

# OPAS TALVIUINTI- PAIKOILLE



SUOMEN LATU

# ALKUSANAT

Suomen Latu on 190 jäsenyhdistyksen ja niiden 84 000 jäsenen muodostama keskusjärjestö, jonka tavoitteena on edistää liikunnallista elämäntapaa. Liikkumalla ja ulkoilemalla ihmiset pysyvät fyysisesti ja psyykkisesti terveempinä. Suomen Ladun tärkeimpiä tehtäviä onkin ulkoilumahdollisuuksien edistäminen, jota teemme valtakunnallisesti keskusjärjestönä ja paikallisesti latuyhdistyksissä.

Talviuinti on yksi Suomen Ladun edistämistä liikuntalajeista. Talviuinti harrastuksena on kasvanut viime vuosien aikana yhdeksi suosituimmaksi kuntoja terveysliikuntalajiksi. Viimeisten tutkimusten mukaan säännöllisesti, vähintään kerran viikossa talviuintia harrastaa 100 000 suomalaista, ja lajin kokeilijoita on yli puoli miljoonaa.

Tämä opas on tarkoitettu yhdistyksille, jotka ylläpitävät talviuintipaikkoja. Oppaan tarkoituksena on selventää talviuintipaikan ylläpitäjän velvollisuuksia ja vastuita sekä sitä kautta lisätä talviuintipaikkojen turvallisuutta. Oppaassa käydään läpi lait ja viranomaismääräykset, jotka koskevat talviuintipaikkoja ylläpitäviä palveluntarjoajia. Opas tarjoaa mallin turvallisuusasiakirjasta, suunnitelmasta, riskianalyyseistä sekä onnettomuusraportista. Mallit ovat vapaasti talviuintipaikkojen ylläpitäjien käytettävissä. On hyvä muistaa, että jokainen uintipaikka on erilainen, ja uintipaikan erityispiirteet tulee ottaa huomioon turvallisuusasiakirjassa. Oppaasta löytyy ohjeita myös turvalliseen talviuintiin.

Apuna oppaan kokoamisessa on käytetty Suomen Ladun jäsenyhdistysten laatimia turvallisuusasiakirjoja. Suuri kiitos apunsa antaneille jäsenyhdistyksille!

Talviuinti on terveyden edistämistä ja sosiaalinen tapahtuma. Pidetään huolta toisistamme kivan harrastuksen parissa!

# SISÄLLYSLUETTELO

Alkusanat	2
Sisällysluettelo	3
Viranomaismääräykset talviuinnin palveluntarjoajalle	4
Ohjeet turvallisen avantouintipaikan ylläpitämiseksi	8
Talviuintikursseja, tapahtumia ja kilpailuhaku	10
Hyödyllisiä linkkejä talviuintipaikan ylläpitäjille	12
Mitä talviuinnissa tapahtuu? juliste	13

## LIITTEET

Liite 1 Ohjeet turvallisuusasiakirjan sisällöstä	14
Liite 2 Turvallisuusasiakirjamalli	18
Liite 3 Turvallisuussuunnitelmamalli	24
Liite 4 Riskianalyysimalli	25
Liite 5 Tyhjä turvallisuussuunnitelmalomake	26
Liite 6 Tyhjä riskianalyysilomake	27
Liite 7 Tyhjä onnettomuus/läheltä piti tilanteen raporttilomake	28
Liite 8 Talviuimarin ohjeet	29
Liite 9 Talviuintipaikan tarkastuslista	30

# VIRANOMAISMÄÄRÄYKSET TALVIUINNIN PALVELUNTARJOAJALLE

Nämä ohjeet on laadittu kuluttajaturvallisuuslain (920/2011) pohjalta ja tarkoitettu talviuintipaikkojen ylläpitäjille, jotka tarjoavat talviuintipalvelua kaikille kuluttajille. Kuluttajaturvallisuuslaki ei koske palveluntarjoajia, jotka tarjoavat palvelua vain jäsenilleen.

Suomen Latu suosittelee kuitenkin turvallisuuden nimissä toimimaan alla olevien viranomaismääräysten mukaan, vaikka palvelua tarjottaisiinkin vain yhdistyksen omille jäsenille.

Kun yhdistys tai yhteisö ylläpitää talviuintipaikkaa kuluttajille, sen tulee noudattaa kuluttajasuojelulakia (920/2011). Sen mukaan palveluntarjoaja on velvollinen

- noudattamaan huolellisuusvelvoitetta
- laatimaan turvallisuusasiakirjan ja pitämään sen ajan tasalla
- tiedottamaan palvelusta ja sen vaaroista riittävästi palvelun käyttäjille
- ilmoittamaan palvelustaan viranomaiselle
- pitämään onnettomuuskirjanpitoa

**Tästä oppaasta löytyy viranomaisen Ohjeet turvallisuusasiakirjan sisällöstä (LIITE 1).**

## Huolellisuusvelvoite (5 §)

Talviuintipaikan ylläpitäjän tulee olla varmistunut, ettei palvelusta aiheudu vaaraa kenenkään omaisuudelle tai terveydelle. Huolellisuusvelvoitteeseen kuuluu, että talviuintipaikain ylläpitäjällä on riittävä tieto, jotta palvelun riskit voidaan arvioida ja ennakoida ne. Lisäksi ylläpitäjän on varmistuttava, että palvelussa käytettävät välineet ja laitteet ovat turvalliset, ja talviuintiin osallistuvat saavat kaikki turvallisuuteen oleellisesti liittyvät tiedot.

**Tästä oppaasta löytyy Ohjeet turvallisen talviuintipaikan ylläpitämiseksi.**

## Turvallisuusasiakirja (7 §)

Talviuintipaikkoja tarjoavien toiminnanharjoittajien on laadittava toimintaansa koskeva turvallisuusasiakirja. Asiakirja laaditaan, jotta tunnistetaan vaarat, hallitaan riskit ja pystytään tiedottamaan niistä palvelun tarjoamisessa mukana oleville sekä osataan toimia mahdollisten onnettomuuksien sattuessa. Turvallisuusasiakirja on siis palveluntarjoajan työkalu turvallisen toiminnan järjestämiseksi.

Huomioitavaa on, että kuluttajaturvallisuuslain mukaan palveluntarjoaja vastaa aina toiminnan turvallisuudesta. Vastuu turvallisuudesta ei siirry turvallisuusasiakirjan laatimisen tai sen viranomaiselle toimittamisen, valvontaviranomaisen suorittaman tarkastuksen tai asiakkaan allekirjoittaman ilmoituksen/sitoumuksen myötä pois palveluntarjoajalta (esim. valvontaviranomaiselle tai asiakkaalle).

Talviuintiyhdistykset laativat toiminnastaan turvallisuusasiakirjan. Latuyhdistykset, joilla on koko toiminnastaan laadittu turvallisuusasiakirja, voivat talviuinnin osalta tehdä erikseen lajikohtaisen turvallisuussuunnitelman. Turvallisuussuunnitelma tulee laatia myös jokaista tapahtumaa varten lisänä turvallisuusasiakirjaan.

Olipa kyse turvallisuusasiakirjasta tai -suunnitelmasta palveluntarjoajan on huolehdittava, että se on riittävän kattava ja yksityiskohtainen ottaen huomioon toiminnan luonteen ja laadun. Palveluntarjoaja laatii asiakirjan itseään varten, jotta hänen toimintansa on turvallista ja jotta hän osaa varautua mahdollisiin vaaratilanteisiin.

**Tästä oppaasta löytyy ohjeet talviuinnin palveluntarjoajan Turvallisuusasiakirjamalli (LIITE 2), tapahtuma-kohtainen Turvallisuussuunnitelmamalli (LIITE 3) sekä Riskianalyysimalli (LIITE 4).**

## **Tiedotus palvelusta ja sen vaaroista (9 §)**

Kuluttajaturvallisuuslaki velvoittaa palveluntarjoajan antamaan palveluun osallistuville selkeällä ja ymmärrettävällä tavalla kaikki tarvittavat tiedot, jotta he pystyvät arvioimaan kuluttajapalveluun liittyvät vaarat. Samoin on annettava palveluun liittyvän vaaran torjumisen ja ehkäisemisen kannalta tarpeelliset toiminta-ohjeet, varoitukset yms. tiedot.

**Tästä oppaasta löytyy Ohjeet turvallisen avantouintipaikan ylläpitämiseksi sekä Talviuimarin ohjeet (LIITE 8).**

## **Ilmoitus palvelun tarjoamisesta (6 §)**

Talviuintia tarjoavan toiminnanharjoittajan tulee ilmoittaa kunnan valvontaviranomaiselle palvelun tarjoamisen aloittamisesta, toiminnan olennaisesta muuttamisesta ja palvelun tarjoajan vaihtumisesta. Velvollisuus ilmoittaa palvelun tarjoamisen aloittamisesta ei kuitenkaan koske niitä palveluja, joiden tarjoaminen on aloitettu ennen lain voimaantuloa (1.1.2012). Lain soveltamisalan ulkopuolelle jäävät sellaiset palvelut, joita tarjoavat luonnolliset henkilöt muussa kuin elinkeinotoiminnassa sekä sellaiset, joita yhdistykset tai yhteisöt tarjoavat vain omille jäsenilleen, muussa kuin elinkeinotoiminnassa.

## **Onnettomuuskirjanpito**

Toiminnanharjoittajalla on velvollisuus ilmoittaa sattuneesta onnettomuudesta tai vaaratilanteesta kunnan valvontaviranomaiselle (8 §). Lisäksi huolellisuusvelvoitteen (5 §) nojalla toiminnanharjoittajan on pidettävä kirjaa läheltä piti -tilanteista ja pienistä onnettomuuksista ja vaaratilanteista, vaikka näistä ei tarvitsisikaan tehdä yllä olevaa ilmoitusta valvontaviranomaiselle.

Kirjanpidon avulla toiminnanharjoittaja voi kehittää turvallisuutta toiminnassaan. Tärkeää on seurata kirjanpitoa säännöllisesti ja puuttua mahdollisiin havaittuihin epäkohtiin välittömästi.

**Tästä oppaasta löytyy Onnettomuus/läheltä piti -tilanteen raporttilomake (LIITE 7).**

## Veden laadun tarkastus

Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valvira on antanut ohjeen (2009) talviuintipaikan uimaveden valvonnasta. Ohjeen mukaan yleisenä talviuintipaikkana pidetään sellaista uintipaikkaa, jonne yleisöllä on pääsy joko ilmaiseksi tai maksua vastaan. Ohjeen mukaan yleisenä talviuintipaikkana ei pidetä yksityisten tai seurojen ja kerhojen ylläpitämää talviuintipaikkaa, jonne pääsy edellyttää seuran tai vastaavan jäsenyyttä. Tällaiset uimarannat eivät kuitenkaan saa aiheuttaa terveyshaittaa uimapaikan käyttäjille.

Valviran talviuintiohjeen mukaan kunnan terveysuojeluviranomaisen tulee valvoa yleisen uimapaikan uimaveden laatua säännöllisin väliajoin. Uimaveden laatu tutkitaan ohjeen mukaan talvikaudella kerran kuukaudessa. Viranomaisen voi määrätä veden laadun tutkimuksen useammin, jos katsoo sen tarpeelliseksi veden laadusta johtuvista syistä. Toisaalta valvontatiheys voidaan vähentää enintään puoleen, mikäli valvontatutkimustulokset ovat edellisen talviuintikauden ajan täyttäneet toimenpiderajat, eikä ole tiedossa sellaisia tekijöitä, jotka voisivat huonontaa uimaveden laatua.

Veden laadun tutkimustulokset tulee asettaa talviuintipaikan kävijöiden nähtäville. Lisäksi kävijöitä on tiedotettava mahdollisista määräyksistä ja ohjeista sekä korjaavista toimenpiteistä, jos veden laadussa on havaittu heikkouksia.

Kunta perii toiminnanharjoittajalta maksun näytteenotosta ja tutkimuksista, jotka liittyvät (terveydensuojelulain 29 § edellyttämään) uimaveden valvontaan.







# Ohjeet turvallisen talviuintipaikan ylläpitämiseksi

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 (tuoteturvallisuuslaki 914/1986). Uimarin tulee kuitenkin olla varovainen ja noudattaa annettuja ohjeita. Palveluntarjoajan on otettava huomioon rakenteissa jo ohjeistuksissa erilaiset käyttäjäryhmät ja käyttäjien lukumäärä. Palveluntarjoajan kannattaa huolehtia siitä, että tarvittavat vakuutukset ovat kunnossa.

Palveluntarjoajan tulee ottaa huomioon seuraavat seikat:

## 1. 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 1,5m. Laiturilla tai rannalla on kyltti, joka kertoo veden syvyyden avannossa.
- Avantoa pidetään auki kierrätyspumppulla tai vastaavalla turvallisella laitteella.
- 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 ja heijastimilla riittävän etäältä avannon reunoilta.
- Kulkuteillä, laiturilla ja avannon lähellä on riittävä valaistus.
- Uimapaikka on tarkastettu sukeltamalla aina ennen avantokauden alkua.
- Ei useampia avantoja lähekkäin, ettei tule houkutusta sukeltaa avannossa toiseen (vaarallista).

## 2. 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 liukkaita ja jäätymistä estämään. Laituri on riittävän leveä ja kaiteellinen siten, että kaksi ihmistä pystyy ohittamaan toisensa (lisätietoa laiturien rakentamisesta 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 vastuuhenkilö.
- 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 noin 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.



### 3. Turvavarusteet

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

### 4. 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/ saunasta tullessa. Pukuhuoneessa on käsisammutin (mielellään vähintään 6kg) sekä palovaroitin tai -ilmaisin.

### 5. Opasteet

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

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

Ottamalla yhteyttä Kuluttajavirastoon tai oman kunnan terveystarkastajaan saa lisätietoja tuoteturvallisuuden liittyvistä vaatimuksista ja määräyksistä. Viranomaiset neuvovat sekä kuluttajia että elinkeinonharjoittajia. Suomen Latu on laatinut nämä ohjeet yhdessä Kuluttajaviraston, Opetusministeriön ja Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton kanssa.

# Talviuintikurssit

## Talviuinnin verkkokurssi (1 op)

Talviuinnin verkkokurssilla tutustut talviuintitekniikkaan, lajin terveysvaikutuksiin ja uintiturvallisuuteen. Saat myös vinkkejä erilaisten ihmisten ohjaamiseen lajin pariin ja talviuintitapahtumien järjestämiseen. Kurssi on yhden opintopisteen laajuinen eli vaatii opiskelijalta 27 tunnin omaa työpanosta. Kun olet suorittanut kurssin, sinulla on jättävän hyvät eväät talviuinnin harrastamiseen, lajiohjaukseen sekä tapahtumien järjestämiseen.

## Talviuinti tutuksi kurssit (3 h)

Suomen Ladun jäsenyhdistykset järjestävät Talviuinti tutuksi -kursseja ja -iltoja. Niissä kerrotaan talviuinnin monipuolisista terveysvaikutuksista sekä tutkimustuloksista ja annetaan vinkkejä aloittelijoille sekä harrastajille. Ensikertalaiset pääsevät turvallisesti ja ohjatusti kylmään veteen/avantoon.

## Pysytään pinnalla -kurssi talviuintipaikoille (4 h)

Vedestä pelastautumis- ja pelastamistaidot ovat hyvään uimataitoon liittyviä kansalaistaitoja, jotka jokaisen tulisi osata. Pysytään Pinnalla -kurssilla opetellaan keinoja itsensä ja toisten auttamiseksi veden varasta. Elvytystaidon oppiminen kuuluu kurssin tavoitteisiin. Kurssi on räätälöity juuri talviuintiseuroille, joten myös kylmän veden vaikutukset on kurssilla otettu huomioon.

Kurssi sopii erinomaisesti talviuintitoimintaa järjestävien yhdistysten jäsenille sekä yleensä talviuintia harrastaville. Kurssin vaatimuksena on uimataito. Kurssille ei ole ikärajaa. Kurssilla on 2 tuntia käytännön harjoituksia altaassa ja 2 tuntia teoriaa. Tarjoamme kurssia jäsenyhdistyksillemme ilmaiseksi. Hae kurssia ja perustele miksi se olisi tarpeen juuri teille: [hanna.okkonen@suomenlatu.fi](mailto:hanna.okkonen@suomenlatu.fi)

Lisätiedot Talviuintikursseista ja koulutuksista Suomen Ladun verkkosivuilta.  
[www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/talviuinti/kouluttaudu](http://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/talviuinti/kouluttaudu)

# Talviuintitapahtumat

## Talviuintikauden avajaiset

Talviuintikauden alussa Suomen Ladun jäsenyhdistykset ympäri Suomea järjestävät talviuintikauden avajaisia. Kokeneet talviuimarit tutustuttavat aloittelijoita ja lajista kiinnostuneita kylmän veden saloihin. Paikkakunnasta riippuen tapahtumassa pidetään talviuintiluentoja ja esitellään yhdistyksen toimintaa.

Lisätiedot tapahtumista ja muut Suomen Ladun jäsenyhdistysten järjestämät tapahtumat löytyvät Suomen Ladun tapahtumakalenterista.

[www.suomenlatu.fi/tapahtumakalenteri](http://www.suomenlatu.fi/tapahtumakalenteri)

## Talviuinnin SM-kisat

Talviuinnin SM-kilpailut on järjestetty vuodesta 1989 lähtien. Karnevaalihenkisessä tapahtumassa on mahdollisuus uida 25 metriä kilpaa tai ilman aikaa tai käydä vain pulahtamassa.

[www.suomenlatu.fi/avantosm](http://www.suomenlatu.fi/avantosm)

## Avantouinnin SM-kisojen haku

Talviuinnin SM-kilpailuja haetaan sähköisellä lomakkeella, joka löytyy osoitteesta [www.suomenlatu.fi/talviuinti](http://www.suomenlatu.fi/talviuinti). Hakemukset käsittelee Suomen Ladun valtakunnallinen Talviuintityöryhmä antaen niistä lausunnon Suomen Ladun hallitukselle. Hallitus myöntää kilpailujen järjestämisoikeudet. Eduksi katsotaan, jos kilpailuja hakeva organisaatio on Suomen Ladun jäsenyhdistys.





# Hyödyllisiä linkkejä talviuintipaikan ylläpitäjille

Palveluntarjoajan velvollisuudet (Tukes)

([www.tukes.fi/fi/Toimialat/Kuluttajaturvallisuus/Vaatimuksia-palveluntarjoajalle/](http://www.tukes.fi/fi/Toimialat/Kuluttajaturvallisuus/Vaatimuksia-palveluntarjoajalle/))

Kuluttajaturvallisuuslain mukainen turvallisuusasiakirja (Tukes)

([www.tukes.fi/Tiedostot/Kuluttajaturvallisuus/Ohje\\_turvallisuusasiakirjan\\_laatimiseksi%2027122011.docx](http://www.tukes.fi/Tiedostot/Kuluttajaturvallisuus/Ohje_turvallisuusasiakirjan_laatimiseksi%2027122011.docx))

Talviuintipaikan veden laatu (Valvira)

([www.valvira.fi/documents/14444/250164/Talviuintiohje+2009/22aa3f94-e15b-499b-a875-b58e35c2632c](http://www.valvira.fi/documents/14444/250164/Talviuintiohje+2009/22aa3f94-e15b-499b-a875-b58e35c2632c))

Talviuintikurssit ja koulutukset (Suomen Latu)

([www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/talviuinti/kouluttaudu](http://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/talviuinti/kouluttaudu))

Talviuintitapahtumia (Suomen Latu)

([www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/talviuinti/syvenny-lajiin](http://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/talviuinti/syvenny-lajiin))

Talviuinnin Facebooksivu (Suomen Latu)

([www.facebook.com/Talviuinti](http://www.facebook.com/Talviuinti))





# MITÄ TALVIUIDESSA TAPAHTUU?

**TALVIUINTI** vapauttaa aivolisäkkeen endorfiineja. Voimistunut endorfiinien erityis lisää mielihyvän tunnetta ja laskee kipukyvyyttä. Beetaendorfiinin vapautuminen saa aikaan riippuvuutta.

**AIVOJEN** lämmönsäätelykeskus sijaitsee hypotalamuksessa, josta hormonit vapautuvat.



Ennen  
uintikautta

135,5 mm/Hg

1kk

134,5 mm/Hg

3kk

135,5 mm/Hg

6kk

130,5 mm/Hg

*Avantouinnin vaikutus systoliseen verenpaineeseen. Kylmässä vedessä verenpaine kohoaa, mutta perusverenpaineen on havaittu laskevan säännöllisen talviuinnin avulla.*

**SYMPAATTINEN** hermosto aktivoituu, ruskea rasva lisääntyy. Herkkyys kylmälle heikkenee.

**SYDÄMEN** lyöntitiheys nousee.

**VEREN** virtausnopeus kasvaa ja pintaverisuonet supistuvat – lämmönhukka vähenee.

**LÄMMÖNTUOTTO** lisääntyy, kun lisämunuaisesta vapautuu adrenaliinia ja kortisolia.

**KYLMÄAISTIMUS** avannossa syntyy ihon lämpötilan laskiessa. Ihon pintaosien verenkierron heikkeneminen aiheuttaa lihaksissa hapenpuutetta, joka tuntuu kipuna.

## Ohje turvallisuusasiakirjan sisällöstä

Tukes on laatinut yleisen ohjeen turvallisuusasiakirjan sisällöstä erilaisten palveluntarjoajien toiminnan tukemiseksi ja helpottamiseksi. Alla olevat ohjeet on muokattu ja tiivistetty Tukesin yleisistä ohjeista ajatellen talviuintitoimintaa. Talviuintipaikan ylläpitäjä voi seurata ohjeita ja täyttää omat tiedot kohta kohdalta. Asiakirja tulee laatia uintipaikan erityispiirteiden ja toiminnan laajuuden mukaan.

### 1. Palveluntarjoaja (yhdistys/yritys)

- nimi, kotipaikka ja yhteystiedot
- mitä palveluita turvallisuusasiakirja koskee

### 2. Turvallisuusasioista vastaava henkilö tai vastaavat henkilöt, varahenkilö(t) ja heidän vastualueensa

- vastuuhenkilöiden nimet ja yhteystiedot
- vastuuhenkilöiden turvallisuuteen liittyvien tehtävien määrittely, esim:
- yleinen turvallisuuden valvonta
- turvallisuussuunnitelman ja ohjeiden laadinta
- henkilökunnan koulutus
- alkusammutus- ja ensiapuvälineistä vastaaminen
- onnettomuuksien ja läheltä piti tilanteiden raportointi ja seuranta
- tehtävät onnettomuustilanteissa

### 3. Ennakoitavat vaaratilanteet ja niiden mahdolliset seuraukset

Tunnistetaan,

- mitä vaaroja toimintaan liittyy,
- missä tilanteissa vaaroja voi esiintyä,
- millaisia tapaturmia tai onnettomuuksia toiminnassa voi tapahtua,
- ja kuinka todennäköisiä onnettomuudet ovat.

### 4. Toimenpiteet vaarojen poistamiseksi ja tapaturmien ja onnettomuuksien ennalta ehkäisemiseksi

- vaarojen tunnistamisessa esille tulleiden seikkojen huomioiminen suunnittelussa ja menettelytavoissa (esim. reittien suunnittelussa, opastuksessa jne.)

### 5. Ohjeet erilaisia kohdan 3 mukaisesti ennakoituja onnettomuus-, vaara- ja vahinkotilanteita varten

- keinot ja ohjeet avun hälyttämisestä ja varajärjestelmästä
- johtamisvastuu, työnjako ja tehtävät onnettomuustilanteessa
- toimintajärjestys ja ensiavun antaminen
- luettelo ensiapu- ja pelastusvälineistä sekä niiden sijainti
- ohjeet asiakkaan katoamisen varalle

## 6. Palvelun tarjoamisessa mukana olevien perehdyttäminen ja kouluttaminen turvallisuusasioihin sekä mahdolliset pätevyys- ja koulutusvaatimukset ohjaajan/oppaan/valvojan ammattitaito, ikä, koulutus tai lajiliiton osoittama pätevyys

- tehtävät onnettomuustilanteissa
- henkilökunnan ensiapu- ja turvallisuuskoulutus
- luettelo suoritetuista koulutuksista ja harjoituksista sekä niihin osallistuneet

## 7. Palvelussa käytettävät tilat, rakenteet, välineet, reitit, henkilönsuojaimet ja muu tarpeisto sekä niitä ja niiden huoltoa koskevat vaatimukset

Tilat, rakennukset, rakenteet ja reitit

- luettelo rakennuksista ja rakenteista (tarpeen mukaan kartta/piirros sijainnista)
  - tarkastus- ja huoltosuunnitelma (milloin tarkastetaan ja huolletaan)
  - tarkastus- ja huoltopäiväkirja
  - tarkastuksen ja huollon vastuuhenkilöt
- poistumis- ja suojautumismahdollisuudet sekä sammutus- ja pelastustehtävien järjestelyreitit, esim. liitteenä olevilla kartoilla
- pelastuspisteet reiteillä, jotka pelastuslaitoksen tiedossa

Välineet

- välineistä vastaavan vastuuhenkilön nimi ja yhteystiedot
- luettelo pelastus- ja turvallisuusvälineistä sekä henkilönsuojaimista
  - niiden säilytyspaikka
  - välineiden tarkastus ja huolto sekä huoltosuunnitelma (milloin ja mitä tarkastetaan ja huolletaan)
  - huoltopäiväkirja

Muut välineet ja varusteet

- muista välineistä vastaavan henkilön nimi ja yhteystiedot
- luettelo muista välineistä ja varusteista, esim. urheiluvälineet, koneet ja laitteet, ja niiden säilytyspaikka ja hankinta-aika
  - tarkastus ja huolto
  - huoltosuunnitelma
  - huoltopäiväkirja

## 8. Palvelun tarjoamiseen liittyvät olosuhterajoitukset

Kuvaus, miten esim. sää- ja valaistusolosuhteiden muuttuminen vaikuttaa palvelun tarjoamiseen, ja miten toimitaan olosuhteiden muuttuessa.

## **9. Palvelun suurin mahdollinen turvallinen asiakasmäärä eri olosuhteissa sekä palveluun osallistuvien terveydentilaa, fyysistä kuntoa, kokemusta, koulutusta, kielitaitoa ja muita vastaavia seikkoja koskevat vaatimukset**

- palveluntarjoajan määrittelemä osallistujien yhtäaikainen enimmäismäärä eri
- toiminnoissa/suorituspaikoilla perustuen tarjottavan palvelun sisältämiin riskeihin (usein enimmäismäärä on huomattavasti pienempi kuin esim. viranomaisen kokoontumistilalle asettama suurin yhtäaikainen ihmismäärä tai uimahallin vaatekaappien määrä)
- mahdolliset ikä-, kunto-, taito-, kielitaito- ym. vaatimukset ja rajoitukset (esim. päihteiden käytön kieltäminen) sekä erityisedellytykset lasten ja muiden erityisryhmien osalta

## **10. Palvelun vaikutuspiirissä olevien muiden kuin asiakkaiden turvallisuuden varmistamiseksi tarpeelliset toimenpiteet**

- katsojien, sivullisten, ohikulkijoiden tms. turvallisuutta koskevat toimenpiteet

## **11. Miten erilaiset onnettomuus-, vaara- ja vahinkotilanteet kirjataan, ja miten näin kerättyä tietoa käytetään turvallisuustoiminnan kehittämiseen**

- onnettomuuskirjanpidon järjestäminen
- onnettomuuskirjanpidon vastuuhenkilö
- onnettomuuskirjanpidon säännöllinen hyödyntäminen, ja kuinka usein se tehdään eli miten hoidetaan palvelun turvallisuuden jatkuva parantaminen
- pienten onnettomuuksien ja vakavien läheltä piti -tilanteiden kirjaaminen
- kuvaus onnettomuuskirjanpidon ja -tutkinnan järjestämisestä
  - onnettomuuden analysointi (esim. mitkä tekijät johtivat onnettomuuden syntymiseen)
  - vastaavien tapausten varalta ennalta ehkäisevien toimenpiteiden laatiminen, niiden toimeenpano, toimeenpanon aikataulun tekeminen, sekä toimeenpanon vastuuhenkilön nimeäminen

## **12. Menettely kuluttajaturvallisuuslain 8 §:ssä säädetyn ilmoitusvelvollisuuden noudattamiseksi**

- onnettomuudesta tai vahinkotilanteesta viivytyksettä ilmoittaminen sekä onnettomuusraportin laadinta
  - kunnan kuluttajaturvallisuudesta vastavaalle valvontaviranomaiselle, valvontaviranomaisen yhteystiedot
  - ilmoittaminen poliisille, poliisin yhteystiedot
  - myöhemmin tarvittavien lisätietojen ja onnettomuusraportin toimittaminen viranomaisille
  - ilmoittamisen vastuuhenkilö ja hänen yhteystietonsa

## **13. Miten turvallisuusasiakirjaan ja -suunnitelmaan sisältyvät tiedot saadaan palvelun tarjoamisessa mukana olevien tietoon?**

- miten turvallisuusasiakirja käydään läpi
- miten turvallisuuteen perehdytetään
- miten turvallisuutta koskevista perehdytyksistä, päivityksistä ja koulutuksista välitetään tieto toiminnasta vastaaville (esim. lista, johon työntekijät allekirjoituksellaan kuittaavat saaneensa perehdytyksen jne.)



#### **14. Miten tietojenantoasetuksessa säädetyt tiedot annetaan palveluun osallistuville ja palvelun vaikutuspiirissä oleville?**

(Valtioneuvoston asetus kulutustavaroista ja kuluttajapalveluksista annettavista tiedoista 613/2004)

- missä vaiheessa palvelua käyttävien opastus toteutetaan (esim. matkalla suorituspaikalle, suorituspaikalla, etänä)
- miten opastus toteutetaan (esim. näyttämällä, kirjallisesti, videolla, eri menetelmien yhdistelmänä)
- opastuksen sisältö
  - ohjeet osallistujien varustautumiseen (millaiset kengät, vaatteet, ym. vaaditaan)
  - palveluun liittyvistä riskeistä kertominen
  - käyttäytymisohjeet, turvallisuusvälineiden ja henkilönsuojainten käyttöohjeet, hätätilanteissa toimimisen opastus
- opastustilanteiden erityisyyksien huomioiminen (mm. pimeys, kulttuurierot ja kielivaikeudet, kirjallisen opastuksen kieliversiot)

Turvallisuusasiakirja tulee lain 7 § 4 momentin mukaan pitää ajan tasalla.

Kylmäkastautujat ry

# TALVIUINNIN TURVALLISUUSASIAKIRJA

päivitetty 7.9.2014

Tämä turvallisuusasiakirja koskee Kylmäkastautujat ry:n toimintaa. Kylmäkastautujat ylläpitävät talviuintipaikkaa ja pukukoppia talviuintikauden aikana Mustalammella. Talviuintipaikkaa käyttävät Kylmäkastautujat ry:n jäsenet. Lisäksi muut kuin jäsenet voivat ostaa avantoon ja pukukoppiin kertakäynnin tai sarjan käyntejä. Kylmäkastautujat järjestävät erilaisia tapahtumia, joista laaditaan erillinen turvallisuussuunnitelma tapauskohtaisesti.

## Sisällys

- 1) Palveluntarjoaja, palvelut ja yhteystiedot
- 2) Turvallisuusasioista vastaavat ja heidän vastualueensa
- 3) ja 4) Ennakoitavat vaaratilanteet, niiden ennaltaehkäisy ja mahdolliset seuraukset (riskianalyysi)
- 5) Ohjeet kohdan 3 mukaisten onnettomuus, vaara- ja vahinkotilanteita varten
- 6) Palvelun tarjoamisessa mukana olevien turvallisuusasioihin liittyvä perehdyttäminen ja kouluttaminen sekä mahdolliset pätevyys- ja koulutusvaatimukset
- 7) Tilat, rakenteet ja reitit sekä niiden huoltoa ja kunnossapitoa koskevat vaatimukset
- 8) Olosuhderajoitukset
- 9) Asiakasmäärät eri olosuhteissa sekä terveydentila
- 10) Palvelun käyttäjien turvallisuuden varmistamiseksi tarpeelliset toimenpiteet
- 11) Onnettomuuskirjanpito
- 12) Ilmoitusvelvollisuus
- 13) Tiedon jakaminen
- 14) Palveluun osallistuvien tiedottaminen

## 1) Palveluntarjoaja ja yhteystiedot

Kylmäkastautujat ry järjestää talviuintia sille erityisesti varatussa uimapaikassa Mustalammen rannalla. Kylmäkastautujat ry vastaa Mustalammen uimapaikasta ja pukukopista, jotka ovat vain Kylmäkastautujat ry:n jäsenien käytössä.

Turvallisuusasiakirja koskee yhdistyksen Mustalammen rannalla olevan talviuintipaikan käyttöturvallisuutta.

Kylmäkastautujat ry, Uimamaisterinkatu 33, 10020 Talvela  
pj. Kaisla Sääksjärvi, 045 55 88 664

## 2) Turvallisuusasioista vastaavat ja vastualueet

Yleisen turvallisuuden valvonta ja jäsenten perehdytys turvallisuuteen, Kaisla Sääksjärvi, 045 55 88 664

Turvallisuusasiakirjan, -suunnitelman ja -ohjeiden laadinta ja päivitys, Kaisla Sääksjärvi, 045 55 88 664

Ensiapuvälineet ja pukukopin siivous, Siru Siivonen, 040 775 23 23

Hiekoitus ja lumityöt, Heikki Hiekottaja, 050 015 15 15

Laituri, uimapaikka, valaistus, sähkö ja lämpömatot, Lassi Loistokas, 045 794 85 25

Onnettomuuksien ja läheltä piti tilanteiden raportointi ja seuranta, Ulla Uimari, 040 444 69 58

## 3) ja 4) Ennakoitavat vaaratilanteet, toimenpiteet niiden ehkäisemiseksi ja vaaratilanteiden mahdolliset seuraukset

Vaaratilanteiden ennakointi, ehkäisy ja seuraukset on lueteltu erillisessä Riskianalyyssissä

## 5) Ohjeet kohdan 3 mukaisten onnettomuus-, vaara- ja vahinkotilanteita varten

Yleiset ohjeet avun hälyttämiseen:

### HÄTÄTILANTEESSA SOITA 112

1. Soita hätäpuhelu itse, jos voit.
2. Kerro, mitä on tapahtunut.
3. Kerro tarkka osoite.
4. Vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin.
5. Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti.
6. Lopeta puhelu vasta saatua siihen luvan.

-Ohjeet avun hälyttämisestä ja ensiavusta löytyvät pukuhuonekopin seinältä.

-Ensiapulaukut löytyvät näkyvältä paikalta pukukopista.

-Pelastusrengas ja heittoliina löytyvät laiturilta.



## 6) Palvelun tarjoamisessa mukana olevien turvallisuusasioihin liittyvä perehdyttäminen ja kouluttaminen sekä mahdolliset pätevyys- ja koulutusvaatimukset

Kylmäkastatujat ry järjestää jäsenilleen Talviuinti tutuksi kursseja, joissa talviuimareita opastetaan turvallisen talviuinnin käytäntöihin. Jokainen uusi jäsen perehdytetään Mustalammen uintipaikan käyttöturvallisuuteen paikan päällä. Talviuintikauden alkaessa järjestetään mahdollisuuksien mukaan pelastusharjoitus.

Yhdistyksen hallituksen jäsenistä ensiapu- ja turvallisuuskoulutusta omaavat:

Kaisla Sääskjärvi EA2, 045 55 88 664

Siru Siivonen, EA2, 040 775 23 23

Heikki Hiekottaja, VPK:n EA ja sammutuskurssi, 050 015 15 15

## 7) Tilat, rakenteet ja reitit sekä niiden huoltoa ja kunnossapitoa koskevat vaatimukset

### Pukukoppi

Kylmäkastatujat ry ylläpitää Mustalammen sähkölämmitteistä pukukoppia. Pukukopin kunto tarkastetaan ennen talvikauden alkua. Koppi siivotaan ja tarkastetaan kauden aikana viikoittain. Mahdollisista vioista ja korjaustarpeista tulee ilmoittaa Kylmäkastatujat ry:n jäsenelle Reijo Rakentajalle 044 225 26 87.

Kylmäkastatujat ry ylläpitää Mustalammen laituria ja uimapaikkaa. Laiturin, laiturin kaiteiden ja veteen menevien portaiden kunto tarkastetaan ennen kauden alkua sekä keväällä.

### Polku laiturille

Polku pukukopilta laiturille pidetään auki lumesta. Tarvittaessa polku hiekoitetaan. Laituri pidetään koko leveydeltään auki lumesta niin, että kaksi ihmistä pystyy ohittamaan toisensa. Lämpömatot auttavat laiturin pysymistä sulana. Lumien auraamisesta ja hiekoittamisesta vastaa Heikki Hiekottaja, 050 015 15 15.

### Laituri

Laiturilta menee veteen kahdet portaat, joista toiset ulottuvat pohjaan asti. Laiturilla on maininta portaiden pituudesta. Portaissa on puiset kaiteet, askelmat ovat vaakasuorassa, ja ne ovat riittävän leveät, jotta saadaan riittävä tuki veteen mentäessä. Kaiteiden ympärille on kiedottu narua helpottamaan ylösnousua. Portaisiin on kiinnitetty kelluva solmuköysi, jota voi käyttää apuna vedestä portaille pääsemiseksi.

Laiturin kunnosta vastaa Lassi Loistokas, 045 794 85 25.

### **Avanto**

Mustalammessa ylläpidetään yhtä avantoa, joka pidetään auki kierrätyspumpulla. Avanto pysyy pumpun avulla vähintään 3 m x 3 m kokoisena. Avannon vesi ei ole virtaava. Veden syvyys 3 metriä, ja se on ilmoitettu laiturilla olevassa kyltissä. Avanto, samoin kuin laiturilla ja polku kopilta laiturille, on valaistu kolmella riittävän tehokkaalla lampulla. Avannosta, pumpusta ja valaistuksesta vastaa Lassi Loistokas, 045 794 85 25.

Veden laatua valvotaan silmämääräisesti jatkuvasti sekä kunnan valvontaviranomaisen toimesta kerran kuukaudessa. Veden laadun tutkimustulokset asetetaan uimareille tiedoksi pukukopin seinälle.

### **Autotie ja parkkipaikka**

Autot jätetään Mustalammen tien päässä olevalle parkkipaikalle. Tie parkkipaikalta Mustalammen rantaan on pidettävä vapaana pelastustienä. Tien ja parkkipaikan lumen aurauksesta vastaa Talvelan kaupunki.

### **Turvavarusteet ja -ohjeet**

Laiturilla on heittoköysi ja pelastusrenkas. Pukukopista löytyy ensiapulaukku. Laukun sisältö tarkistetaan ennen talviuintikauden alkua sekä kuukausittain kauden aikana. Pukuhuoneissa on ohjeet elvytykseen, ylläpitäjän yhteystiedot, avunhätlyttämisohteet (hätänro 112, Mustalammen osoite ja koordinaatit) ja yleiset ohjeet avantoon menoon. Turvallisuusvarusteista ja ohjeista vastaa Kaisla Sääskjärvi, 045 55 88 664.

## **8) Olosuherajoitukset**

Kylmäkastatujat ry ylläpitää ja vastaa Mustalammen uimapaikasta talvikauden aikana. Talviuintimahdollisuus saatetaan sulkea poikkeuksellisen kovan lumimyräkän vuoksi, jolloin turvallista liikumista ei voi taata.

## **9) Asiakasmäärät eri olosuhteissa sekä terveydentila**

On suositeltavaa, että avannossa on yhtä aikaa enintään viisi henkilöä. Alle 12 vuotiaat saavat osallistua vain vanhempien seurassa. Jos omaa terveydentilaansa epäilee, Kylmäkastatujat ry suosittelee kääntymään lääkärin puoleen.

## **10) Muiden kuin palvelun käyttäjien turvallisuuden varmistamiseksi tarpeelliset toimenpiteet**

Avannon ympäryys merkitään lippusiimalla riittävän etäältä, jotta avanto olisi mahdollisimman hyvin havaittavissa jäällä liikkuville ja ohikulkijoille. Lippusiimaan laitetaan heijastimia, jotta moottorikelkkailijat huomaavat avannon.

## 11) Onnettomuuskirjanpito ja 12) Ilmoitusvelvollisuus

Pukukopista löytyy onnettomuusraporttilomakkeita ja palautuslaatikko, johon raportin voi palauttaa. Uimareita/pelastajia ohjeistetaan kirjaamaan ylös kaikki läheltä piti- ja onnettomuustilanteet. Kaisla Sääksjärvi kerää raportit ja tarvittaessa ryhdytään turvallisuutta parantaviin toimenpiteisiin. Pahoista onnettomuuksista veloitetaan ilmoittamaan saman tien Kaisla Sääksjärvelle. Sääksjärvi raportoi onnettomuuksista viranomaisille.

## 13) Tiedon jakaminen

Ennen kauden alkua jaetaan vastualueet tulevalle kaudelle ja samalla turvallisuusasiakirja päivitetään. Turvallisuusasiakirja käydään läpi yhdessä turvallisuudesta vastaavien henkilöiden kanssa.

## 14) Palveluun osallistuvien tiedottaminen

Palveluun liittyvät riskit ja ohjeet luetaan läpi ennen pukukopin koodin ja luovuttamista. Samat ohjeet löytyvät pukukopin seinältä. Kylmäkastautujat ry:llä on jäsenistönsä yhteystiedot. Päivitetty turvallisuussuunnitelma lähetetään jokaiselle jäsenelle myös sähköisenä.

## Turvallisuussuunnitelmamalli

Kylmäkastautajat ry 17.9.2012	<b>Tapahtuman turvallisuussuunnitelma: Talvelan talviuintistartti</b>
	Tämä turvallisuussuunnitelma täydentää Kylmäkastautajat ry:n turvallisuusasiakirjaa
<b>Tapahtuman nimi</b>	Talvelan talviuintistartti
<b>Tapahtuma-aika</b>	15.10.2013 klo 14:00 -17:00
<b>Tapahtumapaikka ja osoite. Ajo-ohje</b>	Mustalammen talviuintipaikka, Talviuintitie 3, 10020 Talvela. Ajo-ohje saapuessa etelästä tie nro 6. Käänny vasemmalle tie nro 270 Lumihuhtaleentie. Aja 7,5 km ja käänny Talviuintitielle. Aja 800 m ja käänny vasemmalle parkkipaikalle (kyltti Mustalampi). Parkkipaikalta n. 100 metriä rantaan.
<b>Tapahtuman ohjelmarunko</b>	Klo 14:00, 15:00 ja 16:00 opastus talviuintiin (n.20min).Klo 14:00 - 15:00 naisten saunavuoro, klo 15:00- 16:00 sekavuoro, klo 16:00 -17:00 miesten saunavuoro. Klo 14:30 -17:00 grilli kuumana (omat eväät), tarjolla kuumaa juomaa.
<b>Olosuhteet, millainen paikka</b>	Talviuintipaikka on hiekkapohjainen ja kirkasvetinen. Uimaan mennään laiturilta portaita pitkin. Sauna sijaitsee rannan välittömässä läheisyydessä.
<b>Kuvaus osallistujista</b>	Osallistujat ovat eri-ikäisiä ja -kuntoisia. Mukana myös lapsia vanhempiensa seurassa ja vastuulla. Järjestäjä odottaa noin 50 osallistujaa tapahtumaan.
<b>Etukäteisohjeet osallistujille</b>	Talviuinti sopii lähes kaikille, mutta jos epäilee terveyttään, on syytä keskustella lääkärin kanssa. Osallistujilla on mahdollisuus osallistua veloituksettomaan talviuintiopastukseen. Pukutilojen seinällä on Talviuimarin ohjeet. Kylmäkastautajat ry:n jäsenien kesken on jaettu ns. saunavuorot, jolloin saunassa on koko ajan vähintään yksi Kylmäkastautujien jäsen kertomassa talviuinnista.
<b>Tapahtuman suorituspaikat ja opasteet</b>	Uintialue on merkattu lippusiimoilla. Pohjan syvyys on kerrottu portaiden vieressä. Laiturilla on myös opastet: "Älä mene yksin uimaan" ja "Älä hyppää pää edellä avantoon".Vedessä on köysi laituriiin kiinnitettynä. Köyttä voi käyttää apuna ylös nousemiseen. Laiturilla ja portaissa on kaiteet. Hiekoitetulla polulla, laiturin lämpömatoilla ja riittävällä valaistuksella on pyritty järjestämään turvallinen siirtyminen saunasta avantoon ja takaisin.
<b>Turvallisuusvälineet</b>	Laiturilla on pelastusrengas ja heittoköysi, saunan pukutiloista löytyvät ea-tarvikkeet ja käsisammutin. Ea-laukku ja sammutuspeitto löytyv't myös grillin vierestä
<b>Vastuuohjaajat ja puhelinnumerot</b>	Turvallisuusvastaava Kaisla Sääksjärvi, puh. 045 55 88 664, saunamajuri Heikki Hiekottaja,puh. 050 015 15 15
<b>Muut ohjaajat/järjestyksenvalvojat ja puhelinnumerot</b>	Grilli- ja mehuvastaava Siru Siivonen, puh. 040 775 23 23
<b>Ensiapuvalmius</b>	Kaisla Sääksjärvi on paikalla koko tapahtuman ajan. Sääksjärvellä on ea2 suoritettuna. Heikki Hiekottaja on vapaapalokuntalainen. Hän on paikalla klo 12:00 - 16:00. Ea- laukkujen sisällöt on tarkastettu ja päivitetty.
<b>Riskikartoitus</b>	Riskikartoitus liitteen mukaisesti. Lisäksi grillin käytössä on riskinsä: palovammavaarat
<b>Pelastustie ja sen merkitseminen</b>	Pelastustie on Lumihuhtaleentie. Talvelan kunta huolehtii tien huollosta ja aurauksesta. Tien vieressä on kyltti "pelastustie". Lisäksi parkkipaikalle lisätään ohjeistus "Jätä autosi parkkipaikalle. Älä parkkeeraa tien viereen!"
<b>Tarvitaanko liikenteenohjausta, miten se toteutetaan</b>	Kylmäkastautujien nettisivuilla on ajo-ohjeet Mustalammelle. Talviuintitieltä on ajo-opasteet ko. tapahtumaan.
<b>Kenelle ko. suunnitelma toimitetaan</b>	Talvelan valvontaviranomainen, paikkakunnan poliisi, Talvikastautujien hallitus sekä mukana olevat ohjaajat



## O\_Malli\_RISKIANALYYSI

## Riskianalyytilomake

Laadinnan pvm 14.9.2013

Toimintatapa/tuma

Talviuriti

Suoritus-/paikka Mustalampi

Laajijat

Kaisla Sääksjärvi, Kymäkastauteijat ry

Vaaran/riskin todennäköisyys	Seuramus	1 = Hyvin epätodennäköinen 2 = epätodennäköinen, mutta mahdollinen 3 = todennäköinen 4 = vähäinen	2 = epätodennäköinen, mutta mahdollinen 3 = todennäköinen 4 = vähäinen	Riskitaso = todennäköisyys x seuramus	Riskitaso	Riskitaso	Riskitaso	Riskitaso	Riskitaso
<b>Paikka</b>	<b>VAARA/RISKI</b>	<b>Vamma/Seuramus</b>	<b>Tod.näk.</b>	<b>Seuramus</b>	<b>Riskitaso</b>	<b>Riskitaso</b>	<b>Ennakkointi (miten vahinko pyritään estämään)</b>	<b>Ennakkointi (miten vahinko pyritään estämään)</b>	<b>Toimenpiteet (miten toimitaan kun vahinko sattuu)</b>
Pukuhuoneet	tungos, tönäsiyt	mustemat, silmään tulevat iskut	2	1	2	2	riittävästi saunavuorjia	riittävästi saunavuorjia	Löytövaravarakori, jonne voi palauttaa löydeytyneitä tavaroita
	vaatteiden sekaantuminen	vaatteiden sekaantuminen, häviöminen	1	1	1	1	Lukollisia kaappeja riittävästi.	Lukollisia kaappeja riittävästi.	
					0	0			
Pesutilat	liukastuminen	Ertisoiset loukkaantumiset	2	2	4	4	Riittävä valaistus, ohjeistus rauhalliseen liikkumiseen	Riittävä valaistus, ohjeistus rauhalliseen liikkumiseen	Mahdollisten haavojen puhdistaminen. Lisäavun halyttäminen tarvittaessa. Suihkun osoittaminen pois. Tarvittaessa ensiapulaukusta kylmää tai uikkoa lunta palaneen ihon päälle. Ei kylmällä suoraa kosketusta ihoon
	hanasta tulee liian kuumaa vettä	palovamma	1	1	1	1			
					0	0			
					0	0			
Sauna	liukastuminen, kaatuminen	Ertisoiset loukkaantumiset, palovamma	2	2	4	4	Rakenteet kunnossa (kallit), riittävä valaistus, ohjeistus pesutilassa kävelmiseen.	Rakenteet kunnossa (kallit), riittävä valaistus, ohjeistus pesutilassa kävelmiseen.	Tarvittaessa ensiapulaukusta kylmää tai uikkoa lunta palaneen ihon päälle. Ei kylmällä suoraa kosketusta ihoon
	poittava vesihöyry	palovamma	2	1	2	2	Ertisoisia lauteita, josta voi valita. Riittävä valaistus, jota pääsee pikaisesti mutta turvallisesti pois.	Ertisoisia lauteita, josta voi valita. Riittävä valaistus, jota pääsee pikaisesti mutta turvallisesti pois.	
	heitettävissä kiukaanle vettä				0	0			
					0	0			
					0	0			
					0	0			
Matka avannolle	liukastuminen	Ertisoiset loukkaantumiset	3	1	3	3	Henkilö X huolehtii taiturn ym. hiekoittamisesta ja lumesta puhdistamisesta, lämpömatto.	Henkilö X huolehtii taiturn ym. hiekoittamisesta ja lumesta puhdistamisesta, lämpömatto.	
	kaatuminen	ertisoiset loukkaantumiset	1	2	2	2	Ohjeistus rauhalliseen liikkumiseen. Riittävä valaistus, polun pitäminen lumesta vapaana	Ohjeistus rauhalliseen liikkumiseen. Riittävä valaistus, polun pitäminen lumesta vapaana	
	kalleiden jäätyminen	käden iho tarttuu kalleeseen	3	1	3	3	Kalleisiin pyöritelty nanaa pidon parantamiseksi	Kalleisiin pyöritelty nanaa pidon parantamiseksi	Ensiapulaukulle: puhdistus ja tarvittaessa laastaria.
					0	0			
					0	0			
Avanto	liukastuminen portaisissa	Ertisoiset loukkaantumiset	2	2	4	4	Rakenteet kunnossa (portaat vaakasuurassa, kalleet molemmilla puolilla)	Rakenteet kunnossa (portaat vaakasuurassa, kalleet molemmilla puolilla)	Tarvittaessa haavojen puhdistus.
	liian nopeasti avantoon meneminen --> sairauksokohtaus	sairaakohtauksen aiheuttamat seuraukset, hukkuminen	2	2	4	4	Ohjeistus lämmittelyyn ennen avantoon menoa. Ohjeistus mennä aina kaverin kanssa	Ohjeistus lämmittelyyn ennen avantoon menoa. Ohjeistus mennä aina kaverin kanssa	Ylös auttaminen ja tarvittaessa lisäävun halyttäminen
	jään reuna nihaa	naamut, haavat	1	1	1	1			Ensiapulaukulle: puhdistus ja tarvittaessa laastaria.
	kramppi		2	2	4	4	turvanaru portaisissa kiinni	turvanaru portaisissa kiinni	

Laatijyhdistyksen nimi ja päivämäärä	<b>Turvallisuussuunnitelma-lomake</b>
<b>Tapahtuman nimi</b>	
<b>Tapahtuma-aika</b>	
<b>Tapahtumapaikka, osoite, ajo-ohje</b>	
<b>Tapahtuman ohjelmarunko</b>	
<b>Olosuhteet, millainen paikka</b>	
<b>Kuvaus osallistujista</b>	
<b>Etukäteisohjeet osallistujille</b>	
<b>Tapahtuman suorituspaikat ja opasteet</b>	
<b>Turvallisuusvälineet</b>	
<b>Vastuuohjaajat ja puhelinnumerot</b>	
<b>Muut ohjaajat/järjestyksenvälvoajat ja puhelinnumerot</b>	
<b>Ensiapuvalmius</b>	
<b>Riskikartoitus</b>	
<b>Pelastustie ja sen merkitseminen</b>	
<b>Tarvitaanko liikenteenohjausta, miten se toteutetaan</b>	
<b>Kenelle ko. suunnitelma toimitetaan</b>	

				<b>Riskianalyyssilomake</b>			
				Palveluntarjoaja			
				Toimintatapahuona			
				Laajajat			
<b>Vaaran/riskin todennäköisyys</b>	1 = Hyvin epätodennäköinen	2= epätodennäköinen, mutta mahdollinen	3= todennäköinen		<b>Riskitaso = todennäköisyys x seuraus</b>		
<b>Seuraus</b>	1 = vähäinen	2= haitallinen	3= vakava		Mitä riskitaso on 6 tai yli, vaaditaan aktiivista riskienhallintatoimenpiteitä		
<b>Paikka</b>	<b>VAARA/RISIKI</b>	<b>Vamma/Seuraus</b>	<b>Tod.näk. Seuraus</b>	<b>Riskitaso</b>	<b>Ennakkointi (miten vahinko pyritään estämään)</b>	<b>Toimenpiteet (miten toimitaan kun vahinko sattuu)</b>	

## Onnettomuus/läheltä piti -tilanteen raportti

### Perustiedot tapahtuneesta

Toiminta/Tapahtuma:	Pvm:	Klo:
Tapahtumapaikka:		
Lyhyt selostus tapahtuneesta:		
Silminnäkijä/todistaja (nimi):	Puh:	
Silminnäkijä/todistaja (nimi):	Puh:	

### Loukkaantuneen henkilötiedot (täytä aina jos henkilövahinkoja)

Etu- ja sukunimi:	Jäsen/osallistuja/ohikulkija
Syntymäaika:	Puh:
Osoite:	Email:

### Tapahtumaan johtaneen tilanteen kuvaus

Tapahtumaan vaikuttaneet syyt:
Olosuhteet tapahtumapaikalla:
Miten toimittiin:
Muuta tapauksesta kerrottavaa:

### Miten vastaava tapahtuma voitaisiin välttää

--

### Lisätietoja

--

### Raportin laatijan tiedot

Nimi:	Pvm:
Allekirjoitus:	Puh:
	Email:

### Raportin jakelu (yhdistyksen turvallisuusvastaavat, tarvittaessa valvovat viranomaiset)

--

## *Terveyttä talviuinnista*

# TALVIUIMARIN OHJEET

1. Lämmittele lihakset hyvin ennen veteen menoa, esim. sauvakävele, jumppaa, kahvakuulaa.
2. Jos menet saunasta uimaan, anna kehon viilentyä ennen uintia.
3. Liiku rauhallisesti, sillä kulkutiet ja portaat voivat olla liukkaat.
4. Älä koskaan hyppää pää edellä kylmään veteen.
5. Hengitä rauhallisesti veteen mennessä, kylmä vesi voi ensimmäisillä kerroilla aiheuttaa vaaratonta hengityksen salpautumista.
6. Käy ensimmäisinä kertoina vain kastautumassa ja pidennä uinti-aikaa oman tuntemuksesi mukaan.
7. Pukeudu lämpimästi uinnin jälkeen ja juo reilusti haaleaa juotavaa.
8. Älä ui alkoholia nauttineena tai sairaana.
9. Ota kaveri mukaan.
10. Jos epäilet lajin sopivuutta terveydellesi, keskustele asiasta lääkärisi kanssa.

Kylmässä vedessä käyntien määrä, uinnin kesto sekä käykö saunassa vai ei ovat yksilöllisiä valintoja. Kuuntele omaa kehoasi, niin tiedät mikä sopii sinulle.

Lapsikin voi kokeilla talviuintia, jos hän on itse innostunut!

## Talviuintipaikan tarkastuslista

### TARKASTETTAVAN KOHTEEN TAUSTATIEDOT

<b>Kohteen nimi</b>	
<b>Kohteen sijainti (osoite)</b>	
<b>Talviuintipaikan ylläpitäjä</b>	<input type="checkbox"/> avanto/talviuintiseura <input type="checkbox"/> kunta/kuntayhtymä <input type="checkbox"/> hotelli <input type="checkbox"/> maatilamatkailuyritys <input type="checkbox"/> muu, mikä?
<b>Ylläpitäjän nimi</b>	
<b>Yhteyshenkilö</b>	
<b>Yhteyshenkilön osoite, puhelin ja sähköposti</b>	
<b>Talviuintipaikan oheistilat</b>	<input type="checkbox"/> Pukeutumistilat <input type="checkbox"/> Sauna- ja pesutilat
<b>Kävijämäärä (arvio)</b>	henkilöä/vko
<b>Käyttäjärühmät</b>	
<b>Palvelun tarjoajan omat näkemykset suurimmista riskeistä</b>	
<b>Onko sattunut onnettomuuksia tai lähellä piti -tilanteita? Millaisia?</b>	
<b>Onko talviuintipaikan ylläpitäjä tietoinen kuluttajaturvallisuuslain (920/2011) ilmoittamisveloitteesta?</b>	
<b>Tarkastuksessa mukana olleet henkilöt</b>	



## Talviuintipaikan tarkastuslista

## AVANTO

	kyllä	ei	huomautettavaa /huomioitavaa
Avanto on riittävän suuri. Koko vähintään 3 x 3 m, mikäli tarkoituksena muukin kuin kastautuminen.			
Veden syvyys n.1,5 m portaiden kohdalla			
Kyltti, joka kertoo syvyyden			
Avantoa pidetään auki kierrätyspumulla tai vastaavalla laitteella			
Avannon sulana pitämiseen tarkoitetut sähkölaitteet on suojattu enintään 30 mA vikavirtasuojakytkimellä			
Sähkölaitteet on sijoitettu siten, ettei niitä pääse koskettamaan uinnin aikana ja uimaan mennessä ja poistuttaessa avannosta			
Mikäli ei ole kierrätyspumppua, aukipitäminen on valtuutettu jollekin henkilölle. Kenelle? Miten avanto pidetään auki?			
Jos vesi on virtaava, uimarin joutuminen jään alle on estetty (esim. verkko). (katso huomautus 1)			
Avantoalue merkitty (aidalla, puomeilla, lippusiimoilla) riittävän etäältä avannon reunoilta (katso huomautus 2)			
Jos on useampi avanto, riittävä etäisyys toisistaan, ettei sukeltaminen avannosta toiseen ole houkuttelevaa			
Uimapaikka on tarkastettu sukeltamalla ennen kauden alkua			

## Huomautus 1:

Jos veden syvyys on yli metri, virtauksen maksimi arvona pidetään 1 m/s. (kaulasyvyisessä vedessä jalat nousevat pintaan jos nopeus on isompi) jos virtaus on yli 2 m/s, uiminen on jo lähes mahdotonta (turvallisesti). Virrankehittimen sijoituksella voidaan merkittävästi vaikuttaa pintavirtaan. Virrankehittimen on oltava suunnattu aina laituria kohti. Mikäli virtaus on luonnollista, on jään alle laitettava suojaverkko.

## Huomautus 2:

Nyrkkisääntönä voidaan pitää sitä, että merkintä on n. 10 metriä avannon reunoilta. Ongelman tuo kevät, kun jäät sulaa. Tämä on otettava huomioon ja tarvittaessa siirrettävä merkintöjä.

## KULKUTIET, LAITURIT

	kyllä	ei	huomautettavaa /huomioitavaa
Avantoon on selkeä kulkutie			
Kulkuteillä, laiturilla ja avannon lähellä on riittävä valaistus			
Liukkautta estetty poistamalla lumi, hiekoittamalla, suolaamalla tai lämpömatolla tai muulla vastaavalla (lämpöbetoni)			
Kaksi ihmistä pystyy ohittamaan toisensa laiturilla (leveys, kaiteet)			
Laituri on kunnossa (ei rikkoutuneita, lahonneita osia)			
Laituri on tarkastettu vähintään kaksi kertaa vuodessa: keväällä ja syksyllä			
Laiturin/rakennelmien kunnossapitoon on nimetty vastuuhenkilö. Kuka?			

## PORTAAT

	kyllä	ei	huomautettavaa /huomioitavaa
Ulottuvat n. 1 m veden pinnan alapuolelle			
Ulottuvat riittävästi ylöspäin (avannosta pois pääsyn helpottamiseksi)			

## Talviuintipaikan tarkastuslista

Kaiteet molemmilla sivuilla			
Kaiteet joko puusta tai ns. lämpökaiteet tai päällystetty sopivalla materiaalilla (esim. köysi, solumuovi)			
Askelmat suorat ja riittävän leveät			
Portaiden kaltevuus 20-30 °			
Uintipaikassa on kahdet portaat (alas veteen ja ylös vedestä)			
Mikäli yhdet portaat, ne ovat niin leveät, että kaksi ihmistä pystyy ohittamaan toisensa			
Veteen köysi, jossa solmuja (jos virtaava vesi tai syvyys > 1,5 m)			

### TURVAVARUSTEET

	kyllä	ei	huomautettavaa /huomioitavaa
Pelastusrenkas laiturin päässä ja rannalla			
Heittoliina laiturin päässä ja rannalla			
Pelastusvene (isot avantouintipaikat)			
Ensiapukaappi näkyvällä paikalla (desinfointiainetta, sideharsoa, laastaria, kylmäpusseja, termopeite, elvytysmaski)			
Elvytysohjeet pukuhuoneessa			

### PUKuhuone, PESUHUONE, SAUNATILAT

	kyllä	ei	huomautettavaa /huomioitavaa
Lattialämmitys (pukuhuone)			
Siivous riittävän usein ja säännöllisesti. Miten usein?			
Desinfointi riittävän usein ja säännöllisesti. Miten usein?			
Kiukaan ympärillä turvakaiteet			
Pukuhuoneessa käsisammutin ja palovaroitin/-ilmaisin			

### OPASTEET, OHJEET

	kyllä	ei	huomautettavaa /huomioitavaa
Tarkoituksenmukaisessa paikassa ja selkeät			
Suomen ja ruotsin kielellä			
Ylläpitäjän yhteystiedot			
Hätänumero 112			
Uintipaikan osoite sekä ajo-ohjeet			
”Älä mene yksin avantoon”			
”Älä hyppää pää edellä avantoon”			
Kyltti, jossa veden syvyys avannossa ilmoitettu			
Muita tietoja (esim. käyttörajoitukset, lämpökaiteiden ja valaistuksen päällä-oloaika). Mitä?			

## Talviuintipaikan tarkastuslista

## DOKUMENTIT

	kyllä	ei	huomautettavaa /huomioitavaa
Laiturin kuntotarkastukset, milloin viimeksi tehty?			
Rakennelmien kunnossapito, milloin viimeksi tehty ja mitä?			
Siivoussuunnitelma			
Muut mahdolliset turvallisuuteen liittyvät asiakirjat. Mitä?			

Muuta huomioitavaa tarkastuskohteessa





