

Nippers-toiminta Suomen rantaolosuhteisiin

Toni Ailama & Vili Eskola

AMK Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan ko
Vierumäen yksikkö
Kevät 2014



Tekijä tai tekijät Toni Ailama ja Vili Eskola	Ryhmätunnus tai aloitusvuosi LOT10
Raportin nimi Nippers-toiminta Suomen rantaolosuhteisiin	Sivu- ja liitesivumäärä 46 + 104
Opettajat tai ohjaajat Päivi Sinkkonen	
<p>Tämä opinnäytetyö on tehty tilaustyönä Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitolle. Työn tarkoituksena oli laatia koulutusopas, jonka pohjalta Nippers-toimintaa on mahdollista järjestää Suomen rantaolosuhteissa. Nippers-toiminnalla tarkoitetaan rantaolosuhteissa tapahtuvaa hengenpelastuskoulutusta lapsille ja nuorille. Nippers-toimintaa järjestetään ulkomailla eikä vastaavaa toimintaa ole aiemmin järjestetty Suomen rantaolosuhteissa.</p> <p>Koulutusoppaan sisällöt on suunniteltu 5–15-vuotiaille lapsille ja nuorille. Koulutusoppaan luomista varten on haastateltu Suomen Junior Lifesaver -hengenpelastuskerhojen ohjaajia. Haastattelujen tarkoituksena oli saada asiantuntijoilta ideoita ja näkemyksiä Suomen rantaolosuhteissa järjestettävään Nippers-toimintaan. Junior Lifesaver -toiminnalla tarkoitetaan 8–15-vuotiaille lapsille ja nuorille järjestettävää hengenpelastuskoulutusta uimahalliolosuhteissa.</p> <p>Koulutusopas on tarkoitettu Suomen rantaolosuhteissa hengenpelastuskursseja ja -koulutuksia järjestäville ohjaajille. Se sisältää teoretietoa ja harjoitteita uinninopetukseen, hengenpelastamiseen ja ensiaputilanteissa toimimiseen liittyen. Koulutusopas sisältää myös rannalla tapahtuvia harjoitteita ja tietoa rantaturvallisuudesta.</p>	
Asiasanat hengenpelastus, uimaopetus, lapset ja nuoret, rantaolosuhteet	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

<p>Authors Toni Ailama and Vili Eskola</p>	<p>Group or year of entry LOT10</p>
<p>The title of thesis Nippers activities for Finnish beach conditions</p>	<p>Number of report pages and attachment pages 46 + 104</p>
<p>Advisor(s) Päivi Sinkkonen</p>	
<p>This thesis is commissioned by the Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation. The purpose of this study was to develop a handbook based on which it is possible to organize Nippers activities in Finnish beach conditions. Nippers is a lifesaving-based training method for youth and young children in beach conditions. Nippers activities are organized abroad but no corresponding activities have earlier been organized in Finnish beach conditions.</p> <p>The content of the handbook is planned for children aged between 5 and 15. To create the handbook the data was obtained by interviewing supervisors in Finnish Junior Lifesaver clubs. The purpose of the interviews was to gather expert ideas and views on Nippers activities organized in Finnish beach conditions. The concept Junior Lifesaver activity stands for lifesaving training organized in swimming halls for 8 to 15-year-old children.</p> <p>The handbook is intended for supervisors organizing lifesaving courses and training in Finnish beach conditions. It contains theoretical knowledge and exercises for swimming tuition, lifesaving and how to act in first aid situations. Information concerning safety and exercises performing on the beach are also included.</p>	
<p>Key words lifesaving, teaching swimming, youth and children, beach conditions</p>	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Uimataito	2
2.1	Uinninopetus kouluissa	4
2.2	Uimakoulut	7
3	Vedenvaraajan joutuminen ja hukkuminen	9
3.1	Vaaratilanteiden ennaltaehkäisy	9
3.2	Vedenvaraajan joutuminen	10
3.3	Hukkuminen	10
4	Suomen rantaolosuhteet ja uimaranta toimintaympäristönä	12
4.1	Erilaiset uimarannat	13
4.2	Uimarannan turvallisuus	15
4.3	Uimarannan turvallisuusriskit	17
5	Lapsen ja nuoren motorinen kehitys	19
5.1	Motorinen kehitys 5–6-vuotiailla	20
5.2	Motorinen kehitys 7–10-vuotiailla	21
5.3	Motorinen kehitys 11–13-vuotiailla	22
5.4	Motorinen kehitys 13–15-vuotiailla	22
6	Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys	23
7	Hengenpelastuskoulutus Suomessa	25
7.1	Junior Lifesaver club -toiminta	26
8	Nippers-toiminta ulkomailla	28
8.1	Nippers-toiminnan sisällöt	29
8.2	Taitovaatimukset	31
8.3	Kilpailut	32
9	Työn tavoite	34
10	Työn toteutus	35
10.1	Työn vaiheet	35
10.2	Haastatteluiden järjestäminen	35
10.3	Haastatteluiden tulokset	36
11	Nippers-toiminta Suomen rantaolosuhteisiin	37

12 Pohdinta	39
Lähteet	42
Liitteet.....	47
Liite 1. Junior Lifesaver -ohjaajien haastattelukysymykset.....	47
Liite 2. Nippers-toiminta Suomen rantaolosuhteisiin	48

1 Johdanto

Viiimeisen neljän vuoden ajanjaksolla yli 500 suomalaista on menettänyt henkensä hukkumisen vuoksi. Hukkumistavoista yleisimpiä ovat vesiliikenteen onnettomuudet, veden putoaminen ja uimisen aikana sattuneet hukkumiset. Suurin osa hukkumisista tapahtuu kesäisin, kun vedet ovat lämpimiä. (SUH 2014c; SUH 2014d; SUH 2014i.) Nippers-toiminnan järjestäminen Suomen luonnonvesissä on keino ennaltaehkäistä hukkumisista aiheutuvia kuolemia.

Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto (SUH) ry on perustettu vuonna 1956. Liitto on valtakunnallinen järjestö, jonka tarkoituksena on ohjata uimaopetus- ja hengenpelastustyötä ja järjestää niihin liittyvää koulutusta, neuvontaa ja tiedotusta sekä kehittää uimisen olosuhteita, niin uimahalleissa kuin uimarannoillakin. (Keskinen ym. 2011, 225.)

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry:n tavoitteena on uimataidon ja vesiturvallisuuden edistäminen niin, ettei yksikään huku uimataidon puutteen vuoksi ja jokainen osaa hätätilanteessa pelastaa itsensä sekä toisen henkilön, joka on joutunut hukkumisvaaraan vesillä. (Keskinen ym. 2011, 225.)

Nippers-toiminnalla tarkoitetaan rantaolosuhteissa tapahtuvaa hengenpelastustoimintaa lapsille ja nuorille. Nippers-toiminta on aktiivista toimintaa, jossa hauskanpito ja yhdessä toimiminen ovat tärkeässä asemassa. Nippers-toiminnan tavoitteena on antaa lapsille tietoa ja taitoja hengenpelastamiseen ja rantaturvallisuuteen liittyen kehittäen samalla heidän itsevarmuutta ja opettaen arvokkaita elämäntaitoja. (Surf Life Saving 2014e.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tehdä Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitolle koulutusopas, jonka avulla lapsille ja nuorille voidaan järjestää Nippers-toimintaa Suomen rantaolosuhteissa.

2 Uimataito

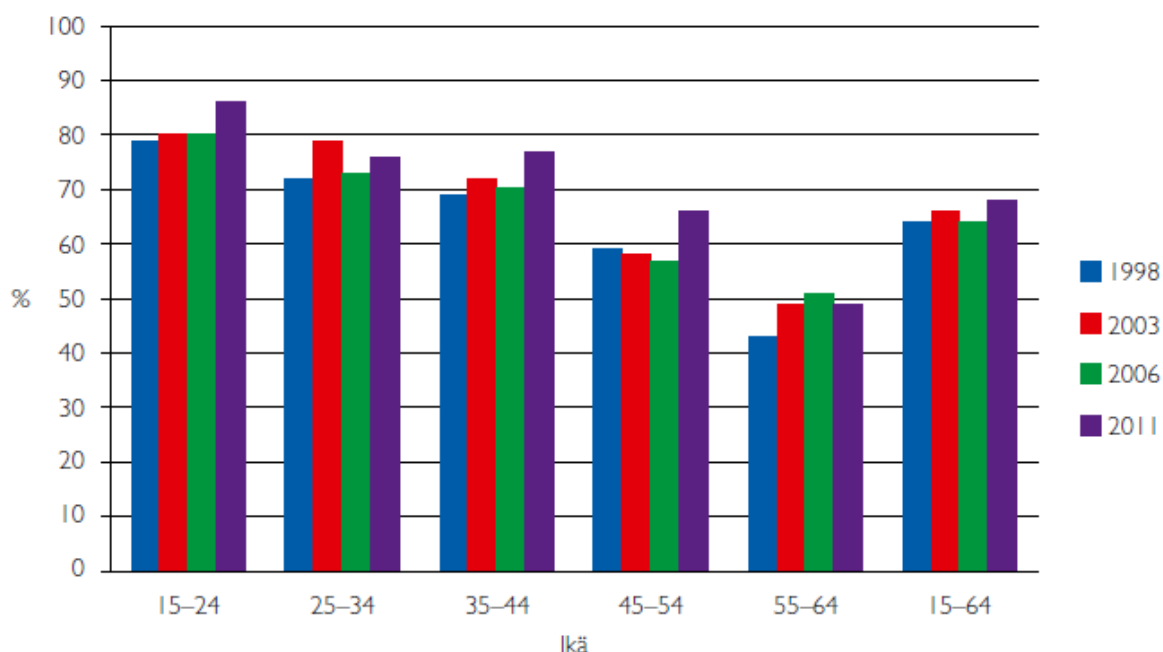
Vuonna 1997 tehdyssä Kansanterveyslaitoksen uimataitotutkimuksessa selvisi, että 64 prosenttia 15–64-vuotiaista suomalaisista pystyi uimaan yhtäjaksoisesti 200 metriä, mikä vastaa pohjoismaisen uimataidon määritelmää. Määritelmän mukaan kyseisestä matkasta 50 metriä pitää uida selällään ja uiminen pitää aloittaa hyppäämällä syvään veteen. Tutkimuksessa oli eriteltyinä ikäryhmät kymmenen ikävuoden välein. Korkein uimataitoprosentti oli 15–24-vuotiailla, joista lähes 80 prosenttia pystyi uimaan pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaisesti 200 metriä. Kyseisestä ikäryhmästä vain alle kaksi prosenttia oli täysin uimataidottomia. Uimataidottomien määrä nousee tasaisesti mitä vanhempaa ikäryhmää tarkastellaan siten, että 55–64-vuotiaista uimataidottomia on hieman yli kymmenen prosenttia. Tätä selittää kuitenkin se, että uimaopetus on nykyisin paljon yleisempää kuin vanhempien ikäryhmien nuoruudessa. (Kurki & Anttila 1999, 43–44.)

Vuonna 2011 Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto teki tutkimuksen kuudesluokkalaisten ja aikuisten uimataidosta yhdessä Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhteistyön sekä Opetushallituksen kanssa. Samankaltainen tutkimus on toteutettu myös vuosina 2000, 2004 ja 2006. Tutkimuksessa eriteltiin tytöt ja pojat sukupuolen perusteella. (Rajala & Kankaanpää 2011.)

Vuonna 2000 kuudesluokkalaisista hieman yli 65 prosenttia pystyi uimaan pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaisesti 200 metriä. Vuonna 2004 vastaava luku oli noin 75 prosenttia, vuonna 2006 noin 80 prosenttia ja vuonna 2011 hieman yli 70 prosenttia. Vuonna 2011 tehdyn tutkimuksen mukaan vain yksi prosentti kuudesluokkalaisista oli täysin uimataidottomia. (SUH 2014e.)

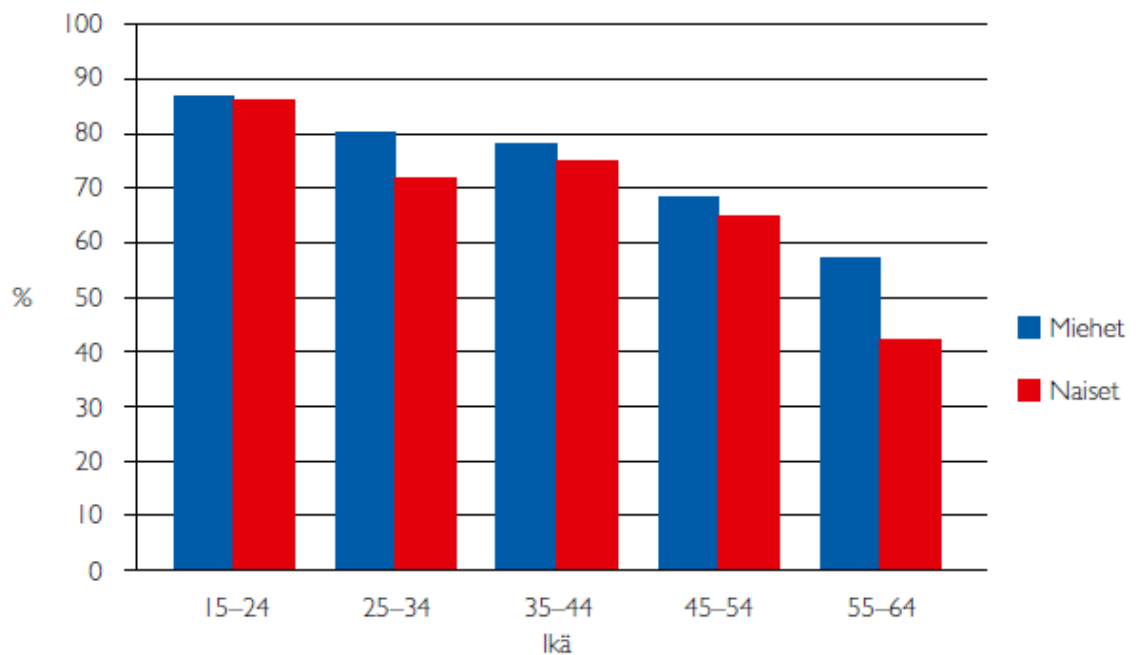
Tutkimuksessa selvisi, että vanhemmilla on merkittävä rooli lasten uimaan oppimisessa, koska noin puolet tutkimukseen osallistuneista lapsista ilmoitti, että he ovat oppineet alkeisuimataidon vanhempien tai sukulaisten opastamina. Myös uimahallin sijainnilla on merkitystä lasten uimataitoon. Kunnissa, joissa on uimahalli, kuudesluokkalaisista uimataitoisia on 74 prosenttia. Vastaavasti vain 66 prosenttia kuudesluokkalaisista on uimataitoisia niissä kunnissa, joissa uimahallia ei ole. (SUH 2014e.)

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto on tutkinut yli 15-vuotiaiden uimataitoa vuodesta 1998 lähtien. Kuvio 1 havainnollistaa, että aikuisväestön uimataito on vaihdellut vuodesta riippuen 65 prosentin molemmin puolin. Vuonna 2006 uimataitoisten aikuisten osuus oli 64 prosenttia ja vuonna 2011 luku oli noussut 68 prosenttiin. Uimataitoisten aikuisten määrä on suurin 15–24-vuotiaiden ikäluokassa, jossa uimataitoisia on 86 prosenttia. Mitä vanhempaa ikäryhmää tarkastellaan, sitä pienempi uimataitoisten osuus on. 25–34-vuotiaiden ikäryhmässä uimataitoisia on 75–77 prosenttia. 45–54-vuotiailla luku on pudonnut 66 prosenttiin ja 55–64-vuotiailla uimataitoisten osuus on enää 49 prosenttia. Uimataitoisten aikuisten osuus on kuitenkin noussut vuodesta 2006 vuoteen 2011 jokaisessa ikäryhmässä, lukuun ottamatta vanhinta ikäryhmää. (Rajala & Kankaanpää 2011, 36.)



Kuvio 1. Uimataitoisten aikuisten osuus Suomessa eri ikäryhmissä vuosina 1998-2011 (Rajala & Kankaanpää 2011, 36).

Kuvio 2 osoittaa, että miesten uimataito on hieman naisten uimataitoa parempi. Vuonna 2011 kaikista 15-vuotta täyttäneistä miehistä uimataitoisia oli 71 prosenttia, naisten vastaavan luvun ollessa 65 prosenttia. (Rajala & Kankaanpää 2011, 37.)



Kuvio 2. Uimataitoisten miesten ja naisten osuus Suomessa ikäryhmittäin vuonna 2011 (Rajala & Kankaanpää 2011, 37).

Asuinpaikalla on yhteys aikuisväestön uimataitoon. Vähiten uimataitoisia aikuisia prosentteissa mitattuna on Pohjois-Suomessa, jossa luku on 54 prosenttia ja vastaavasti Uudellamaalla 75 prosenttia aikuisväestöstä osasi uida. (Rajala & Kankaanpää 2011.)

2.1 Uinninopetus kouluissa

Ensimmäiset tiedot koulujen uinninopetuksesta ovat jo vuodelta 1900. Varsinaisesti koulujen uinninopetuksesta voidaan puhua 1950-luvulta lähtien, koska silloin monet oppilaat pääsivät uinninopetukseen osallisiksi. Uimahallien rakentamista ja Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton perustamista edisti 1950-luvulta lähtien voimistunut myönteinen ajattelutapa kansanurheiluun. (Kurki & Anttila 1999, 17.) Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto perustettiin vuonna 1956 (SUH 2013b).

Uimaopetuksen kannalta tärkeä tekijä oli vuonna 1970 voimaantullut peruskoulujärjestelmä, jonka ansiosta kaikki lapset pääsivät entistä tasa-arvoisempaan asemaan opetuksessa. Uinninopetuksen suhteellinen osuus koko liikunnanopetuksesta nousi muutaman prosentin, mutta tuntimäärinä mitattuna kehitys ei ollut kuitenkaan yhtä positiivista, johtuen liikunnanopetuksen kokonaistuntimäärän laskusta. Vielä 1970-luvulla uimahal-

lien etäisyydet aiheuttivat suurimman ongelman koulujen uinninopetuksessa. Uintia oli opetettava, jos uimahalli oli lähellä koulua. Käytännössä niissä kouluissa, joissa ei ollut uimahallia lähellä, ei uinninopetusta järjestetty. (Kurki & Anttila 1999, 17–18.)

Vuonna 2004 Opetushallituksen antaman perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan vuosiluokkien 1–4 liikunnanopetuksen tavoitteisiin kuuluu perusuimataidon saavuttaminen. Vuosiluokilla 5–9 tavoitteiden mukaan uimataitoa kehitetään ja opetellaan vedestä pelastamista. (EDU 2008.) Lisäksi koulun uinninopetuksen tavoitteina on turvallisen vesillä liikkumisen opetteleminen, uintiharrastuksen innostaminen sekä uimahallissa käymiseen ja uimahallikulttuuriin tutustuminen (Keskinen ym. 2011, 51).

Ala-asteen uinninopetuksen tavoitteena on vähintään 200 metrin yhtäjaksoinen uintisuoritus. Muita tavoitteita ovat oma selviäminen ja toisen ihmisen auttaminen vedessä. (Lauritsalo, Pohjola, Seppä, Suomalainen & Virrankoski, 6.)

Koulujen uinninopetuksesta vastaavat usein liikuntatoimi ja koulutoimi. Yleensä uinninopetus on kouluissa järjestetty intensiivisinä jaksoina eli uintitunteja on muutaman viikon ajan kerran tai kaksi viikossa. Tuntimäärällisesti suositus on, että jokaisella vuosiluokalla uintia olisi 6–10 tuntia. (Keskinen ym. 2011, 51.)

Taulukko 2. Luokkakohtaiset sisältötavoitteet (Keskinen ym. 2011, 54.)

Luokka	Teema	Painopistealue
Esiopetus	Tutustu	Veteen tutustuminen (leikit)
1	Uskalla	Veteen totuttelu (kellunnat, liu`ut, vesileikit, pinnan alle painautuminen)
2	Pysy pinnalla (alkeisuimataito 10m)	Uintitekniikkojen alkeet (myyrä, alkeisselkä, alkeisrinta, vesileikit)
3	Etene	Selkäkrooli (krooli, vesileikit ja -pelit)
4	Kehitä taitojasi (perusuimataito 50m)	Rintauinti (sukellukset, hypyt, vesileikit ja -pelit sekä turvallisuus vedessä)

5	Kehitä taitojasi	Krooliuinti (matkauinti, vesipelastus ja vesipelit)
6	Ui 200 metriä ja opi pelastustaitoja	Uimataidon vahvistaminen ja vesipelastustaidot
7–9	Pelastu ja pelasta	Oman uintitaidonvahvistaminen ja vesipelastustaidot (vedenpoljenta, kylkiuinti, sukeltaminen ja pelastusvälineiden käyttö)

Taulukosta 2 selviää, että uinnin alkeisopetus alkaa veteen totuttautumisella, tärkeää on mahdollisen vesipelon voittaminen. Uinninopetus sisältää lisäksi kastautumista, kellumista ja liukumista. Vasta tämän jälkeen pystytään siirtymään uintitekniikoiden opettamiseen. Ala-asteella opetettavia uintitekniikoita ovat rintauinti, krooliuinti, selkäkrooli, kylkiuinti ja mahdollisesti perhosuinti. (Lauritsalo ym., 6.)

Vuonna 2011 peräti 95 prosenttia kouluista järjesti jossakin vaiheessa alakoulua uinninopetusta, mutta vain 57 prosenttia tarjosi kaikille alakoululaisille uinninopetusta. Uinninopetuksen puuttumista tai tuntimäärien vähäisyyttä perustellaan yleisimmin taloudellisten resurssien niukkuudella ja sillä, että paikkakunnalla ei ole uimahallia. Uinninopetuksen pääpaino on alakoulun ensimmäisillä luokilla. (Rajala & Kankaanpää 2011.)

Koulujen uinninopetuksessa on ollut viimeisten vuosien aikana positiivista kehitystä, koska vuonna 1998 vain 21 prosenttia alakouluista ei järjestänyt uinninopetusta. Vuonna 2000 luku oli laskenut 18 prosenttiin ja vuonna 2004 jo 12 prosenttiin. Kehitys jatkui positiivisena vuonna 2006, jolloin enää kymmeneltä prosentilta alakouluista puuttui uinninopetus. Vuonna 2011 enää viisi prosenttia alakouluista ei järjestänyt oppilailleen uinninopetusta. (Rajala & Kankaanpää 2011.)

Koulujen uinninopetuksella on havaittu positiivinen vaikutus lasten uimataitoon. Kouluissa, joissa uinninopetusta on järjestetty jokaisella alakoulun vuosiluokalla, 75 prosenttia kuudesluokkalaisista pystyi uimaan pohjoismaisen uimataidon edellyttämällä tavalla

200 metriä. Vastaavasti kouluissa, joissa uinninopetusta ei ole ollenkaan, vastaava luku on 60 prosenttia. (Rajala & Kankaanpää 2011.)

2.2 Uimakoulut

Suomessa uimakouluja järjestävät kunnat, uimaseurat, yritykset ja yksityiset sekä kerho- ja vapaa-ajantoimintaa tuottavat tahot. Uimakouluissa vastuupettajan täytyy olla vähintään täysi-ikäinen uimaopettajan koulutuksen saanut henkilö. Uimakouluissa uimaopettajan on pidettävä päiväkirjaa sekä suorittaa tilastointia. Tilastot lähetetään vuosittain Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitolle, jotta se voi seurata uimakoulutoimintaa ja uimaan oppimista vuosittain. (Keskinen ym. 2011, 47.) Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton suosituksissa sanotaan, että alkeisumakoulussa saa olla enintään 10 uimataidotonta yhtä koulutettua uimaopettajaa kohden (EDU 2008). Jatkoryhmissä yhtä koulutettua opettajaa kohden saa Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton mukaan olla 15 oppilasta (Keskinen ym. 2011, 75).

Oppimisen kannalta tärkeää on, että opetus etenee tavoitteellisesti. Uimakoulua suunniteltaessa asetetaan tavoite uimakoululle, esimerkiksi alkeisumakoulussa tavoite voi hyvinkin olla alkeisuuintimerkin suorittaminen, johon kuuluu muun muassa 10 metrin yhtäjaksoinen uintisuoritus. Jatko- tai tekniikkauimakouluissa voidaan tavoitteeksi asettaa esimerkiksi uimataidon kehittäminen ja vesipelastustaitojen harjoittelu. Uimataidon oppimisen kannalta on opetuksessa edettävä järjestelmällisesti veteen totuttautumisen, kastautumisen, kellumisen ja liukumisen kautta kohti uinninharjoittelua. Uimakoulussa on tärkeää luoda turvallinen ympäristö ja ilmapiiri oppimiseen. Turvallisen ilmapiirin takaamiseksi uimakoulussa on tärkeää asettaa uimakoululaisille tarkat käyttäytymissäännöt ja turvallisuusohjeet heti alusta alkaen. Säännöt täytyy myös perustella, jotta niiden merkitys ymmärretään ja näin ollen sääntöjä noudatetaan ja ne muistetaan paremmin. (Keskinen ym. 2011, 37–82.) Uima-altaassa järjestetyssä uimakoulussa uinninopetus on järjestettävä opetukseen soveltuvassa altaassa eli altaan pitää olla tarpeeksi matala ja rajattu etenkin alkeisopetuksessa (Lauritsalo ym., 9).

Uimakoulu muodostaa kokonaisuuden, joka voidaan jakaa pienempiin osiin. Jokaiselle yksittäiselle kokonaisuudelle on hyvä asettaa realistiset tavoitteet. Kaikessa mitä uima-

koulussa tehdään, on oltava tavoite ja harjoitteen on tuettava uimakoulun tavoitteita. (Keskinen ym. 2011, 37.)

Eriyttäminen on suositeltavaa uimaopetuksessa. Vaihtoehtoja eriyttämiseen ovat erilaiset apuvälineet, kuten uimalaudat, erilaiset kellukkeet ja esineet. Mikäli uimakouluoppilas on selvästi jäljessä muun ryhmän taidoista, voi uimaopettaja antaa kyseiselle oppilaalle erityistehtäviä, joita hän suorittaa. Lisäksi vaihtoehtona eriyttämiseen on, että toinen oppilas, joka on muuta ryhmää taidollisesti edellä, toimii muusta ryhmästä jäljessä olevan oppilaan apuopettajana. (Lauritsalo ym., 12, 72–73.)

Uimakouluja järjestetään uimahallien lisäksi myös uimarannoilla. Rantauimakouluilla on pitkät perinteet Suomessa. Rantauimakoulun järjestäminen vaatii enemmän kekseliäisyyttä kuin uimahallissa järjestetyt uimakoulut. Otollisin aika järjestää rantauimakouluja Suomessa on heinä-elokuu, koska vedet ovat tällöin lämmenneet riittävästi uimisen ja uimaopetuksen kannalta. Useilla paikkakunnilla uimahallit ovat kesäisin suljettuna, jolloin uimaranta on hieno mahdollisuus oppia uimaan. Rantauimakoulussa sää on merkittävässä roolissa ja vedessä vietettävä aika saattaa olla veden viileydestä johtuen lyhyempi kuin uimahallissa. (Keskinen ym. 2011, 55–56.)

Hyväksi havaittuja käytäntöjä rantauimakouluissa on turvaparien valitseminen heti ensimmäisellä kerralla. Ehdottoman tärkeää on rajata opetusalue merkkiköydellä tai muulla selvästi näkyvällä narulla. Maalla tapahtuvia leikkejä varten on hyvä rajata myös alue rannalta. Lisäksi mahdolliset kivet ja montut uima-alueen pohjassa tulee myös merkitä. Opetusalue on tarkistettava ennen jokaista uimakoulukertaa, jotta varmistetaan turvallinen toimintaympäristö. Rantauimakoulun pelisäännöt on hyvä laatia yhdessä ryhmäläisten kanssa ja pelisääntöjen noudattamisesta uimaopettajan tulee olla tarkkana. Nimenhuuto uimakoulukerran alussa ja lopussa on tärkeää, jotta varmistetaan, ettei onnettomuuksia ole tapahtunut. Uimaopettajan tulee rantaolosuhteissa käyttää paljon huomiota turvallisuuden valvontaan. (Keskinen ym. 2011, 55–57.)

3 Vedenvaraan joutuminen ja hukkuminen

Hukkuminen on harvinaista uimahalleissa, koska kaikissa uimahalleissa järjestetään uinninvalvontaa. Suurin osa hukkumisista tapahtuu luonnonvesissä. Luonnonvesissä hukkumista selittää se, että rantavalvontaa ei ole järjestetty läheskään jokaisella uimarannalla. Uimarantojen lisäksi valvomattomia uima-alueita ovat muun muassa mökkirannat. Tästä syystä uimataito ja vedestä pelastamisen taito on kansalaistaito Suomessa, koska vesistöt ja niissä toimiminen liittyvät suomalaisten kesänviettopapoihin. (Anttila 2002, 57.)

3.1 Vaaratilanteiden ennaltaehkäisy

Kunnan terveydensuojeluviranomaisilla on velvollisuus tarkastaa yleisten uimarantojen vedenlaatua säännöllisesti. Vedenlaatu täytyy tarkastaa uimakauden alussa ja tämän jälkeen uintikauden aikana vähintään kerran kuukaudessa. Uimarantojen ylläpitäjän velvollisuus on tarkistaa, että uintialueet sekä ranta-alueet ovat kunnossa uintikauden ajan. (Opetusministeriö 2006a, 73.)

Tärkein keino ennaltaehkäistä vaaroja on riittävän uimataidon hankkiminen. Vesillä liikuttaessa esimerkiksi veneillessä on erittäin suositeltavaa käyttää pelastusliivejä, jotka ovat oikean kokoiset. (Ritanen-Närhi & Pellinen 2004, 133.) Tärkeää on tuntee omat uintikyvyt ja taidot sekä testata tarvittaessa oma uintikykyisyys. Voimien ehtymisen välttämiseksi on hyvä uida rannan suuntaisesti ja jos mahdollista niin, että jalat ylettyvät kokoajan pohjaan. Suositeltavaa on uida toisen uimarin kanssa. Syvemmissä vesissä on suositeltavaa uida niin, että vierellä on vene, jonka kyydissä on pelastustaitoinen henkilö. (Anttila 2002, 56.)

Suonenvetojen välttämiseksi on suositeltavaa nauttia suolaa tai magnesiumia ennen uimaan menemistä. Vedestä tulee poistua ennen kuin tulee kylmä, jotta välttyään kangistumisilta ja kylmettymisiltä. Alkoholin vaikutuksenalaisena sekä ukonilmalla uimista on syytä välttää. Kovassa auringonpahteessa on syytä käyttää aurinkorasvaa auringolta suojautumiseksi. Lisäksi jos epäillään, että vedessä on sinilevää, tulee veteen menoa

välttää. Saunomisen jälkeen kannattaa vilvoitella vähintään kolmen minuutin ajan ennen veteen menoa, jotta verenpaine ei pääse nousemaan äkillisesti. (Anttila 2002, 56.)

3.2 Vedenvaraan joutuminen

Vesilläliikkuja ja uimari voi joutua vaaratilanteisiin monista erilaisista syistä. Muun muassa oman uintikyvyn väärin arviointi saattaa johtaa voimien loppumiseen eli uimari uupuu kesken uintimatkan. Yllättävä veteen putoaminen tai veneen kaatuminen silloin, kun veneilijöillä ei ole pelastusliivejä yllään, johtaa usein vaaratilanteen syntymiseen. Muita riskitekijöitä vedenvaraan joutumiselle ovat suonenvedot ja erilaiset sairaskohtaukset, kuten epilepsia ja sydänsairaudet. Lähdettäessä suoraan saunasta uimaan viileään veteen, verenpaine saattaa nousta äkillisesti. Tämä nostaa sydänkohtauksen riskiä. (Anttila 2002, 56–59.)

Lisäksi vaaratilanteita saattaa aiheuttaa liiallinen kylmettyminen ja pahimmassa tapauksessa hypotermia. Muita riskitekijöitä vaaratilanteen syntymiselle ovat alkoholin vaikutuksen alaisena uiminen, sinilevän seassa uiminen, ukonilmalla uiminen, auringonpistokset ja mahdolliset petokalojen hyökkäykset sekä erilaiset sairaudet, pois lukien pitkäaikaissairaudet. (Anttila 2002, 56–59.)

3.3 Hukkuminen

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto (SUH) ry:n missio on, että yksikään ei huku (SUH 2014b). Hukkumiset ovatkin olleet laskussa 1930-luvulta lähtien. 1930-luvulla hukkumisia sattui vuosittain noin 1000, mutta 2010-luvulla hukkumisten määrät ovat pudonneet vuosittain jo alle 200:aan. (SUH 2014a.)

Taulukosta 1 käy ilmi, että viimeisen neljän vuoden aikana suomalaisia on hukkunut niin kotimaassa kuin ulkomailla yhteensä 521 henkilöä eli keskimäärin hieman yli 130 suomalaista hukkuu vuosittain. Yleisimmät hukkumistavat ovat vesiliikenteessä tapahtuneet onnettomuudet, uiminen, veteen putoaminen sekä muu tuntematon syy. Hukkumisista suurin osa sattuu kesäaikaan, kun vedet ovat lämpimiä eli touko-, kesä-, heinä- ja elokuussa. (SUH 2014c; SUH 2014d; SUH 2014i.)

Hukkuneista henkilöistä miesten lukumäärä on selvästi naisia suurempi. Viimeisen neljän toista vuoden aikana miesten osuus kaikista hukkuneista on noin 86 prosenttia. Hieman yli puolessa hukkumistapauksissa hukkuneet henkilöt ovat olleet alkoholin vaikutuksen alaisina. (THL 2014.)

Taulukko 1. Hukkuneiden suomalaisten ennakkotilastot 2010–2013 (SUH 2014i).

Hukkuneet	2010	2011	2012	2013	Yhteensä
Vesiliikenne	40	41	27	31	139
Uudessa	46	37	14	36	133
Jäihin	14	7	16	12	49
Sukellus	3	3	1	3	10
Pudonnut	12	19	12	11	122
Tuntematon syy	48	17	34	23	122
Ulkomailla	4	1	4	5	14
Yhteensä	167	125	108	121	521

Vuosien 1998 ja 2012 välisenä aikana tapaturmaisesti on hukkunut eniten keski-ikäisiä miehiä, mutta miesten hukkumiskuolemien osuus kaikista tapaturmaisista kuolemista on laskenut kyseisellä aikavälillä kymmenestä prosentista kuuteen prosenttiin. Vastavasti naisten hukkumiskuolemien osuus kaikista tapaturmaisista kuolemista on pysynyt samana. (THL 2014.)

4 Suomen rantaolosuhteet ja uimaranta toimintaympäristönä

Suomen uimarannoista suurin osa on lomamökkien rantoja. Näillä rannoilla viihtyvyydestä ja turvallisuudesta vastaavat rantojen omistajat. Yksityisten uimarantojen lisäksi Suomessa on lukuisia yleisiä uimarantoja, joiden turvallisuudesta ja viihtyvyydestä huolehtiminen kuuluu kunnille. (Anttila 2002, 82.) Uimarannalla tarkoitetaan luonnonvaraista tai rakennetulla alueella olevaa, yleiseen käyttöön tarkoitettua paikkaa, joka soveltuu uimiseen. Uimarannan tulee täyttää varustuksen osalta vähimmäistaso ja sen ylläpidosta ja kunnossapidosta huolehtii jokin määritelty taho. Suomessa uimarantojen aukiolokausi on hieman uimarannasta riippuen yleisesti kesäkuun alusta syyskuun alkuun saakka tai siihen asti, kun koulut alkavat. (Opetusministeriö 2006a, 8–9.)

Uimapaikalla puolestaan tarkoitetaan mitä tahansa yleisesti uimiseen käytettyä luonnonvaraista rantaa. Kuitenkin, jos uimapaikan käyttöä halutaan ohjata, on uimapaikka varustettava ja ylläpidettävä vähimmäistason mukaisesti. Tällöin uimapaikkaa voidaan kutsua uimarannaksi. Sekä yleisten uimarantojen, että uimapaikkojen on läpäistävä turvallisuusvaatimukset ja molemmissa paikoissa on tehtävä asianmukaiset turvallisuuteen liittyvät tarkistukset. Eniten uimarantoja käyttävät nuoret aikuiset, nuoret sekä lapset. Uimarantoja käytetään pääosin virkistymismielessä. Tämänlaista virkistävää toimintaa uimarannalla ovat leikkiminen, erilaiset rannalla ja vedessä pelattavat pallopelit, yhdessäolosta nauttiminen, auringonottaminen sekä tietenkin uinti virkistäytymistarkoituksella. (Opetusministeriö 2006a, 8–9.)

Vähimmäisvarustetulla uimarannalla on oltava wc tai käymälä ja pelastusvälineistä pelastusrenkas sekä heittoliinat. Suositeltavaa on kuitenkin, että uimarannalta löytyy pelastusvene tai vedestä pelastamiseen tarkoitettu lauta. Uimarannalta on löydettävä myös vaatteidenvaihtomahdollisuus näkösuojatussa paikassa tai tiloissa. Uimarannalla täytyy olla laituri, josta on portaat veteen, mikäli uimaranta ei ole hiekkapohjainen ja loiva. Uimarannan vähimmäisvaatimuksina on myös ilmoitustaulu ja roska-astia. Lisäksi huolto- ja pelastusajoneuvoille on oltava tie, jota pitkin pääsee veden äärelle asti. Tätä varten on uimarannan läheisellä päätieltä oltava opastus. Mikäli uimaranta on saaristossa, on pelastusviranomaisten päästävä lähelle rantaa joko pelastushelikopterilla tai veneellä. (Opetusministeriö 2006a, 13–15.)

Hyvin varustetulla uimarannalla on vähimmäistason lisäksi järjestetty kaikille yhdenvertainen mahdollisuus uimarannan käyttämiseen. Uimarannalla olevien rakennusten ja toimintojen suunnittelussa on huomioitu liikkumisrajoitteisten ja lasten liikuntapaikkatarpeet. Hyvin varustellusta uimarannasta löytyy toimiva jätehuolto, pelastus- ja ensiapuvälineistöä. Pukeutumis- ja suihkutilojen sekä käymälöiden, wc-tilojen ja kulkuväylien on sovelluttava myös liikkumisrajoitteisille. Uimarannalle on mahdollisuus päästä turvallisesti myös kevyenliikenteen väylää pitkin. (Opetusministeriö 2006a, 14–15.)

Lapsia varten on hyvä rajata leikkialue ja uimista varten on suositeltavaa rajata turvallinen alue veteen, esimerkiksi köysillä. Laiturin tulee soveltua myös liikuntarajoitteisille ja rannalta on hyvä löytyä erilaisia välineitä kuntoiluun sekä pelikenttiä. Hyvin varustetulla uimarannalla olisi hyvä olla kioskki, josta löytyy puhelin. Rannan turvallisuutta valvoo rantavalvoja. Hyvin varustetulta uimarannalta on suositeltavaa löytyä rantavalvomo, tilat henkilökunnalle, valvojan tuoli, varastot sekä varustelaatikko ja nämä kaikki tulee olla merkitty asiaan soveltuvalla tavalla. (Opetusministeriö 2006a, 14–15.)

4.1 Erilaiset uimarannat

Suomen olosuhteissa erilaisia vedenpohjia ovat liejurannat, savi- ja silttirannat, hiekka- ja sorarannat, kivikko- ja louhikkorannat sekä kalliorannat. Veden alla sijaitsevan pohja-alueen laadusta riippuen, pohja-alueelle tarvitsee usein tehdä erilaisia kunnostamis- ja parantamistoimenpiteitä ennen kuin ranta-pohja on uimarantakäyttöön soveltuva. Näitä kunnostamis- ja parantamiskeinoja ovat rannan pohjan täyttömenetelmä sekä kaivu- ja massanvaihtomenetelmä. (Opetusministeriö 2006a, 37–38.)

Täyttömenetelmän ideana on peittää ranta-alueen alkuperäinen, usein liettynyt pohja erilaisilla suodatin- ja lujitekankailla, jonka päälle laitetaan hiekkapitoista maa-ainetta siten, että kankaan alla oleva pohjamateriaali puristuu kasaan. Ennen täyttömenetelmän käyttöönottoa on selvítettävä kasaan puristuvan pohjamateriaalin paksuus ja uimarannan haluttu vesisyvyys. Nämä asiat täytyy selvittää, jotta pystytään valitsemaan oikea peitekankaan laatu sekä laskemaan täyttämiseen käytettävän materiaalin määrä. Kankaan valinnassa on otettava huomioon, että se päästää lävitseen vedessä olevat sekä

pohjasta nousevat kaasut. Kyseinen menetelmä on soveltuvin vaihtoehto huonosti kantavien lieju- ja savipohjien kunnostamisessa. (Opetusministeriö 2006a, 37–38.)

Kaivu- ja massanvaihtomenetelmässä käytetään usein ruoppausta eli maa-aineksen sekä lietteen poistamista pohjasta käyttäen koneita (Ympäristöhallinto 2013a). Kyseinen menetelmä saattaa aiheuttaa haittaa ympäristölle, esimerkiksi vesi saattaa sementua ja roskaantua. Yleensä käyttämällä täyttömenetelmää saadaan sama lopputulos kuin kaivu- ja massanvaihtomenetelmällä, mutta ympäristöä vahingoittamatta. (Opetusministeriö 2006a, 37.) Myös vesikasveja saatetaan joutua poistamaan uimarannan alueelta. Vesikasvillisuuden ansiosta veden laatu paranee, mutta mikäli vesialue rehevöityy liikaa, on kasvillisuuden harventaminen tarpeellista veden virtaamisen kohentamiseksi. Harventaminen parantaa myös kalojen ja lintujen elinolosuhteita. (Ympäristöhallinto 2013b.)

Liejurannat soveltuvat yleensä heikosti uimarantakäyttöön, koska liejupohjaisille ja turvepitoisille rannoille joudutaan tekemään paljon kunnostamis- ja maanrakentamistoimenpiteitä ennen kuin aluetta voidaan alkaa käyttää uimarantana. Paras vaihtoehto liejurannan muuttamiseksi uimarantakäyttöön on veden pohjan täyttömenetelmä. Savi- ja silttirannoilla pohjan maa-aines on häiriintymättömänä paljon kantavampaa materiaalia liejuun verrattuna. Mikäli savi- ja silttirantoja halutaan kunnostaa, parhaiten soveltuvia menetelmiä ovat hiekkatäyttö pohjan päälle asetettavan kankaan päälle. Hiekka- ja sorarannat kelpaavat sellaisinaan uimarannoiksi, eikä kyseisille rannoille tarvitse useinkaan tehdä toimenpiteitä pohjan kuntoon liittyen. (Opetusministeriö 2006a, 37–38.)

Kivikko- ja louhikkorannat pystytään tekemään usein hyvin vähäisin toimenpitein uimarantakelpoisiksi. Yleisimpiä toimenpiteitä ovat isoimpien kivien poistaminen tai siirtäminen pois alueelta sekä tämän jälkeen pohjassa olevien kuoppien täyttäminen ja hiekkakerroksen levittäminen pohjan päälle. Kalliorannoilla vaaratekijöitä ovat kallion liukkaus sekä pohjan ennakoimattomat äkkinäiset muutokset. Ennen kuin kallioranta voidaan todeta uimarannaksi, on kallion muodot kartoitettava. Kivikko- ja louhikkorannoilla sekä kalliorannoilla turvallisuutta on mahdollista parantaa rakentamalla laituri kulkureitiksi veteen. (Opetusministeriö 2006a, 37–38.)

4.2 Uimarannan turvallisuus

Uimarannoilla, joiden käyttöaste on korkea, suositellaan rantavalvonnan järjestämistä. Mikäli ranta-alue on todella mittava, on valvonta-alueita mahdollista rajata pienemmäksi. Rajaus on tehtävä kuitenkin niin, että valvotun alueen rajat on merkattu selvästi ja asiasta tiedottaminen on hoidettu tehokkaasti. Rantavalvojien määrään vaikuttaa rannan käyttäjien määrä, rannan koko, työvuorojen pituus sekä se, kuinka usein valvojia tarvittaisiin. (Opetusministeriö 2006a, 75.)

Yleisten uimarantojen vedenlaadunvalvonta on kunnan terveydensuojeluviranomaisten vastuulla. Vedenlaatu tulee tarkistaa ennen uintikauden alkua ja sen jälkeen kuukaudessa vähintään kerran, koko uintikauden ajan. Ranta voidaan asettaa käyttökieltoon, mikäli vedenlaatu ei vastaa Sosiaali- ja terveysministeriön vaatimuksia. Yleisillä uimarannoilla ylläpitäjällä on velvollisuus tarkistaa sekä ranta- että uima-alueet uimakauden alussa ja tasaisin väliajoin koko uimasesongin ajan. Vedestä ja rannalta poistetaan kaikki esineet, jotka vaarantavat oleellisesti uimarannan käyttäjien turvallisuutta. Näitä ovat muun muassa uppotukit, risut, kepit, kaislat, pullot sekä lasinsirut, ruiskut, pullonkorkit, siimat, köydet ja kaikki muut esineet, joista voi aiheutua haittaa uimarannan käyttäjille. (Opetusministeriö 2006a, 73.)

Vilkkaassa käytössä olevilla uimarannoilla rantahiekan puhdistaminen tai mahdollisesti vaihtaminen on suotavaa tehdä tarpeeksi usein. Hiekan puhdistaminen tasaisin väliajoin ennaltaehkäisee rantahiekan vaihtamisen tarvetta. Erityistä huomiota on kiinnitettävä niihin uintialueisiin, joissa ui pääasiassa pieniä lapsia. Uintialueen sekä lasten vesileikki-alueen pohja on syytä tarkistaa kahlaamalla sekä sukeltamalla. (Opetusministeriö 2006a, 73.)

Hyppypaikkojen alla olevien vesialueiden tarkistamiseen on kiinnitettävä paljon huomiota. Veden korkeus, syvyysmerkinnät ja valvottavan alueen merkinnät on syytä tarkistaa joka päivä. Lisäksi on syytä tarkistaa laitureiden ja muiden vedessä olevien rakenteiden kunto sekä poijut ja köydet, jotka rajaavat turvallisen uintialueen. Vedenlaadun suhteen on tärkeää havainnoida vedenlaatua silmämääräisesti joka päivä. Muita asioita,

joita on tärkeä tarkastaa uimarannalla, ovat opasteet, pelastustien kunto, ilmoitustaulujen kunto sekä informaation ajantasaisuus. Lisäksi on syytä tarkistaa rannalla mahdollisesti olevien leikki- ja kuntoiluvälineiden sekä vuokrattavien välineiden kunto. (Opetusministeriö 2006a, 73,82.)

Edellä mainitut asiat tarkistetaan päivittäin, mikäli uimarannalla on uinninvalvontaa joka päivä. Muilla rannoilla ylläpitäjän on arvioitava tarkistusväli rannan käyttöasteen, onnettomuushistorian, ilkvallan määrän ja rakenteiden kunnossapitohistorian perusteella. (Opetusministeriö 2006a, 74.) Mikäli uimarannalla on vuokrattavana esimerkiksi veneitä, on palveluntarjoajan annettava pelastusliivit vuokraajan käyttöön ja huolehdittava, että pelastusliivejä käytetään (Opetusministeriö 2006a, 70).

Uimarannan huoltorakennuksien palveluita koskevia tarpeita ja vaatimuksia ovat erilliset, näöltä suojatut saniteettitilat eli wc, puku- ja peseytymistilat sekä miehille, että naisille. Jätehuollon on toimittava eli roska-astioita tulee olla riittävästi (Opetusministeriö 2006b, 55). Jotta jäteastioita käytetään, ne täytyy sijoittaa riittävän tiheästi rannalle. Jätteen keräysastiat tulee olla sellaisia, etteivät erilaiset eläimet pääse käsiksi astioiden sisältöön. Uimarannoilla, jotka ovat kovassa käytössä tai ovat hyvin varustettuja, on hyvä järjestää jätteiden ja roskien kierrätysmahdollisuus. (Opetusministeriö 2006a, 51–52.)

Lisäksi uimarannoilla, joilla järjestetään uimakouluja, tulee löytyä lämpöiset sisätilat tai mikäli mahdollista, sauna. Uinninvalvontaa suorittaville henkilöille on hyvä olla erillinen tila rannoilla, joiden käyttöaste on korkea. Uimarannalla tulee olla ilmoitustaulu, josta selviää uimarannan virallinen nimi, osoite, rannan ylläpitämisestä vastaavien yhteystiedot, ohje kuinka hälytetään apua ja opastus lähimmälle puhelimelle. Lisäksi ilmoitustaululta tulee löytyä ranta-alueen kartta, toiminta- ja turvallisuusohjeet, viimeisin versio vedenlaadun mittauksista ja tuloksista sekä tiedot uinninvalvonnasta. (Opetusministeriö 2006b, 55.)

Uimarannan turvallisuuteen ja pelastusvarusteluun liittyviä tarpeita ja vaatimuksia ovat pelastusrenkaat, heittoliinat, pelastusvene tai -lautta (Opetusministeriö 2006b, 55.) Pelastusrenkas sijoitetaan rannan välittömässä läheisyydessä olevaan telineeseen siten, että se on näkyvillä. Pelastusrenkaassa on oltava vähintään 25 metriä pitkä heittonaru, joka

purkautuu kotelosta. Uimarannalla jokaista sataa metriä kohden on oltava vähintään yksi pelastusrenkas. Turvallisuuden takaamiseksi uimarannoilla, joissa on mahdollista säilyttää pelastus- ja ensiaputarvikkeita, on hyvä olla Suomen Punaisen Ristin ohjeiden mukaisesti varustettu ensiapulaukku tai ensiapukaappi ja puhelin sekä uinninvalvonnasta vastaavien henkilöiden pelastusvälineistö (Opetusministeriö 2006a, 69–70.)

Suomen Punaisen Ristin perusensiapulaukusta löytyy laastareita, sideharsoja, joustositeitä, ihoteippiä, haavapyyhkeitä, kolmioliina, suojaside ja haavaside. Lisäksi lämpimänä pitoon ja suojaksi löytyy suojapeite, kolmioliina, elvytysuoja, turvaleikkuri ja ohje hätäensiapuun. (SPR 2014.) Huolto- ja pelastustie on oltava rannalle ja sitä varten on oltava opastus päätieltä asti. Käyttöasteeltaan korkeille uimarannoille suositellaan myös kuulutuslaitetta. (Opetusministeriö 2006b, 55.)

Rannan ja vesialueen on hyvä olla vesiliikenteeltä, aallokoilta sekä tuulelta suojassa. Turvalliseksi todettu uintialue on hyvä olla merkitty ja vastaavasti alueet, joissa vedenpinta on matala, on hyvä olla erotettu. Paikassa, jossa suoritetaan uinninopetusta, uintialueen tulee olla rajattu ja suositeltavaa on, että paikalla on laiturit tai vastaavasti jokin kaide, johon tarttua. Uinninopetuspaikaksi suositellaan rantaa, joka syvenee vähittäin ja tasaisesti. Lasten uimapaikan veden syvyydeksi suositellaan maksimissaan 0,5 metriä. Vastaavasti hyppypaikoilla vettä tulee olla laiturilta hypättäessä kaksi metriä ja metrin korkeudesta veteen hypättäessä neljä metriä. Yli kolme metrin korkeudesta tapahtuvissa hyppyissä vettä on suositeltavaa olla vähintään viisi metriä. (Opetusministeriö 2006b, 55.)

4.3 Uimarannan turvallisuusriskit

Turvallisuusriskejä uimarannoilla aiheuttavat uimarannan vilkas kävijämäärä, ranta-alueen suuri koko ja uimarannan käyttäjien uimataito. Lisäksi käyttäjien, erityisesti fyysisesti rajoitteellisten henkilöiden, vanhusten ja pienten lasten toimintakykyisyys aiheuttaa rantojen turvallisuusriskejä. Myös ulkomaalaisten käyttäjien kulttuurilliset erot liittyen uimakäyttäytymiseen ja kielitaidon puute saattaa aiheuttaa vaaratilanteita. Uimarannan pohjalla on myös merkitystä turvallisuuden suhteen. Pohja voi olla jyrkkä, upottava,

liukas tai kivinen. Myös veden virtaus saattaa aiheuttaa ongelmatilanteita. Mikäli uimarannan vesi on sameaa eli näkyvyys on heikko tai vesi on terveydelle haitallista, riski vaaratilanteiden syntymiseen kasvaa. Mikäli uimarannalla tuulee kovaa tai lähellä rantaa kulkee veneitä, aallot saattavat aiheuttaa vaaratilanteita, etenkin heikkotaitoisille uimareille.

Huonosti hoidetut rakenteet, kuten hyppytornit, laiturit sekä erilaiset kuntoilu- ja leikkivälineet altistavat vaaratilanteille. Alkoholien vaikutuksen alaisena veteen meneminen on aina turvallisuusriski, samoin kuin rannan alueella järjestettävät isommat tapahtumat, joissa on paljon ihmismassaa. Lisäksi ilkivalta, kuten pelastusvälineistön vahingoittaminen on turvallisuusriski asiakkaille sekä mahdollisessa pelastustilanteessa myös pelastajalle. (Opetusministeriö 2006a, 74–80.)

5 Lapsen ja nuoren motorinen kehitys

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan jatkuvan muutoksen prosessia, jolloin lapsi omaksumaan liikunnallisia taitoja. Prosessin kuluessa lapsen hermolihaskäyttöjärjestelmä kypsyy, kehonkoostumus muuttuu sekä kehon eri osien suhteet muovautuvat ja koko kasvaa. (Jaakkola 2009, 240.) Motorisen kehityksen muutokset tapahtuvat geenien ennalta määrittämään järjestykseen perustuen, mutta lasten kehittymisen nopeudessa löytyy eroavuuksia, jotka johtuvat perimästä, yksinäisistä poikkeavuuksista psyykkisessä ja fyysisessä kehittämisessä sekä biologisesta iästä (Jaakkola 2010, 76).

Fyysisessä ja sosiaalisessa elinympäristössä koetut kokemukset vaikuttavat jatkuvasti lapsen kehittymiseen. Motorisen kehittymisen avulla lapsen taidot kohentuvat ja hänen vuorovaikutuksensa kasvuympäristönsä kanssa monipuolistuu. Ympäristön sekä perimän vuorovaikutus edistyy jatkuvasti kehityksen kuluessa. Ympäristöstä löytyvät virikkeet aktivoivat lapsen liikkumaan entistä tehokkaammin. Elinympäristön erilaisista liikuntamahdollisuuksista johtuen, jo pienilläkin lapsilla saattaa olla hyvin paljon toisista ikäisistään poikkeavia taitoja. (Jaakkola 2010, 76–77.)

Tavallisesti motorisen kehityksen eri vaiheet tapahtuvat tietyssä järjestyksessä, mutta eri tapauksissa järjestys voi olla myös erilainen tai jotkin vaiheet voivat puuttua kokonaan. Etenkin lapsilla voi olla suuria eroja siinä, milloin he saavuttavat kunkin tason, eikä tasolta toiseen siirtyminen ole aina selkeää. (Autio 2007, 53.) Motorinen kehitys tarkoittaa myös taitojen suorittamiseen vaadittavaa valmiutta. Lapset eivät aina ole valmiita oppimaan uutta taitoa, koska heiltä saattaa puuttua ennalta haastavamman taidon oppimiseen vaadittavia alkeistaitoja tai ominaisuuksia. Siksi olisi suotavaa tarkastella lapsia yksilöinä ja tarjota heille heidän omaan kehitysvaiheeseensa vastaavaa toimintaa. (Jaakkola 2009, 241.)

Kehityksen aikana on havaittavissa valmius- ja herkkyykskausia, jolloin eri toimintojen oppiminen on helpompaa kuin muulloin. Jos esimerkiksi uimisen taito jää oppimatta herkkyykskaudella, niin sen oppiminen tulevaisuudessa voi tuottaa enemmän hankaluuksia. (Autio 2007, 53.) Motoristen taitojen kehittyminen on kuitenkin koko eliniän kestä-

vä prosessi ja siksi riittävästi ja laadukkaasti harjoittelemalla eri taitoja voidaan oppia vielä myöhemmälläkin iällä (Jaakkola 2009, 242).

Motorinen kehitys voidaan jakaa Jaakkolan (2009, 240) mukaan viiteen eri vaiheeseen, joita ovat refleksitoimintojen vaihe, alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe, perustaitojen oppimisen vaihe, erikoistuneiden liikkeiden vaihe sekä viimeisimpänä omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe.

5.1 Motorinen kehitys 5–6-vuotiailla

Yksilölliset erot lasten kehityksessä näkyvät esikouluikäisissä kaikista selkeimmin. Lapset, jotka ovat tottuneet liikkumaan, erottuvat myös liikuntaharrastuksissa. (Autio & Kaski 2005, 26.)

Kehityksen kolmas vaihe on motoristen perustaitojen oppimisen vaihe, joka ajoittuu lapsen toisen ikävuoden alusta seitsemännen ikävuoden loppuun. Näiden vuosien aikana lapsi omaksuu suurimman osan motorisista perustaidoista, jotka toimivat pohjana tulevien lajitaitojen oppimiselle. Juuri kouluikää edeltävät vuodet ovat motoristen perustaitojen oppimisen tärkeintä aikaa. Tässä vaiheessa lapsen koordinaatio on aiempaa kehittyneempi ja suorittaminen on muuttunut tehokkaammaksi. Motorisiin perustaitoihin kuuluvat tasapaino-, liikkumis- ja välineen käsittelytaidot. (Jaakkola 2010, 77.)

5–6-vuotiaat lapset voivat harjoitella eri liikkeitä, jotka vaativat erityistaitoja kuten uintia, luistelua, pyöräilyä ja hyppynarulla hyppelyä. Harjoiteltuaan lapsi kykenee selviytymään liikkeistä erilaisissa olosuhteissa. Tämän ikäiset lapset ovat valmiita säätelemään nopeutta, hallitsemaan suunnanmuutoksia ja tekemään useampia eri toimintoja yhtäaikaaisesti. Liikuntaharrastuksissa on mahdollista myös leikinomainen ja erityistaitojen harjoittelu, joissa hyödynnetään mielikuvien käyttöä. (Autio & Kaski 2005, 28.)

Esikouluikäisten lasten taipumukset ja kiinnostuksen kohteet vaihtelevat tässä iässä suuresti ja sen vuoksi lapselle tulisi antaa mahdollisuus mahdollisimman monipuoliseen liikunnan harrastamiseen (Jaakkola 2009, 114).

Lapset kuitenkin kehittyvät eri tahtiin, joten on tärkeää jatkaa motoristen perustaitojen opettelua ja kehittämistä myös tulevien lajitaitojen harjoittelun yhteydessä (Pearson & Hawkins 2005, VII).

5.2 Motorinen kehitys 7–10-vuotiailla

Motorisen kehityksen neljäs vaihe on keskimäärin seitsemännenten ikävuoden aikana alkava erikoistuneiden liikkeiden vaihe. Tämän ikäisenä lapset ovat saaneet kehitettyä itselleen suurimman osan motorisista perustaidoista. (Jaakkola 2009, 241.)

7–10-vuotiaan on mahdollista oppia jo vaativia erityistaitoja. Tämän ikäinen lapsi on kykenevä aloittamaan minkä tahansa lajin harrastamisen. (Autio & Kaski 2005, 30.) Kehitettyään ja harjoiteltuaan riittävästi motorisia perustaitoja, lapset pystyvät paremmin oppimaan spesifisempiä lajikohtaisia liikkeitä. Tämä tapahtuu jalostamalla ja yhdistämällä jo heidän aiemmin oppimiansa taitojaan. (Pearson & Hawkins 2005, VIII.)

Lapset kiinnostuvat urheilulajeista ja ovat motivoituneita oppimaan niissä vaadittavia erilaisia lajitaitoja. Kuitenkin liikuntalajien ja niiden erikoistuneiden lajitaitojen oppimisen edellytyksenä, on motoristen perustaitojen hallitseminen. Vaikka lapsi ei olisikaan seitsemään ikävuoteen mennessä oppinut riittäviä motorisia perustaitoja, on hänellä silti täysi mahdollisuus oppia ne myöhemmin myös erikoistuneiden liikkeiden vaiheen aikana. (Jaakkola, 2009, 241.) Motoristen perustaitojen oppiminen tässä vaiheessa saattaa kuitenkin olla hitaampaa kuin esikouluiässä (Jaakkola 2010, 78).

Omien taitojen kehittyminen rohkaisee lasta jatkamaan liikuntalajin parissa. Tämän ikäiselle lapselle olisi tärkeää päästä kokeilemaan ja testaamaan eri lajeja ja saada liikkua liikkumisen ilosta. Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta on olennaista, miten hyvin hän oppii käyttämään omaa kehoaan liikunnassa. Kehittynyt kehonhallinta mahdollistaa erikoistumisen tiettyyn lajiin ja myös lajin vaihtamisen toiseen vielä myöhemmälläkin iällä. (Autio & Kaski 2005, 30.)

5.3 Motorinen kehitys 11–13-vuotiailla

Tässä iässä osalle lapsista murrosiän kasvupyrähdys saa aikaan liikunnallista kömpelyyttä. Lapsen kehon pidemmäksi muuttuneet raajat ja muut kasvun aiheuttamat muutokset voivat vaikeuttaa lapsen kehonhallintaa. Tämä vaihe liittyy lapsella alkavaan murrosiän kehitykseen. Kehon kasvamisesta aiheutuva liikunnallinen kömpelyys menee kuitenkin ajallaan ja yksilöllisesti ohitse. (Jaakkola 2009, 119.)

Tässä iässä lasten oppimisvalmius ja suoritusteho ovat kohonneet ja lapset oppivat uusia taitoja helpommin ja nopeammin kuin aiemmin. On tärkeää, että lapset pääsevät kokeilemaan uusia asioita ja että asioiden tekemisessä riittää tarpeeksi haastetta jokaiselle yksilölle. Lasten väliset liikunnalliset lahjakkuuserot ovat tämän ikäisillä entistä selvemmät. Lasten liikuntaelimestö alkaa olla jo hyvin kehittynyt ja liikkuminen on entistä sulavampaa hienomotoriikan kehittyessä. Tämän ikäiset lapset kykenevät oppimaan jo monimutkaisia liikesarjoja. (Miettinen 1999, 16.)

5.4 Motorinen kehitys 13–15-vuotiailla

Tytöillä on usein pituuskasvu saavuttanut huippunsa jo 13–15-vuoden iässä, kun taas pojilla tässä iässä käynnistyy uusi kasvupyrähdys. Murrosikään kuuluvat kehonmuutokset näkyvät nuoren motorisessa kehityksessä. Vaikka nuori on harrastanut jotain tiettyä lajia jo pidempään, saattaa hänen aiemmin oppimansa taidot kadota hetkeksi tässä vaiheessa. Uudenlaiseksi muodostuneen kehon hallitsemiseen saattaa kulua aikaa. (Autio & Kaski 2005, 34.)

6 Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys

Viiden-kuuden vuoden ikäisenä lapsi kykenee jo keskittymään tehtäviin, jotka vaativat pitkäaikaista tarkkaavaisuutta, mikäli tehtävät herättävät heidän mielenkiintonsa. Esikouluikäinen osaa jo keskittyä olennaisempiin asioihin ja jättää epäoleellisemmat asiat vähemmälle huomiolle. Tässä iässä lapselle on ominaista eri asioiden havainnointi, tutkiminen ja pohtiminen. Tämä luontainen uteliaisuus antaa lapselle paremmat oppimisvalmiudet. On tärkeää huomioida lapsen innokkuus ja antaa tukea lapsen aloitteellisuudelle sekä halulle oppia ja kokeilla uusia asioita. (Autio & Kaski 2005, 27.)

Esikouluikäisten tyttöjen ja poikien leikit alkavat erota toisistaan. Lapsi pystyy erittelemään mikä on leikkiä ja mikä todellisuutta. Leikkiessä lapsi osaa jo kehittää uusia rooleja sekä sääntöjä leikkeihin. Lapsi osaa huomioida toisia ja on valmis auttamaan heitä. (Autio & Kaski 2005, 27–28.) 6–7-vuotiaana lapsi on innostunut oppimaan kaikkea uutta ja hän saa nautintoa uusien asioiden pohdiskelusta ja oivaltamisesta. Lapsi luo asioista myös omia mielipiteitä ja haluaa harjoitella itsenäisesti toimimista. Tämän johdosta lapsi saattaa uhmata voimakkaastikin aikuisten asettamia sääntöjä. (Nikander 2009, 114.)

Koulun alkamisiässä 6–8-vuotiaana lapsen tavassa ajatella tapahtuu laadullinen kehitysmuutos. Lapsen on helpompi luokitella esineitä ja yhdistää asioita sekä ymmärtää syy-seuraussuhteita. Tämä luo lapselle mahdollisuuden ymmärtää paremmin erilaisia sosiaalisia tilanteita ja sitä kuinka sosiaaliset suhteet toimivat. Lapsella käynnistyy pitkä harjaantumisvaihe, jonka aikana lapsi yrittää löytää omaa asemaansa erilaisissa yhteisöissä. Hän pyrkii käsittelemään ristiriitatilanteita ja on kykenevä arvioimaan oman käytöksensä vaikutusta itseensä ja muihin lähimmäisiin. (Nikander 2009, 108.)

10–12-vuotiaana lapsella kehittyy erityisesti looginen ajattelukyky, suunnittelun taito sekä hänen muistinsa paranee (Nikander 2009, 109). Lapsi kykenee noudattamaan loogikan perussääntöjä omassa ajattelussaan ja miettimään asioita oletuksiin perustuen. Puberteetti-ikää lähestyvä lapsi osaa jo arvioida omia käsityksiään ja toimintaansa. Hän osaa arvioida asioita jo usealta eri kantilta, mutta kuitenkin vain niitä asioita, jotka kuuluvat hänen oman käsityskykynsä piiriin. (Autio & Kaski 2005, 31.)

Esipuberteetti-ikäiselle lapselle on vielä vaikeaa erotella itsenäisesti mikä on oikeaa ja mikä väärää. Hän tarvitsee aikuisen tukea selvitäkseen ristiriitatilanteista. Vaikka lapset alkavat suhtautua liikuntaan jo tosissaan, ei se silti saa muodostua liian vakavamieliseksi. Tärkeää on pyrkiä säilyttämään lapsen liikkumisen ilo. (Autio & Kaski 2005, 31.)

13–15-vuoden iässä lapsilla kehittyvät ne aivojen alueet, jotka vaikuttavat lapsen liikunnallisten kykyjen kehittymiseen ja tilan hahmottamiseen. Abstrakti ajattelukyky kehittyy edelleen. Lapsen oikean ja vasemman aivopuoliskon välillä alkaa ilmaantua uutta fyysistä yhteydenmuodostusta ja niiden yhteistoiminta kypsyy sujuvaksi. Tästä seurauksena on lapsen ajattelussa esiintyvä ajoittainen kuohunta, mikä ilmenee murrosikäisen ailahtelevana ja epävakaina käytöksenä. (Nikander 2009, 109.) Elämään liittyvät kysymykset alkavat kiinnostaa nuorta ja hänellä alkaa olla edellytyksiä ymmärtää asioita entistä monipuolisemmin (Autio & Kaski 2005, 33–34).

7 Hengenpelastuskoulutus Suomessa

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitolla on missionaan edistää uimataittoa ja vesiturvallisuutta siten, että kaikki suomalaiset pystyvät uimaan ja pelastamaan itsensä sekä mahdollisesti toisen henkilön, joka on joutunut vaaratilanteeseen vesillä. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton missioon kuuluu lisäksi, ettei kenenkään hukkuminen johdu uimataidon puutteesta. (Keskinen ym. 2011, 225.)

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton koulutustoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Liitto kouluttaa kouluttajia pitämään Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton alla olevien sektoreiden koulutuksia. (Keskinen ym. 2011, 226.) Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton eri sektoreita ovat uimaopetus, hengenpelastus, vauva- ja perheuinti, erityisuinti, vesitreeni ja trimmi-kurssit eli kertauskurssit henkilöille, jotka toimivat uinninvalvonnan parissa. Lisäksi eri sektoreihin lukeutuvat allashygienia ja Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton yleiset kurssit, kuten Pysytään pinnalla-kurssi sekä Aqua-päivät, jotka on suunnattu kaikille vesiliikunnan kanssa työskentelevien jatkokoulutukseksi. (SUH 2014f; SUH 2014g.)

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton järjestämä Pysytään pinnalla-kurssi on hengenpelastuskoulutus, jossa harjoitellaan asioita, miten pelastaa itsensä ja toiset vedestä. Kurssille osallistumisen ehtona on uimataidon osaaminen eikä kurssille ole ikärajaa. Kyseinen kurssi on suunnattu etenkin leiriohjaajille ja urheiluseurojen jäsenille. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto kouluttaa hengenpelastuskurssin ohjaajia eli Junior Lifesaver -kerhojen ohjaajia. Junior Lifesaver -toiminta on suunnattu 8–15-vuotiaille lapsille ja nuorille. Kurssilla opetetaan perustiedot ja -taidot, miten ohjata hengenpelastuskurssia. Junior Lifesaver -ohjaajakurssille osallistuvan on oltava vähintään 16-vuotias ja osattava uida vähintään 200 metrin matka. (Keskinen ym. 2011, 227–228.)

Muita Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton järjestämiä hengenpelastuskoulutuksia ovat uinninvalvoajakurssit, jotka on suunniteltu uimahalliolosuhteissa uinninvalvonnasta kiinnostuneille henkilöille sekä rantapelastajakurssit, joiden sisältö on mietitty Suomen rantaolosuhteisiin soveltuvaksi. Rantapelastajakurssit noudattavat kansainväli-

sen hengenpelastusliiton International Lifesaving Federationin -ohjeita soveltaen samalla kansainvälisiä rantapelastajakursseja. Uinninvalvoajakurssille osallistuva saa perustaidot ja -tiedot asiakaspalvelusta, hengenpelastuksesta sekä hengenpelastajan tehtävistä uimahalliolosuhteissa. Rantapelastajakurssille osallistuvan on suositeltavaa suorittaa ensin uinninvalvoajakurssi. (Keskinen ym.2011, 228.)

Lisäksi Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto järjestää International Pool Lifeguard -kursseja eli kansainvälisiä hengenpelastuskursseja. Kurssin sisällön on hyväksynyt kansainvälinen hengenpelastusliitto ja kurssin hyväksytysti suorittaneen henkilön on mahdollista toimia uinninvalvojana Euroopan alueella. Jotta kurssia on mahdollista jatkaa, on ensin läpäistävä alkutestit, joita ovat 200 metrin pelastusuinnin uiminen alle viidessä minuutissa, selällään kädet pinnalla vain rintauinnin potkuja käyttämällä 50 metrin matkan uiminen alle 90 sekunnissa ja 25 metrin pituussukelluksen hyväksytyt suorittaminen. Kansainvälisen hengenpelastajakurssin käynyt henkilö saa todelliset valmiudet ihmishenkien pelastamiseen. Kurssi on suunnattu niille, jotka ovat uinti- ja vesiturvallisuusvastaavia uimahalleissa tai toimivat niihin verrattavissa olevissa paikoissa. (SUH 2013h.)

7.1 Junior Lifesaver club -toiminta

Junior Lifesaver club eli hengenpelastuskerho, on suunnattu kaikille uimataitoisille 8–15-vuotiaille tytöille sekä pojille. Junior Lifesaver -toiminnassa opetellaan pelastautumista ja toisen pelastamista vedestä hätätilanteessa, opetellen samalla oikeiden välineiden sekä pelastustekniikoiden käyttämistä. (SUH 2014j.)

Pelastusharjoittelun lisäksi kehitetään myös uimataitoa ja kestävyyttä. Uintitekniikoista keskitytään mm. rintauinnin, kroolin ja selkäkroolin harjoitteluun sekä pelastusuintitekniikoissa käydään läpi kylkiuintia, pelastusselkäuintia ja pelastuskroolia. Ensiapu ja elvytystilanteita harjoitellaan niin vedessä, kuin maalla tapahtuvissa harjoitteissa. (SUH 2014j.)

Junior Lifesaver -toiminnassa opetellaan liikkumaan turvallisesti vesillä ja ennakoimaan tilanteita sekä kunnioittamaan vettä elementtinä. Toimintaan osallistuakseen ei tarvitse

olla mikään huippu-uimari, vaan normaali uimataitokin riittää. Toiminnan tarkoituksena on, että jokainen saa toiminnasta jotakin irti. Junior Lifesaver -toiminta antaa hyvän pohjan jopa ammatin löytämiseksi. (SUH 2014j.)

Junior Lifesaver -toiminnassa on mahdollista osallistua myös kilpailuihin. Suomessa on mahdollisuus osallistua koululaisten vesipelastuskilpailuista aina SM-tasolle asti sekä myös kansainvälisiin kilpailuihin. (SUH 2014j.).

8 Nippers-toiminta ulkomailla

Nippers-toiminta on 5–13-vuotiaille lapsille suunnattua aktiivista toimintaa, jossa perehdytään samalla hengenpelastamiseen. Se on hauskaa rannoilla tapahtuvaa toimintaa, jossa kehitetään lapsen itsevarmuutta, opetellaan arvokkaita elämäntaitoja sekä annetaan tietoa hengenpelastamiseen liittyvistä turvallisuus asioista. (Surf Life Saving 2014a.)

Australiassa Nippers-toiminta on osa Surf Lifesaving -toimintaa, joka on Australian suurin vesiturvallisuudesta ja hukkumisten ennaltaehkäisemisestä vastaava taho. Sen tarkoituksena on varmistaa turvallisuus Australian rannoilla partioimalla niitä, järjestämällä koulutuksia ja harjoituksia sekä erilaisia kampanjoita, joilla pyritään edistämään yleistä turvallisuutta ja terveellisempiä elämäntapoja. Nippers-toiminta on osa tätä kokonaisuutta, jonka tarkoituksena on valmistaa nuoria toimimaan hengenpelastustilanteissa. (Surf Life Saving 2014b.)

Toiminta sai alkunsa 1960-luvun lopulla, jolloin hengenpelastusseurojen jäsenmäärät olivat laskussa ja seurojen toiminta heikentymässä. Tämän seurauksena monet seurat käynnistivät uusien jäsenten houkuttelemiseksi uudenlaisia rekrytointikampanjoita, jotka kohdistettiin lapsiin ja nuoriin eli ”Nippereihin”. (Surf Life Saving 2014c.)

Australiassa on yli 52 000 Nippers-toimintaa harrastavaa junioria. Nippers-toiminnassa ei kuitenkaan ole päätarkoituksena opettaa lapsia uimaan, vaan ennemminkin opettaa heitä toimimaan vesi- ja rantaolosuhteissa. Nippersläisiä rohkaistaan kuitenkin osallistumaan myös paikallisten uimaseurojen toimintaan mukaan. (Manly Life Saving Club 2013/2014, 6.)

Tarkemmin kuvattuna Nippers-toiminta on vesipelastustoimintaa, jossa keskitytään pitämään hauskaa, opetetaan ja kehitetään lasten henkilökohtaisia taitoja ja osaamista sekä korostetaan yhteiskunnallista valistusta. Nippers-ohjelma sisältää kilpailu-, koulutus-, virkistys-, ja vuorovaikutustoimintaa samanhenkisten lasten kesken. Nippers-toiminta ei ole ainoastaan pelkkää hengenpelastustoimintaa, vaan se on myös mahdolli-

suus nuorille ystävyyttä ja kommunikoida ympäristössä, joka yhdistää heitä kaikkia. (Manly Life Saving Club 2014d.)

8.1 Nippers-toiminnan sisällöt

Australian Surf Life Saving -järjestö on kehittänyt kattavan koulutusohjelman Nippers-toimintaan. Sisältö on räätälöity kullekin ikäluokalle sopivaksi. Ohjelma perustuu osallistuvaan arviointiin eikä toiminnan tarkoituksena ole kilpailuhenkisesti arvioida kenenkään osaamista. Toisin sanoen lasten tarvitsee vain osallistua aktiivisesti kurssien toimintaan, jotta he voivat siirtyä kurssilta toiselle. Painopiste toiminnassa on pitää hauskaa. (Surf Life Saving 2014d.)

Alle 6–7-vuotiaille tarkoitetussa Nippers-toiminnassa keskitytään leikkien ja osallistumisen avulla pitämään hauskaa. Pidetään pienimuotoisia oppitunteja rantaturvallisuuden liittyvistä asioista, kuten perusturvallisuusharjoituksia, mitä rantaympäristö pitää sisällään, auringon haittavaikutuksista, kuinka tärkeää on olla aikuisen valvonnan alaisuudessa rannalla ja mitä kaikkea kuuluu rantavalvojan työhön. (Bondi Surf Bathers` Life Saving Club 2013.)

Alle kahdeksanvuotiaiden toiminnassa keskitytään ymmärtämään ja tunnistamaan auringon aiheuttamia haittavaikutuksia ja käydään läpi erilaisia mahdollisia vaaratilanteita, joita tämän ikäisille voi rannalla sattua. Opetellaan tunnistamaan tilanteita, jolloin on itse hädässä tai joku muu on hädässä ja kuinka hänelle voidaan hankkia apua. Keskustellaan minkälainen toimintaympäristö ranta on ja millaista rantavalvojan työ on. (Bondi Surf Bathers` Life Saving Club 2013.) Tarkoituksena on ymmärtää ja kehittää osallistujien juoksu-, kahlaamis-, uinti- ja pelastuslaudalla melomistaitoja vesiympäristössä (Narabeen Beach Surf Life Saving Club 2013/2014, 19).

Alle yhdeksänvuotiaiden toiminta perustuu alle kahdeksanvuotiaiden toiminnan sisältöihin. Lapsille annetaan turvallisuusasioihin liittyviä toimintaohjeita ja heille opetetaan millaisia ovat vaaralliset olosuhteet. Keskustellaan millainen vaikutus rantavalvojilla on rannalla. (Bondi Surf Bathers` Life Saving Club 2013.) Tarkoituksena on laajentaa osal-

listujien ymmärrystä ja osaamista hengenpelastamiseen liittyviin fyysisiin taitoihin (Narrabeen Beach Surf Life Saving Club 2013/2014, 19).

Alle 10-vuotiaiden toiminnassa käydään läpi asioita, jotka liittyvät vesistöjen suojeluun, auringon haittavaikutuksiin sekä ihovaurioihin. Lapset opetetaan tunnistamaan erilaisia vaaratilanteita sekä turvattoman käyttäytymisen ja kuinka voidaan ennaltaehkäistä tämän tyyppisiä tilanteita. Lapsille esitellään erilaisia pelastustekniikoita ja he oppivat auttamaan muita uimareita. (Bondi Surf Bathers` Life Saving Club 2013.) Tarkoituksena on kehittää osallistujien hengenpelastamiseen liittyviä fyysisiä taitoja siten, että he osavat toimia myös vaikeammissa olosuhteissa (Narrabeen Beach Surf Life Saving Club 2013/2014, 19).

Alle 11-vuotiaiden tasolla lapsella on jo kykyjä oppia enemmän hengenpelastamiseen liittyviä teknisiä eri asioita (Bondi Surf Bathers` Life Saving Club 2013). Toiminnassa esitellään erilaisia hengitysteiden hallintakeinoja ja käydään alustavasti läpi ensiapuun liittyviä menettelytapoja. Lapsia rohkaistaan auttamaan, kun joku on hädässä. Opetellaan tunnistamaan riskialttiita ihmisiä. Opetellaan ihmissuhdetaitoja ja kuinka kommunikoida rannalla oleskelijoiden kanssa. Laajennetaan edelleen hengenpelastamiseen liittyviä fyysisiä taitoja. (Narrabeen Beach Surf Life Saving Club 2013/2014, 19.)

Alle 12-vuotiaille lapsille opetetaan mitä oikeuksia heillä on ja mistä he ovat vastuussa Surf Life Saving Australia (SLSA) jäsenenä. Tällä tasolla käsitellään omaa terveyttä ja hyvinvointia. Esitellään eri rantaopasteita ja missä tilanteissa niitä käytetään. Harjoitellaan pelastamista käyttäen apuvälineitä. (Bondi Surf Bathers` Life Saving Club 2013.) Parannetaan edelleen osallistujien hengenpelastamiseen liittyviä fyysisiä taitoja (Narrabeen Beach Surf Life Saving Club 2013/2014, 19).

Alle 13-vuotiaiden toiminnassa opetetaan nuoria ymmärtämään ensiavun perusteita. Kehitetään heidän perustietojaan elvytykseen liittyen. Kehitetään alustavasti heidän pelastustaitoja tilanteissa, joissa heitä avustetaan ja tilanteissa, joissa he toimivat ilman tukea. Parannetaan edelleen heidän hengenpelastamiseen liittyviä fyysisiä taitoja. (Narrabeen Beach Surf Life Saving Club 2013/2014, 19-20.)

Toiminnassa, joka on tarkoitettu alle 14-vuotiaille, kehitetään ensiaputaitojen perusteiden ymmärtämistä vielä pidemmälle. Opetellaan yksityiskohtaisemmin elvyttämiseen liittyviä taitoja. Kehitetään hengenpelastamiseen liittyviä taitoja, joissa heitä avustetaan, joissa he toimivat ilman tukea. Opetetaan kommunikointitaitoja, etenkin kuinka käyttäytyä pelastustilanteissa. (Narrabeen Beach Surf Life Saving Club 2013/2014, 20.)

8.2 Taitovaatimukset

Jokaisen yli seitsemänvuotiaan jäsenen tulee osallistua testeihin, joissa mitataan lapsen alustava taitotaso. Tällä tavoin minimoidaan riskit ja varmistetaan jokaisen turvallinen osallistuminen. (Sorrento Surf Lifesaving Club 2014.)

Taulukosta 3 nähdään, että alle seitsemänvuotiaat voivat osallistua toimintaan, ilman minkäänlaisia uima- ja kelluntataitoja. Seitsemästä ikävuodesta ylöspäin vastaavia taitoja vaaditaan, jotta on mahdollista osallistua ryhmän toimintaan.

Taulukko 3. Taitovaatimukset (Manly Life Saving Club 2013/2014, 19).

Ikäryhmät	Uimataito	Kellunta
Alle 6	Ei vaatimuksia	Ei vaatimuksia
Alle 7	Ei vaatimuksia	Ei vaatimuksia
Alle 8	25m	1 min
Alle 9	200m alle 6 minuutissa	1 min
Alle 10	200m alle 6 minuutissa	1 min 30 sek
Alle 11	200m alle 6 minuutissa	2 min
Alle 12	200m alle 6 minuutissa	2 min
Alle 13	200m alle 5 minuutissa	3 min
Alle 14	200m alle 5 minuutissa	3 min

8.3 Kilpailut

Kilpailutoiminta on tarkoitettu kaikille 7–13-vuotiaille jäsenille. Kilpailuja järjestetään, jotta eri seurojen jäsenet pääsevät kilpailemaan keskenään ja mittaamaan osaamistaan. Kilpailutoiminta on yksi tehokkaimmista rekrytointikeinoista saada lisää uusia jäseniä mukaan toimintaan. (Queenscliff Surf Life Saving Club 2014.)

Osallistuakseen kilpailuihin tulee jokaisen ensin suorittaa hyväksytysti kilpailuihin vaadittavat taitotestit.

Taulukosta 4 käy ilmi, että vasta kahdeksanvuotiailta ja sitä vanhemmilta ryhmäläisiltä vaaditaan riittävää perusuimataittoa, jotta kilpailuihin on mahdollista osallistua.

Taulukko 4. Kilpailuihin osallistumiseen vaadittavat taitovaatimukset (Manly Life Saving Club 2013/2014, 19).

	Kilpailuihin osallistumiseen vaadittava taitotesti	
	Allasuinti	Avovedessä uinti
Alle 8v	-	-
Alle 9v	200m alle 6 min	150m
Alle 10v	200m alle 6 min	150m
Alle 11v	200m alle 6 min	288m
Alle 12v	200m alle 6 min	288m
Alle 13v	200m alle 5 min	288m
Alle 14v	200m alle 5 min	288m

Kilpailutoimintaa on monenlaista ja siihen sisältyy lajeja, jotka sijoittuvat sekä rannalle että veteen. Lajeissa mitataan liikunnallisten kykyjen lisäksi monenlaisia muitakin eri taitoja, kuten esimerkiksi ensiapuun ja elvytykseen liittyviä (Noosa Heads Surf Life Saving Club 2013/2014, 20).

Kilpailutoiminta jakaantuu yksilökilpailuihin sekä joukkuekilpailuihin. Yksilökilpailuissa mitataan osallistujien henkilökohtaisia taitoja erilaisissa kilpailumuodoissa, kuten esimerkiksi reagointikykyä koettelevassa Beach Flags -kilpailussa, jossa kilpailijat makaavat

mahallaan hiekassa naama pois päin lipusta. Äänimerkistä kilpailijat nousevat ylös, kään-
tyvät ja juoksevat lipuille, jotka ovat asetettuina hiekkaan. Lippuja on aina yksi vähem-
män kuin kilpailijoita. Se joka ei ennätä saada omaa lippuaan, putoaa aina pois. Näin
edetään siihen asti kunnes on enää kaksi kilpailijaa jäljellä ja voittaja on se, joka onnis-
tuu saamaan viimeisen lipun. (Noosa Heads Surf Life Saving Club 2013/2014, 20–21.)

Ironman-kilpailu on taas esimerkki monipuolisesta yksilökilpailumuodosta, jossa testa-
taan osallistujien kestävyyttä ja taitoja, sillä siinä on yhdistetty sekä juokseminen, pelas-
tuslaudalla melominen, että uiminen (Noosa Heads Surf Life Saving Club 2013/2014,
21).

Joukkuekilpailuissa mitataan henkilökohtaisten taitojen lisäksi myös sitä, kuinka hyvin
osallistujat pystyvät toimimaan yhdessä tiiminä erilaisissa tilanteissa. Board Rescue on
esimerkki joukkuekilpailusta, jossa toimitaan kahden hengen tiimissä, johon kuuluu
uimari, sekä pelastuslaudalla meloja. Uimari ui ensin merkitylle poiijulle ja antaa merkin
melojalle, joka lähtee melomaan laudalla poiijulle. Meloja poimii uimarin laudan päälle,
jonka jälkeen molemmat osallistuvat melomiseen takaisin rannalle. Rannalla kummatkin
kantavat lautaa käsissään ja ensimmäisenä maaliviivan ylittänyt joukkue voittaa. (Noosa
Heads Surf Life Saving Club 2013/2014, 21.)

Rescue & Resuscitation on kilpailumuoto, jossa osallistujien tiimityöskentelytaitoja
testataan hätätilanteissa. Siinä kilpaillaan kahden ja viiden hengen joukkueissa, jotka
toimivat tiimeinä tilanteissa, jotka jäljittelevät oikeita pelastus- ja elvytystilanteita. Vää-
rää toimintatavasta annetaan pisteitä ja vähiten pisteitä kerännyt joukkue voittaa.
(Noosa Heads Surf Life Saving Club 2013/2014, 22.)

Kaikkien ei ole kuitenkaan välttämätöntä osallistua kilpailuihin ollakseen hyvä hengen-
pelastaja, mutta suurimmalle osalle nuorista kilpailut ovat kuitenkin palkitseva ja unoh-
tumaton kokemus. (Manly Life Saving Club 2013/2014, 20).

9 Työn tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on tehdä koulutusopas, jonka pohjalta hengenpelastustoimintaa on mahdollista järjestää Suomen rantaolosuhteissa. Koulutusopas sisältää teoretietoa sekä harjoitteita hengenpelastamisen harjoitteluun rantaolosuhteissa. Työ on tehty yhteistyössä Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton kanssa ja koulutusopas on tarkoitettu erityisesti uimaopetusta ja hengenpelastamista kouluttaville henkilöille. Koulutusoppaan sisältö on suunnattu 5–15-vuotiaille nuorille ja lapsille, jotka ovat kiinnostuneita hengenpelastustoiminnasta, etenkin rantaolosuhteissa.

Koulutusoppaan tavoite on luoda kattava sisältö teoretietoineen ja harjoitteineen uimarrannalla järjestettävälle hengenpelastuskurssille. Tavoitteena on sisällyttää koulutusoppaaseen teoretietoa ja harjoitteita uimatekniikoista, hengenpelastamisesta, ensiavusta sekä vesi- ja rantaturvallisuudesta.

10 Työn toteutus

10.1 Työn vaiheet

Opinnäytetyön tekeminen sai alkunsa tapaamisella Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton koulutussuunnittelija Tero Savolaisen kanssa. Tapaamisessa valittavaksi annettiin kaksi hengenpelastukseen liittyvää opinnäytetyöaihetta, joista työksi valikoitui koulutusoppaan luominen Nippers-toiminnasta Suomen rantaolosuhteisiin.

Työn tekeminen aloitettiin ulkomailla järjestettävään Nippers-toimintaan ja aihealueeseen perehtymisellä. Seuraavaksi pohdittiin, miltä tahoilta saataisiin lisää tietoa ja virikkeitä lapsille ja nuorille suunnatusta hengenpelastustoiminnasta ja sen sisällöistä. Päädyttiin haastattelemaan Suomen Junior Lifesaver -ohjaajia. Haastatteluja varten luotiin kysymykset, joiden avulla selvitettiin, millaiset asiat ovat tärkeitä ja toimivia lapsille ja nuorille suunnatussa hengenpelastustoiminnassa.

Haastatteluiden pohjalta luotiin materiaalia ja sisältöjä lapsille ja nuorille suunnattuun hengenpelastustoimintaan Suomen ranta-olosuhteisiin. Haastatteluiden lisäksi koulutusoppaan rakentamisessa on käytetty apuna Australiassa Nippers-toimintaa järjestävien hengenpelastusseurojen Internet sivuilta löytyviä materiaaleja. Materiaaleista on poimittu osa-alueita, jotka koettiin toimiviksi sisällöiksi myös Suomen rantaolosuhteissa.

10.2 Haastatteluiden järjestäminen

Haastatteluihin osallistui yhteensä neljä Junior Lifesaver -ohjaajaa eri puolilta Suomea. Haastateltavat ohjaajat olivat Turusta, Nastolasta, Rajamäeltä ja Nivalasta.

Haastatteluja tehdessä tutkimuskysymyksillä pyrittiin selvittämään, mikä on ohjaajien mielestä tärkeää Junior Lifesaver -toiminnassa ja mitkä ovat toimivia ja vastaavasti vähemmän toimivia sisältöjä. Lisäksi kysymyksillä pyrittiin selvittämään, minkälaiset ovat toimivat ryhmät, millainen painotus on uinninopetuksella ja ensiavulla, sekä millaiset sisällöt toimisivat parhaiten rantaolosuhteissa järjestettävässä hengenpelastustoiminnassa.

Haastatteluista kaksi tehtiin sähköpostin välityksellä, yksi puhelinhaastatteluna ja yksi kasvokkain ohjaajan kanssa. Puhelinhaastattelussa ja kasvokkain tehdyssä haastattelussa esitettiin tarkentavia kysymyksiä sekä keskusteltiin laajemmin hengenpelastustoiminnasta ja sen järjestämisestä rantaolosuhteissa.

10.3 Haastatteluiden tulokset

Toimivimpina sisältöinä Junior Lifesaver -toiminnassa ohjaajat pitivät käytännön harjoituksia, joissa käytetään hyväksi erilaisia hengenpelastusvälineitä. Vähemmän toimivana asiana esiin nousi pienempien ryhmäläisten heikko keskittymiskyky teoretietoihin. Haastatteluissa selvisi, että teoretietiedot on tärkeää tuoda esiin pieninä palasina, jotta ryhmäläiset pystyvät sisäistämään asiat.

Haastatteluissa selvisi, että tasoryhmät toimivat paremmin kuin ikäryhmät, koska samanikäisillä lapsilla ja nuorilla taitotaso saattaa vaihdella todella paljon. Hengenpelastustoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten lukumäärä on vähäinen, joten ikäryhmistä tulisi melko pieniä.

Uimaopetus koettiin tärkeäksi asiaksi, mutta se ei ole pääpaino toiminnassa. Haastatteluissa tuli ilmi, että uimaopetuksessa eriyttämisellä on suuri rooli. Ensiavun opettamista on pääsääntöisesti jokaisella Junior Lifesaver -tasolla ja sen harjoittelu koettiin erittäin tärkeäksi toiminnan osa-alueeksi.

Junior Lifesaver -ohjaajat pitivät rantaolosuhteissa järjestettävän hengenpelastustoiminnan tärkeimpinä asioina yhdessä toimimista positiivisella asenteella, vesipelustus- ja ensiaputaitojen kehittämistä sekä toiminnan virikkeellisyyttä ja elämyksellisyyttä. Lisäksi tärkeänä asiana esiin nostettiin toiminnan monipuolisuus, johon sisältyy erilaiset uima-aidon ja hengenpelastamisen osa-alueet vedessä ja maalla, käyttäen erilaisia välineitä. Toiminnassa tärkeää on mielenkiinnon ylläpitäminen sekä ryhmäläisten nauttiminen toiminnasta ja se, ettei kilpailullisuutta korosteta.

11 Nippers-toiminta Suomen rantaolosuhteisiin

Tuotoksena opinnäytetyöstä tuli kattava koulutusopas, jonka pohjalta hengenpelastustoimintaa on mahdollista järjestää Suomen rantaolosuhteissa. Koulutusoppaan sisältöjen pohjan loivat Nippers-toimintaa Australiassa järjestävien hengenpelastusseurojen Internet sivut ja niitä täydensivät Junior Lifesaver -ohjaajien haastattelut. Tämän lisäksi on pohdittu toimivia ja tärkeitä sisältöjä juuri Suomen rantaolosuhteisiin. Koulutusopas on jaettu kahteen erilliseen osaan. Kummassakin osassa jokaisesta osa-alueesta löytyy sekä teoriatietoa, että käytännön harjoitteita. Ensimmäinen osa on suunnattu Nippers 1-tason ohjaajille ja toinen Nippers 2–3-tasojen ohjaajille.

Nippers 1-tason materiaali on tarkoitettu lapsille, joilla on heikko uimataito eli eivät pysty uimaan 25 metriä yhtäjaksoisesti. Materiaali alkaa toiminnan tavoitteiden esittelyllä. Tämän jälkeen on kerrottu tutustumisesta, ryhmäytymisestä, pelisäännöistä ja positiivisesta ilmapiiristä sekä niiden vaikutuksista ryhmän toimintaan ja oppimiseen. Lisäksi Nippers 1-tason materiaali kattaa uinnin alkeisopetuksen, erilaiset hyppy, alkeet vedestä pelastamiseen ja pelastautumiseen, vesiturvallisuusasioita ja hätätilanteessa toimimisen sekä maalla tapahtuvat harjoitteet. Lopuksi materiaalista löytyy ensiaputietoutta tilanteista, joissa 1-tason ryhmäläisellä on mahdollisuus toimia.

Nippers tasoille 2 ja 3 on yhteinen materiaali, josta hengenpelastusohjaajat voivat poimia kunkin ryhmän taitotasoja vastaavia harjoitteita. 2-taso on tarkoitettu lapsille ja nuorille, jotka pystyvät uimaan yhtäjaksoisesti yli 25 metriä, mutta alle 200 metriä. Vastaavasti 3-taso on tarkoitettu lapsille ja nuorille, jotka pystyvät uimaan yhtäjaksoisesti 200 metrin matkan pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaisesti.

Yhteisen materiaalin alusta löytyvät erilliset tavoitteet kummallekin tasolle. Nippers 2 ja 3-tasojen materiaali sisältää kattavasti erilaisissa ensiaputilanteissa toimimisen, hengenpelastamisen ja pelastautumisen, vesi- ja rantaturvallisuuteen liittyviä taitoja ja tietoja. Lisäksi materiaalista löytyy harjoitepankki maalla tapahtuviin harjoitteisiin sekä erilaisiin ratoihin ja kilpailuihin.

Nippers 1-tasossa keskitytään uinninopetuksen ja hengenpelastamisen perustaitoihin. Harjoittelu tapahtuu leikin ja hauskanpidon ohessa. Vastaavasti Nippers 2–3-tasoilla hengenpelastaminen on huomattavasti kattavampaa ja laajempaa. Kuitenkin hauskanpito ja erilaiset mielenkiintoiset harjoitteet tukevat oppimista.

12 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tuloksena luotiin koulutusopas lasten ja nuorten hengenvälustustoiminnan järjestämistä varten Suomen rantaolosuhteissa. Koulutusopas sisältää tietoa ja harjoitteita uimaopetukseen, hengenvälustamiseen, ensiapuun ja rantaolosuhteissa toimimiseen liittyen. Tarkoituksena ei ollut luoda valmiita tuntisuunnitelmia, vaan eri aihealueista löytyvän teoretiedon ja esimerkkiharjoitteiden pohjalta, hengenvälustusohjaajat pystyvät luomaan omat tuntisuunnitelmat kurssimuotoista hengenvälustustoimintaa varten. Tuntisuunnitelmat luodaan siten, että jokaiselle kurssille luodut tavoitteet täyttyvät.

Työn tilaajan Suomen Uimaopetus- ja Hengenvälustusliiton edustajan kanssa on suunniteltu, että Australiassa järjestettävästä Nippers-toiminnasta tehdään sovellettu materiaali Suomen rantaolosuhteisiin. Australiassa Nippers-toiminta on saavuttanut todella suuren suosion (Surf Life Saving 2014c). Koulutusoppaan suunnittelussa jouduttiin pohtimaan, millaiset sisällöt sopivat Suomen rantaolosuhteisiin. Suurimpia huomioitava eroja Suomen ja Australian välillä ovat Suomen viileämmät olosuhteet sekä suurempien aallokoiden puuttuminen. Tämän vuoksi koulutusoppaassa myös maalla tapahtuvilla harjoitteilla on suuri painoarvo.

Australiassa nuorimmilla ikäryhmillä uinninopetusta ei painoteta (Manly Life Saving Club 2013/2014, 6). Työn tilaajan toivomuksesta koulutusoppaassa alkeisuinninopetuksella on kuitenkin suuri painoarvo, koska uimataito on tärkeä osa vedestä pelastamista ja pelastautumista.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenvälustusliitto ry:n tavoitteena on uimataidon ja vesiturvallisuuden edistäminen niin, ettei yksikään huku uimataidon puutteen vuoksi ja jokainen osaa hätätilanteessa pelastaa itsensä sekä toisen henkilön, joka on joutunut hukkimisvaaraan vesillä. (Keskinen ym. 2011, 225.) Koulutusopas ja tulevaisuudessa sen pohjalta järjestettävä, rantaolosuhteissa toteutettava lasten ja nuorten hengenvälustuskoulutus tukevat SUH:n tavoitteita. Tulevaisuudessa Nippers-koulutuksen käyneet henkilöt oppivat tärkeitä hengenvälustus- ja ensiaputaitoja, joiden avulla on mahdollista

pelastaa ihmishenkiä. Nippers-toimintaan osallistuminen saattaa toimia jopa ponnahduslautana hengenpelastukseen ja ensiapuun liittyviin ammatteihin.

Hukkumisista suurin osa sattuu kesäaikaan, kun vedet ovat lämpimiä eli touko-, kesä-, heinä- ja elokuussa. (SUH 2014c; SUH 2014d; SUH 2014i.) Tämä tarkoittaa sitä, että hukkumiskuolemia tapahtuu eniten luonnonvesissä. Tästä syystä on tärkeää järjestää hengenpelastuskoulutusta uimahallien lisäksi myös rantaolosuhteissa.

Koulutusopas on tehty tarkoituksella kattavaksi, jotta hengenpelastusohjaajilla on mahdollisuus rakentaa jokaisesta kurssista mahdollisimman monipuolinen niin, että toiminnan sisällöt vastaavat jokaisen ryhmän taitotasoa. Lisäksi eri aihealueet ovat löydettävissä helposti ja tekstiin sijoitetuista laatikoista selviää nopeasti opettavien asioiden ydin kohdat. Tämä helpottaa koulutusoppaan lukemista ja keskeisimpien asioiden havaitsemista.

Koulutusoppaan sisältämä tieto on luotettavaa, koska lähteinä on käytetty yleisesti tunnettuja Internet-lähteitä ja kirjoja. Lisäksi koulutusoppaan luomista varten on haastateltu kokeneita lasten ja nuorten hengenpelastustoimintaa ohjaavia henkilöitä. Haastateltavat henkilöt ovat toimineet Junior Lifesaver -ohjaajina useita vuosia.

Haastatteluja tehdessä ei ollut vielä suunniteltu tarkemmin, minkälaisilla perusteilla Suomessa järjestettävän Nippers-toiminnan ryhmät muodostetaan. Ulkomailla vastaava toiminta etenee ikäryhmittäin ja Suomessa Junior Lifesaver -toiminta tasoryhmittäin. Vasta haastattelujen jälkeen suunniteltiin, että Suomen rantaolosuhteisiin luotavat Nippers-ryhmät muodostetaan tasoittain, uimataidon perusteella. Mikäli tämä olisi tehty ennen haastattelujen järjestämistä, olisi haastateltavien kanssa voitu pohtia jokaisen tasoryhmän sisältöjä erikseen. Tällöin haastatteluista olisi voitu hyödyntää entistä paremmin.

Koska Suomessa Nippers-toimintaa ei ole aiemmin järjestetty, vasta käytännön kokeilemisen jälkeen koulutusoppaasta on mahdollista karsia pois sisältöjä, jotka eivät ole toimineet parhaalla mahdollisella tavalla ja vastaavasti lisätä uusia toimivia ja hyödyllisiä sisältöjä. Työtä on mahdollista kehittää myös rakentamalla jokaiselle tasoryhmälle teh-

täväkirjat, jotka ryhmäläiset saavat omakseen ja ne sisältävät tietoa rantaolosuhteissa tapahtuvasta hengenpelastustoiminnasta. Ryhmäjakoja on mahdollista muokata tulevaisuudessa riippuen siitä, kuinka suureksi osallistujamäärät kasvavat. Käytännön toiminnan perusteella voidaan luoda uusia tasoryhmiä sekä muokata ja tarkentaa sisältöjä jokaiselle tasolle.

Kouluilla on mahdollisuus hyödyntää koulutusopasta vesiliikuntatuntien ja erityisesti vesipelastustuntien suunnittelussa ja toteutuksessa. Lisäksi koulutusopasta on mahdollista hyödyntää myös tavallisissa uimakouluissa ottamalla oppaasta muun muassa erilaisia vesileikkejä mukaan toimintaan.

Työ on ajankohtainen ja työelämälähtöinen, koska työn tilaaja Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton tarkoituksena on järjestää lähivuosina uimarantaolosuhteissa tapahtuvaa hengenpelastustoimintaa lapsille ja nuorille.

Lähteet

Anttila, E. 2002. Vesileikit – Luontouimarin käsikirja. Edita Prima Oy. Helsinki.

Autio, T. 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. 5.Painos. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Bondi Surf Bathers Life Saving Club 2013. Nippers handbook. Luettavissa: <http://bondisurfclub.com/nippers/nippers-handbook>. Luettu: 14.1.2014.

Jaakkola, T. 2009. Lasten ja nuorten taitoharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J.(toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s.237-261. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Keskinen, I., Hakamäki, J., Hotti, K., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J. & Pantzar, T. 2011. Uimaopetuksen käsikirja. WSOYpro. Jyväskylä.

Kurki, J. & Anttila, R. 1999. Uintitaito ja uinninopetus Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 117. Kopijyvä Oy. Jyväskylä.

Lauritsalo, K., Pohjola, T., Seppä, T., Suomalainen, M. & Virrankoski, U. Uinninopetuksen opas.

Manly Life Saving Club 2014. Nippers. Luettavissa:
<http://www.manlylsc.com.au/nippers.html>. Luettu: 17.1.2014.

Manly Life Saving Club. Nippers information book 2013/2014 season. Luettavissa:
http://www.manlylsc.com.au/verve/_resources/MLSC_Nippers_Handbook_13-14_update_24.10.13.pdf. Luettu: 17.1.2014.

Miettinen, P. 1999. Lapsen elimistön kasvu ja kehitys. Teoksessa Miettinen, P. Liikkuva lapsi ja nuori, s.11-17. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Narrabeen Beach Surf Life Saving Club. Nippers handbook season 2013/2014. Luettavissa:
<http://www.narrabeach.org.au/nippers/important-information/>. Luettu: 23.1.2014.

Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J.(toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s.103-124. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Noosa Heads Surf Life Saving Club. Junior Activities Information Booklet 2013-2014. Luettavissa: <http://www.noosasurfclub.com.au/wp-content/uploads/2013/05/2013-2014-JAC-Info-Book-compress.pdf>. Luettu: 20.1.2014.

Opetushallitus, Suomen Kuntaliitto, Opetusalan Ammattijärjestö OAJ & Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. 2008. Uimaopetus turvallisemmaksi. Luettavissa: http://www.edu.fi/download/114983_uimaopetuskirje_paivitetty_300508.pdf. Luettu: 3.2.2014.

Opetusministeriö 2006a. Uimarantaopas. Liikuntapaikkajulkaisu 90. Rakennustieto Oy. Helsinki.

Opetusministeriö 2006b. Vesistöt liikuntapaikkoina. Liikuntapaikkajulkaisu 89. Rakennustieto Oy. Helsinki.

Pearson, A. & Hawkins, D. 2005. Developing Good Movement Skills For 4-11 year olds. A&C Black Publishers Ltd. London.

Queenscliff Life Saving Club 2014. Nipper competition. Luettavissa: <http://queensie.com/page/166/Nipper-Competition>. Luettu: 25.1.2014.

Rajala, K. & Kankaanpää, A. 2011. Kuudesluokkalaisten ja aikuisten uimataito Suomessa vuonna 2011. Luettavissa: http://www.suh.fi/files/200/uimataitoraportti_fin.pdf. Luettu: 11.1.2014.

Ritanen-Närhi, P. & Pellinen, S. 2004. Ui kunnolla. Edita Prima Oy. Helsinki

Sorrento Surf Life Saving Club 2013. Junior Nippers Handbook 2013/2014. Luettavissa: <http://soslsc.com/public/documents/23/Junior%20Handbook%202013%20-%202014.pdf>. Luettu: 27.1.2014.

SPR 2014. Suomen Punainen Risti. Perusensiapulaukku. Luettavissa: <http://www.punaisenristinkauppa.fi/tuote/320115/Perusensiapulaukku?openGroup=486>. Luettu: 21.2.2014.

SUH ry 2013a. Suomen uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. Hukkumiset vuosikymmenittäin 1900-2010. Luettavissa: http://www.suh.fi/tiedotus/hukkumistilastot/pitkan_aikavalin_tilastoja. Luettu: 6.2.2014.

SUH ry 2013b. Suomen uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. Luettavissa: http://www.suh.fi/suh_ry. Luettu: 13.2.2014.

SUH ry 2013c. Suomen uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. Hukkuneet 2011. Luettavissa: http://www.suh.fi/tiedotus/hukkumistilastot/hukkumiset_2011. Luettu: 14.2.2014.

SUH ry 2013d. Suomen uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. Hukkuneiden ennakkotilasto. Luettavissa:

http://www.suh.fi/tiedotus/hukkumistilastot/hukkumiset_2012. Luettu: 2.2.2014.

SUH ry 2013e. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. Kuudesluokkalaisten ja aikuisten uimataito Suomessa. Luettavissa:

http://www.suh.fi/files/627/Uimataito_kaikille.pdf. Luettu: 4.2.2014.

SUH ry 2013f. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. Koulutus. Luettavissa:

<http://www.suh.fi/koulutus>. Luettu: 15.2.2014.

SUH ry 2013g. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. SUH:n yleiset kurssit, koulutukset ja tapahtumat. Luettavissa:

http://www.suh.fi/koulutus/yleiset_kurssit_ja_koulutukset. Luettu: 15.2.2014.

SUH ry 2013h. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. Hengenpelastus. Luettavissa: <http://www.suh.fi/koulutus/hengenpelastus>. Luettu: 18.2.2014.

SUH ry 2014i. Suomen uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. Hukkuneiden ennakkotilasto 2013. Luettavissa:

http://www.suh.fi/tiedotus/hukkumistilastot/hukkumiset_2013. Luettu: 9.2.2014.

SUH ry 2014j. Junior Lifesaver Club. Luettavissa:

http://www.suh.fi/toiminta/hengenpelastus/junior_lifesaver_-kerhot. Luettu: 14.3.2014.

Surf Life Saving 2014a. Become a nipper. Luettavissa: <http://sls.com.au/get-involved/become-a-nipper>. Luettu: 16.1.2014.

Surf Life Saving 2014b. About. Luettavissa: <http://sls.com.au/who-we-are>. Luettu: 16.1.2014.

Surf Life Saving 2014c. Junior Nippers. Luettavissa: <http://sls.com.au/nippers/junior-nippers>. Luettu: 16.1.2014.

Surf Life Saving 2014d. Development Awards. Luettavissa: <http://sls.com.au/members/development-awards>. Luettu: 16.1.2014.

Surf Life Saving 2014e. Nippers. Luettavissa: <http://sls.com.au/nippers>. Luettu: 16.1.2014.

THL 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tapaturmaiset hukkumiset. Luettavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/pistetapaturmille-fi/tilastot/tilastokatsaukset/hukkumiset. Luettu: 15.2.2014.

Ympäristöhallinto 2013a. Rannan ruoppaus. Luettavissa: http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Vesi_ja_meri/Vesistojen_kunnostus/Rantojen_kunnostus/Rannan_ruoppaus. Luettu: 17.2.2014.

Ympäristöhallinto 2013b. Vesikasvien poisto ja niitto. Luettavissa: http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Vesi_ja_meri/Vesistojen_kunnostus/Rantojen_kunnostus/Vesikasvien_poisto. Luettu: 17.2.2014.

Liitteet

Liite 1. Junior Lifesaver -ohjaajien haastattelukysymykset

1. Mitkä asiat ovat teidän mielestä tärkeitä Junior Lifesaver -toiminnassa?
2. Millainen painotus uinninopetuksella on Junior Lifesaverissa?
3. Mitkä asiat ja sisällöt ovat teidän mielestä toimineet hyvin Junior Lifesaver -toiminnassa?
4. Mitkä asiat/sisällöt ovat toimineet vähemmän hyvin?
5. Mikä on ensiapukoulutuksen rooli Junior Lifesaver -toiminnassa?
6. Millaista ensiapukoulutus on ja millä ryhmillä se alkaa?
7. Millaiset ovat hyvät ryhmät (ryhmäkoot ja ikäryhmät) Junior Lifesaver -toiminnassa?
8. Millaisia ryhmiä teillä on Junior Lifesaver -toiminnassa ja mitkä ovat ryhmien pääsyvaatimukset?
9. Millaiset sisällöt toimisivat teidän mielestä parhaiten rannalla tapahtuvassa hen- genpelastustoiminnassa?

NIPPERS-TOIMINTA SUOMEN RANTAOLOSUHTEISIIN

Toni Ailama & Vili Eskola

LUKIJALLE

Tämän koulutusoppaan pohjalta Nippers-toimintaa on mahdollista järjestää Suomessa. Nippers-toiminnalla tarkoitetaan rantaolosuhteissa tapahtuvaa lasten ja nuorten hengenpelastuskoulutusta. Koulutusopas on tarkoitettu Suomen rantaolosuhteissa hengenpelastuskursseja ja -koulutuksia järjestäville ohjaajille ja kouluttajille.

Koulutusoppaasta on tehty kattava, jotta hengenpelastusohjaajien ja -kouluttajien on mahdollisuus rakentaa jokaisesta kurssista mahdollisimman monipuolinen niin, että toiminnan sisällöt vastaavat jokaisen ryhmän taitotasoa. Sisällöt on suunniteltu 5-15-vuotiaiden lasten ja nuorten hengenpelastustoiminnan järjestämistä varten.

Koulutusopas sisältää teoriatietoa ja harjoitteita uinninopetukseen, hengenpelastamiseen ja ensiaputilanteissa toimimiseen liittyen. Lisäksi opas sisältää maalla tapahtuvia harjoitteita sekä tietoa ranta- ja vesiturvallisuudesta.

Koulutusopas on jaettu kahteen osaan. Ensimmäinen osan sisällöt on suunnattu lapsille ja nuorille, joiden uimataito on heikko eli eivät pysty uimaan 25 metriä yhtäjaksoisesti. Toisen osan sisällöt on tarkoitettu puolestaan lapsille ja nuorille, jotka ovat uimataidoltaan kehittyneempiä.

Sisällysluettelo

Nippers 1-taso...5

Tavoitteet...5

- 1 Tutustuminen ja ryhmäytyminen...6**
- 2 Pelisäännöt...8**
- 3 Positiivinen ilmapiiri...11**
- 4 Toimintaympäristöön tutustuminen...12**
- 5 Rantavalvojan toimenkuvaan tutustuminen...13**
- 6 Uinninopetus...15**
 - 6.1 Veteen totuttautuminen...15
 - 6.2 Kastautuminen...18
 - 6.3 Kelluminen...20
 - 6.4 Liukuminen...24
 - 6.5 Koirauinti...26
 - 6.6 Myyräuinti...27
 - 6.7 Alkeisselkäuinti...28
 - 6.8 Alkeisrintauinti...28
 - 6.9 Uinninopetuksen apuvälineet...29
 - 6.10 Uinteihin sopivia harjoituksia ja leikkejä...29
- 7 Hypyt...30**
- 8 Ranta- ja vesiturvallisuus...32**
 - 8.1 Milloin uimaan menemistä tulee välttää...32
 - 8.2 Kuinka uida turvallisesti...33
 - 8.3 Miten toimia jos itse joutuu vedenvaraan...34
 - 8.4 Kuinka tunnistaa hukkuva...35
- 9 Vedestä pelastamisen alkeet...37**
 - 9.1 Miten toimia hätätilanteessa...39
- 10 Ensiapu...41**
 - 10.1 Auringon haittavaikutukset...41
 - 10.1.1 Auringonpistos...41
 - 10.1.2 Ihon palaminen...42
 - 10.2 Haavat ja ulkoisen verenvuodon tyrehdyttäminen...44
 - 10.3 Nyrjähdykset...45
 - 10.4 Tajuttoman ensiapu...46
- 11 Maalla tapahtuvat harjoitteet...49**

Nippers-tasot 2&3...51

Tavoitteet...51

- 1 Tutustuminen ja ryhmäytyminen...52**
- 2 Pelisäännöt...52**
- 3 Positiivinen ilmapiiri...52**
- 4 Toimintaympäristöön tutustuminen...52**
- 5 Rantavalvojan toimenkuvaan tutustuminen...52**
- 6 Uinninopetus...53**
 - 6.1 Pelastuskrooli...53
 - 6.2 Pelastusselkäuinti...53
 - 6.3 Kylkiuinti...55
 - 6.4 Vedenpoljenta...57
 - 6.5 Skullaus...58
- 7 Pelastushyppy...60**
- 8 Sukeltaminen...62**
 - 8.1 Jalat edellä sukeltaminen...63
 - 8.2 Pää edellä sukeltaminen...64
 - 8.3 Sukeltamisen harjoittelu...65
 - 8.4 Sukeltamisen turvallisuus...66
- 9 Ranta- ja vesiturvallisuus...67**
 - 9.1 Milloin uimaan menemistä tulee välttää...67
 - 9.2 Kuinka uida turvallisesti...67
 - 9.3 Miten toimia jos joutuu itse vedenvaraan...67
 - 9.4 Kuinka tunnistaa hukkuva...67
 - 9.5 Uimarantojen turvallisuusriskit...67
- 10 Vedestä pelastaminen...68**
 - 10.1 Pelastaminen heittovälineellä...68
 - 10.2 Pelastusveneellä pelastaminen...69
 - 10.3 Uimalla pelastaminen...70
 - 10.4 Uhrin siirtäminen maalla...74
 - 10.5 Häätätilanteessa toimiminen...75
- 11 Ensiapu...77**
 - 11.1 Auringon hättäväikutukset...77
 - 11.1.1 Auringonpistos...77
 - 11.1.2 Ihon palaminen...77
 - 11.2 Haavat ja ulkoisen verenvuodon tyrehdyttäminen...77
 - 11.3 Nyrjähdykset...77
 - 11.4 Suonenveto...78
 - 11.5 Hypotermia...78
 - 11.6 Diabetes...79
 - 11.7 Murtumat...80
 - 11.8 Rintakipu...81
 - 11.9 Sokki...82

11.10	Kouristelu...	82
11.11	Tajuttoman aikuisen ensiapu...	83
11.12	Tajuttoman lapsen ensiapu...	86
11.13	Tajuttoman vauvan ensiapu...	87
11.14	Hukkuneen ensiapu...	88
11.15	Välineitä ensiaputilanteiden harjoitteluun...	89
12	Kilpailut ja erilaiset radat...	91
13	Rannalle tehtävät harjoitteet...	94
14	Lähteet...	96

NIPPERS 1-TASO

Nippers 1-taso on tarkoitettu lapsille, jotka eivät pysty uimaan 25 metriä yhtäjaksoisesti

Tavoitteet

- Uimarantaympäristöön tutustuminen
- Alkeisuintitekniikoiden oppiminen
- Vedestä pelastaminen rannalta käsin
- Häätöilmoituksen tekeminen
- Ryhmäläiset tietävät, kuinka uida turvallisesti
- Ryhmäläiset tunnistavat hukkuvan henkilön
- Osaavat suojautua auringolta
- Osaavat toimia heidän taitoihin soveltuvissa ensiaputilanteissa
- Tutustuvat millaista rantavalvojan työ on
- Liikkumistaitojen ja motoristen taitojen kehittäminen vedessä ja maalla
- Hauskan pitäminen ja kaverien saaminen

1 Tutustuminen ja ryhmäytyminen

Ohjaajat tutustuvat ryhmäläisiin ja ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa. Tämä on tärkeää, jotta jokainen viihtyy ryhmässä ja saa kavereita. Tällä tavoin jokainen myös huomioidaan ja ryhmäläiset saavat tunteen, että he ovat tärkeitä. Tutustumisvaiheessa on muistettava, että ryhmä koostuu yksilöistä. Tämän vuoksi ohjaajien on tärkeää tutustua ryhmäläisiinsä, tutustua heidän aiempiin kokemuksiinsa, taitoihinsa ja tavoitteisiinsa. Ryhmän toimintakulttuurin vakiintuessa ja jokaisen löytäessä oman paikkansa ryhmässä, saadaan paremmat edellytykset oppimiseen ja käytännön harjoitteluun on paremmat puitteet. Kun ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa ja saavat kavereita, tulevat he harjoituksiin mielellään.

Hyviä tutustumisleikkejä ovat:

Vatsalihaksiiri

Ryhmäläiset makaavat selällään piirissä. Vuorotellen jokainen ryhmäläinen nousee ylös ja kertoo muulle ryhmälle oman nimensä. Tämän jälkeen muu ryhmä tervehtii yhteen ääneen nimensä kertonutta lasta, vastaamalla ”Hei Matti tai Terve Jaana”. Tämän jälkeen nimensä esittänyt menee takaisin makaamaan ja on seuraavan ryhmäläisen vuoro. Ohjaajien on suositeltavaa aloittaa ja näyttää esimerkkiä.

Välinepiiri

Ryhmäläiset ovat piirissä ja jokin uimiseen tai hengenpelastamiseen liittyvä väline, kuten uimalasit, uimalauta, pelastusliivit tai pelastusrenkas kiertää piirissä. Aina, kun ryhmäläinen saa välineen, hän kertoo oman nimensä ja muut tervehtivät kyseistä ryhmäläistä hänen nimellään.

Tykkäysleikki

Jokainen ryhmäläinen kertoo vuorotellen asioita joista tykkää. Ryhmä voi olla erilaisissa muodostelmissa, kuitenkin niin, että jokainen ryhmäläinen näkee ryhmäläisen, joka kertoo oman nimensä.

Substantiivileikki

Ohjaajat sanovat alkuun jonkin substantiivin, esimerkiksi supersankari, eläin tai karamelli. Tämän jälkeen ohjaaja sanoo oman nimensä ja kertoo millainen supersankari, eläin tai karkki olisi. Esimerkiksi ”Minun nimeni on Lotta ja olen elefantti”, tämän jälkeen muu ryhmä vastaa ”Moi Lotta, elefantti”.

Tutustumisleikeissä voidaan oman nimen lisäksi kertoa:

- Mitä osaa vedessä tehdä
- Kuinka monta kertaa on käynyt uimassa
- Mikä on mukavinta uimarannalla
- Mikä on hauskinda vedessä
- Minkä värinen uima-asu ryhmäläisellä on
- Minkä väriset uimalasit ryhmäläisellä on

Tärkeää on kuitenkin, että muu ryhmä toistaa oman nimensä esittelevän lapsen nimen, jotta nimi jää paremmin mieleen ja nimensä esittelevällä lapselle tulee tunne, että hän on tärkeä osa ryhmää ja hänestä välitetään.

2 Pelisäännöt

Pelisäännöt on tärkeä luoda heti alkuun ryhmäläisten kanssa keskustelemalla, mitkä asiat ovat sallittuja ja mitkä ovat vastaavasti kiellettyjä. Kun pelisäännöt on luotu yhdessä, jokaisen on helpompi sitoutua noudattamaan niitä. Pelisääntöjä luodessa on tärkeää perustella miksi säännöt luodaan ja mitä voi tapahtua jos sääntöjä ei noudateta, jotta säännöt muistetaan paremmin, niitä noudatetaan ja niiden merkitys ymmärretään. Pelisääntöjen luominen on erityisen tärkeää, kun toimitaan veden äärellä ja toimintaympäristössä on myös muita ihmisiä kuin ryhmäläiset. Uimaranta on toimintaympäristö, jossa onnettomuusalttius on suurempi kuin sisätiloissa toimivissa ryhmissä. Tämä korostaa entisestään tarkkojen sääntöjen ja ohjeiden noudattamista, joilla on vaikutuksia jokaisen ryhmäläisen ja muiden rannalla toimivien henkilöiden turvallisuuteen. Lisäksi toimintaympäristö vaihtelee sään ja uimarannan kävijämäärän mukaan. Ohjaajilla on suuri vastuu valvoa, että pelisääntöjä noudatetaan, jotta vaaratilanteita voidaan välttää mahdollisimman tehokkaasti.

On hyvä sopia ryhmän kanssa, mitä tapahtuu, mikäli sääntöjä ei noudateta. Yleensä aluksi sääntöjen rikkomisesta riittää keskustelu ohjaajan ja ryhmäläisen välillä, mutta mikäli sääntöjen rikkominen on säännöllistä ja tahallista, on mahdollista antaa sääntöjä noudattamattomalle ryhmäläiselle rangaistus, kuten jäähylle joutuminen. Jäähyltä pois päästessä on tärkeää käydä ohjaajan ja ryhmäläisen välillä keskustelu, että ymmärtääkö hän miksi joutui jäähylle.

Turvaparin valitseminen on hyvä käytäntö turvallisuuden varmistamiseksi. Turvaparit on hyvä määrittellä heti ensimmäisellä tapaamiskerralla ja ohjaajan on tärkeä määrittää parit, jotta kukaan ryhmäläisistä ei koe olevansa epäsuosittu tai syrjitty. Turvaparin tarkoitus on, että jokainen tiedostaa missä hänen parinsa on, jotta jokaisen ryhmäläisen turvallisuudesta huolehtii ohjaajien lisäksi myös jokin ryhmäläinen. Kesken harjoituksen ohjaajien on hyvä testata ryhmäläisten tarkkaavaisuutta, kysymällä missä turvaparisi on nyt tai sanomalla, hakeutukaa mahdollisimman nopeasti oman turvaparin luokse.

Lisäksi turvallisuuden varmistamiseksi, on suositeltavaa pitää nimenhuuto sekä harjoituksen alussa, että lopussa, jotta varmistetaan, ettei kukaan ryhmäläisistä ole hävinnyt.

Yleistä on, että kun ryhmäläiset tulevat tutuiksi toisilleen, alkavat he kokeilla ryhmän ja ohjaajan rajoja. Rajojen kokeilu on usein myös signaali siitä, että ohjaajat ovat pystyneen toiminnallaan luomaan turvatun ympäristön toiminnalle.

Tärkeitä pelisääntöjä:

- Sovitaan opetusalueen rajat, ettei niiden ulkopuolelle saa mennä ryhmän toiminnan aikana ilman lupaa
- Ohjaajan viheltäessä pilliin tai näyttäessä jonkin ryhmän kanssa sovitun merkin, kaikkien ryhmäläisten päät kääntyvät ohjaajaa kohti ja ryhmäläiset kuuntelevat mitä ohjaajalla on sanottavana. Tällöin ryhmäläiset myös lopettavat muun liikumisen ja toiminnan, jotta ohjeiden kertomiseen ei mene turhaa aikaa
- Kokoontumispaikka ja tunnin päättämisaika on tärkeä määrittellä heti ensimmäisellä kerralla. Lasten ja heidän huoltajiensa kanssa on sovittava, että rannalta ei saa lähteä pois yksinään, vaan on odotettava, että ryhmäläinen tullaan hakemaan sovitusta paikasta. Ohjaajien on myös odotettava ryhmäläisen kanssa, koska ketään ei saa jättää yksin rannalle turvallisuussyistä. On mahdollista, että lapsi saa lähteä yksin pois uimarannalta, mikäli siihen on huoltajan kirjallinen lupa ja se on annettu ohjaajille
- Yhdessä lasten sekä vanhempien kanssa on sovittava, kuinka toimia, mikäli ryhmäläinen ei pääse ajoissa harjoituksiin tai ei pääse osallistumaan kyseiselle kerralle ollenkaan
- Veteen ei saa mennä ilman ohjaajien lupaa
- Älä kiusaa tai nimittele toisia
- Älä tee ilkivaltaa
- Huolehdi omat roskat tai jätteet roskiin, toimintaympäristön pitämiseksi siistinä
- Kohtele toisia niin kuin haluaisit itseäsi kohdeltavan
- Kunnioita toisia ryhmäläisiä
- Kunnioita välineitä ja kohtele niitä kuin ne olisivat omia
- Ole toiminnassa reilu ja oikeudenmukainen
- Kysellään ryhmäläisistä mikä toiminnassa on heille tärkeintä. Vastauksia ohjailaan hauskanpitoon ja oppimiseen. Tämän jälkeen on hyvä esittää jatkokysymys, miten on toimittava, jotta hauskuus säilyy ja oppiminen on mahdollista

- Rannalla ei saa juosta ilman lupaa. Tietenkin, mikäli juokseminen sisältyy harjoitteeseen, on juokseminen sallittua. Juokseminen ei ole sallittua, koska ryhmänhallinta kärsii tällöin

3 Positiivinen ilmapiiri

Oppimisilmapiiri vaikuttaa suuresti lasten oppimiseen. Ohjaajan vastuulla on luoda ryhmäänsä turvallinen ja viihtyisä ilmapiiri, jolloin ryhmäläiset rohkaistuvat kokeilemaan opeteltavia asioita ja oppiminen on mielekästä ja hauskaa. Positiivisen ilmapiirin ansiosta ryhmäläiset viihtyvät harjoituksissa, uusien kaverisuhteiden luomiselle on paremmat edellytykset ja harjoituksiin tullaan mielellään. Kielteisellä oppimisilmapiirillä voi olla päinvastaisia vaikutuksia ja tämä saattaa näkyä pelkona ja haluttomuutena osallistua uusien asioiden kokeilemiseen ja harjoitteluun.

Positiivisen ilmapiirin luomiseen auttaa:

- Ohjaajan kannustava asenne
- Ryhmäläiset kannustavat toisiaan
- Kilpailuhenkisyttä tulee välttää ja hauskanpitoa korostaa
- Ohjaajan tulee olla helposti lähestyttävissä ja kuunnella mitä lapsilla on sanottavana
- Ohjaajan tulee jakaa huomiota tasapuolisesti ryhmäläisille
- On tärkeää tarkkailla ryhmädynamiikkaa ja, jos ohjaaja huomaa, että joku ei viihdy, on tähän puututtava välittömästi keskustelemalla ja huomioitava kyseinen ryhmäläinen entistä paremmin
- Yhteistoiminnan korostaminen, puhutaan ryhmästä me- sanalla eikä korosteta yksilöitä kohtuuttomasti

4 Toimintaympäristöön tutustuminen

Ohjaajat kiertävät ryhmäläisten kanssa uimarannan läpi ja tutustuvat sen alueisiin ja rakenteisiin. Toimintaympäristön ollessa tuttu, saadaan oppimiselle paremmat olosuhteet.

Toimintaympäristön alueet ja rakenteet:

- Pukeutumistilat
- WC-tilat
- Mahdolliset suihku- ja saunatilat
- Rantavalvojan koppi ja valvontapiste kokonaisuudessaan
- Roska-astioiden sijainti
- Auringonotto sekä leikki- ja pelialueet
- Ranta-alue sisältäen hiekkarannan ja mahdolliset laiturit
- Muut rannalla sijaitsevat rakenteet

5 Rantavalvojan toimenkuvaan tutustuminen

Suosittelavaa on, että rantavalvoja itse kertoo työstään. Mikäli tämä ei ole mahdollista, on ryhmän kanssa keskenään keskusteltava rantavalvojan toimenkuvasta.

Rantavalvojan toimenkuvaan tutustuessa olisi tärkeää tuoda esiin seuraavia asioita:

Asiakaspalvelu

Rantavalvojan työ on asiakaspalvelutyötä. Valvojan pitää olla sosiaalinen ja helposti lähestyttävissä. Asiakaspalvelutyössä täytyy käyttäytyä asiallisesti ja muita rannalla olevia henkilöitä kunnioittaen.

Näkyvillä oleminen

Rantavalvojan on oltava jatkuvasti rannankäyttäjien näkyvillä, jotta vaaratilanteen huomattuaan ihmiset voivat hakea valvojan nopeasti apuun. Näkyvillä oleminen luo rannankäyttäjille turvallisuudentunnetta.

Tarkkaavaisuus

Rantavalvojan on oltava jatkuvasti valppaana, jotta hätätilanteen sattuessa, hätätilanteen havaitseminen ja toiminta on mahdollisimman nopeaa. Rantavalvoja puuttuu lisäksi häiriökäyttäytymiseen ja ilkivallan tekemiseen.

Turvallisuudesta huolehtiminen

Rantavalvojan työnkuvaan kuuluu rannan siisteydestä, turvallisuudesta ja viihtyvyydestä huolehtiminen. Rantavalvojan on tarkastettava hiekka-alue, ettei siellä ole teräviä tai vaaraa aiheuttavia esineitä, jotka vaarantavat rannan asiakaskunnan turvallisuutta. Valvojan työnkuvaan kuuluu myös uimarannan rakenteiden ja mahdollisten lainavälineiden esittelemisen.

Hengenpelastaminen ja ensiapu

Rantavalvojan tärkein tehtävä on hätätilanteeseen joutuneen henkilön pelastaminen ja erilaisissa ensiaputilanteissa toimiminen. Varmasti mieleenpainuva tilanne ryhmäläisten kannalta olisi vedestä pelastamistilanteen demonstroiminen siten, että rantavalvoja pelastaa esimerkiksi yhden ohjaajista.

Ensiapuvälineistön esitteleminen

Ryhmäläisille esitellään rantavalvojan käytössä olevat ensiapuvälineet ja niiden käyttäminen.

Pelastusvälineistön esitteleminen

Ryhmäläisille esitellään rantavalvojan käytössä olevat pelastusvälineet. Pelastusvälineistä kerrotaan, miten ja missä tilanteissa niitä käytetään.

6 Uinninopetus

6.1 Veteen totuttautuminen

Vedessä toimiminen aloitetaan veteen totuttautumisella, jotta mahdollisista vedenpelkotiloista päästään eroon ja jokainen tuntisi olonsa mukavaksi vedessä. Lisäksi tässä vaiheessa opetellaan vedessä liikkumista, tutustutaan veteen elementtinä kokeilemalla sen kantavuutta sekä vastusta. Tähän vaiheeseen kuuluu lisäksi puhallusharjoitteet veteen ja hengitysharjoitteet vedessä.

Hyviä harjoitteita veteen totuttautumiseen:

Peseytyminen vedessä

Käydään läpi jalat, vatsa, selkä, kainalot, kädet ja naama eli koko vartalo. Lopuksi roiskutetaan vettä itsensä päälle.

Seuraa johtajaa

Liikutaan erilaisilla liikkumistavoilla, esimerkiksi ryömien, kontaten kävellen etu- ja takaperin, sivuttain, hiipten, pomppien, hyppien, juosten ja tanssien. Liikutaan eri syvyisissä vesissä, kuitenkin niin, että vettä on korkeintaan hartiatasolle asti.

Veden polskuttelu

Polskutellaan vettä erilaisissa asennoissa, esimerkiksi istuen, kyljellään, mahallaan ja selällään.

Vastuksen kokeileminen

Veden vastuksen kokeileminen erilaisilla pelastus- ja uintivälineillä.

Maa, meri, taivas

Ohjaajat sanovat jonkun edellä mainituista kolmesta elementistä ja ryhmäläiset liikkuvat mahdollisimman nopeasti kyseiseen paikkaan. Nimissä kannattaa käyttää kekseliäisyyttä, kuten joki, järvi, meri. Kukin kolmesta elementistä sijaitsee eri syvyisessä vedessä.

Hippaleikit

Erilaiset hippaleikit ovat hyviä, kuten x-hippa, siten, että pelastaminen tapahtuu menemällä x-asennossa olevan ryhmäläisen kainalon alta. Muita hyviä hippaleikkejä ovat parihippa, ketjuhippa ja keruuhippa. Pari- ja ketjuhipoissa hipat pitävät toisiaan käsistä kiinni. Keruuhipassa hipan saadessa toisen henkilön kiinni, jatkavat molemmat hipat toisten kiinniottoa erillään ja leikki loppuu siihen, kun kaikki ryhmäläiset on saatu kiinni.

Lohikäärmeleikki

Ryhmäläiset asettuvat ohjaajan taakse jonoon pitäen toisiaan käsillä kiinni vyötäröltä. Tällä tavalla jono liikkuu kiemurrellen eri syvyisessä vedessä vaihdellen nopeutta.

Haileikki

Ohjaaja on hai ja ryhmäläiset ovat pikkukaloja. Hai on sukelluksissa pinnan alla ja yrittää saada kiinni pikkukaloja, jotka yrittävät paeta haita kahlaten. Hain kiinni ottama pikkukala vapautuu pärskyttämällä vettä hain päälle, jolloin pikkukala vapautuu.

Vesimyly

Ryhmäläiset ottavat toisiaan käsistään kiinni ja muodostavat piirin. Aluksi pyöritään piirissä kävellen, jonka jälkeen vauhtia hiljalleen nopeutetaan. Äänimerkistä vaihdetaan suuntaa ja liikutaan hetken aikaan vastavirtaan.

Kuviroleikki

Ohjaaja sanoo ryhmäläisille jonkin kuvion, esimerkiksi kirjaimen tai numeron, jonka ryhmäläiset koettavat muodostaa keskenään.

Esineiden puhaltelu

Esineiden puhaltaminen vedenpinnalla siten, että suu on mahdollisimman lähellä vedenpintaa. Hyviä välineitä ovat kevyet pallot sekä ufot, joita yritetään kääntää ympäri puhaltamalla.

Pelastusvälineen kuljettaminen

Pelastusrenkaan kuljettaminen pareittain tai ryhmässä siten, että käsien on oltava koko ajan renkaassa kiinni. Pelastusrenkaan tilalla on mahdollista käyttää myös muita pelastusvälineitä tai kelluttavia esineitä.

Ilmakuplien puhaltaminen veteen

Mielikuvana voi käyttää ralliautoja eli ryhmäläiset liikkuvat vedessä ja samalla päristelevät vettä suullaan. Tämän onnistuessa voidaan ilmakuplia puhaltaa veden alla.

Merihevosleikki

Ryhmäläisillä on lötköpötkö jalkojenvälissä. Kukin ryhmäläinen liikkuu omalla tavallaan vedessä kuitenkin siten, että lötköpötkön molemmat päät ovat veden pinnan yläpuolelle. Osalle ryhmäläisistä jaetaan sukellusrenkaat. Ne ryhmäläisistä, joilla renkaat ovat, yrittävät pujottaa renkaita niiden ryhmäläisten lötköpötköjen päihin, joilla renkaita ei ole. Kun hippa saa laitettua renkaan toisen ryhmäläisen lötköpötkön päähän, tulee hänestä hippa.

Kuka pelkää vesimiestä

Ohjaaja tai jokin ryhmäläisistä toimii vesimiehenä. Hänen huutaessa ”kuka pelkää vesimiestä”, muut ryhmäläiset yrittävät liikkua vedessä merkittyyn paikkaan siten, että vesimies ei ehdi koskettaa heitä. Mikäli vesimies koskettaa karkuun juoksevaa ryhmäläistä, hänestä tulee myös vesimies. Leikkiä jatketaan niin kauan kunnes kaikki ryhmäläiset on saatu kiinni.

Koppipallo

Muodostetaan kaksi joukkuetta. Tavoitteena syöttää peliväline oman joukkueen jäsenelle siten, että väline pitää saada ilmassa haltuun. Vastustajajoukkue yrittää estää syöttämisen katkomalla syöttöjä. Lasketaan kuinka monta syöttöä joukkue saa peräkkäin omille, ennen kuin peliväline tippuu veteen tai syöttö ei päädy oman joukkueen jäsenelle. Pallon tippuessa veteen tai vastustajajoukkueen katkaistaessa syöttöyrittäminen, hyökkäysvuoro vaihtuu. Pallo kädessä ei saa liikkua.

Ultimate

Muodostetaan kaksi joukkuetta. Pelialueelle merkataan molempiin päätyihin maalialue. Piste saa, kun hyökkäävän joukkueen pelaaja on maalialueen sisäpuolella ja oman joukkueen jäsen heittää hänelle pelivälineen. Jotta piste hyväksytään, on peliväline saatava ilmasta kiinni. Pelivälinettä saa liikuttaa ainoastaan heittämällä. Mikäli peliväline tippuu veteen maalialueen ulkopuolella, se joukkue, joka ensin ehtii napata pelivälineen itselleen, saa hyökkäysvuoron.

Pallonkuljetus

Muodostetaan kaksi joukkuetta. Joukkueet muodostavat jonon noin vyötärön syvyiseen veteen. Kummankin jonon ensimmäisillä henkilöillä on käsissään pallot tai muu esine. Joka toinen antaa pallon jalkojenvälistä seuraavalle ja joka toinen pään yli seuraavalle. Pallon saapuessa jonon viimeiselle jäsenelle, hän kahlaa jonon kärkeen ja laittaa pallon taaksepäin. Sama toistetaan niin monta kertaa, että kaikki joukkueen jäsenet ovat kahlanneet jonon perältä kärkeen.

6.2 Kastautuminen

Kastautumisessa ensiksi opetellaan painautumaan vedenpinnan alle ja, kun tämä onnistuu, opetellaan liikkumaan veden alla ja pitämään silmät auki. Kastautumisessa on mahdollista käyttää uimalaseja, mutta sukelluslasien käyttöä olisi hyvä välttää, koska tällöin ei opita pidättämään hengitystä nenällä.

Vedenpinnan alle menemisessä kannattaa edetä asteittain. Ensiksi upottaudutaan veteen kaulaa myöten, seuraavaksi laitetaan myös suu veteen. Tämän jälkeen laitetaan myös nenä veden alle ja tästä jatketaan luontevasti siten, että silmätkin ovat veden alapuolella. Lopuksi kastaudutaan veteen kokonaan. Aluksi jokainen ryhmäläinen voi kokeilla tätä yksinään, ottaen esimerkiksi laiturista tukea.

Kastautumiseen sopivia leikkejä:

Kastautumisorut

Istu isän polvell`. Ohjaajat lausuvat yhdessä ryhmäläisten kanssa lorun: yks, kaks, kolme, istu isän polvell`, äiti sanoi älä istu, isä sanoi istu vaan, näin sitä istutaan! Tämän jälkeen kaikki kastautuvat vedenpinnan alapuolelle.

Pumppukaivo

Pari on vastakkain pitäen toisiaan käsistä kiinni ja vuorotellen kyykistytään vedenpinnan alapuolelle.

Limboaminen

Limboaminen narun, uimalaudan tai muun esineen alitse siten, että joka kerta esine tulee lähemmäksi vedenpintaa.

Kenguruleikki

Leikitään kenguruita vedessä siten, että kyykkyyn mennessä kastaudutaan ja sieltä ponnistetaan ylös.

Aarteiden etsiminen veden pohjasta

Ohjaajat heittävät värikkäitä esineitä vedenpohjaan ja ryhmäläiset hakevat niitä ja tuovat ohjaajalle.

Sormileikki

Toinen parista näyttää sormia veden alla ja parin toinen osapuoli katsoo, kuinka monta sormeaa on näkyvissä.

Turvahippa

Turvahippa eli silloin on turvassa, kun kastautuu veden alle eikä tällöin hippa saa ottaa kiinni. Turvahipassa voidaan hyödyntää myös pelastusrenkaita siten, että pelastusrenkaat kelluvat opetusalueella ja aina, kun sukeltaa pelastusrenkaan sisään, on turvassa.

Kalat karkaavat

Ohjaajat ja puolet ryhmäläisistä muodostavat piirin, pitäen toisiaan käsistä kiinni. Piirissä olijat pyörivät ja, kun ohjaaja huutaa ”kalat karkaavat” piiri pysähtyy ja toinen puoli ryhmästä, joka on piirin keskellä, yrittävät sukeltaa piirin sisäpuolelta ulkopuolelle.

Seuraa johtajaa

Ryhmäläiset ovat jonossa tai piirissä. Ryhmäläiset tekevät vuorotellen jonkin tempun, johon liittyy kastautuminen ja muut toistavat tämän.

X-hippa

Pelastaminen tapahtuu sukeltamalla kiinnijääneen henkilön haarojen välistä. Vaihtoehtona on ”kainalohippa”, jossa pelastaminen tapahtuu menemällä kiinnijääneen henkilön kainalon alitse, mahdollisimman läheltä veden pintaa tai veden alta

6.3 Kelluminen

Kellumisen harjoitteluun aloitetaan harjoitteilla, joissa jalcoja nostetaan pohjasta kohti veden pintaa tai vedenpinnan päälle. Tämän jälkeen yritetään saada kehon kaikki osat mahdollisimman lähelle veden pintaa tai sen yläpuolelle, ponnistaen pohjasta vauhtia. Hyvä harjoitus on heittäytyminen sivuille, eteen ja taakse, leikkien maalivahtia, joka torjuu laukauksia. Tästä on hyvä jatkaa kilpikonnan kellunnan harjoitteluun. Ohjaajan on tärkeä kertoa ohjeita ja vinkkejä kellunnan onnistumiseen eli halataan polvia ja taivutetaan leuka rintaan kiinni. On tärkeä mainita, että keuhkot on hyvä vetää täyteen ilmaa, koska ilma on kevyempää kuin vesi ja näin ollen ilma pyrkii kohti pintaa, jolloin kellumisen onnistuminen on todennäköistä. Kellumisessa on tärkeää olla rentona ja välttää turhia liikkeitä.

Tämän jälkeen aloitetaan vaaka-asentoon totuttautuminen. Hyvä leikki vaaka-asentoon totuttautumiseen on krokotiilileikki, jossa sekä etu- ja takaperin liikutaan matalassa ranta-vedessä jalat suorana. Käsia pidetään pohjassa ja niiden avulla liikutaan vedessä siten, että vartalo on suorana veden pinnalla. Pää yritetään pitää rentona siten, että päinasennossa kasvot ovat vedessä ja selinasennossa korvat pyritään laittamaan veteen. Samassa yhteydessä on syytä harjoitella miten vaaka-asennosta nousee ylös. Nousemisessa

tärkeää on, että polvet ja lantio koukistetaan ja samalla pää nostetaan ylös. Käsillä työnnetään pohjasta vauhtia ja tehdään käsiveto.

Tästä siirrytään luontevasti päinkellunnan ja selinkellunnan harjoitteluun. Molempien kelluntatapojen harjoittelu kannattaa aloittaa matalasta rantavedestä. Päinkellunnassa on muistettava, että kasvot ovat vedessä, nenä pohjaa kohden ja ennen kellunta-asentoon menemistä on syytä vetää keuhkot täyteen ilmaa ja olla rentona. Aluksi matalassa rantavedessä voidaan pitää käsiä pohjassa. Tämän jälkeen harjoitellaan kellumista ilman, että kädet ottavat tukea pohjasta. Apuvälineitä on syytä käyttää alkuun. Hyviä välineitä ovat lötköpötköt ja uimalaudat, jotka asetetaan mahan ja lantion alle.

Selinkellunta etenee samalla kaavalla kuin päinkellunnan harjoittelu eli aluksi harjoitellaan matalassa rantavedessä siten, että kädet saavat olla pohjassa tukemassa asentoa. Kannattaa kokeilla myös selinkelluntaa niin matalassa vedessä, että pää saa tukea pohjasta, jolloin käsillä ei tarvitse pitää pohjasta kiinni. Tärkeitä muistisääntöjä selinkellunnan onnistumiseen ovat korvien pitäminen vedessä, katse suoraan taivaaseen, napa pinnassa, keuhkot täyteen ilmaa ja rentona oleminen. Apuvälineinä on mahdollista käyttää lötköpötköä selän alla ja uimalaudan halaamista.

Huomioi selinkellunnassa:

- Katse ylöspäin, nenä taivasta kohden
- Korvat vedessä
- Napa pinnassa
- Keuhkot täyteen ilmaa
- Rentona oleminen

Huomioi päinkellunnassa:

- Naama kokonaan vedessä
- Nenä kohti pohjaa
- Keuhkot täyteen ilmaa
- Rentona oleminen

Erilaisia kelluntoja:

Kilpikonnakellunta

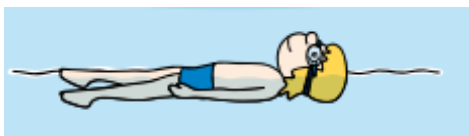
Halataan polvia ja leuka painetaan rintaan kiinni. Keuhkot vedetään täyteen ilmaa ja onnistuneessa kellunnassa selkä nousee pintaan.



Kilpikonnakellunta (Uimaliitto).

Tukkikellunta

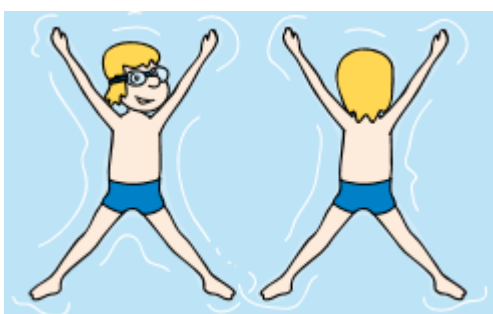
Ollaan lankkuna suorana vedenpinnalla siten, että kädet ovat suorana kyljissä kiinni. Tukkikellunnan on mahdollista tehdä sekä selällään, että mahallaan.



Tukkikellunta (Uimaliitto).

Meritähtikellunta

Meritähtikellunnan voi tehdä selällään ja vatsallaan. Kummassakin tyylissä jalat aukais-
taan niin leveälle kuin mahdollista ja kädet levitetään sivuille. Selällään tehtävässä kel-
lunnassa korvat ovat vedessä, katse suoraan kohti taivasta ja napa on pinnalla. Vatsal-
laan tehtävässä meritähtikellunnassa nenä osoittaa suoraan kohti pohjaa.



Meritähtikellunta (Uimaliitto).

Harjoitteita kellumiseen:

Turvahipat

Ryhmäläinen on turvassa, kun tekee kellunnan.

Kelluntavirta

Ryhmäläiset juoksevat ympyrää vedessä ja ohjaajan antaessa merkin, tehdään kellunta ja annetaan virran kuljettaa.

Eläinleikki

Ryhmäläiset liikkuvat opetusalueella vapaasti ja aina, kun ohjaaja huutaa eläimen nimen on toimittava sen mukaan. Eläimiä voivat olla esimerkiksi kilpikonna, jolloin tehdään kilpikonnakellunta, kenguru, jolloin pompitaan vedessä ylös ja alas. Lisäksi eläimiä voivat olla meritähti (tehdään meritähtikellunta), lentokala (ponnistetaan pohjasta vauhtia ja ilmassa heilutetaan käsiä kuin siipiä) ja hai (sukelletaan veden alle).

Tukin uittaminen

Selin- ja päinkellunnassa työnnetään paria jaloista eteenpäin kevyesti. Sama harjoite voidaan tehdä myös käsistä kevyesti vetämällä.

Välineitä kellumisen harjoitteluun:



Uimalauta (MH-SPORT).



Lötköpötköjä (Swimshop).



Airex- matto (Kuntokauppa).



Kelluntaliivit (Marinekauppa).

6.4 Liukuminen

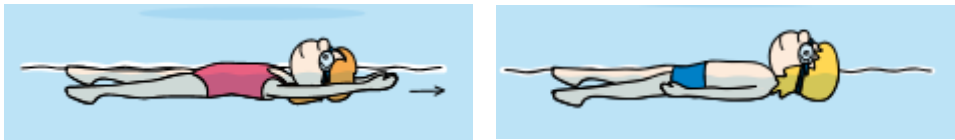
Liukumisessa tärkeää on löytää virtaviivainen asento. Liukuun lähtiessä on korostettava, että ponnistaminen tapahtuu eteenpäin, ei ylöspäin. Kun aletaan harjoitella päinliukua, on tärkeää näyttää käsien asento eli toisella kädellä otetaan toisen käden peukalosta kiinni ja pidetään kädet suorana. Tämän jälkeen kädet nostetaan ylös siten, että ne ovat korvissa kiinni. Suositeltavaa on harjoitella pelkkää lähtöasentoa vedessä seisten siten, että kumarretaan ylävartalo veden pinnalle. Tärkeää on pitää katse kohti pohjaa ja leuka kiinni rinnassa. Tämän jälkeen aloitetaan varsinaisen päinliukun harjoittelu. Ennen varsinaisen liukuun ponnistamisen harjoittelua, on hyvä harjoitella liukumista siten, että vain ojennetaan vartalo suoraksi vedenpinnalle. Tämän jälkeen otetaan ponnistaminen mukaan. Alkuun on helpompaa harjoitella ponnistamista vain toisella jalalla, toisen ollessa pohjassa. Ponnistaminen voi tapahtua rantaolosuhteissa joko pohjasta tai laiturin sivusta, mikäli laituri antaa tähän mahdollisuuden. Ponnistamisen jälkeen ojennetaan lantio siten, että koko vartalo sormenpäistä varpasiin on virtaviivaisessa asennossa, suorana vedenpinnalla.



Päinliuku (Uimaliitto).

Selinliukumisessa tärkeää on, että katse on suoraan taivasta kohden. Käsien asennolla on kaksi vaihtoehtoa. Kädet voivat olla joko suorana vartalon vieressä tai samalla tavalla suorana, vartalon jatkeena kuin päinliukumisessakin. Liukumisen harjoittelu aloitetaan kyykky-asennossa niin, että leuka on suunnilleen vedenpinnan tasolla. Pon-

nistaessa selkää taivutetaan, lantio ojennetaan, napa tuodaan pinnalle ja jalat suoristetaan siten, että vartalo on virtaviivaisessa asennossa suorana vedenpinnan mukaisesti. Kädet on syytä pitää alkuun vain vartalon vieressä suorana ja vasta, kun tämä sujuu hyvin, siirretään kädet vartalon jatkeeksi.



Selinliuku (Uimaliitto).

Virtaviivaista asentoa voi havainnollistaa siten, että muutetaan vartalon asentoa keskenliu`un, esimerkiksi avaamalla jalkoja ja käsiä. Tällöin ryhmäläinen huomaa, että vauhti hidastuu eikä liuku todennäköisesti kannu yhtä pitkälle kuin virtaviivaisessa asennossa.

Liukumisen harjoittelussa on hyvä käyttää alkuun apuvälineitä. Näitä ovat muun muassa uimalauta ja lötköpötkö sekä kaikki kelluttavat esineet, kuten pelastusliivi tai kelluva pallo. Lisäksi erilaisia vanteita on hyvä käyttää apuopettajina. Vanne asetetaan veteen siten, että se on puoliksi veden alla ja puoliksi vedenpinnan yläpuolella. Tarkoituksena on liukua virtaviivaisessa asennossa vanteen läpi, koskettamatta vannetta.

Huomioi selinliu`ussa:

- Katse kohti taivasta
- Korvat vedessä
- Leuka irti rinnasta
- Napa pinnalla
- Virtaviivainen asento

Huomioi päinliu`ussa:

- Leuka rinnassa
- Katse pohjassa
- Kädet peukalo-otteessa
- Virtaviivainen asento

Harjoitteita liukumiseen:

Turvahippa

Ryhmäläinen on turvassa, kun tekee liu`un.

Krokotiilileikki

Krokotiilien leikkiminen eli opetusalueella liikutaan liukumalla pinnalla. Aina, kun edellinen liuku loppuu, ponnistetaan uuteen liukuun.

Kainalohippa

Pelastaminen tapahtuu esimerkiksi kiinnijääneen kainalon alta liukumalla.

Liukukilpailu

Kilpailu, kuka liukuu pisimmälle.

Liukujen laskeminen

Kuinka monella liu`ulla pääsee opetusalueen päästä, toiseen päähän

Kauneuskilpailu

Kannustetaan ryhmäläisiä sanomalla ”näyttäkää kuinka hienoja liukuja osaatte tehdä”.

6.5 Koirauinti

Koirauinnissa katse on ylhäällä eli pää on vedenpinnan yläpuolella. Potkut ovat samantaisia kuin vapaauinnissa eli potkiminen tapahtuu lähes suorilla jaloilla siten, että jalkaterät ovat yliojennettuina, koska tällöin potku on mahdollisimman tehokas. Jaloilla potkitaan alas ja ylös. Alaspäin suunnattu potku tuottaa eteenpäin vievää liikettä ja ylöspäin suuntautuva potku toimii palautusvaiheena. Koirauinnin perusversiossa pää on vedenpinnan yläpuolella, joka aiheuttaa sen, että jalat pyrkivät putoamaan kohti pohjaa. Tämän vuoksi potkujen on oltava tehokkaita, jotta jalat eivät putoa ja asento säilyy virtaviivaisena.

Koirauintiin on olemassa kaksi erilaista käsiliikettä, jotka molemmat tehdään vuorotah-
tiin. Ensimmäinen tapa on tehdä lyhyitä käsivetoja, jotka suuntautuvat enimmäkseen
alaspäin. Lyhyt käsiveto alkaa kasvojen etupuolelta ja palautusvaihe aloitetaan silloin,
kun käsi on hartiatasolla. Käsivedon aloitusvaiheessa sormien on tärkeä osoittaa etuala-
viistoon ja taaksepäin kättä vetäessä koukistetaan kyynärpäätä. Johtuen liikkeen sup-
peudesta, käsivetojen rytmin on oltava tiheä.

Toinen tapa on tehdä pitkiä käsivetoja, jotka on suunnattu taaksepäin. Pitkässä käsive-
dossa käsi ojennetaan eteen lähes suoraksi siten, että ranne on hieman koukussa ja kättä
vedetään taaksepäin suorassa linjassa aina siihen asti, kun käsi tulee navan seudulle.
Tämän jälkeen aloitetaan palautusvaihe. Pitkä käsiveto on huomattavasti laajempi kuin
lyhyt käsiveto, joten rytmi on harvempi.

Molemmissa käsiliikkeissä, kädet pidetään kokoajan vedenpinnan alapuolella ja sormet
pidetään yhdessä, kämmen levynä.

Koirauintia voidaan uida myös siten, että kasvot ovat vedessä ja hapenottovaiheessa
päästä nostetaan suoraan etukautta. Tämän jälkeen pää lasketaan taas veteen siten, että
nenä osoittaa suoraan alaspäin.

6.6 Myyräuinti

Myyräuinti on muuten samankaltainen tekniikan osalta kuin koirauinti kasvot vedessä,
mutta happea otetaan sivulta eikä edestä. Jotta hengitys sivulta onnistuu, on uimarin
käännettävä vartaloon sivulle happea ottaessaan.

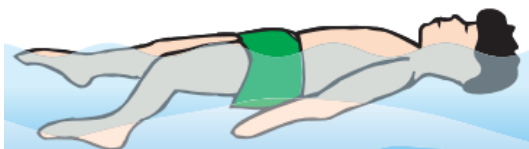


Myyräuinti (SUH).

6.7 Alkeisselkäuinti

Alkeisselkäuinnin onnistumisen kannalta on tärkeää pitää korvat vedessä, katse kohti taivasta ja napa pinnalla. Asennon on oltava virtaviivainen. Potkut ovat samankaltaiset kuin koira- ja myyräuinnissa, erona on vain, että alkeisselkäuinnissa ollaan selkä kohti pohjaa. Potkujen on syytä tulla niin lähelle vedenpintaa, että vedenpintaan muodostuu potkuliikkeen vuoksi kuplia.

Alkeisselkäuinnissa kädet pidetään suorana vartalon vierellä ja ne liikkuvat alas ja ylös siten, että sormet ovat yhdessä ja kämmen on levynä.



Alkeisselkäuinti (SUH).

6.8 Alkeisrintauinti

Alkeisrintauinnilla tarkoitetaan uintitekniikkaa, jossa on rintauinnin käsiveto yhdistettynä vapaauinnin potkuihin, jotka ovat samanlaiset kuin koira- ja myyräuinnissa.

Alkeisrintauinnissa pää saa olla missä asennossa tahansa. Käsivedon alkuvaiheessa kädet ovat suorana edessä vartalon jatkeena siten, että kämmenselät ovat viistosti toisiaan vasten. Tämän jälkeen kädet vietään hieman hartioita leveämpään asentoon siten, että kädet ovat edelleen suorassa. Seuraavaksi käsiä lähdetään viemään taaksepäin siten, että kämmenet ovat levynä ja ne osoittavat taaksepäin. Kädet vietään hartiatasolle, jolloin kyynärpäät ovat 90 asteen kulmassa. Tämän jälkeen kädet tuodaan kasvojen alle kohti vartalon keskilinjaa, koukistamalla kyynärpäitä voimakkaasti. Tämän jälkeen viimeisessä vaiheessa kädet palautetaan suoraksi eteen.



Rintauinnin käsiveto (Lauritsalo ym., 31).

6.9 Uinninopetuksen apuvälineet

- Lötköpötökö
- Uimalauta
- Pelastusliivi
- Lättäri tehostaa käsivetoa
- Pullari kannattelee jalkoja ja mahdollistaa virtaviivaisen asennon



Lättäri (Suomen uintikauppa Oy).



Pullarit (Velo & Oxygen).

6.10 Uinteihin sopivia harjoituksia ja leikkejä:

Hippaleikit

Ryhmäläinen on turvassa, kun ui määrätyllä tai vapaavalintaisella uintityylillä.

Merkkileikki

Ryhmäläiset liikkuvat opetusalueella vapaasti ja aina, kun ohjaaja näyttää tietyn ennalta sovitun merkin, ryhmäläiset alkavat uimaan tietyllä uintitekniikalla.

7 Hypyt

Nippers 1-tason ryhmäläisten on hyvä harjoitella hyppyjä veteen vesirohkeuden kasvatamiseksi ja mahdollisen hyppypelon voittamiseksi. Hyppiminen on mahdollista, mikäli uimarannalla on laiturit. Hyppyjen harjoittelun on syytä edetä tasoittain. Ryhmäläisten kanssa, joilla on heikko uimataito, on tärkeää, että hyppy suoritetaan noin rinnansyvyiseen veteen. Ohjaajan ollessa vedessä ottamassa hyppääjää vastaan, on mahdollista suorittaa hyppyjä yksitellen syvempäänkin veteen. Syvään veteen hypätessä on turvallisuussyistä suositeltavaa käyttää pelastusliivejä.

Suosittelavaa on, että hyppyjen harjoittelu aloitetaan pohjasta ponnistamalla. Tämän jälkeen siirrytään laiturille tapahtuviin hyppyihin. Aluksi ryhmäläiset istuvat laiturin reunalla ja työntävät itsensä veteen. Seuraavaksi harjoitellaan kyykystä veteen pudottamista ja vasta tämän jälkeen on suositeltavaa harjoitella hyppyjä pystyasennosta.

Pystyasennossa suoritettavia hyppyjä Nippers 1-tasolla:

Veteen astuminen

Lähtöasennossa seistään jalat vierekkäin laiturin reunalla. Otetaan askel veden päälle ja siirretään paino astuvan jalan puolelle, jolloin kastaudutaan veteen.

Kynttilähyppy

Lähtötilanteessa seistään laiturin reunalla jalat yhdessä ja kädet kyljissä kiinni. Hyppy tapahtuu hieman etuviistoon ja samalla säilytetään kynttilämäinen asento.

X-hyppy

Lähtötilanteessa seistään laiturin reunalla jalat vierekkäin ja kädet kyljissä kiinni. Hypätään ilmaan ja ilmalennon aikana käsillä ja jaloilla muodostetaan x-kirjain. Veteen voi tulla joko x-asennossa tai kynttiläasennossa. Mikäli veteen tullaan kynttiläasennossa, ilmassa tehdävän x-asennon jälkeen laitetaan jalat yhteen ja kädet kylkiin kiinni.

Kädet levällään hyppy

Jalat pidetään hypyn aikana yhdessä ja ilmalennon aikana kädet levitetään sivuille. Veteen tultaessa levällään olevilla käsillä painetaan vettä alaspäin.

Pelastushypyn alkeet

Ilmalennon aikana jalat levitetään pituussuunnassa ja kädet ovat sivuilla suorina. Kun tämä onnistuu, jaloilla voidaan tehdä saksausliike veteen tultaessa ja yhdistää tähän sivuille levällään olevien käsien painaminen vettä vasten.

Pelastusliivien käyttäminen on hyvä yhdistää uinnin ja hyppäämisen harjoitteluun siten, että hypyn jälkeen pintaan päästyään, ryhmäläinen ui takaisin rannalle. Ohjaajan on suositeltavaa olla vedessä varmistamassa turvallisuutta.

8 Ranta- ja vesiturvallisuus

8.1 Milloin uimaan menemistä tulee välttää

Uiminen on suositeltava liikuntamuoto kaikille. Eteen tulee kuitenkin erilaisia tilanteita, jolloin uimaan menemistä tulee välttää. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi sairaana oleminen tai muut erilaiset vaivat. Kuumeisena ja flunssaisena uiminen on syytä jättää väliin. Kuumeisena uimisesta voi vakavassa tapauksessa seurata jopa sydänvaivoja. Myös erilaisten ihottumien kohdalla uimaan menemistä tulee harkita. Iholla olevien tulehduksien kohdalla on myös syytä odottaa niiden parantuvan ennen veteen menemistä, jotta tulehdukset laajene tai pahene.

Uimaan mennessä on syytä kiinnittää huomiota myös veden laatuun. Sinileväpitoisissa järvissä ja merissä ei suositella uimista. Sinilevät voivat olla myrkyllisiä ja aiheuttaa ihottumaa, silmien ärsytystä, lihaskipua, pahoinvointia ja muita allergisia reaktioita. Jo pelkkä sinileväpitoisen veden iholle pörskyttäminenkin voi riittää aiheuttamaan oireita. Sinilevän voi erottaa silmällä vedestä vihertävinä hiutaleina. Sinilevän lisäksi makeissa vesissä saattaa esiintyä myös kutinaleväksi kutsuttua limalevää. Limalevä ei ole myrkyllistä, mutta se voi silti aiheuttaa haitallista kutiavaa punoitusta iholle. Ryhmäläisille on syytä havainnollistaa kuvien avulla, millaiselta sini- ja limalevä näyttävät, jotta niiden havaitseminen on mahdollista.

Ukonilmalla uiminen on ehdottoman kiellettyä. Tasaisessa vedessä uiva ihminen altistuu helposti salamaniskun kohteeksi. Vesi johtaa myös hyvin sähköä ja tämän seurauksena salama voi olla ihmiselle vaarallinen, vaikka se ei osuisikaan aivan kohdalle.

Vältä uimista:

- Kipeänä
- Likaisissa ja sinileväpitoisissa vesissä
- Ukonilmalla

8.2 Kuinka uida turvallisesti

Vaikka uiminen onkin turvallinen liikuntamuoto, sisältyy siihen silti useita riskitekijöitä etenkin luonnonvesissä uidessa. Kuitenkin tiedostaessa ja ennakoidessa erilaiset vaaratilanteet, on uiminen helppo pitää turvallisena. Omat uimataidot on hyvä testata etukäteen, jotta vältytään tilanteilta, jossa uimari arvio uintikykyänsä väärin.

Luonnonvesissä uidessa kannattaa uiminen suunnata rannan suuntaisesti ja pysytellä sellaisessa syvyydessä, jossa jalat ylettyvät pohjaan. Näin voimien loppuessa kesken, suonenvedon tai yllättävän sairaskohtauksen iskiessä on nopeampi päästä rannalle turvaan. Vaaratilanteilta pystytään myös ennaltaehkäisemään, siten että vältetään yksin uimaan lähtemistä. Tai uidaan niin, että vierellä tulee vene, jossa on mukana pelastustaitoinen ihminen.

Järvissä tai merissä liikkuu myös moottoriveneilijöitä, joten turvallisuussyistä on syytä olla uimatta veneväylien läheisyydessä.

Suomen vesistöt ovat kesäisinkin viileitä, joten kylmettymisen ja hypotermian mahdollisuus on olemassa. Tämän johdosta on suotavaa lopettaa uinti ennen kuin tulee kylmä. Varsinkin pitempien välimatkojen uimista viileissä vesissä kannattaa harkita tarkasti.

Tuntemattomassa paikassa uidessa on hyvä varmistaa, että paikka soveltuu uimiselle. Ensimmäiseksi kannattaa tarkistaa vedenlaatu, ettei se ole sinileväpitoista tai muuten roskaista. Veteen mentäessä ja kahlatessa tulisi katsoa onko pohjalla teräviä kiviä tai mitään muuta arveluttavaa. Uiminen tulisi suorittaa rauhallisesti edeten, jotta rannan pinnanalaiset kivet voidaan havaita. Tuntemattomaan veteen ei koskaan kannata hypätä suoraan rannalta tai veneestä ennen, kuin on tarkistanut, ettei kohdalla ole mitään vaarallista. Myös sukeltaessa silmiä olisi pidettävä auki, jotta törmäämisiltä vältytään.

Ryhmäläisille on myös tärkeää tuoda esiin, että rannalla on oltava aikuisen henkilön valvonnan alaisena, jotta vaaratilanteita ei syntyisi ja aikuinen pystyy heti reagoimaan, kun havaitsee lapsen joutuvan vaaratilanteeseen. Tärkeää on, että yksin ei saa mennä uimaan, vaan uimisen on tapahduttava aina uimataitoisen henkilön läsnä ollessa.

Vinkkejä turvalliseen uimiseen:

- Pysyttele rannan läheisyydessä
- Pyri välttämään yksin uimista
- Selvitä soveltuuko vesistö uimiselle
- Älä yliarvio omia uimataitoja

8.3 Miten toimia jos itse joutuu vedenvaraan

Vedenvaraan joutuessa on tehtävä itsensä näkyväksi ja kuuluvaksi huutamalla apua tai käsillä viittoen. On myös todella tärkeää säilyttää rauhallisuus, jotta vältetään paniikkiin joutumiselta ja voimien ehtymiseltä. Hyvä keino säästellä voimia on kelluminen eri kellunta-asennoissa. On myös tarkkailtava ympäristöä, jotta on mahdollista käyttää apuvälineitä kellumiseen, jos niitä on riittävän lähellä tarjolla.

Vesi jäähdyyttää kehoa 25 kertaa nopeammin kuin vastaavanlämpöinen ilma, joten on tärkeää myös pitää keho lämpimänä, jotta vältetään kehon liiallista kylmettymisestä johtuvaa kangistumista ja pahimmassa tapauksessa hypotermiaa. Kehon lämmöntuottamiseen auttaa vedenpoljenta, jossa käsien ja jalkojen liike tuottaa lämpöä. Samalla pää pysyy pinnalla, jotta on mahdollisuus tarkkailla tilannetta. Vedenvaraan joutumista on tärkeä harjoitella, jotta tositilannetta varten on luotu toimintamalleja, joiden mukaan toimia.

Hyviä harjoitteita tositilannetta varten ovat:

- Vaatteet päällä uiminen
- Pelastusliivi yllä veteen hyppääminen (demonstroi veneestä putoamista)
- Kellumisharjoitteet apuvälineen kanssa ja ilman siten, että yritetään mahdollisimman pitkään pysyä pää vedenpinnan yläpuolella, kuitenkin niin, että jalat eivät kosketa pohjaa. Harjoitteet tehtävä kuitenkin sen verran matalassa vedessä, että jalat ylettyvät pohjaan, pään ollessa vedenpinnan yläpuolella
- Vedenpoljennan harjoittelu esimerkiksi pelastusliivien avulla
- Hyppy uintisyvyiseen veteen ja tämän jälkeen vedenpoljennan ja kellumisen avulla pysytään pinnalla

8.4 Kuinka tunnistaa hukkuva henkilö

Vaikka Nippers 1-tasoryhmään osallistuvat lapset ovat joko uimataidottomia tai heikokotaitoisia, on heidän silti hyödyllistä osata tunnistaa uimari, joka on hädässä. Taitojen puutteen ja heikompien fyysisten ominaisuuksien vuoksi 1-tasoryhmäläisen on miltei mahdotonta pelastaa itse vedestä käsin hukkuvässä olevaa uimaria. Heidän on kuitenkin mahdollista tunnistaa hukkumaisillaan oleva henkilö ja hankkia hänelle apua tai mikäli uhri on lähellä rantaa, hänelle on mahdollista heittää pelastusväline.

Hukkumaisillaan oleva on mahdollista tunnistaa seuraavista merkeistä:

- Pää on syvällä vedessä, suu vedenpinnan tasolla
- Pää on takakenossa, suu on auki
- Katse on lasittunut ja tyhjä, henkilö ei pysty tarkentamaan katsettaan
- Silmät ovat kiinni
- Hiukset ovat otsalla tai silmien päällä
- Ei käytä jalkojaan - on pystyasennossa
- Hyperventiloi tai haukkoo henkeään
- Yrittää uida johonkin suuntaan, mutta ei pääse etenemään
- Näyttää kiipeävän näkymättömiä tikkaita

Usein hukkumassa oleva henkilö ei itse pysty huutamaan apua, koska hän joutuu keskittymään pelkästään hengittämiseen. Kun epäilee uimarin olevan hukkumassa, kannattaa tarkkailla hänen suutaan. Usein hukkuvan suu menee vuorotellen vedenpinnan alla ja yläpuolelle. Hukkumaisillaan oleva ei myöskään huido käsiään avun pyytämiseksi, vaan hän joutuu painamaan käsiään sivuille vedenpintaa kohden, jotta hänen suunsa pysyisi vedenpinnan päällä.

Vaistomaisen hukkumisreaktion aikana uimari ei pysty hallitsemaan käsiensä liikettä. Vaistomainen hukkumisreaktio on ihmisen keino välttää tukehtuminen vedessä. Hukkuva ihminen ei pysty estämään hukkumistaan, eikä hän pysty tekemään tahdonalaisia liikkeitä avun hankkimiseksi. Eikä hän myöskään kykene liikkumaan pelastusvälinettä tai pelastajaa kohden. Epäillessään uimarin olevan hukkumisreaktion vallassa kannattaa

tarkkailla hänen asentoaan. Hukkuva ei kykene tekemään jaloillaan merkittäviä liikkeitä, jolloin hukkuva on yleensä pystyasennossa. Tämänkaltaisen henkilö pystyy kamppailemaan vedenpinnalla enintään minuutin ennen vajoamistaan veden alle.

Huutava ja huitova ihminenkin on myös hädässä, mutta hänen tilanteensa ei yleensä ole niin kriittinen ja hän mahdollisesti pystyy itse avustamaan pelastamistaan ja tarttumaan kiinni häntä kohti heitettyihin esineisiin. Mahdollisia hukkuvassa olevia uimareita tarkkaillaessa on tärkeää pitää mielessä, että yleisin merkki hukkumisesta on se, että hukkuva henkilö ei päällepäin näytä hukkuvalta. Jos epäilee uimarin olevan hukkumassa, kannattaa vedessä olevalta henkilöltä kysyä onko hän kunnossa. Mikäli henkilö pystyy vastaamaan kysymykseen, on hän mitä todennäköisimmin kunnossa, mutta jos vedessä oleva henkilö ei reagoi kysymykseen ja ainoastaan tuijottaa takaisin on pelastajan silloin syytä toimia.

Ryhmäläisille on syytä myös näyttää käytännössä, miltä hukkumistilanne näyttää. Ohjaajan on mahdollista demonstroida hukkumistilannetta siten, että lapset tarkkailevat merkkejä hukkumisesta laiturilta tai rannalta käsin.

9 Vedestä pelastamisen alkeet

Nippers 1-tasoon osallistuvat ovat uimataidoltaan heikkoja eli eivät pysty uimaan kovin pitkää matkaa kerrallaan. Tämän vuoksi hengenpelastuksessa kiinnitetään huomio rannalta käsin tapahtuvaan pelastamiseen. Ensinnäkin on tärkeää, että pelastusvälineet tulevat tutuiksi ryhmäläisille. Pelastusvälineiden heittämistä uhrille on hyvä harjoitella, esimerkiksi laiturilta heittäen. Ryhmäläisille on syytä kertoa tuulen ja aallokon vaikutuksista heittämiseen ja heiton suuntaamiseen.

Heittämiseen soveltuvia pelastusvälineitä:



Pelastusrenkas (Captainshop).



Pelastuspallo (WFR Rescue).



Wetiz pelastuspatukka (Swimshop).



Heittoliina (MaritimShops).



Baywatch pelastuspatukka (Swimshop).

Lisäksi muita heittämiseen soveltuvia välineitä ovat:

- Heittokanisteri
- Köydet ja narut
- Pallot
- Ämpäri

Aluksi harjoitellaan pelkästään heittämisen tekniikkaa ja tämän jälkeen on mahdollista alkaa harjoittelemaan tarkkuusheittoa. Tarkkuusheitossa asetetaan veteen jokin kiinteä esine, joka pysyy paikallaan. On myös mahdollista, että ohjaaja tai osa ryhmäläisistä toimivat tilanteessa uhreina. Kun heittoväline on heitetty, on syytä harjoitella myös uhrin vetämistä turvallisesti rantaan. Tilanneharjoitukset ovat mielekkäitä harjoitteita eli esimerkiksi tilanne lähtee liikkeellä hieman kauempaa rannasta. Tässä vaiheessa pelastaja huomaa, että uhri on joutunut veden varaan. Pelastaja juoksee rantaan tai laiturille, pitäen samalla katsekontaktin pelastettavassa, rauhoittelee uhria, heittää apuvälineen ja mahdollisesti hinaa välineen avulla uhrin rantaan.

Pelastustangolla tai muulla kättä pidemmällä kepillä kannattaa harjoitella uhrin vetämistä laiturilta rantaan



Pelastustanko (Swimshop).

9.1 Miten toimia hätätilanteessa

Vaikka Nippers 1-tason ryhmäläisillä ei ole mahdollisuutta pelastaa hätätilanteessa olevaa henkilöä uimalla, on kuitenkin tärkeää tietää, miten toimia, kun havaitsee hädässä olevan ihmisen vedessä.

Kun havaitsee hukkumaisillaan olevan uimarin, on arvioitava omat pelastusmahdollisuudet realistisesti ja avun hälyttäminen tilanteeseen on tärkeää. Jos uimarannalla on rantapelastaja, on tieto vedenvaraan joutuneesta uhrista välitettävä hänelle. Mikäli olet yksin tapahtumapaikalla, eikä sinulla ole mahdollisuutta pelastaa, täytyy välittömästi tehdä hätäilmoitus soittamalla hätänumeroon 112.

Hätäilmoitusta tehdessä tulee ensimmäiseksi kertoa mitä on tapahtunut. Tämän jälkeen kerrotaan tapahtumapaikka ja tarkka osoite, mikäli mahdollista. Puhelussa on tärkeää vastata selkeästi hätäkeskuksesta esitettyihin kysymyksiin ja puhelun saa katkaista vasta silloin, kun hätäkeskuksesta annetaan siihen lupa. Puhelun jälkeen on huolehdittava, että auttajat opastetaan tapahtumapaikalle. Jos tapahtumapaikalla on muita henkilöitä, täytyy heille ilmoittaa vedenvarassa olevasta henkilöstä, jotta pelastustaitoiset henkilöt voivat auttaa uhria. Tällaisessa tilanteessa voit soittaa itse hätänumeroon 112.

Nippers 1 -tasolla olevien henkilöiden uimataito on pääosin heikko, joten veteen menoa tulee välttää, koska omaa turvallisuutta ei saa vaarantaa missään tapauksessa. Uhrin havaittuaan on tärkeää rauhoittua itse sekä rauhoitella pelastettavaa, jotta hän tiedostaa avun olevan tulossa ja saa tästä lisää voimia. Katsekontakti on tärkeää säilyttää pelastettavaan, koska jos uhrin voimat ehtyvät ja hän vajoaa pinnan alle, on uhrin sijainnin arvioiminen helpompaa muiden pelastajien tullessa paikalle.

Mikäli vedenvarassa oleva henkilö on lähellä rantaa, on pelastaminen mahdollista heittämällä apuväline uhrille. Uhrin ollessa kauempana, pelastaminen on mahdollista pelastusveneellä, kuitenkin niin, että pelastajalla on pelastusliivit yllään ja pelastaja osaa soutaa soutuveneellä. Pelastusveneeseen on tärkeää ottaa mukaan pelastusväline, joka ojennetaan tai annetaan uhrille. On suositeltavaa, että uhria ei edes yritetä nostaa veneeseen, vaan veneen avulla uhri hinataan rantaan.

On tärkeää kertoa ryhmäläisille, että uimalla pelastaminen on viimeinen aina viimeisin vaihtoehto ja silloinkin on käytettävä apuvälinettä.

Nippers 1-tason ryhmäläisten on tärkeää harjoitella hätäpuhelun soittamista kursilla oikeilla puhelimilla, niin että ohjaaja esittää hätäkeskusta ja ryhmäläinen on hukkumistilanteen havainnut henkilö. Tätä harjoitellaan, jotta ryhmäläinen osaa toimia myös oikeassa hätätilanteessa tilanteen vaatimalla tavalla. On myös hyvä harjoitella, kuinka ilmoittaa rantavalvojalle hätätilanteesta.

Hätäilmoituksen tekeminen:

- Soita hätäpuhelu itse, mikäli pystyt
- Kerro mitä tapahtunut
- Kerro tarkka osoite ja kunta
- Vastaa kysymyksiin
- Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti
- Lopeta puhelu vasta luvan saatua
- Mikäli tilanne muuttuu, soita uudelleen

10 Ensiapu

Ensiavusta käydään vain perusasioita ja tilanteita, joissa Nippers 1-tasolla olevan uimataidoltaan heikomman ryhmäläisen on mahdollisuus toimia.

10.1 Auringon haittavaikutukset

Nippers 1-tason ryhmäläisen on tärkeää saada tietoa ja ymmärtää auringon vaikutuksista, koska kesäisin uimarannalla ollaan auringon vaikutuksen alaisena. Tämä on tärkeää, jotta auringon haittavaikutuksilta osataan suojautua ja toimia tilanteissa, joissa joko itse tai jokin toinen rannan käyttäjä altistuu liiaksi auringolle.

10.1.1 Auringonpistos

Uimarannalla on syytä suojautua aina auringolta, koska tällä tavoin voidaan välttyä auringonpistokselta. Auringonpistoksella tarkoitetaan lämpöhalvausta. Auringonpistoksen voi aiheuttaa liiallinen auringossa oleskelu ilman pään suojaamista auringolta. Oireita ovat päänsärky, pahoinvointi, huimaus, ärtyminen, lämmön nouseminen, väsähtäminen, sykkeen nouseminen ja jopa äkillinen tajunnan menettäminen. Mahdollisia oireita ovat myös lämpöturvotus alaraajoissa sekä lihaskouristukset, joita esiintyy usein pohkeissa.

Auringonpistoksen ennaltaehkäisykeinoja ovat:

- Pään ja niskan alueen suojaaminen päähineellä
- Raskaita fyysisiä suorituksia tulee välttää kuumalla kelillä
- Nesteitä tulee juoda riittävästi ja tasaisin väliajoin. Nestettä on suositeltavaa nauttia 10–20 minuutin välein. Kovassa rasituksessa nestettä tulee nauttia 1,5–2 litraa tuntia kohden

Kuinka auttaa auringonpistoksesta kärsivää henkilöä:

- Viemällä potilas varjoisaan paikkaan ja riisumalla ylimääräiset vaatteet pois
- Pitämällä potilaan iho märkänä, esimerkiksi vettä pirskottelemalla
- Viileiden kääreiden kietominen pään, kaulan ja lantion alueelle ovat tehokkaita hoitokeinoja
- Vilvoittamalla potilasta
- Potilaan tuulettaminen rantaolosuhteissa esimerkiksi heiluttamalla vaatteita tai pyyhkeitä potilaan edessä
- Juotetaan potilaalle kylmää vettä
- Mikäli potilaalla esiintyy lämpöturvotusta, on hoitokeinoina lepääminen varjoisassa paikassa, turvonneiden raajojen laittaminen kohoasentoon sekä nesteen nauttiminen suun kautta
- Lihaskouristuksien hoidossa on tärkeää nauttia suolattua vettä tai urheilujuomia
- Vakavampien oireiden kohdalla, kuten totaalisen uupumisen, sekavuuden, näköharhojen, tajunnan menettämisen ja ihon kuivumisen, on auringonpistoksesta kärsivä potilas välittömästi toimitettava sairaalahoitoon

10.1.2 Ihon palaminen

Uimarannoilla oleskellessa on syytä suojata ihoa myös auringolta palamista vastaan. Suojaamaton ja herkkäihoisen saattaa palaa keskipäivän auringon poltteen jo kymmenissä minuuteissa. Etenkin rannalla vähissä vaatteissa touhutessa ja leikkiessä palaminen voi tapahtua hyvinkin helposti ja huomaamattomasti.

Usein UV-säteilylle altistuminen havaitaan vasta siinä vaiheessa kun iho on ruskettunut tai palanut auringossa vietetyn ajan jälkeen. Ruskettumiseen ja palamiseen vaikuttaa auringosta saatu säteilyannos, eli kuinka voimakasta säteily on ollut ja kuinka kauan säteilylle altistuminen on kestänyt. Ihmisillä on myös eroja, kuinka hyvin heidän ihonsa sietää aurinkoa. Nämä erot johtuvat ihon ominaisuuksista. Herkkänahkaiset palavat helpommin, kun taas toiset eivät pala juuri koskaan.

Palamisen ennaltaehkäisykeinoja:

- Aurinkorasvan käyttö
- Ihon totuttaminen aurinkoon vähitellen
- Välttää auringon ottamista voimakkaimpana säteilyaikana eli klo 11-15
- Suojata ihoa vaatteilla

Ultraviolettisäteilylle liiallinen altistuminen voi aiheuttaa monia riskitekijöitä. Etenkin lasten iho on herkempi UV-säteilyn haittavaikutuksille. Ihon jatkuva polttaminen lapsena lisää huomattavasti riskiä sairastua ihosyöpään. Ihon ohella on tärkeää suojata myös silmiä UV-säteilyltä. Silmät ovat herkkiä säteilylle ja täten olisi hyvä suojata rannalla ollessa aurinkolaseilla. Liiallinen määrä säteilyä voi aiheuttaa silmään sarveiskalvon tulehduksen. Lapsen silmän mykiö läpäisee UV-säteilyä enemmän kuin aikuisen, joten etenkin lasten aurinkolasien käyttö rannoilla on tärkeää.

UV-säteilyn aiheuttamia haittavaikutuksia:

- Ihon vanhentuminen
- Lisää riskiä sairastua ihosyöpään
- Silmien sarveiskalvon tulehdus

Auringon vaikutuksista kertominen tapahtuu pieninä tietoisuuksina muun toiminnan yhteydessä. Toimintaa tilanteissa, joissa henkilö on altistunut auringon vaaroille, on syytä harjoitella käytännön tilanteiden avulla. Tällöin, kun tilanteesta on luotu toimintamalli, toiminta tositalanteessa muistuu paremmin mieleen.

Muista:

- Suojautua auringolta
- Juoda paljon vettä
- Välttää auringonottoa voimakkaimpana säteilyaikana

10.2 Haavat ja ulkoisen verenvuodon tyrehtyttäminen

Verenvuodon tyrehtyttäminen aloitetaan nostamalla vertavuotava vartalonosa sydämen yläpuolelle, kohoasentoon, mikäli mahdollista. Kun kyseessä on pieni haava, on haavan puhdistaminen suositeltavaa. Kuitenkin jos haava vuotaa runsaasti verta ja tarvitsee jatkohoitoa, ei haavaa lähdetä puhdistamaan. Puhdistamisen jälkeen pieni haava suljetaan haavateipillä.

Haavaan ei saa koskea paljain käsin tulehdusten välttämiseksi. Haavaa saa painaa paljaalla kädellä, mikäli haavan runsas vuotaminen sitä edellyttää. Haavakohtaa painetaan siis joko kädellä tai esimerkiksi vaatteilla, liinalla tai pyyhkeellä. Vertavuotava potilas on syytä asettaa maakuuasentoon sokin välttämiseksi. Vierasesineitä ei saa poistaa haava-alueelta, mikäli ne eivät vaikeuta hengitystä. Mikäli vierasesine haittaa hengitystä, on se välittömästi poistettava. Tämän jälkeen haava sidotaan painesiteellä ja haava-alue pidetään koholla. Haava-alue on pidettävä mahdollisimman paikallaan, jotta verenvuoto, kipu ja turvotus vähenevät. Mikäli painesiteen laittamisen jälkeenkin haava vuotaa runsaasti verta, laitetaan haavakohdan yläpuolelle kiristyside, joka estää veren kulkeutumisen haava-alueelle. Kun haava on sidottu, on soitettava hätänumeroon 112, mikäli tilanne sitä vaatii eli haava on laaja ja vuotaa runsaasti tai haava-alueella on vierasesine. Mikäli tilanteessa on useita henkilöitä ja haava vuotaa runsaasti verta, on hätänumeroon soitettava mahdollisimman nopeasti, kun tilanne havaitaan.

Nenäverenvuodossa ensimmäisenä autetaan vertavuotava potilas etukumaraan asentoon istumaan. Potilasta pyydetään niistämään sierain tyhjäksi verestä. Sierainta tai sieraimia painetaan 10–15 minuutin ajan nenäluuta vasten. Kylmän vaikutuksesta verisuonet supistuvat. Kylmää pyyhettä tai liinan sisällä olevaa kylmäpussi on mahdollista pitää potilaan otsalla tai niskassa. Mikäli verenvuoto jatkuu hoitotoimista huolimatta, on soitettava hätänumeroon 112 ja toimitettava potilas lääkäriin.

10.3 Nyrjähdykset

Nivelen nyrjähtäessä vamma-alueella esiintyy ihonalaista verenvuotoa. Vamma-alue on usein kipeä, kerää nestettä sisäänsä ja turpoaa.

Nyrjähdysten hoidossa toimitaan kolmen K:n periaatteella:

Ensimmäinen K tarkoittaa kompressiota eli vamma-alueen puristamista. Nyrjähtänyttä kohtaa puristetaan käsillä, estäen verenvuotoa ja vähentäen turvotusta.

Toinen K tarkoittaa kohoasentoa eli nyrjähtänyt raaja asetetaan kohoasentoon, koska tällöin verenpaine laskee verisuonissa ja näin ollen vähentää sisäistä verenvuotoa.

Kolmas K tarkoittaa kylmän asettamista vamma-alueelle. Kylmän vaikutuksesta verisuonet supistuvat ja tästä syystä sisäinen verenvuoto vähenee. Kylmäpakkausta ei suositella laitettavan suoraan ihoa vasten vaan pakkauksen ympärille on syytä kietoa esimerkiksi jokin vaate tai liina. Kylmää pidetään yhtäjaksoisesti vamma-alueella noin 20 minuuttia.

Kylmähoitoa jatketaan ensimmäisen vuorokauden ajan 1–2 tunnin välein aina 20 minuuttia kerrallaan.

Potilas on toimitettava lääkäriin, mikäli vamma-alue ei kestä yhtään painon varaamista, vamma-alueelle on syntynyt suuri mustelma tai nivelen toiminta ei ole normaalia.

Kolmen K:n ensiapu:

- Kompressio
- Koho
- Kylmä

10.4 Tajuttoman ensiapu

Ensimmäiseksi on syytä selvittää mikä on aiheuttanut tajuttomuuden. Tämän jälkeen potilas yritetään herättää puhuttelemalla häntä kovaan ääneen ja ravistelemalla sekä läp-simällä poskille. Mikäli henkilö ei herää, on soitettava hätänumeroon 112 ja noudattaa sieltä annettavia ohjeita. Tajuton potilas käännetään selälleen ja tarkastetaan hengittääkö potilas normaalisti. Ennen hengityksen tarkastamista riisutaan vaatteet potilaan rintake-hän ja kaulan alueelta.



Herättely (Kodin turvaopas 2008).

Tämän jälkeen avataan potilaan hengitystiet, nostamalla potilaan leukaa ylöspäin, pitäen samalla otsasta kiinni. Hengitys tarkastetaan katsomalla liikkuuko rintakehä, kuuluuko hengityksestä normaali ääni ja poskella tai kämmenselällä kokeillaan tuntuuko ilman virtausta. Hengitystä tarkistaessa on mahdollisimman nopeasti pääteltävä onko hengitys normaalia vai vaikeaa. Vaikean hengittämisen merkkejä ovat hengityksen äänekkyyys, vinkuminen, kuorsaaminen tai katkonaisuus. Lisäksi on tarkistettava ovatko huulet tai kasvat sinertävät tai epänormaalien väriset. Hengityksen tarkistamiseen pyritään käyttämään enintään 10 sekuntia.



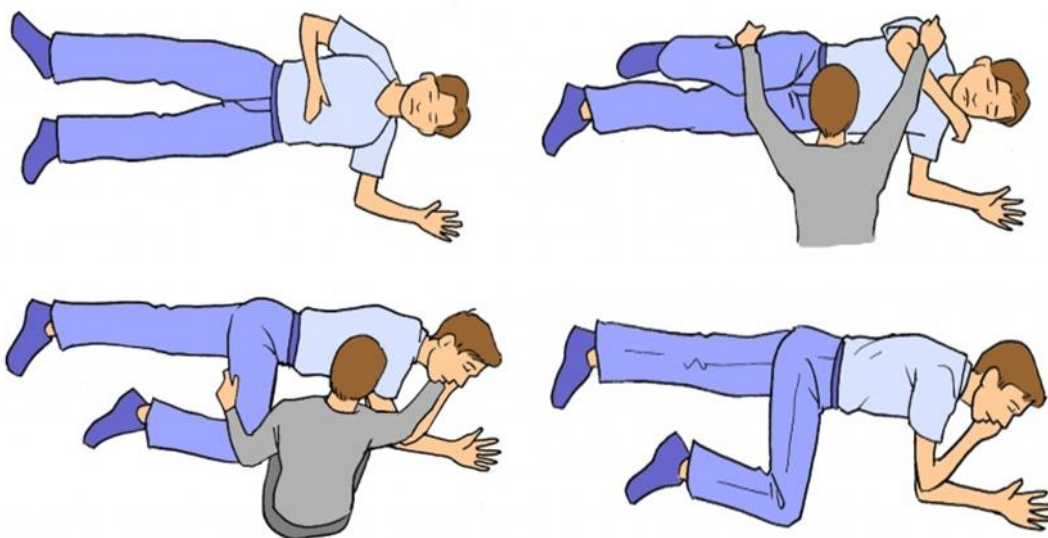
Hengitysteiden avaaminen (Kodin turvaopas 2008).

Hengitystä tarkistettaessa on huomioitava, että muutamina minuutteina sen jälkeen, kun potilaan sydän on pysähtynyt, on mahdollista nähdä rintakehän ja vatsan alueella liikettä ja kuulla epänormaaleita hengitysääniä. Ilmavirtausta ei kuitenkaan tunneta, koska kyseessä on **agonaalinen hengitys** ja sen aiheuttamat hengitysliikkeet eivät ole normaalia hengitystä ja ne katoavat vähitellen muutaman minuutin kuluessa, joten elvyttäminen on aloitettava välittömästi. Agonaalista hengitystä esiintyy hieman alle puolella sydämenpysähdyksestä kärsivillä potilailla.



Hengityksen tarkastaminen (Kodin turvaopas 2008).

Mikäli potilaan hengittäminen on normaalia ja hän on normaalin värinen, potilas käännetään kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi. Hengitystä ja potilaan tilaa on tarkkailtava ammattiavun saapumiseen asti. Mikäli tilassa tapahtuu olennaisia muutoksia huomompaan suuntaan, on soitettava uudestaan hätänumeroon 112.



Kylkiasentoon laittaminen (Kodin turvaopas 2008).

Tajuttoman ensiapu:

- Yritä herätellä
- Soita hätänumeroon 112
- Tarkasta hengitys ja avaa hengitystie
- Hengityksen ollessa normaalia, käännä kylkiasentoon

11 Maalla tapahtuvat harjoitteet

Uimarannalla tapahtuvassa toiminnassa ollaan sääolosuhteiden armoilla, joten välillä aika, joka ollaan vedessä, jää lyhyeksi. Rannalla tapahtuvat harjoitteet ovat hyvää harjoitusta myös rannalla liikkumiseen. Liikkuminen rannalla kehittää lisäksi liikkumistaitoja ja tukee tätä kautta lapsen fyysismotorista kehitystä.

Rannalla on mahdollista harjoitella kuivaharjoittelun avulla kellumista ja liukumista sekä eri uintitekniikoiden osa-alueita. Osa-alueita on mahdollista harjoitella myös leikkien avulla.

Esimerkkinä hippaleikit, joissa pelastaminen tapahtuu menemällä pelastettavan lähelle ja pelastettava sekä pelastaja tekevät jonkun ennalta määrätyn, uimatekniikkaa tai uimista kehittävän suorituksen (potkiminen, käsivetoja, kellumisasentoa, liukuasentoa yms.) ja tämän jälkeen saa taas lähteä liikkumaan hippaa karkuun.

Rannalla on hyvä harjoitella pelastusvälineiden heittämistä ja tarkkuutta. Ryhmäläiset yrittävät heittää pelastusvälinettä joko mahdollisimman pitkälle tai mahdollisimman tarkasti.

Erilaisia liikkumistaitoja kehittäviä leikkejä ovat:

- Viestit ja leikit erilaisilla liikkumistyyyleillä (ryömien, kävellen, juosten, takaperin, etuperin, sivuttain, rapukävely, karhunkäynti yms.)
- Neliöleikki. Piirretään hiekkaan iso neliö ja jokainen neliön sivu nimetään. Ryhmäläiset ovat neliön keskellä ja aina, kun ohjaaja huutaa jonkin neliön sivun nimen, on mahdollisimman nopeasti liikuttava kyseiselle sivulle. Neliöleikkiä voi pelata myös pudotusleikkinä, jolloin viimeisenä sivulle ehtinyt ryhmäläinen putoaa pelistä pois
- Polttopallo
- T-paita viesti. Muodostetaan kaksi tai useampia joukkueita. Joukkueiden ensimmäiset juoksevat tietyn matkan paita päällä. Vaihtoon tullessa paita riisutaan

ja seuraava pukee paidan päälle, jonka jälkeen juoksee saman, ennalta määrätyn matkan

- Kuka pelkää hiekkamiestä
- Ryöstöretki. Muodostetaan kahdesta neljään joukkuetta, joilla jokaisella joukkueella on oma kotipesä. Jokaisen joukkueen kotipesä sijaitsee yhtä kaukana keskellä olevasta peikonpesästä, jossa on erilaisia esineitä, kuten renkaita ja palloja. Jokaisesta joukkueesta yksi lähtee vuorollaan hakemaan esinettä peikonpesästä. Peikonpesää vartioi joko yksi ryhmäläisistä tai ohjaaja. Tavoitteena on hakea esine pesästä ja tuoda se oman joukkueen kotipesään ilman, että peikko ehtii koskea ryöstäjään. Mikäli peikko koskee ryöstäjään, on hänen palattava tyhjin käsin kotipesään, jolloin seuraava saa lähteä liikkeelle. Leikki kestää niin kauan, kunnes kaikki esineet on saatu pois peikonpesästä. Voittajajoukkue on se, joka on kerännyt eniten esineitä
- Koppipallon pelaaminen erilaisilla välineillä
- Reagointikykyä parantavat kilpailut, joissa merkistä liikutaan mahdollisimman nopeasti tiettyyn paikkaan. Lähtöasennot ja liikkumistavat vaihtelevat

NIPPERS-TASOT 2 & 3

Nippers 2-tasolla pääsyvaatimuksena on 25 metrin uimataito

Nippers 3-tasolla pääsyvaatimuksena on 200 metrin uinti pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaan

Nippers 2-tason tavoitteet:

- Pelastusuintitekniikoiden oppiminen
- Osaa toimia erilaisissa ensiaputilanteissa
- Kehittää liikkumistaitoja
- Osaa toimia vedenvaraan joutuessa
- Tietää miten toimia vesipelastustilanteissa
- Osaa käyttää erilaisia pelastusvälineitä
- Hauskanpito ja uusien kavereiden saaminen

Nippers 3-tason tavoitteet:

- Pelastusuintitekniikoiden kehittäminen
- Kehittää ensiaputaitoja entisestään
- Kehittää liikkumistaitoja
- Osaa toimia vedenvaraan joutuessa
- Hallitsee vedestä pelastamisen erilaisilla välineillä
- Hauskanpito ja uusien kavereiden saaminen

1 Tutustuminen ja ryhmäytyminen

Materiaali löytyy sivulta 5

2 Pelisäännöt

Materiaali löytyy sivulta 7

3 Positiivinen ilmapiiri

Materiaali löytyy sivulta 10

4 Toimintaympäristöön tutustuminen

Materiaali löytyy sivulta 11

5 Rantavalvojan toimenkuvaan tutustuminen

Materiaali löytyy sivulta 12

6 Uinninopetus

Harjoiteltavia uintitekniikoita ovat pelastuskrooli, pelastusselkäuinti ja kylkiuinti. Lisäksi harjoitellaan räpylöiden käyttämistä ja veden polkemista sekä skullaus-liikettä käsillä. Välineinä uinninopetuksessa voidaan käyttää pelastusliivejä, uimalautoja, pelastusvälineitä ja lötköpötköjä. Oikean tilanteen simuloimiseksi voidaan välineinä käyttää kiviä, vedellä täytettävää pelastusnukkea tai muita hieman painavampia esineitä.

6.1 Pelastuskrooli

Pelastuskroolissa pää pysyy kokoajan vedenpinnan yläpuolella. Jaloilla potkitaan krooliuinnin potkuja siten, että jalkaterät ovat yliojennettuina ja ne liikkuvat ylös ja alas. Käsivedot ovat samanlaiset kuin klassisen krooliuinnin käsivedot.

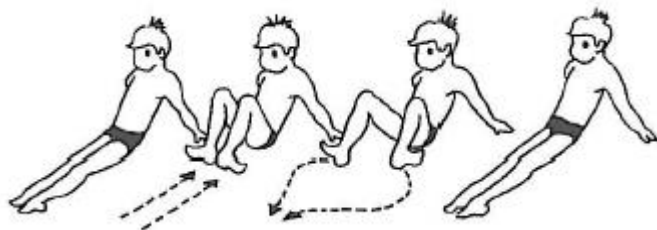
Harjoitteita:

- Pelastuskroolia harjoitellessa voidaan välineinä käyttää kannattelevia apuvälineitä, kuten pelastusliivejä ja lötköpötköjä
- Pelastusuintia kannattaa harjoitella apuvälineen kanssa siten, että apuvälinettä kuljetetaan vedenpinnalla. Tämä demonstroi uimalla pelastamista apuvälineen kanssa
- Käsivedon harjoittelua varten on mahdollista käyttää jalkojen välissä pullareita
- Käsivetoa harjoitellessa voidaan käsissä pitää lättäreitä
- Erilaiset hipat ja pallopelit, joissa uidaan pelastuskroolia, ovat hyvää harjoitusta leikin varjolla

6.2 Pelastusselkäuinti

Pelastusselkäuinnissa selkä on kohti veden pohjaa siten, että kasvot ovat vedenpinnan yläpuolella. Pelastusselkäuinnin potkut ovat samanlaiset kuin rintauinnissa. Jalat levitetään siten, että kantapäitä tuodaan kohti pakarointia, nilkkojen ollessa koukussa. Tämä tapahtuu polvia koukistamalla. Menosuuntaan eteenpäin tuottavaa liikettä varten potku

tapahtuu kaarevalla jalkojen piiskauksella siten, että loppuasennossa jalat ovat suorana, nilkat ja jalkaterät ojennettuina.



Pelastuselkäuinnin potku (Lauritsalo ym., 29).

Liukuasennossa kädet ovat suorana vartalon sivuilla, kylkien vieressä. Aluksi käsiä vedetään taaksepäin koukistamalla kyynärpäitä. Tämän jälkeen kämmenen ollessa levynä, kädet viedään sivuille, kyynärpäiden ollessa edelleen hieman koukussa. Tämän jälkeen kaarevalla liikkeellä kädet tuodaan suoraksi vartalon viereen liukua varten.

Tositilanteessa riippuen uhrin kuljettamistavasta, on mahdollista, että ainoastaan potkuilla tuotetaan liikettä kohti menosuuntaa.

Huomioi pelastuselkäuinnissa:

- Vartalo virtaviivaisena, lantio ylhäällä
- Potkuna tehokas rintauinnin potku
- Pelastaja on pelastettavan takana eikä sivulla

Harjoitteita:

- Apuvälineinä voidaan käyttää erilaisia kannattelevia apuvälineitä, kuten uimalautoja, pelastusliivejä, lötköpötköjä ja palloja
- On hyvä harjoitella pelastuselkäuintia erilaisten leikkien ja pelien varjolla
- Pelastuselkäuintia on hyvä harjoitella apuvälinettä hinaamalla. Myös kiven, vedellä täytettävän pelastusnuken tai muiden esineiden raahaaminen siten, että osa esineestä on vedenpinnalla, on hyödyllistä. Tämä demonstroi hyvin uhrin hinaamista. Suositeltavaa on myös harjoitella siten, että hinattavana on jokin ryhmäläinen

6.3 Kylkiuinti

Kylkiuinnissa on tärkeää, että pää ja katse ovat vedenpinnan yläpuolella.

Vartalo on uintityylin nimen mukaisesti kyljellään ja vedenpinnan suuntaisesti. Vartalon asentoa helpottaa toisen korvan pitäminen vedessä. Vartalon asento nousee liikaa pysytyyn, mikäli pää on liian ylhäällä.

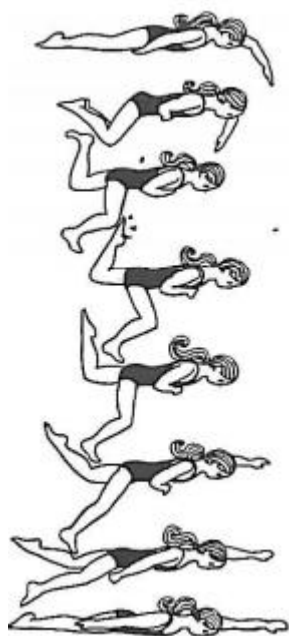
Kylkiuinnissa potkut ovat saksipotkuja. Saksipotkuissa jalat eivät leviä pystysuunnassa, vaan leveysuunnassa. Liukuminen tapahtuu siten, että jalat ovat suorana, nilkat ojennettuina. Palautusvaiheessa jalkoja koukistetaan polvesta siten, että polvet tuodaan eteenpäin ja vastaavasti kantapää taaakse. Ylemmän jalan polvea siirretään navan seudulle ja alemman jalan kantapää viedään taakse siten, että polvea koukistetaan. Seuraavaksi jalat levitetään mahdollisimman laajalle.

Tämän jälkeen jalat puristetaan yhteen kaarevalla liikkeellä ja samalla jalat ojentuvat suoriksi liukuasentoa varten, jossa jalat ovat päällekkäin. On mahdollista, että alajalka tuodaan eteen ja yläjalka viedään taakse. Jokaisen kannattaa itse kokeilla itselleen paras vaihtoehto. Kylkiuinnin käsivedossa kädet tekevät eri liikettä niin, että toisen käden tuottaessa eteenpäin vievää työntövoimaa, toinen käsi palautuu.

Alakäsi on edessä oleva käsi ja yläkäsi makaa vartalon päällä. Potkun jälkeisen liukumisen aikana alakäsi on edessä suorana. Kun liuku on tehty, alakäsi painuu noin puolenmetrin syvyyteen. Tässä vaiheessa ranne ja kyynärvarsi koukistuvat, jonka seurauksena on sormien osoittaminen sivulle. Tämän jälkeen kämmenellä vedetään taaksepäin ja hieman ylöspäin, vartalon edestä. Kämmen vedetään lähelle rintaa ja tämä on merkki yläkädelle alkaa toimia. Tämän jälkeen alakäsi palautetaan eteen vartalon jatkoksi suoraksi.

Yläkäsi on liukumisen aikana reiden päällä suorana. Yläkäden kämmen tuodaan kyynärpäätä koukistamalla, sormenpäät johtaen, mahdollisimman lähellä vartaloa ja vedenpintaa rinnan tasolle asti. Tämän jälkeen ranne koukistuu ja käsi viedään noin puoli metriä vartalon etupuolelle. Käden ollessa vartalon etupuolella, suoritetaan kaareva kä-

siveto taaksepäin siten, että kämmen sekä kyynärvarsi ovat suuntautuneena taakse. Eteenpäin voimaa tuottava käsivedon jälkeen päättyy reiden päälle suoraksi. Uhria kuljetetaan yleensä yläkadella, jolloin vain alakäsi tekee käsivetoa, jalkojen saksatessa.



Huomio kylkiuinnissa:

- Pää ja katse vedenpinnan yläpuolella
- Potkuissa saksat yhtäaikaiset, mutta epäsymmetriset
- Käsiveto kämmenjohtoinen

Kylkiuinti (Lauritsalo ym.,44).

Harjoitteita:

- Kylkiuintia on hyvä harjoitella uimalaudan kanssa. Uimalautaa voidaan pitää pohjanpuoleisessa kädessä siten, että käsi on suorana ja jalat potkivat saksuinnin potkuja. Pinnanpuoleisessa kädessä lautaa pidetään reiden vieressä ja alakäsi tekee käsivedon
- Kylkiuintia on mahdollista harjoitella myös siten, että uimalaudan tilalla käytetään palloa
- Pelastusliivien käyttö helpottaa harjoittelua
- Pelastusvälineiden kuljettaminen kylkiuinnin avulla
- Vedellä täytettävän pelastusnuken tai ryhmäläisen kuljettaminen kylkiuinnin avulla
- Erilaiset leikit ja pelit, joissa hyödynnetään kylkiuintia

6.4 Veden poljenta

Vedenpoljennan tavoite on pitää uimari vedenpinnan yläpuolella siten, että uimari on pystyasennossa. Vedenpoljennan harjoittelu on erittäin tärkeää, koska taitoa tarvitaan vedestä pelastautumisessa ja pelastamisessa. Vedenpoljentaan on olemassa monenlaisia tapoja.



Vedenpoljenta (Splash 2007).

Krooliuinnin potkut: Tämä on alkeellisin vedenpoljennan keino. Nilkat ovat ojennettuina ja liikkuvat vartalon ollessa pystyasennossa eteen ja taakse. Jalat ovat suorana tai lähes suorana.

Rintauinnin potku: Potkitaan pystyasennossa rintauinnin potkuja siten, että koukkuasennosta jalat tuodaan yhteen ja potkut suuntautuvat ylhäältä alas.

Saksipotku: Saksipotkun alkuasennossa jalat ovat polvesta koukussa peräkkäin ja piiskamaisella liikkeellä jalat tuodaan kaarevasti suoraksi yhteen, jonka jälkeen liike toistetaan.

Vuorotahtinen rintauinnin potku: Tämä on kaikkein tehokkain vedenpoljennan keino. Nilkat ovat koukussa ja potkuliike on kaareva. Potkuliikkeen aikana jalka tuodaan yhteen ja potku suuntautuu ylhäältä alaspäin. Potkut tehdään yksi jalka kerrallaan, jotta työntövoima on tasainen eikä pompomista tapahdu. Lantio säilyy kokoajan noin 90 asteen kulmassa, jonka ansiosta reidet ovat suorana vedenpintaan nähden ja polvet ovat koukussa noin hartian leveysessä asennossa.

Harjoitteita:

- Kelluvan esineen avulla vedenpoljennan harjoittelu
- Harjoittelu pitäen laiturista käsillä kiinni
- Vedenpolkeminen pitäen käsiä vedenpinnan yläpuolella
- Vedenpoljennan avulla liikkuminen eri suuntiin
- Pelastusliivit ja muut kelluttavat apuvälineet helpottavat aluksi pinnalla pysymistä. Pelastusliivien kanssa on myös turvallista pelata erilaisia pallopelejä hieman syvemmässä vedessä
- Pallojen tai esineiden heittäminen ja vastaanottaminen, samalla kun poljetaan vettä

6.5 Skullaus

Skullaus on todella tärkeä vedenhallintakeino, jonka avulla voidaan itseä kannatella vedenpinnan päällä. Skullaaminen yhdistetään usein vedenpoljentaan, jotta pinnalla pysyminen on tehokkaampaa ja helpompaa.

Skullauksessa kädet tekevät yhtäaikaista ympyrämaista liikettä, jossa käsien kulma on noin 30–40 astetta. Sivulle vietäessä pikkurillit ovat ylhäällä ja vastaavasti, kun tuodaan käsi sisäänpäin peukalot ovat ylhäällä.

Kämmenkulman asennon harjoittelu on tärkeää, koska kämmen ollessa aivan pystyasennossa tai vaakatasossa, ei skullaus-liike tuota riittävästi nostavaa vaikutusta.



Skullauksen käsiliike (Splash 2007).

Harjoitteita:

- Jalat pohjassa skullaus-liikkeen harjoittelu
- Harjoittelu erilaisten kannattelevien apuvälineiden kanssa, kuten lötköpötkön ja pelastusliivien
- Selinkellunnan yhteydessä käsillä tehdään skullaus-liikettä
- Skullaus-liikkeen yhdistäminen vedenpoljentaan
- Käden asennon vaikutusten havaitseminen

7 Pelastushyppy

Hyppääminen on yleensä nopein keino päästä veteen. Kuitenkin mikäli rannalla ei ole laituria tai muuta hyppäämiseen soveltuvaa paikkaa tai kyseessä on tuntematon ranta, on oman turvallisuuden varmistamiseksi syytä siirtyä veteen rannan kautta kahlaamalla. Hyppyissä keskitytään pelastushypyn harjoitteluun. Pelastushypyssä on tärkeää muistaa, että lähtötilanteessa toinen jalka on edempänä kuin toinen. Lisäksi lähtötilanteessa on muistettava, että kädet ovat hartiatasolla suorana, sormien osoittaessa sivuille. Ponnistus tapahtuu suoraan eteen, ei ylöspäin. Hypätessä jalat ovat mahdollisimman kaukana toisistaan. Veteen tultaessa jalat vaihtavat paikkaa alkuasentoon nähden, saksausliikkeen avulla. Samalla käsillä painetaan vettä alaspäin. Tärkeää on muistaa, että vartalon asento on etukumara ja veteen tultaessa vedenpintaan pyritään tulemaan mahdollisimman laaja-alaisesti.

Pelastushyppy on onnistunut, kun pää pysyy vedenpinnan yläpuolella koko suorituksen ajan, jotta säilytetään katsekontakti mahdolliseen uhriin tositilanteessa.

Pelastushyppy on mahdollista hypätä myös siten, että veteen tullaan rinta edellä. Myös tässä pelastushypyn versiossa on tärkeää, että pää säilyy vedenpinnan yläpuolella koko suorituksen ajan siten, että katsekontakti säilyy pelastettavaan. Kädet ovat samalla tavalla kuin klassisessa pelastushypyssä siten, että veteen tultaessa käsillä painetaan vettä alaspäin.

Pelastushypyn harjoittelu on kuitenkin aloitettava vaiheittain. Aluksi voidaan harjoitella pelastushyppyä ponnistaen pohjasta vauhtia ja alas tullessa jaloilla saksataan ja kädet ovat levällään. Tämän jälkeen voidaan siirtyä harjoittelemaan hyppyä laiturilta veteen siten, että hyppypaikassa vettä on korkeintaan hartiatasolle asti. Kun tämä onnistuu, voidaan ohjaajan ollessa vedessä harjoitella hyppimistä syvään veteen. Apuvälineenä voidaan käyttää myös pelastusliivejä sekä erilaisia kelluttavia pelastusvälineitä.

Huomioi pelastushypyssä:

- Astutaan pitkä askel veteen jalat erillään
- Kädet levällään hartian tasolla
- Veteen tullessa saksataan jaloilla ja painetaan käsillä vettä vastaan
- Pyri pitämään pää vedenpinnan päällä ja säilyttämään katsekontakti uhriin

8 Sukeltaminen

Sukeltamisen harjoittelu on tärkeää tilanteita varten, joissa uhri on vajonnut vedenpinnan alapuolelle. Tässä tilanteessa uhrin pelastamiseksi uhri joudutaan hakemaan pinnan alta ja tuomaan pintaan. Ennen sukeltamista on tärkeää, että hengitetään vain muutaman kerran syvään ennen kuin lähdetään sukeltamaan, koska muutoin vaarana on hyperventilaatio.

Keskushermoston hengityskäskyn vaikuttaa hiilidioksidin osapaine. Sukeltaessa sukeltaja on hapettomassa tilassa ja tästä aiheutuu hiilidioksidin osapaineen kohoaminen, jonka seurauksena keskushermosto antaa aivoille käskyn hengittää. Veden alla ei ole mahdollista hengittää ja aivojen hengittämiskäskyn vuoksi tapahtuu pallean nykimisiä ja seuraa tukahtumisen tunne. Hyperventilaatio eli toistuva syvä sisäänhengitys viivästyttää hiilidioksidin osapaineen nousua, jonka seurauksena hengitysrefleksi ei välttämättä laukea ajoissa. Seurauksena tästä voi olla hapenpuutteesta johtuva tajuttomuus.

Veden painosta aiheutuva paine on nimeltään hydrostaattinen paine. Paine lisääntyy sitä mukaan, mitä syvemmälle sukeltaan. Kaikissa muissa kehonosissa paitsi välikorvassa paine tasaantuu yleensä automaattisesti. Välikorvan paine pyritään tasaamaan paine yhtäläiseksi korvakäytävän paineen kanssa. Mikäli paineen tasaamista ei tehdä, tai paineen tasaaminen ei onnistu, saattaa se johtaa painevammaan välikorvassa tai jopa sisäkorvavaurioon. Sisäkorvavaurio saattaa aiheuttaa pysyvän kuulonmenetyksen ja tasapainovaurion. Tämän vuoksi paineen tasaamista on syytä harjoitella.

Erilaisia paineentasaamistekniikoita ovat:

Valsalva

Suljetaan sieraimet ja puhalletaan niitä vasten siten, että posket eivät pullistu. Tässä tekniikassa nostetaan nenänielun painetta.

Frenzel

Suljetaan sieraimet tehdään äännteitä, kuten guh, k tai tango. Äänteen muodostamisen vuoksi takaosa kielestä nousee ilmaan ja samalla kurkunpää nousee ja näin ollen ilma puristuu nenänieluun päin.

Edmonds

Toimii samalla tavalla kuin edellä mainitut Valsalva- ja Frenzel-tekniikat, mutta vaikutuksen tehostamiseksi leukaa työnnetään eteenpäin tai päätä kallistetaan.

Lowry

Toimitaan kuten Valsalvassa tai Frenzelissä, mutta samaan aikaan nielaistaan

The Twitch

Toimitaan kuten Valsalvassa tai Frenzelissä, mutta päätä keinutetaan toiselta puolelta toiselle mahdollisimman nopeasti. Vaikutusta tehostaa kaulalihasten jännittäminen. Ensimmäinen paineen tasaaminen on suositeltavaa tehdä jo ennen kuin mennään vedenpinnan alapuolelle.

Erilaisia sukeltamistapoja ovat jalat edellä sukeltaminen ja pää edellä sukeltaminen. Molemmissa sukellustavoissa pyritään ensin menemään ylöspäin ja vasta tämän jälkeen alaspäin, koska tällä tavalla painovoima auttaa pinnan alle menemistä.

8.1 Jalat edellä sukeltaminen

Jalat edellä sukelluksessa alkuun ollaan vedenpinnalla pystyasennossa siten, että kädet ovat levällään vartalon vieressä. Jaloilla ponnistaen ja käsillä vettä painaen pyritään nousemaan mahdollisimman korkealle. Seuraavaksi jalat laitetaan yhteen ja kädet tuodaan suoraksi vartalon viereen kiinni. Painovoima helpottaa veden alle menemistä, mutta

ilman puhaltaminen pois keuhkoista tehostaa painovoiman vaikutusta. Kaikkea ilmaa ei kuitenkaan suositella puhallettavan pois.

Vauhdin loppumisen jälkeen, mikäli on tarkoitus sukeltaa syvälle, tehdään ylöspäin suunnattu käsiliike, jonka jälkeen kädet jäävät suoraksi vartalon jatkoksi. Ylöspäin suunnattu käsiveto toistetaan, mikäli ei olla vielä saavutettu haluttua syvyyttä. Kun ollaan päästy haluttuun syvyyteen uhrin tai esineen nostamiseksi, tartutaan esineeseen tai uhriin ja tönäistään uhria kohti pintaan. Tämän jälkeen ponnistetaan pohjasta vauhtia, mikäli pohjasta on mahdollista ponnistaa ylös. Muussa tapauksessa uintiliikkeillä noudetaan kohti pinta. Jalkojen liikkeitä ovat saksipotkut, rintauinnin potkut sekä vapaauinnin potkut. Käsiliikkeiden tarkoitus on työntää vettä alaspäin. Tärkeää on muistaa liukua käsi- ja jalkaliikkeiden jälkeen. Uhrin tasolle päästyä, autetaan uintiliikkeiden avulla uhri pintaan.

On myös mahdollista, että vedenpinnan alle mennään jalat edellä ja tämän jälkeen ylävartaloa taitetaan kuin linkkuveistä. Kädet auttavat vartalon taivuttamista ja taittovaiheessa leuka asetetaan rintaan kiinni. Kun vartalon asento on käännetty siten, että pää on kohti pohjaa, käsiliikkeiden ja potkujen avulla liikutaan syvemmälle. Potkuissa on suositeltavaa käyttää delfiinipotkuja tai vapaauinnin potkuja. Kädet voivat olla vartalon vierellä suorana siten, että ne liikkuvat ylös ja alas. Käsillä on mahdollista tehdä myös rintauinnin käsivetoa, mutta on tärkeää muistaa liukuminen liikkeiden välillä.

8.2 Pää edellä sukeltaminen

Aluksi uidaan rintauintia tai liu`utaan vedenpinnalla. Tämän jälkeen leuka painetaan rintaan kiinni. Keskivartaloa taitetaan ja samalla käsillä aletaan painamaan alaspäin. Samaan aikaan jalat seuraavat ylävartalon liikettä siten, että jalat nousevat pinnan yläpuolelle. Jalkojen ollessa suorana vedenpinnan yläpuolella ja käsien ollessa vartalon jatkeena siten, että koko vartalo on suorassa linjassa kohti pohjaa, painovoiman ja jalkojen painon vaikutuksesta sukeltaja alkaa painua kohti pohjaa. Sukeltamisen helpottamiseksi voidaan ilmaa päästää pois keuhkoista. Vauhdin loppumisen jälkeen käsi- ja jalkaliikkeiden avulla on mahdollista päästä syvemmälle. Käsiliikkeinä voidaan käyttää rintauinnin käsivetoja ja alkeisselkäuinnin käsivetoja, jolloin kädet ovat vartalon vierellä suorana

ja käsiä liikutetaan alas ja ylös. Jalkaliikkeitä ovat rinta- ja vapaauinnin potkut sekä delfiinipotkut.

Haluttuun syvyyteen päästessä toimitaan samalla tavalla, kuin jalat edessä tapahtuvassa sukeltamisessa.

8.3 Sukeltamisen harjoittelu

Jalat edellä sukeltaminen on syytä aloittaa harjoittelemalla vedestä nousemista ja veden alle painautumisen virtaviivaista asentoa. Harjoittelu voi tapahtua myös erilaisten leikkien avulla, esimerkiksi hippaleikeissä siten, että aina kiinni jäädessä on pyrittävä nousemaan mahdollisimman paljon vedestä ylös ilman, että jalat koskevat pohjaa ja tämän jälkeen mennään kynttilä-asentoon, joka mahdollistaa veden alle menemisen.

Pää edellä sukeltaminen on hyvä aloittaa harjoitteilla, joissa seistään käsillä veden pohjassa. Samalla harjoitellaan keskivartalon taittoa. Tämän jälkeen siirrytään vasta varsinaisen sukeltamisen harjoitteluun. Erilaiset leikit ja pelit, joissa joudutaan sukeltamaan, ovat hyviä harjoituksia.

Uhrin nostoa pohjasta voi harjoitella esimerkiksi nostamalla renkaita, kiviä tai vedellä täytettävää pelastusnukkea pohjasta ylös.

Apuvälineitä sukeltamiseen

Sukeltamisessa on suositeltavaa käyttää apuvälineinä räpylöitä ja uimalaseja tai sukellusmaskia. Myös snorkkelin käytön harjoittelu on suositeltavaa.

Räpylöitä valitessa on tärkeää muistaa, että räpylöiden on oltava juuri sopivan kokoiset. Liian löysät räpylät saattavat lähteä irti jalasta. Vastaavasti liian tiukat räpylät puristavat jalkaa niin, että vaarana on verenkierron estyminen ja tästä johtuvat suonenvedot.

Maskin ja uimalasien on istuttava kasvoille siten, että ne eivät purista liikaa, mutta tärkeintä on, että maski tai uimalasit eivät päästä vettä sisään, koska tällöin näkyvyys huononee huomattavasti.



Räpylät (Swimshop).



Snorkkeli ja sukellusmaski (Sukelluskeskus).

8.4 Sukeltamisen turvallisuus

Uimarannoilla vesi on yleensä sameaa ja tämän vuoksi turvallisuuteen on kiinnitettävä paljon huomiota. Ohjaajan on tärkeää olla vedessä, kun sukeltamista harjoitellaan. Sukellusharjoitteet, varsinkin syvässä vedessä on syytä tehdä yksi ryhmäläinen tai maksimissaan kaksi ryhmäläistä kerrallaan. Mikäli mahdollista, koulutetun sukeltajan saaminen sukellusharjoitukseen mukaan olisi turvallisuuden kannalta ensiarvoisen tärkeää.

9 Ranta- ja vesiturvallisuus

9.1 Milloin uimaan menemistä tulee välttää

Materiaali löytyy sivulta 31

9.2 Kuinka uida turvallisesti

Materiaali löytyy sivulta 32

9.3 Miten toimia jos itse joutuu vedenvaraan

Materiaali löytyy sivulta 33

9.4 Kuinka tunnistaa hukkuva

Materiaali löytyy sivulta 34

9.5 Uimarantojen turvallisuusriskit

Uimarannoilla on useita riskitekijöitä, joista saattaa aiheutua vaaratilanteita.

Erilaisia turvallisuusriskejä ovat:

- Suuri kävijämäärä
- Ranta-alueen suuri koko
- Rannan käyttäjien uimataito ja toimintakykyisyys (fyysisesti rajoitteelliset henkilöt, vanhukset, pienet lapset)
- Ulkomaalaisten käyttäjien kielitaidon puute ja kulttuurilliset erot uimakäyttäytymisessä
- Uimarannan pohja (jyrkkä, upottava, liukas, kivinen yms.)
- Veden virtaus
- Veden sameus
- Veden alla olevat vaaralliset esineet (kivet, uppotukit yms.)
- Vesi on terveydelle haitallista (levät yms.)
- Raju tuuli
- Rannan lähellä kulkevat veneet ja niistä aiheutuvat aallot
- Huonosti hoidetut uimarannan rakenteet (laiturit, kuntoilu- ja leikkivälineet)
- Alkoholin vaikutuksen alaisena uiminen ja rannalla oleilu
- Suuret yleisötapahtumat
- Ilkivalta

10 Vedestä pelastaminen

10.1 Pelastaminen heittovälineellä

Nippers 2 ja 3-tasolla olevat ryhmäläiset ovat jo uimataitoisia, joten vedestä pelastamisen harjoittelu on kattavampaa kuin 1-tasolla. Nippers 2 ja 3-tasolla harjoitellaan edelleen pelastusvälineiden heittämistä uhrille, mutta harjoiteltaviin vedestä pelastamisen osa-alueisiin lisätään myös pelastusveneellä pelastaminen sekä pelastusvälineen avulla, uimalla vedenvaraan joutuneen uhrin pelastaminen.

Pelastamiseen soveltuvia heittovälineitä:

- Heittoliina
- Heittokanisteri
- Pelastuspallo
- Pelastusrenkas
- Pelastuspatukka
- Köydet ja narut
- Pallot
- Ämpäri

Heitettäviin välineisiin tutustuminen ja heittojen harjoittelu voidaan aloittaa maalla, kuivaharjoitteluna. Tämän jälkeen harjoittelu jatkuu rannasta ja laiturilta veteen heittämisillä. Pelastusvälineen heittämisen lisäksi on tärkeää harjoitella uhrin vetämistä rantaan heittovälineeseen sidotun narun tai köyden avulla. Pelastaminen heittovälineen avulla on mahdollista, mikäli uhri on lähellä rantaa tai laituria. Tuulen ja aallokon vaikutuksesta heittämiseen on syytä kertoa ja tuulen sekä aallokon huomioimista heittotilanteessa on tärkeä harjoitella.

On myös erittäin suositeltavaa harjoitella vedenvaraan joutuneen henkilön pelastamista laiturilta käsin pelastussauvan, kepin tai muun kättä pidemmän apuvälineen avulla. Tilanneharjoitukset ovat mielekkäitä harjoitteita, koska ne simuloivat tositilannetta. Harjoitukset tehdään yksin, pareittain tai ryhmässä. Tilanne alkaa vedenvaraan joutuneen henkilön havaitsemisella. Tämän jälkeen valitaan sopiva kelluttava pelastusväline,

juostaan tapahtumapaikalla säilyttäen katsekontakti pelastettavaan. Rauhoitellaan uhria, jotta hän tietää, että hänet on havaittu ja avun olevan tulossa. Suoritetaan pelastusvälineen heittäminen ja vedetään uhri turvallisesti rantaan.

10.2 Pelastusveneellä pelastaminen

Pelastusveneellä soutamista on tärkeä harjoitella. Tärkeää on muistuttaa, että oman turvallisuuden turvaamiseksi on aina puettava pelastusliivit ylle, kun lähtee soutamaan.

Pelastusveneeseen kunto on varmistettava, ennen kuin lähdetään veneellä vesille. Tärkeää on tarkistaa, että veneen tulppa on paikallaan ja veneessä ei ole reikiä. Veneessä on myös hyvä olla mukana äyskäri. Soutamista harjoitellaan yksin ja pareittain, etu- ja takaperin. Ohjaajan on oltava veneessä mukana turvallisuuden varmistamiseksi.

Pelastusveneellä pelastamisessa on muistettava, että mukaan täytyy aina ottaa jotakin ”kättä pidempää” eli pelastusväline. Tärkeää on muistuttaa, että uhria ei suositella nostettavan pelastusveneeseen, veneen kaatumisvaaran vuoksi. Uhrin nostaminen pelastusveneeseen on kannattavaa vain silloin, kun uhri on tajuton.

Pelastustilanteita veneellä on tärkeä harjoitella. Mikäli pelastajia on vain yksi, on syytä soutaa siten, että katsekontakti pelastettavaan säilyy kokoajan. Tämä sen vuoksi, että mikäli uhri vajoaa vedenpinnan alle ja pelastaja soutaa selkä kohti uhria, uhrin sijaintia on vaikea arvioida. Kun pelastusveneessä on kaksi tai useampia pelastajia, on mahdollista soutaa selkä menosuuntaan päin siten, että ainakin yksi pelastajista säilyttää katsekontaktin uhriin kokoajan ja antaa soutajalle tai soutajille ohjeita, mihin suuntaan liikutaan.

Pelastustilanteessa uhria on tärkeä rauhoitella ja uhrille heitettävän pelastusvälineen avulla uhri hinataan rantaan, pelastajien turvallisuuden takaamiseksi.

10.3 Uimalla pelastaminen

Ryhmäläisille on tärkeä muistuttaa, että uimalla pelastaminen on viimeisin vaihtoehto ja on ehdottoman tärkeää ottaa pelastustilanteeseen mukaan apuväline. Nämä sen vuoksi, että oman turvallisuuden takaaminen on tärkein asia. Mikäli pelastetaan ilman apuvälinettä, on mahdollista, että paniikissa oleva uhri tarttuu pelastettavaan kiinni ja yrittää vetää pelastajaa vedenpinnan alapuolelle, pitääkseen itsensä pinnalla.

Uimalla pelastamista ilman välinettä tulee ehdottomasti välttää, mutta se on mahdollista, jos pelastajalla on mahdollisuus tarttua pelastustilanteessa johonkin kiinteään objektiin, uhri on yhteistyökykyinen ja pysyy rauhallisena ja, jos pelastettava on lapsi tai tajuton.

Vedenvaraan joutuneen henkilön pelastamisessa apuvälineen kanssa uimalla on tärkeää, että veteen meneminen tapahtuu siten, että katsekontakti uhriin säilyy kokoajan. Tämän vuoksi on tärkeää muistaa, että vaikka pää edellä hyppääminen olisi nopein tapa mennä veteen, katsekontakti pelastettavaan menetetään johtuen uimarannan veden sameudesta. Veteen on syytä mennä matalan rantaveden kautta tai jos uimarannalla on laituri ja pelastaja osaa tehdä pelastushypyn, jossa pää pysyy kokoajan vedenpinnan yläpuolella, on sen käyttäminen suositeltavaa.

Kun pelastusvälineen kanssa on päästy veteen, on välineen kanssa uitava uhria kohti pitäen pää vedenpinnan yläpuolella katsekontaktin säilyttämiseksi ja samalla uhria rauhoitellen. Uhrin luokse uידessa, on muistettava säästellä voimia, koska sama matka täytty vielä uida takaisin uhria raahaamalla. Voimia on myös syytä säästellä, koska on mahdollista, että uhri tarvitsee ensiapua rannalle päästyään. Uhrin luo uידessa on tärkeää rahoitella uhria jatkuvasti.

Uhria on turvallisinta lähestyä selän takaa, koska tällöin uhri ei pääse tarttumaan pelastajaan. Pelastajan päästessä uhrin luokse ojennetaan hänelle pelastusväline siten, että väline on kokoajan pelastajan ja pelastettavan välissä. Mikäli uhrilla on kasvot vedessä, on ensimmäiseksi nostettava kasvot vedenpinnan yläpuolelle, uhria rauhoittaakseen. Pelastettavan ollessa tajuton, on apuvälineenä syytä käyttää pelastusrengasta. On mah-

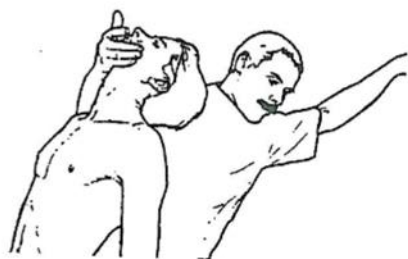
dollista käyttää joko tavallista pelastusrengasta tai avattavaa ja pehmeämmästä materiaalista valmistettua rengasta. Tärkeää on huolehtia, että uhrin hengitystiet ovat vedenpinnan yläpuolella.

Uhri kuljetetaan pelastusvälineen avulla rantaa. On tärkeää muistaa, että apuväline on oltava kokoajan pelastajan ja pelastettavan välissä, jotta uhri ei pääse tarttumaan pelastajaan ja saata pelastajaa vaaratilanteeseen.

Uhrin kuljetustapoja on erilaisia ja niitä on syytä harjoitella ryhmäläisten kanssa, jotta jokainen löytää itselleen parhaan ja taloudellisimman uhrin kuljettamistavan. Uhrin kuljetustavoista on suositeltavaa harjoitella **kylkiuintia ja pelastusselkäuintia**.

Kuljetusotteita on myös erilaisia ja niitä on syytä harjoitella, jotta jokainen löytää itselleen sopivimman otteen. Kuljetusotteita ovat yhdellä kädellä ja kahdella kädellä suoritettavat kuljetusotteet. Uhrin kuljettamisessa tärkeää on, että uhrin hengitystiet pysyvät vedenpinnan yläpuolella.

Yhdenkäden kuljetusotteita:



Leukaote (SUH).



Nappausote (SUH).



Ranneote (SUH).



Hiusote (SUH).



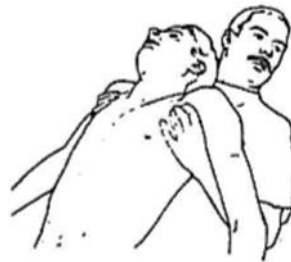
Vaateote (Puolustusvoimien Koulutuksen Kehittämiskeskus).

Lisäksi kuljetusotteena on myös **käsiote**, jossa pelastaja pitää kiinni pelastettavan uhrin suorana olevasta kädestä. Eteenpäin vievää liikettä tehdään jaloilla sekä vapaana olevalla kädellä.

Kahdenkäden kuljetusotteita ovat muun muassa:



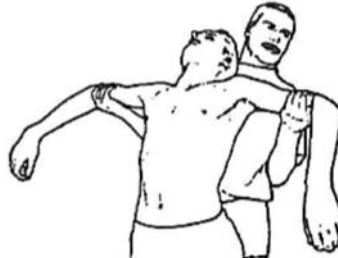
Leukaote (SUH).



Kainalo-ote. (SUH).



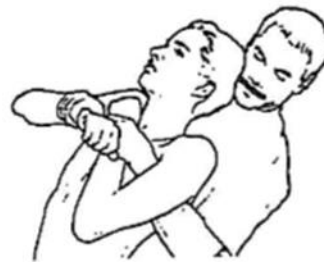
Hartiaote (SUH).



Kyynärtaiveote. (SUH).



Avonainen ranneote (SUH).



Suljettu ranneote (SUH).



Paniikkiote (SUH).

Huomioi uimalla pelastaessa:

- Uimalla pelastaminen on viimeinen vaihtoehto
- Muista aina apuväline
- Säilytä katsekontakti uhriin
- Rauhoittele pelastettavaa
- Lähesty pelastettavaa takaa
- Pidä apuväline pelastajan ja pelastettavan välissä

Harjoitteita uimalla pelastamiseen:

- Pelastusuintitekniikoiden harjoittelu
- Pelastusvälineiden kanssa pelastusuintien harjoittelu
- Tajuttoman uhrin laittaminen pelastusrenkaaseen
- Pelastusvälineen avulla uhrin hinaaminen
- **Pelastuslaudalla** liikkumisen harjoittelu
- Uimavalvojan testiuinti
- Lisää harjoitteita on pelastusuintien yhteydessä



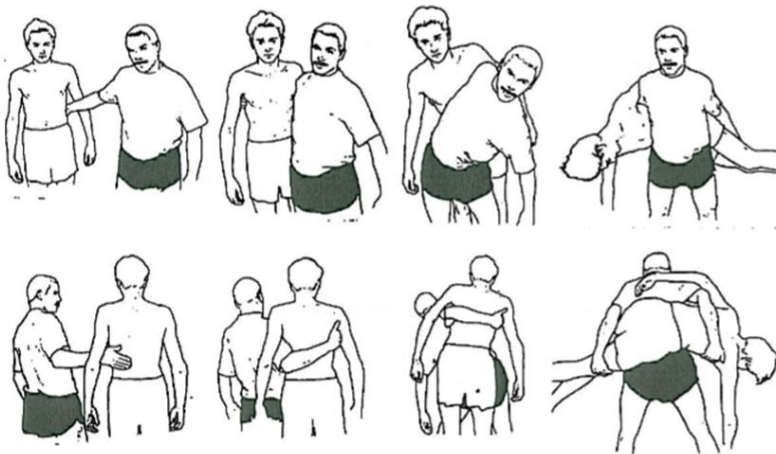
Pelastuslauta (SurfSimply).

10.4 Uhrin siirtäminen maalla



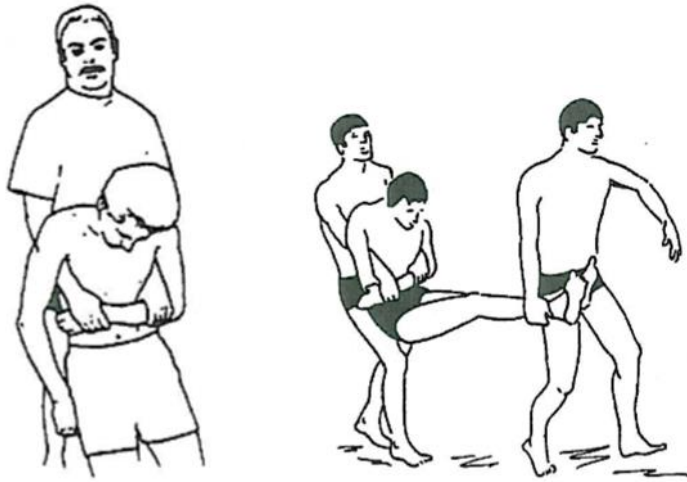
(SUH).

Palomiesote: Pelastaja nostaa uhrin hartioidensa päälle siten, että uhrin vatsa on alaspäin. Toisella kädellä otetaan uhrin jalasta kiinni ja toinen käsi pidetään vapaana



(SUH).

Satulaote: Uhri nostetaan pelastajan alaselän ja lantion päälle. Toisella kädellä pidetään kiinni uhrin yläselästä ja toisella kädellä jaloista.



(SUH).

Rautec-ote: Pelastaja tarttuu uhria molemmilla käsillä ranteesta siten, että pelastajan kädet menevät uhrin kainaloiden alta. Otetta voidaan käyttää uhrin siirtämiseen rannalla tai jo vedestä uhrin tuodessa, kun pelastajan jalat ylettyvät maahan. Kyseinen ote mahdollistaa uhrin siirtämisen joko yksin tai on mahdollista käyttää myös toista pelastajaa. Mikäli tilanteessa on yksi pelastaja, uhrin raahataan siten, että jalat roikkuvat maassa. Mikäli tilanteessa on kaksi pelastajaa, toinen pelastaja ottaa uhrin Rautec-otteeseen ja toinen pelastaja ottaa uhrin jaloista kiinni, pitäen jalat ilmassa.

Paareilla siirtäminen: Mikäli uhrin raahaaminen on vaikeaa edellä mainituilla otteilla tai uhri on pahasti loukkaantunut, on parien käyttäminen uhrin siirtämisessä suositeltavaa.

10.5 Hätätilanteessa toimiminen

Pelastustilanteessa toimimiseen on olemassa muistisääntö **H-RAP**. **H** tarkoittaa hälyttämistä, **R** pelastajan rauhoittumista ja uhrin rauhoittamista, **A** on apuväline pelastamiseen ja **P** tarkoittaa pelastamista.

Vedenvarassa olevan henkilön havaittuaan tehdään ensimmäisenä tilannearvio. Tämän jälkeen on arvioitava todenmukaisesti omat pelastusmahdollisuudet ja hälytetään tilanteeseen lisääpua. Tässä vaiheessa on syytä soittaa hätänumeroon 112. Hätäilmoitusta tehdessä tulee ensimmäiseksi kertoa mitä on tapahtunut. Tämän jälkeen kerrotaan ta-

pahtumapaikka ja tarkka osoite, mikäli mahdollista. Puhelussa on tärkeää vastata selkeästi hätäkeskuksesta esitettyihin kysymyksiin ja puhelun saa katkaista vasta silloin, kun hätäkeskuksesta annetaan siihen lupa. Puhelun jälkeen on huolehdittava, että auttajat opastetaan tapahtumapaikalle.

Hätäilmoituksen tekeminen:

- Soita hätäpuhelu itse, mikäli pystyt
- Kerro mitä tapahtunut
- Kerro tarkka osoite ja kunta
- Vastaa kysymyksiin
- Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti
- Lopeta puhelu vasta luvan saatua
- Mikäli tilanne muuttuu, soita uudelleen

On tärkeää muistaa, että uimalla pelastaminen on viimeinen pelastamisen vaihtoehto. Tilanteen havaittuaan on tärkeää rauhoittua ja samalla rauhoitella pelastettavaa, jotta hän on tietoinen, että hänet on huomattu ja avun olevan tulossa. Pelastettava saa tästä lisää voimaa kamppailuun vedenpinnalla pysymiseen.

Etsitään tilanteeseen sopiva apuväline mahdollisimman pikaisesti. Katse on pidettävä kokoajan pelastettavassa, jotta pelastettavan paikka on mahdollista arvioida, mikäli hän vajoaa veden alle.

Mikäli uhri on lähellä rantaa, on suositeltavaa pelastaa uhri ojentamalla tai heittämällä apuväline ja tämän jälkeen vetämällä uhri apuvälineen avulla turvallisesti rantaan. Mikäli uhri on kaukana ja käytössä on pelastusvene, on pelastusveneellä pelastaminen suositeltavaa, kuitenkin niin, että veneeseen otetaan mukaan jokin apuväline. Tilanteen vaatiessa, on mahdollista pelastaa uimalla, mutta on tärkeää muistaa ottaa apuväline mukaan pelastustilanteeseen. Pelastettavaa on lähestyttävä takaapäin, jotta uhri ei pääse tarttumaan pelastajaan ja aiheuta pelastajalle vaaratilannetta, koska pelastajan oma turvallisuus on asetettava aina etusijalle. Apuväline on pidettävä aina pelastettavan ja pelastajan välissä. Pelastajan saatua uhri rantaan, on aloitettava elvyttäminen, mikäli tilanne sitä vaatii.

11 Ensiapu

Ensiavun harjoittelu on tärkeä osa Nippers -toimintaa. 2 & 3-tasolla ensiaputaitojen kehittämistä jatketaan.

11.1 Auringon haittavaikutukset

Materiaali löytyy sivulta 40

11.1.1 Auringonpistos

Materiaali löytyy sivulta 40

11.1.2 Ihon palaminen

Materiaali löytyy sivulta 41

11.2 Haavat ja ulkoisen verenvuodon tyrehdyttäminen

Materiaali löytyy sivulta 43

11.3 Nyrjähdykset

Materiaali löytyy sivulta 44

11.4 Suonenveto

Suonenvedolla tarkoitetaan äkkinäistä ja kivuliasta lihassupistusta tai jännitystä, jolle ominaista on kouristuksenomaisuus. Yleensä suonenvetoja esiintyy alaraajoissa. Suonenvetoihin syinä ovat usein nestehukka ja liiallinen suolan menettäminen.

Suonenvedon ensiavussa lihasta venytetään ja kramppaavan alueen hierominen on myös suotavaa. Suolapitoisen nesteen nauttiminen on myös tärkeää.

11.5 Hypotermia

Pitkään kylmässä vedessä oleillessa, vaarana on hypotermia eli ruumiinlämmön laskeminen. Hukkuessa ruumiinlämmön lasku on erityisen nopeaa, koska vesi pääsee ihmisen kehon sisään, kuten keuhkoihin ja vatsaan. Se miten kauan ihminen kestää kylmässä vedessä on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat eri tekijät kuten, uhrin ikä, kunto ja ruumiinrakenne sekä veden lämpötila.

Hypotermiasta kärsivällä henkilöllä saattaa esiintyä voimakasta lihasvärinää, tajunnantilassa voi esiintyä häiriöitä, arvostelukyky alenee ja on mahdollista, että hypotermiasta kärsivä henkilö alkaa riisua vaatteitaan. Lisäksi uhrilla voi ilmetä näläntunnetta, huonovointisuutta, väsymystä ja sammaltavaa puhetta sekä puhumattomuutta.

Mikäli hypotermiasta kärsivän potilaan ruumiinlämpö laskee alle 30 asteeseen, on tajunnan menettäminen todennäköistä. Jos ruumiinlämpö jatkaa edelleen laskemista, noin 25 asteessa lihakset alkavat jäykistyään ja sydämen ja hengityksen pysähtyminen on todennäköistä.

Hypotermian ensiavussa toimintatavat vaihtelevat uhrin kunnan mukaan.

Hypotermian ensiapu uhrin pystyessä liikkumaan:

- Märät vaatteet vaihdettava kuiviin
- Lämpimän, sokeripitoisen juoman antaminen
- Rauhoittelu ja liikkeessä pitäminen
- Huoneenlämpöön toimittaminen
- Käsien ja jalkojen upottaminen lämpimään (n. 42–43 asteiseen) veteen

Myös tajuissaan oleva uhri voi menettää tajuntansa ensiavun aikana. Tästä syystä uhrilta kannattaa selvittää miten tilanne on tapahtunut, onko uhrilla sairauksia sekä onko hän nauttinut lääkkeitä tai alkoholia. Lisäksi on tärkeää saada selville onko muita uhreja, jotka tarvitsevat apua.

Ensiapu mikäli uhri on liikuntakyvytön tai tajuton:

- Märät vaatteet vaihdettava kuiviin mikäli mahdollista
- Uhrin turhaa liikuttelua tulee välttää, pyri pitämään uhri makuuasennossa
- Uhrin kääriminen lämpimiin huopiiin, suojaaminen tuulelta jollakin ilma- tai vesitiiviillä materiaalilla, kuten jätessäkillä
- Uhrin toimittaminen huoneenlämpöön, liikuttaminen kylkiasennossa
- Tajuissaan olevalle lämpimän, sokeripitoisen nesteen juottaminen

Hypotermiasta kärsivää autettaessa tulee välttää uhrin hieromista, sillä verenkierron vilkastuminen voi aiheuttaa jälkijäähdytymisen. Uhrin nostamista tai kuljettamista kainaloista tulee myös välttää, eikä uhria saa liikutella kovakouraisesti, jotta vältetään aiheuttamalta sydämen kammiovärinää.

11.6 Diabetes

Diabetesta sairastavan henkilön verensokerin laskiessa liian alas, syntyy diabeettinen sokki, joka voi pahimmassa tapauksessa olla hengenvaarallinen. Tästä syystä ryhmäläisten on tärkeää osata tunnistaa diabeettisen sokin oireet, jotta he pystyvät tunnistamaan diabeetikon heikotuksen ja auttamaan tilanteen edellyttämällä tavalla.

Diabeettisen sokin oireet:

- Hikoilu, kalpeus ja vapina
- Levottomuus ja ärtymys
- Huimaus ja sydänten tykytys
- Näläntunne
- Päänsärky ja pahoinvointi
- Näön hämärtyminen
- Pahimmillaan voi esiintyä kouristuksia ja tajuttomuutta jos verensokerinlaskee hyvin alhaiseksi

Ensiapu diabeettiseen sokkiin:

- Mikäli autettava henkilö on tajuissaan ja kykenee itse syömään, on hänelle annettava välittömästi sokeripitoista syötävää tai juotavaa. Sitä vastoin tajuttoman henkilön suuhun ei saa laittaa mitään.
- Mikäli autettavan henkilön tila ei parane 10 minuutissa tai hän menee tajuttomaksi, on soitettava hätänumeroon
- Tajuton henkilö on käännettävä kylkiasentoon

11.7 Murtumat

Murtumia syntyy tavallisimmin putoamisen, kaatumisen tai iskeytymisen seurauksena. Rannoilla murtumia tapahtuu useimmiten matalaan veteen tehtyjen uimahyppyjen sekä erilaisten rantapeliin yhteydessä.

Murtuman oireet:

- Kipu ja arkuus
- Turvotus
- Epänormaali liikkuvuus
- Virheasento

Ensiapu murtumiin:

- Yläraajan murtumassa murtunut käsi voidaan tukea kolmioliinalla tai autettava voi myös itse tukea kipeään raajansa kehoaan vasten
- Jalan murtuessa jalkaa ei tarvitse lastoittaa mikäli avun odotetaan saapuvan paikalle kohtuuajassa. Jalan liikuttamista tulee välttää, eikä sen päälle saa varata painoa
- Jos tilanne vaatii potilaan liikuttamista, voidaan murtuneen alaraajan tukemiseen käyttää toista jalkaa tai tilapäisvälinettä, kuten lautaa tai keppiä
- Selkäranganmurtumaa epäiltäessä, tulee loukkaantunutta liikuttaa vain siinä tilanteessa, jossa se on hengenvielämisen kannalta välttämätöntä

11.8 Rintakipu

Rintakipu on usein oire sydäninfarktista, jonka aiheuttaa sepelvaltimotukos. Sepelvaltimot kuljettavat sydämeen happea ja ravintoa. Sepelvaltimoiden pintaan kertynyt rasva, kolesteroli ja sidekudokset aiheuttaa sepelvaltimon ahtautumisen ja veren virtaaminen heikkenee. Tämä saattaa aiheuttaa sydänlihaskuolion eli sydäninfarktista, jota kutsutaan myös sydänveritulpaksi.

Sydäninfarktista kipua on usein puristavaa rintakipua, joka tuntuu ylävartalon alueella ja säteily sydämenpuoleiseen kainaloon on mahdollista. Muita oireita ovat kylmänhikisyys, pahoinvointi ja vaikeutunut hengitys.

Mikäli sydäninfarktista kärsivä henkilö käyttää nitro-lääkitystä, on nitrojen antaminen potilaalle ensimmäinen ensiapukeino. Mikäli nitro eivät ala vaikuttaa muutaman minuutin sisällä lääkkeen ottamisesta, on välittömästi soitettava hätänumeroon 112. Rintakivusta kärsivää potilasta rauhoitellaan ja asetetaan lepoon. Yleensä paras asento on puoli-istuva asento. Hätäkeskuksesta sanotaan yleensä, että potilaalle on annettava aspiriiniä tai disperiiniä, jotka sisältävät asetyyliisalisyylihappoa. Mikäli rintakivusta kärsivä potilas menee tajuttomaksi, on aloitettava painelu-puhalluselytyys. Potilaan muuttuneesta tilasta on ilmoitettava hätäkeskukseen.

11.9 Sokki

Sokin aiheuttaa yleensä runsas verenvuoto, hankalat murtumat tai raju nestehukka. Sokin oireita ovat kalpea ja kylmän hikinen iho, henkilön levoton ja sekava käytös, tihen-
tynyt hengitysrytmi, runsas janontunne suun kuivuudesta johtuen ja korkea syke, joka
on tunnistettavissa heikosti.

Sokkipotilaan ensiavussa potilas on asetettava lepoon, mahdollisimman mukavaan
asentoon. Tämän jälkeen on soitettava hätänumeroon 112. Potilasta on suojattava kyl-
mältä ja kylmettymiseltä esimerkiksi peitteillä ja eristämällä potilas kylmästä alustasta.
Potilaan rauhoittelu on tärkeää ja ruuan sekä juoman tarjoaminen on kiellettyä.
Hengitystä on seurattava niin kauan, kunnes ammattiapu saapuu paikalle ja ottaa hoito-
vastuun.

11.10 Kouristelu

Aivojen toimintahäiriöistä voi aiheutua tahattomia kouristuksia. Näitä kouristuksia voi
tulla ihmiselle monesta eri syystä, kuten epilepsiasta, aivoverenvuodosta, korkeasta
kuumeesta tai erillisestä tapaturmasta.

Kouristelun oireita:

- Potilas menettää tajuntansa, kaatuu ja vartalo jäykistyy
- Jäykistymisen jälkeen alkaa nykivät kouristukset, jotka kestävät noin 1-2 min

Ensiapu kouristuskohtaukseen:

- Hätäilmoituksen tekeminen
- Varmista ettei autettava kolhi päätään tai vahingoita itseään, mutta älä yritä
muuten estää kouristusliikkeitä
- Varmista autettavan esteetön hengitys
- Kylkiasentoon kääntäminen, kun kouristukset päättyvät
- Kouristuksen mennessä itsestään ohi, on silti varmistettava, että autettava on
täysin toipunut ennen kuin hänet voi jättää yksin

11.11 Tajuttoman aikuisen ensiapu

Ensimmäiseksi on syytä selvittää mikä on aiheuttanut tajuttomuuden. Tämän jälkeen potilas yritetään herättää puhuttelemalla häntä kovaan ääneen ja ravistelemalla sekä läp-simällä poskille. Mikäli henkilö ei herää, on soitettava hätänumeroon 112 ja noudattaa sieltä annettavia ohjeita. Tajuton potilas käännetään selälleen ja tarkastetaan hengittääkö potilas normaalisti. Ennen hengityksen tarkastamista riisutaan vaatteet potilaan rintake-hän ja kaulan alueelta.



Herättely (Kodin turvaopas 2008).

Tämän jälkeen avataan potilaan hengitystiet, nostamalla potilaan leukaa ylöspäin, pitäen samalla otsasta kiinni. Hengitys tarkastetaan katsomalla liikkuuko rintakehä, kuuluuko hengityksestä normaali ääni ja poskella tai kämmenselällä kokeillaan tuntuuko ilman virtausta. Hengitystä tarkistaessa on mahdollisimman nopeasti pääteltävä onko hengitys normaalia vai vaikeaa. Vaikean hengittämisen merkkejä ovat hengityksen äänekkyyys, vinkuminen, kuorsaaminen tai katkonaisuus. Lisäksi on tarkistettava ovatko huulet tai kasvat sinertävät tai epänormaalin väriset. Hengityksen tarkistamiseen pyritään käyttämään enintään 10 sekuntia.



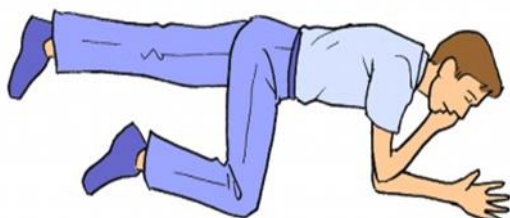
Hengitysteiden avaaminen (Kodin turvaopas 2008).

Hengitystä tarkistettaessa on huomioitava, että muutamina minuutteina sen jälkeen, kun potilaan sydän on pysähtynyt, on mahdollista nähdä rintakehän ja vatsan alueella liikettä ja kuulla epänormaaleita hengitysääniä. Ilmavirtausta ei kuitenkaan tunneta, koska kyseessä on **agonaalinen hengitys** ja sen aiheuttamat hengitysliikkeet eivät ole normaalia hengitystä ja ne katoavat vähitellen muutaman minuutin kuluessa, joten elvyttäminen on aloitettava välittömästi. Agonaalista hengitystä esiintyy hieman alle puolella sydämenpysähdyksestä kärsivillä potilailla.



Hengityksen tarkastaminen (Kodin turvaopas 2008).

Mikäli potilaan hengittäminen on normaalia ja hän on normaalin värinen, potilas käännetään kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi. Hengitystä ja potilaan tilaa on tarkkailtava ammattiavun saapumiseen asti. Mikäli tilassa tapahtuu olennaisia muutoksia huomompaan suuntaan, on soitettava uudestaan hätänumeroon 112.



Kylkiasento (Kodin turvaopas 2008).

Tajuttoman ensiapu:

- Yritä herätellä
- Soita hätänumeroon 112
- Tarkasta hengitys ja avaa hengitystie
- Hengityksen ollessa normaalia, käännä kylkiasentoon

Mikäli potilaan hengitys ei ole normaalia tai se puuttuu kokonaan, on aloitettava paine-
lu-puhalluselvytys. Kämmenten tyviosia asetetaan potilaan rintalastan keskelle ja toinen
käsi asetetaan alemman käden päälle siten, että sormet ovat limittäin. Painetaan potilaan
rintakehää alaspäin suorilla käsillä 30 kertaa. Rintakehän tulee painua alas noin 5–6 cm.
Painelutiheys on 100–120 kertaa minuutissa. Suositeltavaa on laskea painelut ääneen.
Painelun jälkeen avataan potilaan hengitystiet nostamalla leukaa ylöspäin.



Paineluelvytys (Kodin turvaopas 2008).

Asetetaan oma suu potilaan suun ympärille tiiviisti ja samalla sormilla suljetaan sierai-
met. Ilmaa puhalletaan potilaan keuhkoihin rauhallisesti ja puhalluksen aikana varmistee-
taan ilman kulkeminen potilaan keuhkoihin, katsomalla, että rintakehä liikkuu puhalluk-
sen tahdissa ylöspäin. Puhalletaan ilmaa potilaan keuhkoihin 2 kertaa. Mikäli ilma ei
mene keuhkoihin, on pään asento syytä tarkistaa. Mikäli potilaan suuhun nousee erittei-
tä, on potilaan pää käännettävä välittömästi sivulle ja potilaan suu tyhjennettävä. Tämän
jälkeen jatketaan puhalluksia.



Puhalluselvytys (Kodin turvaopas 2008).

Tämän jälkeen elvyttämistä jatketaan rytmillä 30:2 eli 30 painallusta ja 2 puhallusta, sii-
hen asti, kunnes potilas virkoo, omat voimat ehtyvät tai ammattiapu saapuu paikalle ja
antaa luvan lopettaa.

Elottoman aikuisen ensiapu (PPE):

- Aloita paineluelvytys painamalla 30 kertaa
- Puhalla 2 kertaa
- Jatka elvytystä tauotta rytmillä 30:2
- Painelutiheys noin 100 kertaa minuutissa

11.12 Tajuttoman lapsen ensiapu

Tajuttoman lapsen ensiavussa toimitaan samalla tavalla kuin aikuisenkin. Lapsella tarkoitetaan 1–8-vuoden ikäistä henkilöä. Painelu-puhallus elvytys eroaa aikuisen potilaan elvyttämisestä. Mikäli hengitys ei ole normaalia tai puuttuu kokonaan, aloitetaan elvyttäminen avaamalla hengitystiet. Tämän jälkeen suoritetaan 5 puhallusta ja puhalletaan vain sen verran ilmaa, että lapsen rintakehä liikkuu puhalluksien vaikutuksesta.



Puhalluselvytys (Duodecim Terveyskirjasto 2012).

Mikäli hengitys ei palaudu normaaliksi puhalluksien vaikutuksesta, aloitetaan paineluelvytys. 1–8-vuoden ikäistä lasta painetaan rintalastan keskeltä, yhden kämmenen tyvellä. Painelurytmi on 100–120 kertaa minuutissa. Rintalastaa painetaan siten, että se painuu alaspäin noin yhden kolmanneksen rintakehän syvyydestä ja tämän jälkeen rintakehän annetaan kohota. On muistettava, että paineluvaihe kestää yhtä pitkään kuin kohoamisvaihe. Viiden alkupuhalluksen ja 30 painalluksen jälkeen puhalletaan 2 kertaa ja elvyttämistä jatketaan rytmillä 30:2 eli 30 painallusta ja 2 puhallusta.



Paineluelytys yhden kämmenen tyvellä (Duodecim Terveyskirjasto 2012).

Mikäli tässä vaiheessa ei ole tehty hätäilmoitusta numeroon 112, soita hätänumeroon, kun olet toistanut 30:2 sarjan yhden kerran. Painelu-puhalluselytytystä jatketaan niin kauan, kunnes voimat ehtyvät, potilas virkoo tai ammattiapu saapuu paikalle ja antaa luvan lopettaa.

Elottoman lapsen (1–8v) ensiapu:

- Aloita elvytys puhaltamalla 5 alkupuhallusta
- Jatka painelemalla 30 kertaa **yhden kämmenen tyvellä**
- Puhalla 2 kertaa
- Jatka elvytystä tauotta rytmillä 30:2

11.13 Tajuttoman vauvan ensiapu

Vauvalla tarkoitetaan alle vuoden ikäistä henkilöä. Alkuun toimitaan samalla tavalla kuin tajuttoman aikuisen kanssa. Aluksi yritetään herätellä vauvaa puhuttelemalla ja ravistelemalla potilasta. Mikäli vauva ei herää eikä reagoi herättely-yrityksiin, on tarkistettava vauvan hengitys tunnustelemalla, katsomalla ja kuuntelemalla sekä soitettava hätänumeroon 112. Mikäli olet yksin tilanteessa, on ensin suoritettava 5 puhallusta, 30 painallusta, 2 puhallusta ja 30 painallusta ja tämän jälkeen vasta soitettava hätänumeroon 112.

Hengityksen ollessa epänormaalia tai sen puuttuessa kokonaan, avataan vauvan hengitystiet ja suoritetaan viisi alkupuhallusta. Puhalluksissa mikäli mahdollista peitetään vauvan suu ja nenä omalla suulla. Mikäli suun koko ei riitä, voidaan vauvan nenä sulkea sormilla. Puhalletaan ilmaa vauvan keuhkoihin vain sen verran, että rintakehä nousee.

Puhalluksien jälkeen on paineluelvytyksen vuoro. Painalluksissa on muistettava, että kaksi sormea riittää ja ne asetetaan rintalastan alaosaan. Painellaan niin voimakkaasti, että vauvan rintalasta liikkuu selkeästi alaspäin. 30 painalluksen jälkeen puhalletaan 2 kertaa ja tämän jälkeen jatketaan rytmillä 30:2.



Paineluelvytys kahdella sormella (Duodecim Terveyskirjasto 2012).

Elvyttämistä jatketaan niin kauan, kunnes potilas herää, ammattiapu saapuu paikalle ja antaa luvan lopettaa tai elvyttäjän voimat ehtyvät.

Elottoman vauvan ensiapu:

- Aloita elvytys puhaltamalla 5 alkupuhallusta
- Jatka painelemalla 30 kertaa **kahdella sormella**
- Puhalla 2 kertaa
- Jatka elvytystä tauotta rytmillä 30:2

11.14 Hukkuneen ensiapu

Vedestä pois saatu hukkunut uhri laitetaan maalle, kovalle alustalle selälleen. Tässä vaiheessa tehdään hätäilmoitus numeroon 112 tai vaihtoehtoisesti pyydetään jotakin toista paikallaolijaa tekemään hätäilmoitus. Tämän jälkeen avataan uhrin hengitystiet ja selvitetään hengittääkö uhri. Mikäli hengitys ei ole normaalia tai se puuttuu kokonaan, aloitetaan elvyttäminen.

Elvyttäminen aloitetaan **puhaltamalla 5 kertaa** ilmaa hukkuneen uhrin keuhkoihin, samalla katsoen, että rintakehä liikkuu puhalluksien vaikutuksesta. Tämän jälkeen elvyt-

tämistä jatketaan **30 painalluksella**, rytmien ollessa 100–120 kertaa minuutissa ja rintakehä painuu noin 5–6 senttiä alaspäin. Tästä jatketaan elvyttämistä **2 puhalluksella** ja elvyttämistä jatketaan **rytmillä 30:2** siihen saakka, kunnes uhri herää, ammattiapu saapuu paikalle ja antaa luvan lopettaa tai elvyttäjän voimat ehtyvät.

11.15 Välineitä ensiaputilanteiden harjoitteluun

Anne-nukke: Anne-nukella harjoittelu antaa todennukaisen kuvan painelu-puhalluselvytyksestä. Anne-nuken ilmatiet avautuvat ja sulkeutuvat luonnollisesti ja nukken kanssa harjoittelu antaa todennukaisen käsityksen ja tunteen rintakehän painalluksesta ja puhaltamisesta. Äänimerkki vahvistaa oikean painelussyvyyden. Nukesta on olemassa realistinen versio aikuisesta ja lapsesta.



Anne-nukke (Swimshop).

Defibrillaattori: Defibrillaattorin avulla on noin 70 prosentin mahdollisuus pelastaa potilas, jonka sydän on pysähtynyt, jos potilas saa ensiapua defibrillaattoria käyttämällä 3 minuutin sisällä sydämen pysähtymisestä. Nykyaikainen defibrillaattori ohjeistaa mihin kohtaan elektrodit asetetaan potilaan rintakehälle. Tämän jälkeen defibrillaattori analysoi rytmin ja suosittelee tämän jälkeen iskun antamista tai vastaavasti ei suosittele iskua. Laite myös suosittelee painelu-puhalluselvytyksen aloittamisen.



Defibrillaattori (Navala FBK).

Pocket mask: Pocket mask on hygieeninen vaihtoehto puhalluselvytyksen antamiseen. On tärkeää varmistaa, että maski on tiiviisti potilaan naamalla, jotta puhallettava ilma ei mene hukkaan maskin reunan ja ihon välistä. Tärkeää on, että maski on läpinäkyvä, jotta potilaan vatsasta mahdollisesti nousevat eritteet voidaan havaita ja potilaan suu tyhjentää niistä, jotta vältetään potilaan tukehtumiselta. Painelurytmiä harjoiteltaessa on mahdollista käyttää taustalla musiikkia oikean rytmin löytämiseksi. Elvytysrytmiä vastaava kappale on Bee Gees –yhtyeen Staying Alive.



Pocket mask (Kansas City First Aid).

12 Kilpailut ja erilaiset radat

Nippers-toiminta on monipuolista ja siihen sisältyy paljon hengenpelastamiseen ja ensiaputilanteisiin liittyviä harjoituksia. Lasten ja nuorten kanssa toimiessa on kuitenkin ensiarvoisen tärkeää pitää harjoittelu mielenkiintoisena ja toiminnallisena, jotta motivaatio tekemiseen ja oppimiseen säilyy. Erinomainen tapa säilyttää harjoittelemisen mielenkiintoisena ja innostavana on järjestää lapsille erilaisia kilpailuja ja toiminnallisia ratoja. Niihin voidaan esimerkiksi sisällyttää erilaisia oikeita hätätilanteita simuloivia tilanteita, joissa vaaditaan ripeitä ensiapu- ja hengenpelastustaitoja. Tilanteiden harjoittelemisessa on hyvä käyttää ryhmäläisiä hyödyksi siten, että osa ryhmäläisistä toimii pelastamista/ensiapua tarvitsevinä uhreina. Näin he saavat myös kokemusta siitä, miltä tuntuu olla itse pelastettavana.

Toimintaradat:

Toimintaratoja voidaan suorittaa ryhmäläisten toimiessa joko yksin tai pareittain, koska oikeissakin tilanteissa auttajien lukumäärä voi vaihdella tilanteen mukaan. Toimintaratoja suunnitellessa on huomioitava, että niissä vaadittavia pelastus- ja ensiaputaitoja on jo aiemmin harjoiteltu ryhmäläisten kanssa.

On suotavaa antaa **aikarajoja**, jolloin eri tilanteet tulee keritä suorittamaan annettuun aikaan mennessä. Näin harjoittelu vastaa enemmän oikeita hätätilanteita, joissa on uhrin pelastamiseksi pyrittävä toimimaan mahdollisimman nopeasti.

Toimintaradat ovat myös hyvä tapa kerrata edellisellä kerralla läpikäytyjä asioita.

Esimerkkejä erilaisista toimintaradoista:

Rannalle ja veteen on suunniteltu erilaisia pisteitä.

Rannalla olevia pisteitä voivat olla:

- Nukella elvyttäminen
- Hengityksen tarkistaminen ja kylkiasentoon laittaminen
- Häätäilmoituksen tekeminen
- Muut ensiaputaitoja harjoittavat tilanteet, kuten sairaskohtaukset, tapaturmat, hypotermia ja auringonpistos
- Uhrin kuljettaminen maalla
- Pisteellä on kortteja, joissa on esitelty toiminta erilaisissa pelastus- ja ensiaputilanteissa. Jokaisessa kortissa on eri toiminnan vaihe. Ryhmäläisen täytyy pisteellä laittaa toimintaohjeet oikeaan järjestykseen tilanteen vaatimalla tavalla. Kortit voidaan laittaa myös kahteen pinoon, joissa toisessa on kerrottu toiminta pelastustilanteessa ja toisessa on ensiapu tai pelastustilanteen nimi. Ryhmäläisen täytyy yhdistää oikean toiminnan kortti oikeaan tilanteen nimeen

Pisteiden välit liikutaan erilaisilla **liikkumistavoilla**

Vedessä tapahtuvia pisteitä ovat:

- Pelastushyppy
- Pelastusvälineen heittäminen ja sen avulla uhrin hinaaminen
- Uhrin pelastaminen apuvälineen kanssa uiden
- Vedenpoljennan ja skullauksen yhdistäminen
- Pelastusuintitekniikoiden uiminen rannalla poikittain on hyödyllistä ja turvallista.

Esimerkkejä erilaisista kilpailuista:

Melotaan **pelastuslaudalla** veteen poijuilla merkattu rata mahdollisimman nopeasti ja palataan takaisin rannalle.

Jaetaan ryhmäläiset kahden hengen joukkueisiin. Toinen on **uimari** ja toinen **pelastaja**. Uimari ui ensin veteen merkitylle paikalle, jonka jälkeen hänen voimat ehtyvät ja hän vaatii pelastamista. Pelastaja ui jonkin eri apuvälineen kanssa pelastamaan uimaria ja vetää hänet rannalle. Tämän jälkeen vaihdetaan osia, jotta kaikki pääsevät toimimaan sekä uimarin, että pelastajan roolissa. (Sisältyy: uiminen, apuvälineen kanssa uiminen/pelastaminen, pelastettavan rauhoittelu)

Eri pelastusvälineillä suoritettava **tarkkuusheittokilpailu**. Merkitään veteen alue, johon pelastusväline pitää saada heitettyä sovitun lukumäärän verran. (Heittotaito, pelastusvälineen käsittely)

Line throw. Jaetaan ryhmä kahteen tai useampaan joukkueeseen. Yksi ryhmäläisistä on rannalla tai laiturilla ja muut odottavat vedessä. Rannalla tai laiturilla oleva ryhmäläinen heittää pelastusköyden tai kanisterin yhdelle ”uhreista”. Tämän jälkeen hän vetää uhrin rantaan, jonka jälkeen on rannalle hinatun henkilön vuoro heittää pelastusväline ja vetää seuraava uhri rantaan. Ensimmäinen pelastusvälineen heittäjä menee veteen uhrin hinattuaan, koska kaikkien joukkueen jäsenten on toimittava sekä uhrina, että pelastajana.

Kahlaus. Noin vyötärön syvyydessä tapahtuva kilpailu, jossa liikutaan mahdollisimman nopeasti ennalta sovittu reitti vedessä, joko sukeltamalla, kahlaamalla tai uimalla.

Uimakilpailu, uidaan poijuilla merkitty matka käyttämällä eri pelastusuintitekniikoita. Tehdään ilman pelastettavaa.

Teräsmieskilpailu, jossa yhdistetään juokseminen, kahlaaminen, pelastuslaudalla melominen sekä uiminen. Edellä mainituilla tavoilla liikutaan mahdollisimman nopeasti ennalta merkitty rata läpi. Voidaan tehdä joko yksittäin tai joukkueissa.

13 Rannalla tehtävät harjoitteet

Nippersläisen on tärkeää harjoitella rannalla liikkumista. Rannalla harjoittelemine on myös tarpeellista, johtuen Suomen rantaolosuhteista, joissa vesi ja ilma saattaa olla välillä viileitä. Tämän vuoksi rannalla on suositeltavaa tehdä alkuverryttelyitä ja harjoitella vedessä tehtäviä harjoitteita kuivaharjoittelun keinon ennen veteen siirtymistä.

Erilaisia harjoitteita rannalle:

- **Köydenveto** hiekalla pareittain tai joukkueina, jossa tarkoituksena kehittää voimaa, jota tarvitaan uhrin hinaamiseen vedestä pois apuvälineiden avulla
- Erilaiset **viestikilpailut**, joissa liikutaan eri tavoin, kuten ryömien, kävellen, kontaten, juosten, takaperin, etuperin, sivuttain, rapukävely ja karhunkäynti
- **Polttopallo**. Maahan piirretään ympyrä, jonka sisälle kaikki ryhmäläiset menevät, yhtä lukuun ottamatta. Heittäjän tarkoitus on osua pelivälineellä ympyrän sisällä oleviin ryhmäläisiin. Heittäjän osuessa, osuman saaneesta ryhmäläisestä tulee myös polttaja. Peliä jatketaan niin kauan, kunnes kaikki on poltettu.
- **Koppipallo**. Muodostetaan kaksi joukkuetta. Tavoitteena syöttää peliväline oman joukkueen jäsenelle siten, että väline pitää saada ilmassa haltuun. Vastustajajoukkue yrittää estää syöttämisen katkomalla syöttöjä. Lasketaan kuinka monta syöttöä joukkue saa peräkkäin omille, ennen kuin peliväline tippuu veteen tai syöttö ei päädy oman joukkueen jäsenelle. Pallon tippuessa maahan tai vastustajajoukkueen katkaistaessa syöttöyrityksen, hyökkäysvuoro vaihtuu. Pallo kädessä ei saa liikkua
- **Ultimate**. Muodostetaan kaksi joukkuetta. Pelialueelle merkataan molempiin päätyihin maalialue. Piste saa, kun hyökkäävän joukkueen pelaaja on maalialueen sisäpuolella ja oman joukkueen jäsen heittää hänelle pelivälineen. Jotta piste hyväksytään, on peliväline saatava ilmasta kiinni. Pelivälinettä saa liikuttaa ainoastaan heittämällä. Mikäli peliväline tippuu maahan maalialueen ulkopuolella, se joukkue, joka ensin ehtii napata pelivälineen itselleen, saa hyökkäysvuoron
- **Reagointikykyä kehittävät kilpailut**, joissa liikutaan mahdollisimman nopeasti tiettyyn paikkaan. Hyödynnetään erilaisia lähtöasentoja sekä liikkumistapoja

- **Ensiapuharjoitteet**
- **Erilaiset radat**, joissa osa-alueina kurssilla opeteltavia asioita harjoitellaan kivi- ja vahaarjoittelun keinoin. Näitä osa-alueita ovat uiminen, vedestä pelastaminen, ensiapu
- **Rannan haravoimisen** harjoittelu ryhmässä. Sama harjoitus on mahdollista tehdä myös rantavedessä kahlaamalla
- **T-paita viesti**. Muodostetaan kaksi tai useampia joukkueita. Joukkueiden ensimmäiset juoksevat tietyn matkan paita päällä. Vaihtoon tullessa paita riisutaan ja seuraava pukee paidan päälle, jonka jälkeen juoksee saman, ennalta määrätyn matkan
- **Kuka pelkää hiekkamiestä**
- **Ryöstöretki**. Muodostetaan kahdesta neljään joukkuetta, joilla jokaisella joukkueella on oma kotipesä. Jokaisen joukkueen kotipesä sijaitsee yhtä kaukana keskellä olevasta peikonpesästä, jossa on erilaisia esineitä, kuten renkaita ja palloja. Jokaisesta joukkueesta yksi lähtee vuorollaan hakemaan esinettä peikonpesästä. Peikonpesää vartioi joko yksi ryhmäläisistä tai ohjaaja. Tavoitteena on hakea esine pesästä ja tuoda se oman joukkueen kotipesään ilman, että peikko ehtii koskea ryöstäjään. Mikäli peikko koskee ryöstäjään, on hänen palattava tyhjin käsin kotipesään, jolloin seuraava saa lähteä liikkeelle. Leikki kestää niin kauan, kunnes kaikki esineet on saatu pois peikonpesästä. Voittajajoukkue on se, joka on kerännyt eniten esineitä

Lähteet

Anttila, E. 2002. Vesileikit – Luontouimarin käsikirja. Edita Prima Oy. Helsinki.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Duodecim Terveyskirjasto. 2014. Lämpöhalvaus ja auringonpistos (hypotermia). Luettavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00298.

Luettu: 26.2.2014.

Duodecim Terveyskirjasto. 2014. Lämpösairaudet ja kylmän aiheuttamat vammat. Luettavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00010.

Luettu: 28.2.2014.

Duodecim Terveyskirjasto. 2014. Hypotermia (ruumiinlämmön lasku). Luettavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00223. Luettu:

3.3.2014.

Duodecim Terveyskirjasto. 2014. Suonenveto (lihaskramppi). Luettavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00498. Luettu: 1.3.2014.

Duodecim Terveyskirjasto. 2014. Haavat ja verenvuodot. Luettavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00007. Luettu: 4.3.2014.

Ensiapuopas. 2014. Suurten verenvuotojen tyrehtyttäminen. Luettavissa:

<http://www.ensiapuopas.com/verenvuoto.html>. Luettu: 3.3.2014.

Keskinen, I., Hakamäki, J., Hotti, K., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J. & Pantzar, T. 2011. Uimaopetuksen käsikirja. WSOYpro. Jyväskylä.

Lauritsalo, K., Pohjola, T., Seppä, T., Suomalainen, M. & Virrankoski, U. Uinninopetuksen opas.

Manly Life Saving Club. Nippers information book 2013/2014. Luettavissa:
http://www.manlylsc.com.au/verve/_resources/MLSC_Nippers_Handbook_13-14_update_24.10.13.pdf. Luettu: 24.2.2014.

Medioxygen Oy. Välikorvan paineentasaus. Luettavissa:
<http://www.medioxygen.fi/files/Vlikorvan%20%20%20%20paineentasaus%20tekniikat%202011.pdf>. Luettu: 6.3.2014.

Näkövammaiset lapset ry. 2009. Sip, sap – kouluikäisille tutustumisleikkejä. Luettavissa:
<http://www.silmatera.fi/nakkarila/index2.php?sivu=752>. Luettu: 25.2.2014.

Opetusministeriö 2006a. Uimarantaopas. Liikuntapaikkajulkaisu 90. Rakennustieto Oy. Helsinki.

Ritanen-Närhi, P. & Pellinen, S. 2004. Ui kunnolla. Edita Prima Oy. Helsinki

Suomen Punainen Risti. 2014. Nenäverenvuoto. Luettavissa:
<http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/nenaverenvuoto>. Luettu: 5.3.2014.

Suomen Punainen Risti. 2014. Sokki. Luettavissa:
<http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/sokki>. Luettu: 6.3.2014.

Suomen Punainen Risti. 2014. Rintakipu. Luettavissa:
<http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/rintakipu>. Luettu: 5.3.2014.

Suomen Punainen Risti. 2014. Nyrjähdykset. Luettavissa:
<http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/nyrjahdykset>. Luettu: 8.3.2014.

Suomen Punainen Risti. 2014. Diabeetikon heikotus. Luettavissa:

<http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/diabeetikon-heikotus>. Luettu: 7.3.2014.

Suomen Punainen Risti. 2014. Murtumat. Luettavissa:

<http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/murtumat>. Luettu: 2.3.2014.

Suomen Punainen Risti. 2014. Kouristelu. Luettavissa:

<http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/kouristelu>. Luettu: 2.3.2014.

Suomen Punainen Risti. 2011. Painelu-puhalluselvytys (PPE) on elottoman aikuisen ensiapu. Luettavissa:

http://www.punainenristi.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/Elvytys_ohjeet_aikuinen_2011.pdf. Luettu: 27.2.2014.

Suomen Punainen Risti. 2011. Painelu-puhalluselvytys (PPE) on elottoman alle murrosikäisen ensiapu. Luettavissa:

http://www.punainenristi.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/5_lapsen_elvytys_2013_0.pdf. Luettu: 6.3.2014.

Suomen Punainen Risti. 2011. Painelu-puhalluselvytys (PPE) on elottoman vauvan ensiapu. Luettavissa:

http://www.punainenristi.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/6_vauvan_elvytys_2013_0.pdf. Luettu: 6.3.2014.

Suomen Punainen Risti. 2011. Hukkuneen elottoman henkilön painelu-puhallus (PPE) elvytys. Luettavissa:

<http://www.punainenristi.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/SUOMI%20Hukkuksissa%20PPE%202011.pdf>. Luettu: 6.3.2014.

Suomen Uimaopetus ja Hengenpelastusliitto ry. 2014. Hypotermia. Luettavissa:

http://www.suh.fi/tiedotus/pelasta_ja_pelastu/hypotermia. Luettu: 10.3.2014.

Vikman, T. 2000. Sukellus. SP.Paino OY. Hyvinkää.

Vittone, M. 2011. Hukkuminen ei Näytä Hukkumiselta. Luettavissa:
<http://mariovittone.com/2010/06/hukkuminen/>. Luettu: 25.1.2014.

Vittone, M. & Pia, F. A. 2006. It Doesn't Look Like They're Drowning: How To Recognize the Instinctive Drowning Response. On Scene. The Journal of U.S. Coast Guard Search and Rescue, Fall 2006, p.14. Luettavissa:
<http://www.uscg.mil/hq/cg5/cg534/On%20Scene/OSFall06.pdf#page=16>. Luettu: 25.1.2014.

Kuvien lähteet

Captain`s shop. Luettavissa:
http://www.captainsshop.fi/verkkokauppa/product_details.php?p=2423. Luettu: 7.4.2014.

Duodecim Terveyskirjasto. 2012. Peruselvytys. Luettavissa:
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00006. Luettu: 7.4.2014.

Kansas City First Aid. CPR Masks & Kits. Luettavissa:
http://www.kcfirstaid.com/cpr_masks.htm. Luettu: 7.4.2014.

Kodin turvaopas. 2012. Lyhyt ensiapuopas. Luettavissa:
<http://turvaopas.pelastustoimi.fi/lyhyt-ensiapuopas.html>. Luettu: 7.4.2014.

Kosonen, E. & Kälviäinen, V. 2008. Hengenpelastuskerhon kurssi- ja ohjaajaopas.

Kuntokauppa.fi. 2014. Luettavissa:
http://www.kuntokauppa.fi/voimistelumatto_airex_fitness_120. Luettu: 7.4.2014.

Marinekauppa.com. 2014. Pelastusliivit & Tarvikkeet. Luettavissa:
<http://www.marinekauppa.com/>. Luettu: 7.4.

MaritimShops. Luettavissa: <http://kauppa.maritimshops.fi/fi/heittoliina-keltainen/9519029010/dp?openGroup=1942931>. Luettu 7.4.2014.

MH-SPORT. 2014. Luettavissa: <http://mh-sport.fi/kauppa/shop/uimalautakadensijoilla/>. Luettu 7.4.2014.

Navala FBK. Luettavissa:

http://swimshop.klubbensport.fi/dept/Uintivarusteet/Hengenpelastus/Nuket/Little-Anne--nukke-Todenmukainen_-edullinen-ja-kevyt-2002040-p0000080303. Luettu: 7.4.2014.

Puolustusvoimien Koulutuksen Kehittämiskeskus. 1999. Uinti- ja hengenpelastuskoulutus. Luettavissa:

<http://www.puolustusvoimat.fi/wcm/806ea980411b5719928afbe364705c96/uinti.pdf?MOD=AJPERES>. Luettu: 7.4.2014.

Splash. 2007. Synchronised Swimming. Luettavissa:

http://www.publish.csiro.au/video/projects/FINA/sections/teach/sync_intro.html. Luettu: 7.4.2014.

Sukelluskeskus. Maski ja snorkkeli paketit. Luettavissa:

http://swimshop.klubbensport.fi/dept/Uintivarusteet/Uintivarusteet/R%C3%A4pyl%C3%A4t/Uintir%C3%A4pyl%C3%A4t-TanGa-Oranssi_sininen_musta-CS2045-p0000073569. Luettu: 7.4.2014.

Suomen uintikauppa Oy. Luettavissa: <http://www.uintikauppa.fi/biofuse-finger-paddle.html>. Luettu: 7.4.2014.

Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto. Uintiaapinen. Luettavissa:

<http://www.suh.fi/files/202/Uintiaapinenpiirrot1sivulla.pdf>. Luettu: 7.4.2014.

SurfSimply. Luettavissa: <http://www.surfsimply.com/surf-coaching/lifeguard-training/>. Luettu: 7.4.2014.

Swimshop. Uimahallien kauppa. Luettavissa:

[http://swimshop.klubbensport.fi/dept/Uimahallivarusteet/Uimaopetus/Vesileikit/Ke
lluvat_lelut/Flytepinner-Comfy-7-x-165-cm--AQ0048-ST-p0000018956](http://swimshop.klubbensport.fi/dept/Uimahallivarusteet/Uimaopetus/Vesileikit/Ke
lluvat_lelut/Flytepinner-Comfy-7-x-165-cm--AQ0048-ST-p0000018956). Luettu:
7.4.2014.

Swimshop. Uintivarustekauppa. Luettavissa:

[http://swimshop.klubbensport.fi/dept/Uintivarusteet/Hengenpelastus/Pelastusrenka
at/Baywatch-hengenpelastuspatukka--1140907-p0000012534](http://swimshop.klubbensport.fi/dept/Uintivarusteet/Hengenpelastus/Pelastusrenka
at/Baywatch-hengenpelastuspatukka--1140907-p0000012534). Luettu 7.4.2014.

Swimshop. Uintivarustekauppa. Luettavissa:

[http://swimshop.klubbensport.fi/dept/Uintivarusteet/Hengenpelastus/Pelastusk%C3
%B6ydet_ja_-tangot/Pelastustanko-2_80-m--1142105-p0000010885](http://swimshop.klubbensport.fi/dept/Uintivarusteet/Hengenpelastus/Pelastusk%C3
%B6ydet_ja_-tangot/Pelastustanko-2_80-m--1142105-p0000010885). Luettu: 7.4.2014.

Swimshop. Uintivarustekauppa. Luettavissa:

[http://swimshop.klubbensport.fi/dept/Uintivarusteet/Hengenpelastus/Nuket/Little-
Anne--nukke-Todenmukainen_-edullinen-ja-kevyt-2002040-p0000080303](http://swimshop.klubbensport.fi/dept/Uintivarusteet/Hengenpelastus/Nuket/Little-
Anne--nukke-Todenmukainen_-edullinen-ja-kevyt-2002040-p0000080303). Luettu:
6.4.2014.

Swimshop. Uintivarustekauppa. Luettavissa:

[http://swimshop.klubbensport.fi/dept/Uintivarusteet/Uintivarusteet/R%C3%A4pyl
%C3%A4t/Uintir%C3%A4pyl%C3%A4t-TanGa-Oranssi_sininen_musta-CS2045-
p0000073569](http://swimshop.klubbensport.fi/dept/Uintivarusteet/Uintivarusteet/R%C3%A4pyl
%C3%A4t/Uintir%C3%A4pyl%C3%A4t-TanGa-Oranssi_sininen_musta-CS2045-
p0000073569). Luettu: 7.4.2014

Swimshop. Urheiluvarustekauppa. Luettavissa:

[http://swimshop.klubbensport.fi/Avdelinger/Swimshop/Hengenpelastus/Pelastusren
kaat/Wetiz-pelastuspatukka-S%C3%A4nt%C3%A4nt%C3%B6jen-mukainen-LS077-
p0000074497.aspx](http://swimshop.klubbensport.fi/Avdelinger/Swimshop/Hengenpelastus/Pelastusren
kaat/Wetiz-pelastuspatukka-S%C3%A4nt%C3%A4nt%C3%B6jen-mukainen-LS077-
p0000074497.aspx). Luettu: 7.4.2014.

Uimaliitto. Vesitaiturit. Luettavissa:

http://uimaliitto.d8.avenla.fi/Portals/10/Uimaliitto/Vesitaiturit_osaamistavoitteet.pdf
. Luettu: 7.4.2014.

Velo & Oxygen. Luettavissa: <http://webshop.velo-oxygen.fi/pull-float-pullari.html>.
Luettu: 7.4.2014.

WFR Wholesale Fire and Rescue. Luettavissa:
http://www.captainsshop.fi/verkkokauppa/product_details.php?p=2423. Luettu:
7.4.2014.