



### **Liikunta on välttämätöntä mutta ei riskitöntä**

## **Tapaturmapäivänä, perjantaina 13.1.2006 edistetään talviliikkumisen turvallisuutta**

13.1.2006 vietettävän Tapaturmapäivän mottona on "Kansalainen, liiku turvallisesti". Tämä taustamateriaali sisältää tietoa liikunnan riskeistä ja keinoja tapaturmien välttämiseksi. Aineiston lopussa on myös lajikohtaisia turvallisuuden tarkistuslistoja, joita voi kopioida ja jakaa yleisölle. Tänä vuonna Tapaturmapäivän tausta-aineistoon kuuluu tämän tietopaketin lisäksi juliste ja kortti.

Tämä aineistopaketti lähetetään tapaturmien ehkäisytyötä tekeville toimijoille, kuten terveyskeskuksille ja -asemille, terveyskasvatuksen yhdyshenkilöille, sosiaalitoimistoille, kuntien kuluttajaneuvojille, työterveysasemille, kansanterveysjärjestöille, sosiaali- ja terveydenhuollon oppilaitoksille, työsuojeluhenkilöstölle, palokunnille ja pelastusalan järjestöille, vakuutusyhtiöille, Liikenneturvan alueyksiköille ja kuntien liikenneturvallisuustyöryhmille, kirjastoille sekä järjestäjätahojen valtakunnallisille sidosryhmille. Valtakunnallinen tapaturmayhteistyöryhmä toivoo, että yhteistyökumppanit innostuvat järjestämään tammikuussa paikallisia yleisötilaisuuksia – mieluiten tietenkin voimaten yhdistäen.

### **Julisteen ja korttien lisätilaukset:**

- Terveystieteiden tutkimuskeskus, Leena Ahman, puh. (09) 725 30361, faksi (09) 725 30320, sähköposti: [leena.ahman@health.fi](mailto:leena.ahman@health.fi);
- Pelastustoimi: Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö, puh. (09) 476 112, faksi (09) 4761 1400, [asiakaspalvelu@spek.fi](mailto:asiakaspalvelu@spek.fi).

### **TV- ja lehtikampanja tukee paikallisia tapahtumanjärjestäjiä**

Tapahtumien järjestämistä tukee tänäkin vuonna valtakunnallinen lehti- ja TV-kampanja, joka alkaa viikon 2 alussa. Kampanjajulisteet ovat näkyvissä myös presidentinvaalipaikoilla. Kampanja tekee tunnetuksi Tapaturmapäivän tämänvuotisen teeman. Tapahtumanjärjestäjien kannattaa olla yhteydessä paikallisiin tiedotusvälineisiin.

Päivän logot ja muuta kuvamateriaalia on saatavissa Tapaturmapäivän kotisivuilta [www.tapaturmapaiva.fi](http://www.tapaturmapaiva.fi).

## **Tapaturmapäivä yhteinen ponnistus turvallisuuden edistämiseksi**

Valtakunnallista Tapaturmapäivää on vietetty vuodesta 1995, jonakin vuoden perjantaina 13. päivänä. Tapaturmapäivä kiinnittää ihmisten huomion keinoihin, joilla voi välttää jokapäiväisiä vaaratilanteita. Onnettomuuksien ehkäisy on tärkeää, sillä Suomessa sattuu vuosittain noin miljoona tapaturmaa. Tapaturmien uhreista tutkimuksen mukaan puolet on haaverin jälkeen ollut sitä mieltä, että tapaturma olisi ollut ennakolta ehkäistävissä. Tavoitteena on tietenkin se, että tapaturmia ei sattuisi lainkaan.

Päivän tavoitteena on myös edistää tapaturmien torjunnan kanssa työskentelevien tahojen yhteistyötä. Yhteistyöllä on selkeä peruste: asiakas – kansalainen – on yhteinen. Toimimalla yhdessä saamme lisää yhteiskunnallista vaikuttavuutta.

Tapaturmapäivä on kentän turvallisuustoimijoiden voimannäyte. Tapaturmayhteistyöryhmä toivoo, että tänäkin vuonna tapahtumia järjestetään entiseen malliin eri puolilla Suomea, aktiivisena yhteistyönä turvallisuuden tekijöiden kesken. Tapahtumanjärjestäjiä pyydetään ilmoittamaan tapahtumasta kampanjalle sähköpostitse: [juha.hassila@spek.fi](mailto:juha.hassila@spek.fi). Ilmoitetut tapahtumat kootaan kampanjan nettisivuille. Sivuilla on esimerkkejä aikaisempien vuosien tapahtumista.

## **Tapaturmapäivä vuonna 2007**

Vuonna 2007 Tapaturmapäivää vietetään 13.4.

## Tapaturmapäivän järjestää Valtakunnallinen tapaturmayhteistyöryhmä

### Sosiaali- ja terveysministeriö, työsuojeluosasto

Ylitarkastaja Hannu Tapola  
Puhelin (03) 2627 2471  
Sähköposti hannu.tapola@stm.fi

### Sosiaali- ja terveysministeriö, terveysosasto

Ylitarkastaja Merja Söderholm  
Puhelin (09) 1607 4028  
Sähköposti merja.soderholm@stm.fi

### Sisäasiainministeriö, pelastusosasto

Ylitarkastaja Maija Peltokangas  
Puhelin (09) 1604 2278  
Sähköposti maija.peltokangas@intermin.fi

### Liikenne- ja viestintäministeriö

Yli-insinööri Juha Valtonen  
Puhelin (09) 1602 8615  
Sähköposti juha.valtonen@mintc.fi

### Puolustusvoimat

Insinööri Veikko Kalliomäki  
Puhelin (09) 1812 2401  
Sähköposti veikko.kalliomaki@mil.fi

### Kansanterveyslaitos

Suunnittelija Mirka Koskinen  
Puhelin (09) 4744 8435  
Sähköposti mirka.koskinen@ktl.fi

### Kuluttajavirasto

Tiedotusjohtaja Maija Puomila  
Puhelin (09) 7726 7505  
Sähköposti maija.puomila@kuluttajavirasto.fi

### Turvatekniikan keskus

Viestintäpäällikkö Willy Toiviainen  
Puhelin (09) 6167 481  
Sähköposti willy.toiviainen@tukes.fi

### Työterveyslaitos

Tutkimusinsinööri Mari Kiurula  
Puhelin (030) 474 2684  
Sähköposti mari.kiurula@ttl.fi

### Liikenneturva

Aluepäällikkö Varpu Tavaststjerna  
Puhelin (09) 4174 7447  
Sähköposti varpu.tavaststjerna@liikenneturva.fi

### Suomen Kuntaliitto

Neuvotteleva lakimies Sami Uotinen  
Puhelin (09) 7712 623  
Sähköposti sami.uotinen@kuntaliitto.fi

### Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö

Va. viestintäpäällikkö Juha Hassila  
Puhelin (09) 4761 1324  
Sähköposti juha.hassila@spek.fi

### Suomen Vakuutusyhtiöiden Keskusliitto

Tiedotuspäällikkö Joona Vuorenpää  
Puhelin (09) 6804 0254  
Sähköposti joona.vuorenpaa@vakes.fi

### Tapaturmavakuutuslaitosten Liitto

Työturvallisuustutkija Mika Tynkkynen  
Puhelin (09) 6804 0384  
Sähköposti mika.tynkkynen@vakes.fi

### Terveyden edistämisen keskus

Suunnittelija Kaarina Tamminiemi  
Puhelin (09) 7253 0331  
Sähköposti kaarina.tamminiemi@health.fi

### Työturvallisuuskeskus

Asiamies Päivi Rauramo  
Puhelin (09) 6162 6274  
Sähköposti paivi.rauramo@tyoturva.fi

### UKK-instituutti

Ylilääkäri Jari Parkkari  
Puhelin (03) 282 9333  
jari.parkkari@uta.fi

### Yhteistyössä: Alko

# Kansalainen, liiku turvallisesti!

**Liikunta on iloinen asia. Liikunta on myös välttämätöntä terveyden ylläpitämiseksi. Liikkumiseen liittyvät tapaturmat ovat kuitenkin suurin vammoja aiheuttava tapaturmaluokka. Suomessa sattuu vuosittain yli 330.000 liikuntatapaturmaa ja suunta on kasvava.**

Liikunta edistää merkittävästi terveyttä, työ- ja toimintakykyä sekä hyvinvointia. Liikunta on ilo sinänsä, ja se auttaa jaksamaan hyvin myös arjen paineissa. Liikkuvan ihmisen on kuitenkin hyvä muistaa turvallisuus. Turvallisuustekijät kannattaa ottaa huomioon suunniteltaessa liikunta- paikkoja, -reittejä ja -ohjelmia.

Vakavia liikuntatapaturmia sattuu eniten joukkuepeleissä, kuten jalkapallossa, salibandyssä ja jääkiekossa. Yleisiä ovat myös lenkkeily- ja voimailutapaturmat. Naisille tapaturmia sattuu erityisesti lenkkeillessä ja muuta kunto- tai hyötyliikuntaa harrastettaessa. Eri liikuntamuodoissa voidaan toteuttaa myös lajikohtaisia tapaturmantorjuntatoimenpiteitä.

## **Liikunta- ja liikkumistapaturmien ehkäisyn kolme pääperiaatetta ovat:**

- Vaarojen tunnistaminen ja niiden välttäminen
- Sääntöjen ja määräysten noudattaminen
- Asianmukaisten liikunta- ja suojarusteiden käyttö

Säännöllinen työmatkakävely on mitä erinomaisinta hyöty- ja terveystoimintaa, mutta valtaosa työliikennetapaturmista sattuu jalankulkijoille. Kun joka toinen kuolemaan johtanut työtapaturma tapahtuu joko työmatkalla tai työaikana liikenteessä, on perusteltua ottaa liikennetapaturmien ennaltaehkäisy mukaan liikkumisen turvallisuuden edistämistyöhön.

## **10 ohjetta terveelliseen ja turvalliseen liikkumiseen:**

1. Harrasta liikuntaa terveenä. Käy säännöllisesti terveystarkastuksissa.
2. Huolehdi myös oikeasta ravitsemuksesta ja riittävästä levosta.
3. Liiku omien edellytystesi ja mieltymystesi mukaan; muista kohtuus lajivalinnassa, tehossa ja ryhmän tasossa. Tärkeää on omien taitojen ja rajojen tunnistaminen.
4. Kunto- ja toimintakykytestit sekä sykemittari auttavat liikunnan ohjauksessa, annostelussa ja motivoitumisessa.
5. Valitessasi liikuntaryhmää tai harrastepaikkaa, varmista liikuntapaikan turvallisuusasiat, myös ohjaajien ammattitaito.
6. Aloita uusi laji ohjatusti. Selvitä mahdolliset turvallisuusriskit.
7. Muista reilu peli ja sääntöjen noudattaminen.
8. Huolehdi liikuntavarusteiden kunnosta ja tarkoituksenmukaisuudesta.
9. Käytä tarvittavia suojarusteita, esimerkiksi pyöräilykypärää pyöräillessä.
10. Muista lihahuolto: lämmittely ennen liikuntaa ja palauttava venyttely liikunnan jälkeen.

# Tunnista liikunnan riskit ja ehkäise turhat liikuntavammat

Liikuntatapaturmat ovat suurin vammoja aiheuttava tapaturmaluokka. Suomessa sattuu vuosittain yli 330 000 liikuntatapaturmaa, ja suunta on kasvava. Vaikka liikuntavammoja lukumääräisesti sattuu paljon, vakavat vammat ovat harvinaisia ja yleisin pitkäaikaishaitta on nivelvamma seuraava nivelrikko.

Tuoreen suomalaisen tutkimuksen mukaan työmatka- ja asiointiliikunta ovat varsin turvallisia liikuntamuotoja (Kuva 1). Näissä liikuntamuodoissa sattuu keskimäärin 0,3 vammaa tuhatta liikuntatuntia kohden. Työmatkoja kävellessä vammautumisen riski on 0,2 ja pyöräillessäkin vain 0,5 vammaa tuhatta liikuntatuntia kohden.

Harraste- ja hiihtoliikunta ovat myös varsin turvallisia liikuntamuotoja, näissä vaara loukkaantua on keskimäärin 0,7 vammaa tuhatta tuntia kohden (Kuva 1 ja Taulukko 1).

Kunto- ja kilpaurheilumuodoissa keskimääräinen vammautumisen riski on jo selkeästi korkeampi eli keskimäärin 3,1 vammaa tuhatta liikuntatuntia kohden. Eri liikuntalajien vammatarpeissa on selkeitä eroja.

Suurin vaara loukkaantumiseen on squashin peluussa, judossa, suunnistuksessa ja salibandyssä. (Kuva 2 ja Taulukko 1).

Turvallisimpia liikuntamuotoja ovat juoksu, luistelu, aerobic, kuntosaliharjoittelu, sauvakävely, murtomaahiihto, soutu, kävely, uinti, tanssi ja golf.

Koripallo, jalkapallo, jääkiekko, lentopallo ja pesäpallo asettuvat turvallisuudeltaan yllä mainittujen lajien välimaastoon (Taulukko 1).

Miesten vammautumisen riski liikunnan aikana on keskimäärin hieman naisia korkeampi. Toisaalta vakavien polvivammojen riski on naisilla 3-7 kertaa miehiä korkeampi. Tapaturmat ovat liikunnan aikana selkeästi rasitusvammoja yleisempiä. Naisten kaikista vammoista 65 % on tapaturmaisia, kun vastaava luku miehillä on 78 %. Neljä viidestä tapaturmaisesta kuolemasta liikunnan yhteydessä sattuu miehille. Tämä johtuu pääasiassa miesten suuremmista harrastaja- ja altistumismääristä korkean riskin lajeissa. Riski kuolemaan johtavaan tapaturmaan on kuitenkin moninkertainen liikenteessä liikuntapaikalle siirryttäessä kuin itse liikunnan aikana.

Liikuntavammatarpeet ovat suurimmat 15–34 -vuotiaiden keskuudessa. Heillä liikunta on intensiivisimmillään. Vanhemmiten vammatarpeet pienenevät. Liikuntavammoista ei siis näytä muodostuvan uhkaa ikääntyville liikkujille (Kuvat 1 ja 2). Toisaalta on muistettava, että liikunnan aikaisen sydänkohtauksen riski lisääntyy, kun ihminen ikääntyy ja sydämen sepelvaltimomuutokset yleistyvät.

## **Laadukkaiden satunnaistettujen tutkimusten perusteella lupaavimpia keinoja vammojen torjumiseksi ovat:**

- kunnolla iskua vaimentavien ja liikunta-alustalle sopivien jalkineiden käyttö
- kehon hallintaa, lihasvoimaa ja liiketaitoa parantava harjoittelu
- suunnitelmallinen ja valvottu aikaisempien vammojen hoito ja kuntoutus

Kohonneen tapaturmariskin tiedostaminen kilpailu- ja kontaktitilanteissa saattaa jo sellaisenaan vähentää vammaariskia. Väärällä tavalla aggressiivinen pelityyli joukkuelajeissa pitäisi karsia jo juniorivaiheessa, jotta vammat aikuisenakin vältettäisiin. Joukkuelajeissa asiantuntevan tuomarin tulisi työskentelyllään eliminoida vammaariskit.

Henkilökohtaisista turvallisuustoimenpiteistä keskeisimpiä on suojautuminen. Esimerkiksi kypärän käyttö luistellessa, lasketellessa ja lumilautaillessa on vähentänyt pään vammoja. Rullaluistelijoiden ja laskettelijoiden tulisi käyttää myös rannesuojaimia. Kilpimäinen lonkkasuojain on ikäihmisten tehokas liikkumisen turvallisuutta parantava keino.

Useat työpaikat Suomessa ovat ulottamassa työturvallisuustoimintaansa liikenteen ja vapaa-ajan tapaturmantorjuntaan. Tavoitteena on saada nolla tapaturmaa -ajattelu osaksi jokaisen yksilön arvoja, asenteita ja käyttäytymistä niin työssä ja liikenteessä kuin kotona ja vapaa-ajallakin. Liikunnan turvallisuutta voidaan parantaa myös yhteiskunnan päätöksin ja toimin, esimerkiksi kevyen liikenteen väyliä rakentamalla ja suojainten käyttöä edistämällä. Turvallisuustekijät tulee ottaa huomioon myös suunniteltaessa sisä- ja ulkoliikuntapaikkoja, liikkumisreittejä ja liikuntaohjelmia.

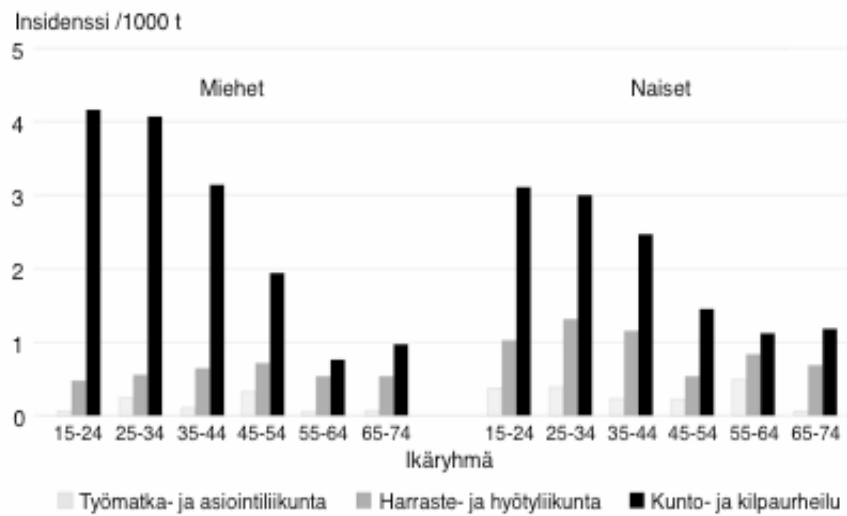
Lisätietoja: Jari Parkkari, ylilääkäri, kansanterveystieteen dosentti, Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-instituutti, puh. (03) 282 9333

### Taulukko 1.

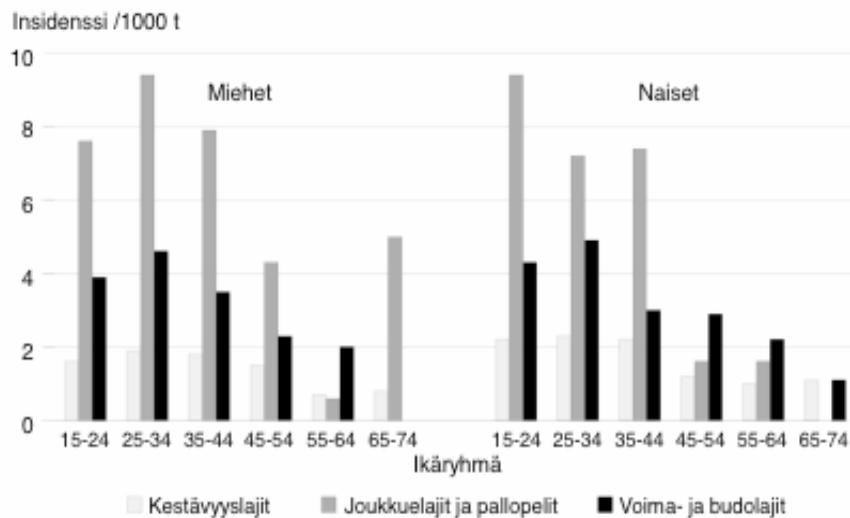
Liikuntavammat tuhatta harrastettua tuntia kohti eri liikuntamuodoissa (Parkkari ym. 2004).

<b>Liikuntamuoto</b>	<b>Vammat /1000 harrastettua tuntia</b>	<b>Liikuntamuoto</b>	<b>Vammat /1000 harrastettua tuntia</b>
Asiointi- ja työmatkaliikunta	0,3	Ratsastus	3,7
Kävely	0,2	Yleisurheilu	3,8
Pyöräily	0,5	Laskettelu	4,1
Hyöty- ja harrasteliikunta	0,7	Moottorieurheilu	4,5
Metsästys, kalastus tai marjastus	0,3	Sulkapallo	4,6
Remontointi	0,5	Tennis	4,7
Pihatyöt	1,0	Rullaluistelu	5,0
Kunto- ja kilpaurheilu	3,1	Pesäpallo	6,6
Golf	0,3	Karate	6,7
Tanssi	0,7	Lentopallo	7,0
Uinti	1,0	Jääkiekko	7,5
Kävely	1,2	Jalkapallo	7,8
Soutu	1,5	Koripallo	9,1
Murtomaahiihto	1,7	Paini	9,1
Sauvakävely	1,7	Salibandy	10,9
Pyöräily	2,0	Kaukalopallo	11,5
Kuntosaliharjoittelu	3,1	Suunnistus	13,6
Aerobic, jumppa	3,1	Judo	16,3
Luistelu	3,3	Squash	18,3
Juoksu	3,6		

Kuva 1. Liikuntavammojen ilmaantuvuus tuhatta harrastettua tuntia kohti ikäryhmittäin miehillä ja naisilla kolmessa pääliikuntamuodossa (Parkkari ym. 2004).



Kuva 2. Liikuntavammojen ilmaantuvuus tuhatta harrastettua tuntia kohti ikäryhmittäin miehillä ja naisilla kunto- ja kilpaurheilun kolmessa pääryhmässä (Parkkari ym. 2004).



# Työmatkaliikkuminen talvella

Suomessa tehdään noin 2 miljoonaa tunnin kestävästä työmatkaa päivittäin. Vuonna 2003 sattui noin 16.454 työtaturmavakuutuksesta korvattua työmatkatapaturmaa, joista jalankulkijoille 9.829 kpl (60 %) ja pyöräilijöille 3.820 kpl (23 %). Samana vuonna tapahtuneista työmatkatapaturmista 20 johti kuolemaan.

## **Pyöräily**

Tavallisin pyöräilyonnettomuus talvella on kaatuminen. Usein siihen on syynä väylän liukkaus ja epätasaisuus yhdessä renkaiden riittämättömän nastoituksen kanssa. Lumivallit ja huonot sääolot voivat haitata näkyvyyttä. Törmäykset auton kanssa risteyksissä ovatkin talvella yleisiä.

Joka neljäs pyöräilyonnettomuuden uhri on kuollut talvisemmän vuosipuoliskon aikana.

## **Näkyvyyttä ja pitoa talvipyöräilyyn**

Pimeällä ja sateella pyöräilijän näkyvyys on tärkeä turvallisuustekijä. Päälleajetuksi tulemisen riski on pimeällä arviolta viisinkertainen päivänvaloon verrattuna. Pyöräilijän on syytä pitää etu- ja takavalot kunnossa ja heijastimet puhtaina. Asetus edellyttää etu-, taka- ja poljinheijastimia sekä sivuheijastimia pinnoihin. Kirkkaat värit asusteissa parantavat pyöräilijän havaittavuutta. Talvella nastarenkaat lisäävät turvallisuutta ja ajomukavuutta. Nastoja pitää olla alle 4 cm välein.

## **Kypärä suojaa**

Pyöräilykypärä suojaa tehokkaasti päävammoilta. Kypärää on käytettävä pyöräillessä. Vakava aivovamma voi syntyä jo pyöräilijän kaatuessa. Talven liukkailla kaatumisriski ilman nastarenkaita on erityisen suuri.

## **Ennakoiva ajotapa myös pyöräillessä**

Talvisin tienpinnalla on lumi-, räntä- tai jäaliukkautta. Lumen alla oleva muhkurainen jää on erityisen vaarallista. Ilman hyviä nastarenkaita kaksipyöräisen hallitseminen jarrutus- ja pysähtymistilanteissa on liukkaalla erittäin vaikeata. Äkkinäiset ajoliikkeet, kuten jarrutukset tai jyrkät käännökset, voivat viedä pyörän helposti luisuun.

Pyöräilijälle sopivat samat neuvot kuin autoilijalle: ennakoi muiden toimintaa ja toimi itse niin, että muut tiellä liikkuvat osaavat lukea sinun aikeesi. Ajonopeuden tulee olla sellainen, että ajokki on hallittavissa yllättävissäkin tilanteissa.

Harkitseva pyöräilijä miettii myös reittivalintoja tai valitsee huonolla kelillä muun kulkutavan. Talvella tiemerkinnot peittyvät lumen ja jään alle, joten pyöräilijän on luettava liikennemerkkejä tarkasti. Kevyen liikenteen väyliä kannattaa aina käyttää, vaikka matka pitenisikin.

## **Kävely**

Kaikilla työmatkoilla kävellään jokin osuus, joten jokaisen tulisi valita jalkineet aina kelin mukaan. Jalankulkija voi välttää kaatumisia myös käyttämällä apuvälineitä kuten liukuesteitä, sauoja- tai suojaimia. On muistettava, että joskus liukasta kulkureittiä ei ehkä olekaan ehditty hiekoittaa. Myös sisätiloissa saattaa olla yllättävää liukkaita.

Pimeään aikaan tulee vaatteissa olla kiinteät tai irralliset heijastimet.

Liukastumisen ehkäisemisestä katso kohta "Pitoa liukkaille keleille".

Lisätietoja: [www.liikenneturva.fi](http://www.liikenneturva.fi), [www.tvl.fi](http://www.tvl.fi), [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)

Hannu Tapola, ylitarkastaja, sosiaali- ja terveysministeriö, työturvallisuusosasto, puh. (03) 2627 2471

Kaisa Hara, tiedottaja, Liikenneturva, puh. (09) 4174 7419

Mika Tynkkynen, työturvallisuustutkija, Tapaturmavakuutuslaitosten Liitto puh. (09) 6804 0384

Raoul Grönqvist, Työterveyslaitos, Työturvallisuusosasto, puh. 030 474 2071, 046 850 5041

## Pitoa liukkaille keleille

Liukastuminen on jalankulkijoiden yleisin tapaturma talviliikenteessä. Vuosittain yli 50 000 jalankulkijaa joutuu hakeutumaan hoitoon liukastumisvammojen takia. Liukastumisia voidaan ehkäistä jalankulkijoiden omalla varautumisella ja jalankulkuväylien hyvällä kunnossapidolla.

Kiireessä liukastuu helposti, ja vauhti lisää loukkaantumisriskiä.

Erikoissairaanhoidossa hoidetaan n. 5000 liukastumisvamman saanutta vuosittain. Yleisimpiä vammoja ovat käden ja jalan murtumat, ruhjeet ja nyrjähdykset. Vuonna 2003 23 henkilöä kuoli jäisellä kelillä sattuneen kaatumisen seurauksena.

Jalankulkija voi itse pienentää merkittävästi liukastumisriskiä. Tärkein pystyssä pysymistä auttava tekijä on sopivien jalkineiden käyttäminen. Liukkaille keleille ei kannata lähteä piikkikorkoisilla tai liukaspohjaisilla kengillä.

Hyvän pidon askeleille antavat kenkiin kiinnitettävät liukuesteet. Muita liukkaan kelin riskejä vähentäviä apuvälineitä ovat sauvat, kävelykepit, potkukelkat ja nelipyöräiset rattaat. Kävelysauvat toimivat myös liukastumisten estäjänä. Lonkkasuojaimet ehkäisevät vanhusten lonkkamurtumia.

Jalankulkijoille tehty kysely osoitti katujen ja pihojen kunnossapidon kaikkein tärkeimmäksi toimenpiteeksi liukastumisten ehkäisyssä. Toiseksi tärkeimpänä keinona pidettiin omaa varovaisuutta ja jalkineiden valintaa. Valaistuksen parantaminen vähentää kaatumisriskiä. Tärkeiksi toimenpiteiksi koettiin myös liukuesteiden käyttö sekä tiedottaminen liukkaista keleistä.

Vastuu jalankulkuväylien ja piha-alueen kunnossapidosta on kiinteistön omistajalla. Kiinteistö on korvausvelvollinen, jos jalankulkija liukastuu tapaturmaisesti huonosti hoidetulla jalankulkuväylällä. Jalankulkuväylien kunnossapidon parantamisen lisäksi on tärkeää kiinnittää huomiota riittävään valaistukseen. Kiinteistöjen ulkoportaat on syytä pitää kunnossa, ja turvalliset kaiteet helpottavat iäkkäiden ihmisten liikkumista. Kiinteistössä asuvien tulisi antaa aktiivisesti palautetta jalankulkuväylien ja pihojen kunnossapidon tasosta.

Liukastumistapaturmien hoidosta ja muista seurauksista aiheutuneet kustannukset ovat viisinkertaiset katujen kunnossapidon kustannuksiin verrattuna.

Jalankulkijoiden kelitiedottamista on kehitetty autoilijoiden kelitiedottamismallin mukaan. Kelitiedotteita annetaan YLE:n radiokanavilla ja TV:n maakunta uutislähetysissä.

### **Hyvän talvijalkineen ominaisuudet**

Oikealla jalkineiden valinnalla tarpeettomia tapaturmia voidaan ennaltaehkäistä tehokkaasti. Kannattaa kiinnittää huomiota seuraavanlaisiin ominaisuuksiin talvijalkineita ostettaessa:

- Pohjan tulisi olla valmistettu pehmeästä ja huokoisesta materiaalista.
- Pohjan pitäisi olla voimakkaasti kuvioitu. Turvallisin pohjakuvio on sivuilta avoin ja urat alaspäin leviäviä ja syvyydeltään 5-8 mm.
- Pidoltaan paras jalkine on sellainen, jossa on matala, leveä kanta.

Vaikka valtaosa liukastumisista tapahtuu talvella, pohjien pito tulee ottaa aina huomioon jalkineita valittaessa. Mitä pehmeämmästä materiaalista jalkineen pohja on valmistettu, sitä parempi pito sillä on mahdollista saavuttaa. Tärkein on jalkineen pohjan kyky syrjäyttää väliaineita siten, että kulkutien ja kengänpohjan välille voi syntyä riittävän suuria kitkavoimia. Kitkan syntyminen riippuu mm. kengän pohjakuviosta ja sen urista, sekä pohjamateriaalin huokoisuudesta. Koron takareunan viistolla muotoilulla ja kuviolla on tärkeä pitoa lisäävä vaikutus.

Raoul Grönqvist, Työterveyslaitos, Työturvallisuusosasto, puh. 030 474 2071, 046 850 5041

Linkki:

Ilmatieteen laitos, jalankulkusää: [www.ilmatieteenlaitos.fi](http://www.ilmatieteenlaitos.fi) -> Varoitukset ja turvallisuus -> jalankulkusää

[http://www.ilmatieteenlaitos.fi/saa/varoituk\\_20.html](http://www.ilmatieteenlaitos.fi/saa/varoituk_20.html)



# Turvallisesti liikuntapaikoille ja -turnauksiin

Liikuntaan liittyvä tapaturmariski on suurempi matkalla liikuntapaikalle tai sieltä pois kuin itse liikunnan aikana. Liikuntapaikalle kulkemiseen liittyvää riskiä voi jokainen pienentää mm. varamalla riittävästi aikaa matkoihin, ennakoivalla ajotavalla ja käyttämällä aina turvalaitteita kuten turvavyötä, heijastinta ja pyöräilykypärää.

## **Vanhemmat opastavat lapsiaan reittivalinnassa**

Vanhempien on hyvä käydä läpi lapsen matka liikuntaharrastuksiin ja näyttää hänelle turvallisin reitti. Siinä on mahdollisimman vähän tienylityksiä. Lasta ohjataan käyttämään kevyen liikenteen väyliä aina, kun se on mahdollista. Lapselle kerrotaan, että hänen on aina itse varmistettava liikenteessä oma turvallisuutensa. Lapset luottavat yleensä liikaa muihin tienkäyttäjiin, sekä autoilijoihin että kavereihinsa. Erityisesti tienylitystilanteissa on oltava tarkkana, sillä tilanteet vaihtuvat nopeasti.

Vanhempien kannattaa harkita, onko lapsen turvallisinta kulkea liikuntapaikoille jalan, pyörällä vai auton kyydissä. Jos lapsi kuljetetaan autolla liikuntapaikalle, auto pysäytetään harrastuspaikan läheisyyteen siten, ettei siitä aiheudu vaaraa muille lapsille ja ettei oma lapsi joudu ylittämään tietä. Erityisesti peruuttamista tulisi välttää. Harrastuksiin kiirehtiessään lapset eivät aina huomaa peruuttavia autoja.

Sekä lasten että vanhempien on tärkeää käyttää lyhyilläkin matkoilla turvalaitteita kuten turvavyötä, heijastinta ja pyöräilykypärää. Henkilöautolla matkustettaessa pitää kaikkien olla asianmukaisesti kiinnitettynä joko turvavöillä tai turvaistuimessa. Tämä on hyvä muistaa etenkin silloin, kun vanhemmat kuljettavat harrastuksiin myös naapurin lapsia.

## **Ottelumatkaan varattava riittävästi aikaa**

Monissa lajeissa mennään autolla tai linja-autolla pitkiäkin matkoja vierasotteluihin ja kilpailuihin. Ottelumatkat ajetaan usein aikaisin aamulla, myöhään illalla ja yöllä vuodenaikasta tai kelistä riippumatta.

Matkareitti kannattaa suunnitella etukäteen. Onnettomuusriskiä vähentää, kun kuljettaja tuntee reitin. Matkoihin on syytä varata riittävästi aikaa. Kesäkelillä keskinopeus on 80 km/t ja hyvällä talvikelillä 70 – 80 km/t. Pitkillä matkoilla ei hyvän talvikelin pysyvyyteen koko matkan ajan voi luottaa, joten on hyvä lisätä tunti lisää matka-aikaa 300 kilometriä kohti. Välimatka- ja matka-aikataulukkoita saa Tiehallinnon [www-sivuilta](http://www.sivuilta) osoitteesta [www.tiehallinto.fi](http://www.tiehallinto.fi). Myös säätietoja saa samasta osoitteesta. Puhelimitse neuvoja voi kysyä Tienkäyttäjän linjalta numerosta 0200 2100.

Tauon pitäminen silloin tällöin virkistää sekä matkalaisia että kuljettajaa. Ruokapaikka on hyvä valita etukäteen ja tilata tarjoilu ryhmälle valmiiksi viimeistään edellisenä päivänä. Näin varmistaa ruoan saamisen silloin, kun sen haluaa. Tarkan tuloajan voi varmistaa puhelimitse noin puoli tuntia ennen saapumista. Ruokailuun on hyvä varata 45 – 60 minuuttia, kahvitaukoon riittää puoli tuntia. Jos matkaan lähdetään henkilöautoilla, taukopaikat kannattaa sopia etukäteen. Näin jokainen voi ajaa omaa tahtiaan.

Jos ottelumatkalle tarvitaan linja-auto, liikennöitsijäksi on parasta valita yritys, jonka päätehtävänä on harjoittaa tilaus- ja linjaliikennettä. Kuljettajan tulisi olla hyväkuntoinen ammattilainen ja ajokaluston ajanmukaista. Lasten kanssa on hyvä keskustella etukäteen, kuinka bussissa ja mat-

kalla käyttäytyään ja kuinka toimitaan bussista ulos tullessa ja sisään mennessä. Erityisesti lapsille tulisi muistuttaa, että tietä ei lähdetä ylittämään bussin edestä tai takaa ja ettei tielle saa rynnätä.

Turvavyön käyttö tulee pakolliseksi myös pitkänmatkan linja-autoissa keväällä 2006. Uudemmissa linja-autoissa on voit mahdollista käyttää jo nyt.

### **Urheiluvälineet tavaratilaan**

Monissa urheilulajeissa matkalle mukaan tarvitaan harrastusvälineitä. Ne sijoitetaan auton tavaratilaan eikä auton matkustamoon, etteivät ne mahdollisessa törmäyksessä lennä päin ihmisiä. Auton katolla suksiboksissa kulkee kätevästi muutakin kuin sukset. Kun painopiste siirtyy ylöspäin, auton ajokäyttäytyminen saattaa oleellisesti muuttua. Henkilöauton kattokuorma saa olla enintään 10 % auton omamassasta. Suksiboksin valmistaja antaa tuotteelleen suurimmat sallitut kuormitukset, joita ei ole syytä ylittää. Peräkärryssä kuljetettavat tavarat on kiinnitettävä huolellisesti. On syytä muistaa, että peräkärryn kanssa ajonopeus saa olla enintään 80 km/h.

Lisätietoja

[www.liikenneturva.fi](http://www.liikenneturva.fi)

Kaisa Hara, tiedottaja, Liikenneturva, puh. (09) 4174 7419



# Turvallisuus ja TYKY - työkykyä ja hyvinvointia liikunnalla

Kohtuullisella, säännöllisellä, monipuolisella ja omia mieltymyksiä vastaavalla liikunnalla on merkittäviä vaikutuksia terveyteen ja työkykyyn. Hyvä fyysinen kunto auttaa jaksamaan työssä ja nauttimaan vapaa-ajasta. Liikunnan avulla voidaan edistää työ- ja toimintakykyä sekä fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Kun työpaikalla järjestetään tai kun työnantaja tukee henkilöstön liikunta- ja virkistystoimintaa, on kaikkien edun mukaista, että tähän toimintaan liittyvät riskit tiedostetaan ja torjutaan.

## **Liikunta- ja liikkumistapaturmien ehkäisyn kolme pääperiaatetta ovat:**

- Vaarojen tunnistaminen ja niiden välttäminen
- Sääntöjen ja määräysten noudattaminen
- Asianmukaisten liikunta- ja suojarusteiden käyttö

## **Millaista työpaikkaliikuntaa ja miksi?**

- Työpaikkaliikunta on suunnitelmallista vaikuttamista työyhteisön kokonaistavoitteisiin ja henkilöstön hyvinvointiin.
- Työpaikalla kannattaa järjestää liikuntaa osana henkilöstöpalveluita ja työterveyshuoltoa.
- Suositaan terveysliikuntalajeja.
- Tarjotaan mahdollisuus tutussa ryhmässä ohjatusti kokeilla erilaisia lajeja esimerkiksi TYKY-päivän, liikuntapäivän tai muun koulutus- tai kehityspäivän puitteissa.
- Valitaan lajit osallistujien iän, kunnon, terveydentilan, taipumusten ja toivomusten mukaan.
- Terveystarkastusten yhteydessä on hyvä antaa turvalliseen ja terveelliseen liikuntaan liittyviä ohjeita sekä huomata mahdolliset liikunnan turvallisuutta vaarantavat sairaudet.
- Fysioterapeutin, liikunnanohjaajan tms. suorittama kunnon testaus, ohjaus ja neuvonta auttavat alkuun ja lisäävät harjoitusmotivaatiota.
- Kampanjan tai leikkimielisen kilpailun avulla voidaan kannustaa ja aktivoida henkilöstöä liikkumaan.



# Turvallinen TYKY-päivä

Monet työpaikat järjestävät säännöllisesti henkilöstölleen TYKY-päiviä tai sisällyttävät liikuntaa tai muuta virkistystoimintaa koulutus- tai kehitystilaisuuksiinsa. Ohjelmaa ja sisältöä suunniteltaessa on tärkeää kiinnittää huomiota mahdollisiin turvallisuusriskeihin ennakolta, jotta ikäviltä seuraamuksilta vältytään. Elämyksiä ei pidä tarjota turvallisuuden kustannuksella. Tässä keskeisiä periaatteita:

**Mieti päivän tavoitteet ja valitse ohjelman sisältö siten, että se tukee tavoitteita. Suosi valinnaisuutta ja vaihtoehtoisuutta. Esimerkkejä tavoitteista ja mahdollisista sopivista liikuntamuodoista:**

- yhteisöllisyyden lisääminen – leikkimieliset joukkuepelit ja -kilpailut
- vuorovaikutuksen kehittäminen – ryhmä- tai paritehtävät
- terveyden, hyvinvoinnin ja kunnon edistäminen – terveysliikuntalajit, kuntotestit, luennot
- rentoutuminen - terveysliikuntalajit, taidot, rentoutusharjoitukset, luonnossa liikkuminen
- palkitseminen - selvitetään etukäteen osallistujien toivomuksia päivän sisällöstä

**Varmista tapahtumapaikkaan liittyvät turvallisuusnäkökohdat:**

- kysy, miten turvallisuusasiat on tapahtumapaikassa huomioitu (tilat, välineet, ohjaajat, ensihoitosuunnitelma, pelastussuunnitelma)
- varmista vakuutukset
- tunnista mahdolliset vaaratekijät, arvioi riskien suuruus ja vakavuus, vältä riskialttiita lajeja
- huolehdi, että alkoholia ei nautita liikuntasuorituksia ennen tai niiden aikana
- huomioi ateriat ja virvokkeet, ajoitus, määrä ja laatu

**Tee etukäteen toimintaohjeet ja säännöt ja saata ne osallistujien tiedoksi:**

- ajankohta ja paikka, ohjelma sekä osallistujat
- tavoitteet
- yhteiset pelisäännöt
- tiedota myös vakuutusturvasta

**Varaudu ensiapuun. Huolehdi tarpeista, taidoista ja ohjeistuksesta:**

Tapaturman sattuessa ensiaputaidot ovat tarpeen. Ensiapu on osa loukkaantuneen auttamista-pahtumaa ja ensiaputaito tärkeä kansalaistaito. Taidot oppii harjoittelemalla. Katso ohjeet kohdasta "Ensiapu ja hätäpuhelu".

Lisätietoja:

Päivi Rauramo, projektikoordinaattori, Työturvallisuuskeskus, p.(09) 61626274

# Tarkastuslista laskettelijoiden ja lautailijoiden rinneturvallisuuden lisäämiseksi

- Hanki lajin vaatima peruskunto. Erityisesti reisilihasten tulee olla kunnossa rinteeseen mennessä.
- Lämmittele ja verryttele ennen rinteeseen menoa. Lämmittele uudelleen myös pitkän hiihtohissin odottamisen tai hississä olemisen jälkeen.
- Käytä kypärää ja rannesuojaa. Muista, että suojaimet eivät estä kaikkia vammoja! Erityisesti kovassa vauhdissa vakavia vammoja saattaa tulla suojaimien käytöstä huolimatta.
- Tarkistuta ammattilaisella, että varusteesi ovat asianmukaisessa kunnossa. Huomioi kauden alussa muutokset painossasi ja pituudessasi.
- Tarkista siteiden aukeavuus joka kerta rinteeseen mennessäsi.
- Osallistu hiihdonopettajan tunnille varsinkin, jos olet aloittelija.
- Älä laske taitoihisi nähden liian vaativia rinteitä.
- Vältä vaikeissa rinne- ja sääolosuhteissa laskemista erityisesti, jos olet aloittelija. Jäisessä rinteessä yläraajan ja pään vammriskit kohoavat. Vastaavasti pehmeässä ja märässä lumessa polven vammautumiskahva kohoaa.
- Lue rinteessä olevat ohjeet ja kyltit. Selvitä, mistä saat tapaturman sattua ensiapua.
- Muista, että takaa tuleva laskija väistää edellä meneviä.
- Älä tee tahallasi arvaamattomia pysähdyksiä.
- Älä pysähdy paikkaan, josta yläpuolelta tuleva laskija ei näe sinua.
- Ole varovainen erityisesti rinteiden risteys- ja liittymäkohdissa.
- Syöksylaske vain tätä varten osoitetuissa rinteissä.
- Hiljennä vauhtia ruuhkaisissa rinteiden kohdissa.
- Anna sauvan irrota kädestä kaatuessasi. Näin saatat estää peukalon tyven tai olkapään vamman.
- Tiedosta, että riski vammautumiselle moninkertaistuu kilpailutilanteessa.
- Hoida vanhat vammasi huolellisesti kuntoon. Vältä vamman jälkeen liian aikaista rinteeseen paluuta. 30 % urheiluvammoista on vanhojen vammojen uusiutumisia.
- Muista syödä ja juoda laskettelu lomassa, muutoin väsähdät, jolloin vammriskisi kohoaa.
- Älä mene rinteeseen sairaana tai alkoholin ym. toimintakykyyn vaikuttavien aineiden vaikutuksen alaisena.
- Älä lähde rinteeseen väsyneenä.

**Nämä asiat toteuttaessasi vammriskisi putoaa merkittävästi ja voit todennäköisemmin nauttia hyvästä harrastuksesta läpi kauden.**



## Tarkistuslista salibandypelaajien vammojen ehkäisemiseksi ja turvallisuuden lisäämiseksi

- Hanki hyvä perus- ja lihaskunto. Harjoita etenkin alaraajojen ja keskivartalon lihasvoimaa. Tee säännöllisesti myös tasapainoa, ketteryyttä ja nopeusvoimaa parantavia harjoituksia (tasapainolauta-, juoksuketteryysharjoitus- ja hyppelyharjoittelu). Huolehdi hyvästä kestävyyskunnosta, niin jaksat pelata pelin loppuun asti.
- Muista, että väsyneenä vammautumisen riski kasvaa huomattavasti. Vältä ylipitkiä vaihtoja peleissä. Vältä pelaamista huonosti nukutun yön jälkeen.
- Lämmittele ja verryttele huolellisesti ennen salibandyharjoituksia ja -pelejä. Verryttele turnauksissa ennen jokaista peliä, ja tee myös kevyt loppuverryttely kunkin pelin jälkeen.
- Kovatehoisen harjoituksen tai pelin jälkeen loppuverryttelyn merkitys korostuu: loppuverryttelyn avulla saat lihaksesi palautumaan nopeammin rasituksesta. Tämä on tärkeää etenkin, jos ohjelmassasi on useampia kovia harjoituksia tai pelejä peräkkäisinä päivinä.
- Käytä laadukkaita ja sopivia jalkineita ja varusteita. Suojalasit estävät tehokkaasti pallon tai mailan osumisen silmiin.
- Tutustu salibandyn sääntöihin ja noudata niitä. Kunnioita myös vastustajiasi.
- Muista, että peleissä vammautumisen riski on moninkertainen harjoitukseen verrattuna.
- Hoida vanhat vammasi huolellisesti kuntoon. Vältä vamman jälkeen liian aikaista paluuta salibandyn pariin.
- Älä mene salibandyharjoitukseen tai peleihin alkoholin vaikutuksen alaisena.
- Nuuska ja tupakka eivät sovi salibandyyn. Molemmat lisäävät mm. sydänsairauksien riskiä. Nuuskan on todettu pidentävän reaktioaikaa ja sitä kautta lisäävän myös vammautumisen riskiä.
- Syö monipuolisesti ja juo riittävästi. Nuku tarpeeksi pitkät yöunet.
- Jos käytät jotain säännöllistä lääkitystä, neuvottele lääkärisi kanssa ennen kuin aloitat salibandyn harrastamisen.

**Nämä asiat toteuttaessasi vammarieskisi putoaa merkittävästi ja voit todennäköisemmin nauttia hyvästä harrastuksestasi läpi kauden!**

# Tarkistuslista jääkiekkoilijoiden vammojen ehkäisemiseksi ja turvallisuuden lisäämiseksi

- Hanki hyvä perus- ja lihaskunto.
- Lämmittele ja verryttele huolellisesti ennen jäälle menoa.
- Käytä laadukkaita ja sopivia varusteita ja suojia.
- Käytä AINA kypärää, kun pelaat tai harjoittelet jäällä.
- Huolehdi, että luistimet ovat asianmukaisesti teroitettu.
- Tutustu jääkiekon sääntöihin ja noudata niitä. Kunnioita myös vastustajiasi.
- Muista, että peleissä vammautumisen riski on moninkertainen harjoitukseen verrattuna.
- Jos olet aloittelija, opettele hyvin luistelemaan, ennen kuin menet mukaan peleihin.
- Hoida vanhat vammasi huolellisesti kuntoon. Vältä vamman jälkeen liian aikaista paluuta jääkiekon pariin.
- Muista, että väsyneenä vammautumisen riski kasvaa huomattavasti. Vältä siis pelaamista huonosti nukutun yön jälkeen. Vältä myös ylipitkiä vaihtoja peleissä.
- Älä mene kaukaloon alkoholin vaikutuksen alaisena.
- Nuuska ja tupakka eivät sovi jääkiekkoon. Molemmat lisäävät mm. sydänsairauksien riskiä. Nuuskan on todettu pidentävän reaktioaikaa ja sitä kautta lisäävän myös vammautumisen riskiä.
- Syö monipuolisesti ja juo riittävästi. Älä kuitenkaan mene pelaamaan heti aterian jälkeen.
- Jos käytät jotain säännöllistä lääkitystä, neuvottele lääkärisi kanssa ennen kuin aloitat jääkiekon harrastamisen.

**Nämä asiat toteuttaessasi vammatariskisi putoaa merkittävästi ja voit todennäköisemmin nauttia hyvästä harrastuksestasi läpi kauden!**



# Turvallisuusvinkkejä talviuimareille

Talvi- ja avantouinti sopivat lähes kaikille, mutta jos epäilet ongelmia terveytesi suhteen, niin käänny ensin lääkärin puoleen ja keskustele harrastukseen liittyvistä riskeistä.

- Talviuinnin vaikutukset ovat yksilöllisiä ja riippuvat avannossa käyntien määrästä, viipymisajasta ja saunomisesta. Kuuntele omaa kehoasi, jotta tiedät mikä on itselle sopivinta.
- Älä mene uimaan alkoholin vaikutuksen alaisena, flunssaisena, kuumeisena tai muuten sairana. Neuvottele lääkärisi kanssa avantouinnin aloittamisesta, mikäli sairastat sydän- ja verisuonisairauksia.
- Valvo lasten avantouintia. Lapsen hätäntyessä saattaa uimataito unohtua.
- Lue ennen avantoon menoa mahdolliset ohjeet ja noudata niitä. Ohjeet saattavat vaihdella eri uimapaikoissa.
- Lihaksistoa on hyvä lämmitellä ennen avantoon menoa liikunnalla, esim. sauvakävelen tai hiihtäen.
- Ota kaveri mukaan, kun menet avantoon. Jos jotain sattuu, kaveri voi auttaa.
- Saunasta ei ole hyvä mennä liian nopeasti avantoon eikä avannosta saunaan. Saunan ja avannon välinen lämpöero aiheuttaa sydämelle kovan rasituksen, ja verenpaineen vaihtelu saattaa aiheuttaa huimauksen tunnetta.
- Uimaan mennessä kannattaa käyttää jalkineita tai villasukkia. Uimareille on tarjolla erityisiä avantouintiin tarkoitettuja tossuja, jotka suojaavat myös liukastumisilta, teräviltä kiviltä ja suolalta. Käsineiden ja päähineen käyttäminen on suositeltavaa.
- Uimaan mennessäsi muista, että kulkutiet ja portaat voivat olla liukkaita. Kulje rauhallisesti ja varoen.
- Älä hyppää koskaan avantoon pää edellä. Sukeltaminen ja pään kasteleminen avannossa ei ole suositeltavaa. Pään kastelu lisää lämmönhukkaa, josta voi olla seurauksena alilämpöisyys.
- Avannossa kannattaa ensimmäisillä kerroilla vain kastautua. Ensimmäisillä kerroilla kylmä vesi voi aiheuttaa normaalia ja vaaratonta hengityksen salpautumista. Kun keho sopeutuu kylmään, voi avannossa oloaikaa vähitellen pidentää.
- Pukeudu lämpimästi saunomisen ja uinnin jälkeen, ja nauti tarvittaessa lämmintä juotavaa.
- Ilmoita avannon ylläpitäjälle heti havaitsemistasi puutteista turvallisuuden lisäämiseksi.
- Tarvittaessa hälytä apua heti. Mieti ennakkoon, miten käytännössä avun hälyttäminen tapahtuu. Hätänumero on 112.

Kuluttajavirasto on laatinut nämä ohjeet Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton, Suomen Latu ry:n ja Opetusministeriön kanssa.

# Turvallinen avantouintipaikka; ohjeita ylläpitäjille, rakentajille ja suunnittelijoille

Perusmuodossaan hyvä talviuintipaikka sisältää lämpimän pukusuojan ja avannon. Seuraavien turvallisuusasioiden huomioon ottaminen parantaa avantouintipaikan turvallisuutta. Avantouintipalveluja tarjoava on vastuussa siitä, että palvelu on turvallinen (Laki kulutustavaroiden ja kulltajapalvelusten turvallisuudesta 75/2004). Uimarin tulee kuitenkin olla varovainen ja noudattaa annettuja ohjeita. Toiminnanharjoittajan on otettava huomioon rakenteissa ja ohjeistuksissa erilaiset käyttäjäryhmät ja käyttäjien lukumäärä. Toiminnanharjoittajan kannattaa huolehtia siitä, että tarvittavat vakutukset ovat kunnossa.

## Avanto

- Avanto on riittävän suuri. Jos avanto on tarkoitettu muutakin kuin kastautumista varten, sopiva koko on vähintään 3 x 3 m.
- Veden syvyydeksi portaiden kohdalla suositellaan noin 1,5 m. Laiturilla tai rannalla on kyltti, joka kertoo veden syvyyden avannossa.
- Avantoa pidetään auki kierrätyspumulla tai vastaavalla.
- Jos avannossa on virtaava vesi, on pyrittävä estämään uimarin joutuminen jään alle esim. käyttämällä verkkoa tai muuta estettä. Verkon tai muun esteen tulee olla rakenteeltaan sellainen, ettei siihen ole vaaraa takertua kiinni.
- Avantoalue on merkitty esim. ympäröimällä avanto aidoilla, puomeilla tai lippusiimoilla riittävän etäältä avannon reunoilta, jotta kukaan ei hiihdä tai aja moottorikelkalla siihen vahingossa.
- Kulkuteillä, laiturilla ja avannon lähellä on riittävä valaistus.
- Uimapaikka on tarkastettu sukeltamalla aina ennen avantokauden alkua.
- Ei useampia avantoja lähekkäin, ettei tule houkutusta sukeltaa avannosta toiseen (vaarallista).

## Kulkutiet, laiturit ja portaat

- Avantoon on selkeä kulkutie tai kulkuteitä. Kulkutiet on puhdistettu lumesta, hiekoitettu tai suolattu liukkauden vähentämiseksi.
- Laiturilla tai kulkuteillä on syksystä kevääseen lämpömatto liukkautta ja jäätymistä estämässä.
- Laituri on riittävän leveä ja kaiteellinen siten, että kaksi ihmistä pystyy ohittamaan toisensa (lisätietoa laiturien rakenteista saa esim. RT-kortista RT-97-10107).
- Laiturin kunto on tarkastettu vähintään kaksi kertaa vuodessa: keväällä ja syksyllä. Laituri pidetään kunnossa ja rikkoutuneet tai lahonneet osat korjataan välittömästi. Laiturin ja muiden rakennelmien kunnossapitoon on nimetty vastuhenkilö.
- Veteen menevät portaat ovat riittävän pitkät. Ne ulottuvat noin 1 m veden pinnan alapuolelle ja myös riittävästi ylöspäin siten, että avannosta pois pääseminen on helppoa. Portaissa on kaiteet molemmilla sivuilla. Kaiteiksi suositellaan puisia tai ns. lämpökaiteita, jolloin avannosta on helpompi tulla pois myös, kun kädet ovat märät.
- Portaiden askelmat ovat suorat ja riittävän leveät, jotta jalalle saadaan hyvä tuki avantoon mennessä.
- Portaiden suositeltava kaltevuus on 20–30 astetta.

- Turvallisessa uintipaikassa on kahdet portaat, joista toisia pitkin mennään veteen ja toisia pitkin tullaan ylös vedestä.
- Portaista tai laiturista on veteen köysi, jossa on solmuja, jolloin tarvittaessa köydestä kiinni pitäen on mahdollista tulla vedestä portaille.

### **Turvavarusteet**

- Sekä laiturin päässä että rannalla on pelastusrengas ja heittoliina. Isommissa avannoissa on suositeltavaa olla pelastusvene.
- Ensiapukaappi on näkyvällä paikalla. Ensiapukaapin tulee sisältää vähintään desinfiointiainetta, sideharsoa, laastaria, kylmäpusseja, termopeite ja elvytysmaski. Pukuhuoneissa on elvytysohjeet.

### **Pukuhuone, pesuhuone ja saunatilat**

- Pukuhuoneissa on lattialämmitys. Pukuhuoneet siivotaan riittävän usein vähintään kolme kertaa viikossa. Saunojen sekä puku- ja pesuhuoneiden desinfiointi tapahtuu kerran viikossa.
- Saunan kiukaan ympärillä on turvakaiteet siten, ettei kukaan pääse loukkaantumaan saunaan mennessä tai saunasta tullessa.
- Pukuhuoneessa on käsisammutin (mielellään vähintään 6 kg) sekä palovaroitin tai -ilmaisin.

### **Opasteet**

Avannon välittömässä läheisyydessä tai pukutiloissa on selkeät opasteet ja ohjeet uimareille suomen ja ruotsin kielellä sekä tarvittaessa muilla kielillä. Ainakin seuraavat tiedot ja varoitukset ovat tarpeen:

- Avantuintipaikan ylläpitäjän yhteystiedot (käyttäjien yhteydenottoa varten).
- Avunhälyttämisohjeet: hätänumero 112, uintipaikan osoite ja ajo-ohjeet hälytysajoneuvoille.
- "Älä mene yksin avantoon".
- "Älä hyppää pää edellä avantoon".

Kuluttajavirasto on laatinut nämä ohjeet Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton, Suomen Latu ry:n ja Opetusministeriön kanssa.

# Turvallisuusvinkkejä talvisiin tapahtumiin osallistuville

Oletko osallistumassa moottorikelkkasafarille, poroajelulle tai vaikkapa ohjastamaan koiravaljakkoa? Ennen kuin hyppäät kyytiin, kannattaa miettiä näitä asioita:

1. Seikkailu- ja elämyspalvelun tarjoaja on vastuussa siitä, että palvelu on turvallinen. Laki kulutustavaroiden ja kuluttajapalvelusten turvallisuudesta (75/2004)
2. Ilmoita etukäteen (lomakkeella tai suullisesti) järjestäjälle mahdollisista liikkumisrajoitteista ja sairauksista. Näin järjestäjä voi varautua asiaan ja tarvittaessa muokata ohjelmaa sopivaksi.
3. Älä osallistu mihinkään, johon et tunne pystyväsi. On järkevää osata kieltäytyä.
4. Sosiaalinen paine saattaa ajaa jotkut tekemään jotakin sellaista, mistä he eivät selviä.
5. Pidä huolta kaveristasi, erityisesti lapsista ja nuorista!
6. Kysy järjestäjältä, voiko lapsesi osallistua. Noudata järjestäjän asettamia ikä- ja kokorajoja!
7. Käytä suojavaarusteita! Järjestäjä ei jaa niitä jännityksen lisäämiseksi, vaan suojaamaan sinua ja muita osallistujia.
8. Älä osallistu alkoholin vaikutuksen alaisena! Humalassa yliarvioit kykysi ja tarkkaavaisuutesi on herpaantunut.
9. Toimi järjestäjän antamien ohjeiden mukaan. On parempi kysyä, kuin hosua ja katua!
10. Muista huolehtia perusturvallisuusasioista, joita ovat muun muassa liikenteessä turvavyön käyttäminen, ajoneuvojen oikea kuormaaminen ja liikennesääntöjen noudattaminen. Osallistuminen elämysreissulle ei tee kenestäkään kuolematonta!
11. Jos epäilet, voit kysyä palvelun tarjoajalta yrittäjän vastuuvakuutuksesta, vetäjien ammatillisesta osaamisesta (miten hän on hankkinut osaamisensa, mitä kursseja on suorittanut, työkokemus jne.) ja hätätilanteisiin varautumisesta.
12. Ohjaajan välinpitämätön tai ylimielinen suhtautuminen turvallisuuskysymyksiin on vaaran merkki. Ammattitaitoinen ja asiaan vakavasti suhtautuva ohjaaja ei laske leikkiä turvallisuusasioista.
13. Älä toteuta omin päin temppua, jonka olet nähnyt televisiossa tai ammattilaisen tekemänä. Ammattilaisilla on tempun vaatimat erikoisvälineet ja he huolehtivat turvallisuusjärjestelyistä, vaikka turvallisuustoimet eivät päällepäin näkyisikään tai niistä ei mainittaisi.

Palvelun turvallisuudesta on vastuussa palvelun järjestäjä. Epäillessäsi palvelun turvallisuutta voit ilmoittaa asiasta kunnan terveystarkastajalle tai Kuluttajavirastoon, puh. (09) 77 261. Ilmoituksen voi tehdä myös Kuluttajaviraston www-sivuilla sijaitsevilla lomakkeilla.



# Ensiapu ja hätäpuhelu

## Miten toimia tapaturman sattuessa

- Jos loukkaantunut on tajuton, ei liiku tai hänellä on hengitysvaikeuksia, soita 112.
- Ennen avun saapumista ylläpidä loukkaantuneen hengitystä ja verenkiertoa.
- Lievemmissä vammoissa ota tarvittaessa yhteys päivystävään lääkäriasemaan.

## Nyrjähdyksen ja ruhjeen ensiapu KKKK

- **Kompressi**  
Purista käsin (=kompressi) vammakohtaa.
- **Koho**  
Nosta raaja koholle.
- **Kylmähoito**  
Aseta kylmä (esim. pikakylmähaude, pakastettu sekavihannespusse, lumi muovipussissa) vammakohdan päälle. Kierrä kylmän päälle joustava tukiside. Anna kylmän vaikuttaa 20 minuuttia (raaja koholla), jonka jälkeen aseta kylmäpussin tilalle pelkkä paineside. Pinnallisissa mustelmissa ja pienemmissä ruhjeissa riittää 10 – 15 minuutin kylmähoitojakso. Pidä raajaa mahdollisimman paljon koholla. Toista hoitojaksoja 1-2 tunnin välein. Urheiluvamman ensihoitovaihe kestää tavallisesti 2-3 vuorokauden ajan!  
Kotihoitoon on hyvä varata monikäyttöinen kylmäpakkaus, jota säilytetään jääkaapissa tai pakastimessa. Pakastimesta otetun pakkauksen ja ihon väliin on aina laitettava paleltumisen estävä eriste esim. elastinen tukiside.
- **Koti**  
Anna vammakohdan levätä kunnolla. Vamman vakavuusasteen mukaan pidetään 3-7 vuorokauden tauko liikuntaharjoittelusta. Tämä edistää vamman optimaalista kuntoutumista. Lepojakson jälkeen aloitetaan vammakohdan asteittainen käyttö ja kuntouttaminen. Ammattilaisen apu ja valvonta on liikuntavammojen kuntouttamisessa suositeltavaa.

Jos vamma-alueen turvotus ja kipu ovat voimakkaita, kannattaa vammaa käydä näyttämässä lääkärille jo samana päivänä.

## Haavan ensiapu

- Puhdista haava antiseptisellä aineella tai puhtaan juoksevan veden alla.
- Sulje viiltohaavan reunat vastakkain haavateipillä tai peitä haava suojasidoksella.
- Tarkista, että tetanus- eli jäykkäkouristusrokote on voimassa.
- Likaiset, syvät ja vuotavat haavat kuuluvat aina lääkärin hoitoon.

## Nenäverenvuodon ensiapu

- Henkilö asetetaan etukumaraan asentoon.
- Nenä niistetään tyhjäksi verihyytymistä.
- Sierainta painetaan tasaisesti nenäluuta vasten.
- Kylmäpakkaus asetetaan nenän päälle.
- Mikäli vuoto ei lakkaa n. 20 minuutissa, hakeudu hoitoon.

## Raajamurtuman ensiapu

- Voimakas kipu, turvotus ja virheasento viittaavat murtumaan.
- Tue murtunut raaja liikkumattomaksi käytettävissä olevilla apuvälineillä esimerkiksi kolmioliinalla tai muilla sidetarpeilla. Tuenta helpottaa myös kipua.
- Ota yhteys tapaturma- tai urheiluvammapäivystykseen.

## Urheiluvammojen ensiapulaukun tai -kaapin sisältö

- Erikokoisia ja -paksuisia suojasiteitä
- Antiseptistä puhdistusainetta ja pyyhintälappuja haavoihin
- Joustositeitä sidontaan
- Kolmioliinoja tuentaan
- Kertakäyttöisiä kylmäpakkauksia
- Haavateippiä
- Laastareita
- Sakset

Muista täydentää ensiapulaukku käytön jälkeen.

## Hätäpuhelu 112

- Soita hätäpuhelu itse jos voit
- Kerro, mitä on tapahtunut. Onnettomuus? Sairauskohtaus?
- Missä on tapahtunut? Kunta ja mahdollisimman tarkka osoite.
- Onko joku vaarassa tai loukkaantunut?
- Vastaa rauhallisesti hätäkeskuspäivystäjän esittämiin kysymyksiin.
- Lopeta puhelu vasta, kun saat luvan.
- Opasta auttajat paikalle.

Hätänumeroon 112 soitetaan ilman suuntanumeroa myös matkapuhelimesta.

Hätäilmoitus tehdään turvallisesta paikasta.

