Vuotavat, syvät ja likaiset haavat kuuluvat aina lääkärin hoitoon.)

- ◆ Vierasesinettä ei poisteta haavasta, ellei se vaikeuta hengitystä.
- ◆ Tetanus- eli jäykkäkouristusrokote oltava voimassa!

- ◆ Verenvuoto:
 - ◆ Tyrehdytä verenvuoto painamalla vuotokohtaa, loukkaantunut voi myös itse painaa.
 - ◆ Aseta loukkaantunut istumaan tai makuulle.
 - ◆ Sido vuotokohtaan paineside.
 - ◆ Soita hätänumeroon, jos tilanne sitä vaatii.

- ◆ Runsas verenvuoto voi johtaa verenkierron vakavaan häiriötilaan eli sokkiin.

11 2. huhtikuuta 2014



12 April 2, 2014

- ◆ Sokki:
 - ◆ Oireita:
 - ◆ Kalpea ja kylmän hikinen iho
 - ◆ Levottomuus, sekavuus
 - ◆ Tihentynyt hengitys
 - ◆ Kuiva suu, janontunne
 - ◆ Nopea syke, joka heikosti tunnettavissa
 - ◆ Ensiapu:
 - ◆ Aseta autettava hyvään lepo asentoon
 - ◆ Soita hätänumeroon 112
 - ◆ Suojaa kylmältä ja eristä kylmästä alustasta
 - ◆ Rauhoita
 - ◆ Ei saa tarjota syötävää eikä juotavaa
 - ◆ Seuraa hengitystä ja verenkiertoa

- ◆ Murtumat:
 - ◆ Yläraajan murtumassa tue raaja kehoa vasten liikkumattomaksi esim. kolmioliinalla.
 - ◆ Kylkiluiden murtumassa voi tukea rintakehää käsin tai tukisiteellä.
 - ◆ Alaraajan murtumassa raajan liikuttamista tulee välttää eikä sille saa asettaa painoa.
 - ◆ Jos loukkaantunutta välttämätöntä siirtää, tulee murtunut raaja tukea (esim. laudalla tai kepillä).
 - ◆ Selkärangan murtumaa epäiltäessä liikuttaminen vain henkeä uhkaavassa tilanteessa

 - ◆ Murtuman oireita turvotus, kipu, epänormaali liikkuvuus ja arkuus tai virheasento.
 - ◆ Putoaminen, kaatuminen ja iskeytyminen yleisimpiä murtumien aiheuttajia



- ◆ Nyrjähdys:
 - ◆ Kohota raaja.
 - ◆ Purista tai paina vammakohtaa.
 - ◆ Laita kipukohtaan jotakin kylmää, pidä sitä n. 20min.
 - ◆ Sido vammakohdan ympärille tukeva side.
 - ◆ Jatka kylmähoitoa 1-2 tunnin välein ensimmäisen vuorokauden ajan.

- ◆ Kolmen K:n ensiapu:
 - ◆ Koho: Raaja pidetään koholla, koska se vähentää välittömästi sisäistä verenvuotoa kun verenpaine verisuonistossa pienenee.
 - ◆ Kompressio eli puristus: Vammakohtaa puristetaan käsillä. Puristus estää verenvuotoa ja vähentää turvotusta.
 - ◆ Kylmä: Vammakohtaan laitetaan jotakin kylmää, koska kylmä supistaa verisuonia ja siten vähentää sisäistä verenvuotoa.



17 2. huhtikuuta 2014

- ◆ Aivotärhdys:
 - ◆ Oireita huimaus, päänsärky, pahoinvointi, muistin epävarmuus, väsymys
 - ◆ Ensihoitona tajunnan tason ja muiden oireiden seuranta
 - ◆ Ensimmäinen yö heräteltävä parin tunnin välein, seurattava tajunnantaso

- ◆ Pään kohdistuneen iskun jälkeen loukkaantunut toimitettava sairaalahoitoon, jos ilmenee jokin seuraavista oireista:
 - ◆ Tajuttomuus tai vaikeuksia pysytellä tajuissaan
 - ◆ Vaikeuksia ymmärtää puhetta tai kirjoitettua tekstiä
 - ◆ Tunnon menetys
 - ◆ Yleinen heikkous
 - ◆ Näön tai kuulon menetys
 - ◆ Verenvuoto korvasta
 - ◆ Musta silmä ilman silmään kohdistunutta vammaa

18 2. huhtikuuta 2014

- ◆ Tajuton:
 - ◆ Herättele puhuttelemalla ja ravistelemalla
 - ◆ Jos ei herää, soita hätänumeroon 112
 - ◆ Käänä autettava selälleen ja avaa hengitystie
 - ◆ Katso, kuuntele ja tunnustele hengitystä
 - ◆ Jos hengitys normaalia, käänä autettava kylkiasentoon
 - ◆ Seuraa ja tarkkaile hengitystä ammattiavun tulloon saakka



ELVYTYS

- ◆ Jos autettava ei hengitä, on aloitettava painelu-puhalluselvytys (PPE)
 - ◆ Aseta kämmenen tyviosa keskelle autettavan rintalastaa ja toinen käsi rintalastalla olevan käden päälle
 - ◆ Paina 30 kertaa kohtisuoraan, rintalastan tulee painua 5-6cm. Laske painelut ääneen.
 - ◆ Keskimääräinen painelutiheys 100/min
 - ◆ Avaa hengitystie ja aseta suu tiiviisti autettavan suulle. Sulje sormilla sieraimet.
 - ◆ Puhalla rauhallisesti ilmaa autettavan keuhkoihin. Katso, että autettavan rintakehä liikkuu. Toista puhallus. (Kahden puhalluksen kesto 5 sekuntia)
 - ◆ Jatka elvytystä rytmillä 30:2, kunnes autettava herää, ammattiauttajat antavat luvan lopettaa tai voimasi loppuvat.
 - ◆ Lapsen kohdalla ensin 5 alkupuhallusta jonka jälkeen painelupuhallusrytmi 30:2. Painelu yhdellä kädellä. Puhallus pienempi.

21 2. huhtikuuta 2014

TAPATURMIEN ENNALTAEHKÄISY

- ◆ Varo äkkiliikkeitä
- ◆ Oikeaoppinen hevosen lähestymistapa
 - ◆ Herätä hevosen huomio puheella
 - ◆ Älä kulje hevosen takaa vaan etujalkojen edestä kaulan ali
 - ◆ Tarkkaile suuta, korvia ja etujalkoja -> minkälainen on hevosen mielentila
- ◆ Taluta hevosta sen etujalkojen vierestä
- ◆ Mitään narua ei saa kietoa sormien tai ranteen ympärille
- ◆ Hevosta ei ruokita suoraan kädestä
- ◆ Varusteiden kunto tulee tarkistaa aina ennen ratsastusta
- ◆ Oikeaoppinen pukeutuminen ja turvavarusteiden käyttö: kypärä, turvaliivi, turvakengät/-saappaat

22 2. huhtikuuta 2014

- ◆ Ole huolellinen!
- ◆ Ennakoi!
- ◆ Tiedosta omat taitosi!

KÄYTÄNNÖN HARJOITTELU

- ◆ Kylkiasentoon laitto ja hengitysteiden avaaminen
- ◆ Paineside, tukiside
- ◆ Kolmen K:n hoito
- ◆ Elvytys

Yhteystiedot

Anna Inkinen
Sairaanhoitajaopiskelija
Lahden ammattikorkeakoulu
anna.inkinen@student.lamk.fi

Roosa Ilmarinen
Sairaanhoitajaopiskelija
Lahden ammattikorkeakoulu
roosa.ilmarinen@student.lamk.fi



Lisää www.lamk.fi

 Tykkää meistä!

 Seuraa meitä!

 Katso meitä!

 Katso meitä!

LIITE 2. Palautelomake ensiapukoulutuksesta

Ensiapukoulutus 30.11.2013

Pyydämme sinua seuraavaksi arviamaan miten ensiapukoulutus mielestäsi onnistui. Palautelomake on tärkeä osa opinnäytetyötämme. Vastauksiesi avulla pystymme arvioimaan millä tavoin koulutustilaisuuteen laitimamme tavoitteet toteutuivat. Pyydämme sinua perusteamaan vastauksesi. Vastaa kyselyyn nimettömänä.

Oliko ensiapukoulutus mielestäsi tarpeellinen?

Mitä mieltä olit koulutuksen sisällöstä? (Puuttuiko jotain, oliko jokin turhaa yms.)

Mitä mieltä olit koulutuksen toteutustavasta?

Mitä mieltä olit kouluttajien koulutustaidoista?

Oliko koulutuksesta sinulle hyötyä ja vastasiko se odotuksiasi?

Antoiko koulutus sinulle varmuutta toimia ensiaputilanteessa? Mitä sinulle jäi koulutuksesta erityisesti mieleen?

Onnistuiko koulutus herättämään mielenkiintosi omia ensiapuvalmiuksiasi kohtaan? Miten?

Minkälaisia kehitysehdotuksia sinulla on kouluttajille tulevaisuutta varten?

Kiitos palautteestasi ☺

Sisältö:	Aika:	Opetusmenetelmä:	Työnjako:	Opetusvälineet:
Esittely ja aikataulun läpikäyminen	5 min	Aktivoiva luento (Orientointi)	Anna ja Roosa	Teoriaosuudessa: PowerPoint -esitys, luentomoniste, keskustelu, elvytysvideo
Teoriaosuus: Alustusta ratsastuksessa ja tallilla sattuvista tapaturmista ja haitoista sekä niiden aiheuttamista vammoista.	10min	Aktivoiva luento (Tiedon prosessointi)	Anna ja Roosa	
Yleisimpien vammojen ensiapu:	5min	Aktivoiva luento + elvytysvideo (Tiedon prosessointi)	Roosa	
Hätänumeroon soittaminen	10min			
Haavat Verenvuoto Sokki	10min			
Murtuma Nyrjähdys	10min			
Aivotärähdys Tajuttomuus	12min			
Elvytys	5min			
Tapaturmien ennaltaehkäisy				
Käytännön harjoitukset: Demonstraatio kaikista harjoituksista	15min	Demonstraatio, ryhmäharjoittelu (Tiedon soveltaminen käytäntöön)	Anna ja Roosa	
Hengitysteiden avaaminen ja kylkiasentoon laitto	10min	Ryhmäharjoittelu	Anna	Käytännön harjoituksiin: Ohjemonisteet kaikista harjoituksista, pinteileitä, taitoksia kolmioliina, pakastepussi, pyyhkeitä, Stayin' alive -kappale, elvytysnukke

Sisältö:	Aika:	Opetusmenetelmä:	Työnjako:	Opetusvälineet:
Paineside, tukiside	10min	Ryhmäharjoittelu	Anna	
Kolmen K:n hoito	10min	Ryhmäharjoittelu	Roosa	
Elvytys	10min	Ryhmäharjoittelu	Roosa	
Koulutuksen päättäminen ja palautelomakkeen täyttäminen	15min	Palautelomakkeen täyttäminen	Anna ja Roosa	Palautelomakkeet
Ea- koulutuksen tavoitteet:				
Lisätä tietoa yleisimmistä hevosten kanssa tapahtuvista ensiaputilanteista				
Kehittää ensiaputaitoja				
Lisätä rohkeutta toimia ensiaputilanteissa				
Edistää terveyttä ja hyvinvointia				

LIITE 4. Palautelomake ensiapujulisteesta

Pyydämme vielä kirjallista palautetta valmiista ensiapujulisteesta. Pyydämme sinua tutustumaan tuotokseen ja vastaamaan seuraaviin kysymyksiin perustellen vastauksesi.

1. Onko juliste riittävän selkeä ja ymmärrettävä?
2. Tuliko opinnäytetyön aihe ensiapua ratsastajille mielestäsi esille julisteessa?
3. Ovatko kuvat selkeitä ja helposti tulkittavia?
4. Tukivatko julisteen kuvat ja teksti toisiaan?
5. Mitä mieltä olit julisteen sijoittelusta ja väriytyksestä?

Kiitos palautteesta! ☺