

# Ajankohtaiset turvallisuuustiedot ja -taidot

9.4.2024

Tanja Mannila



# Helsingin Pelastusliitto Ry

- Voittoa tavoittelematon kattojärjestö alueen alan järjestöille
- Yksi 13 pelastusliitosta
- Perustettu 1992
- Läheisessä yhteistyössä Helsingin kaupungin kanssa (ns. apujärjestö)
- Tuntikouluttajat ovat pääsääntöisesti pelastuslaitokselta
- Tehtävät:
  - Omatoimisen varautumisen koulutus
  - Sopimuspalokuntien koulutus
  - Turvallisuusviestintä ja -koulutus
- Helsingin Pelastusliitto tarjoaa myös koulutusta yrityksille ja muille organisaatioille



# Pohdintatehtävä

- Milloin olet itse viimeksi tarvinnut turvallisuustietoja ja -taitoja?
- Mitkä asiat ovat selviä?
- Missä asioissa koet epävarmuutta tai tarvetta päivittää tietojasi?
- Milloin olet viimeksi harjoitellut alkusammutusta tai ensiavun antamista?

Yksi keino pohtia omaa osaamistasoon on miettiä erilaisia onnettomuustilanteita (tulipalot, vesivahingot, sähkökatkot, sisälle suojautuminen jne.).

- Osaanko ennaltaehkäistä onnettomuuden syntymistä? Olenko tunnistanut riskit?
- Olenko varautunut siihen, että joudun toimimaan onnettomuustilanteessa?
- Tiedätkö, miten toimia? Uskallanko?

# Tiedot ja taidot on hankittava etukäteen


*Hei YouTube, voisitteko olla lisäämättä mainoksia ensiapuvideoiden alkuun?*

*Minulla ei ole aikaa katsoa Red Lobsterin mainosta, kun isoäiti on tukehtumassa kalanruotoon.*



**Stephen Merchant**   
@StephenMerchant

Hey @YouTube, maybe don't put ads before first aid vids? I don't have time to watch a Red Lobster ad when my gran is choking on a fish bone

 Vertaal vanuit het Engels

08-04-15 15:45



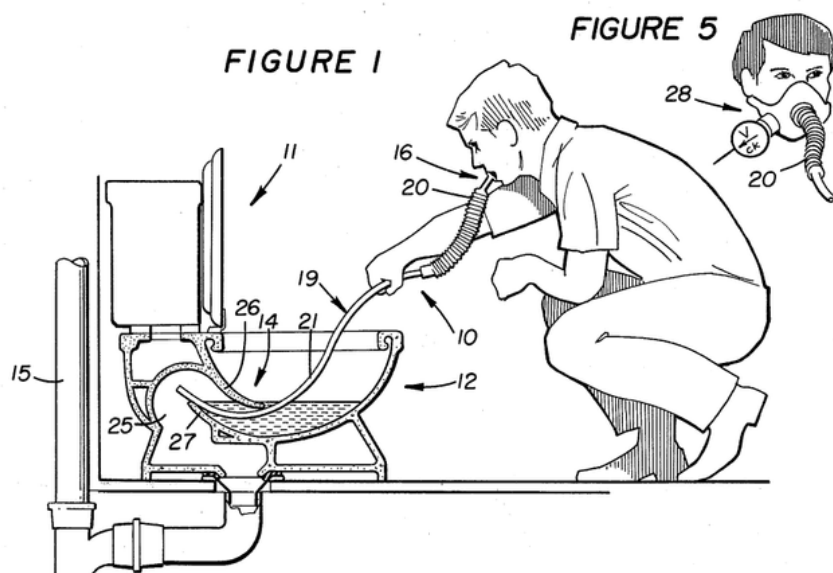
# Koulutuksissa saa monesti ison määrän tietoa kerralla

- Jollei tietoa pääse hyödyntämään pian kurssin jälkeen, se unohtuu nopeasti.
- Kuinka paljon muistat edellisen käymäsi kurssin, koulutuksen, luennon vai webinaarin sisällöstä?



# Tietoja on aika ajoin syytä päivittää

- Riskit muuttuvat
- Turvallisuusjärjestelyt ja -tekniikka kehitty
- Tutkimustietoa tulee lisää ja siten myös suositukset päivittyvät
  - 1700-luvulla uskottiin, että hukkuneen voi elvyttää puhaltamalla tupakansavua takapuoleen.



Kuvat:  
<https://www.facebook.com/TieteenKuvalehtiHistoria/photos/a.527115967334636/1759043020808585/?type=3>

<https://www.facebook.com/TieteenKuvalehtiHistoria/photos/a.527115967334636/1759043020808585/?type=3>

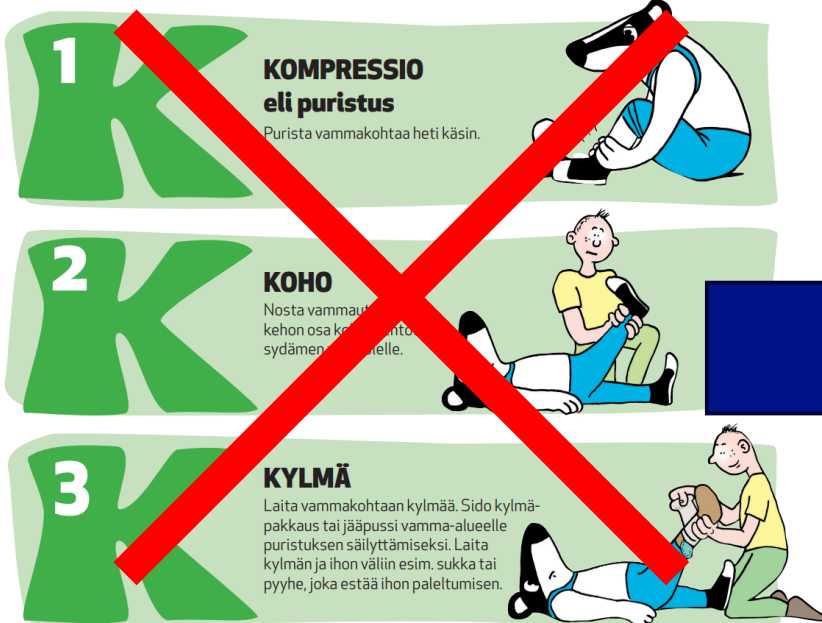
# Toimi näin, kun sattuu

Urheillessa saattaa nivel nyrjähtää tai lihas revähtää. Muista silloin KKK.

Toimimalla oikein ja nopeasti minimoit vamman aiheuttamat haitat. Ensiaputoimet tähtäävät pienempään verenvuotoon vamma-alueella. Mitä pienempi verenvuoto, sitä pikaisempi paraneminen.

## Liikuntavamman ensiapu

20 minuuttia



### Hoito-ohje KKK-ensivun jälkeen

2-3 päivää

- Pidä vamma-alueen ympärillä tukevaa, mutta joustavaa sidettä.
- Vältä kipeän alueen liikuttelua.
- Pidä vammautunutta kehonosaa kohoasennossa aina kun mahdollista.
- Pidä vamma-alueella kylmää useita kertoja päivässä, 15-20 minuuttia kerrallaan.
- Jos kipua tai turvotusta on voimakasta tai paraneminen mietityttää, mene lääkäriin.

TEKO  
TERVE KOUULAINEN

UKK-instituutti



[tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi) | [terveurheilija.fi](http://terveurheilija.fi)



Katso video!

## PEACE & LOVE

### URHEILUVAMMAN

#### ensiapu

heti vamman jälkeen

- P** **Suojele**  
Vältä varaamista vamma-alueelle ja rajoita liikettä.
- E** **Kohota**  
Nosta vamma-alue sydämen yläpuolelle.
- A** **Harkitse**  
Käytä tulehduskipulääkkeitä ja kylmää kivunhoitoon harkiten.
- C** **Purista**  
Mekaaninen kompressio vähentää turvotusta ja verenvuotoa.
- E** **Ohjeista**  
Aktiivinen kuntoutus nopeuttaa paranemista.

#### hoito

akuutin vaiheen jälkeen

- L** **Kuormita**  
Aloita kuormittaminen heti oireiden salliessa.
- O** **Pysy positiivisena**  
Myönteinen asenne edistää paranemista.
- V** **Tue verenkierron palautumista**  
Liikkuminen vilkastuttaa verenkiertoa ja nopeuttaa paranemista.
- E** **Harjoittele**  
Aloita pian kuntouttava ja uusia vammoja ehkäisevä harjoittelu.

Lue lisää  
[terveurheilija.fi](http://terveurheilija.fi)

[terveurheilija](http://terveurheilija.fi)

UKK-instituutti

Tampereen Urheilulääkäriasema

Mukailtu: Dubois B, Esculler JF. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. Br J Sport Med 2020;54(2):72-73.

[Infograafi: Liikuntavamman ensiapu- ja hoito-ohje](http://Infograafi: Liikuntavamman ensiapu- ja hoito-ohje)  
[Peace & Love - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](http://Peace & Love - UKK-instituutti (ukkinstituutti.fi))



HELSINGIN PELASTUSLIITTO  
HELSINGFORS RÄDDNINGSFÖRBUND



# Myös käytännön harjoittelussa kertaus on opintojen äiti



- Onnettomuuksia sattuu paljon, mutta yksittäisen henkilön kohdalle kuitenkin yleensä melko harvoin. Tekemiseen ei siis synny rutiinia, vaan harjoittelu on ainoa keino pitää taitoja yllä.
  - Mm. erilaisten korttikoulutusten kortit ovat pääsääntöisesti voimassa tästä syystä vain 3-5 vuotta kerrallaan.



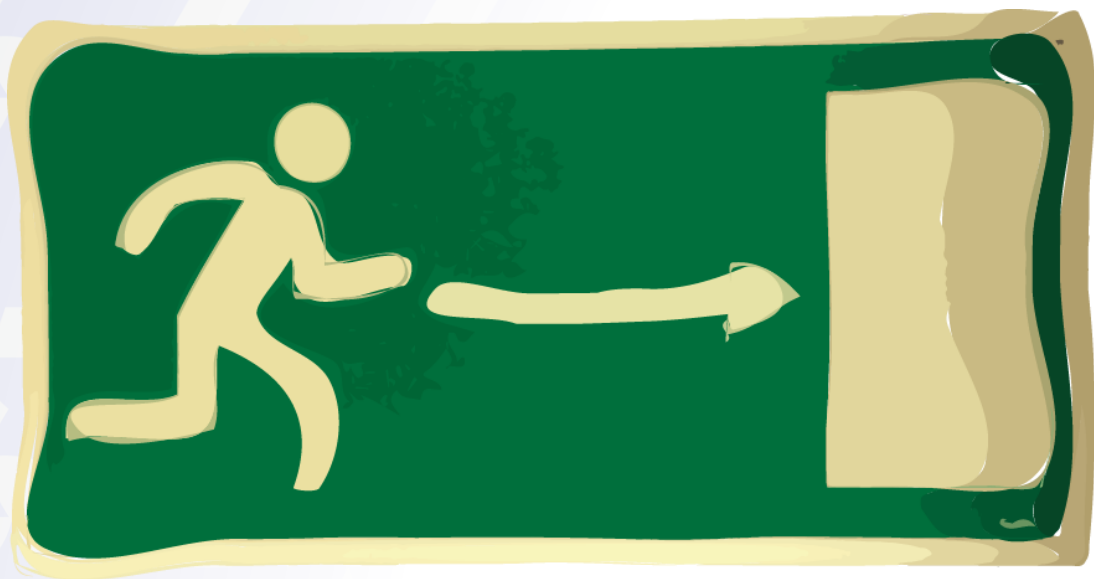
**Mitä pitäisi tietää ja osata?**

# Ikivihreät opit

- Onnettomuuksien ehkäiseminen
- Paloturvallisuusmääräykset (pelastuslaki)
- Oman kotitalon turvallisuusjärjestelyt
- Ajantasaiset ensiapuohjeet (henkeä pelastava hätäensiapu + yleisimmät kotona ja vapaa-ajalla sattuvat tapaturmat)
- Toiminta vesivahinkotilanteessa
- Kotivara 72 h
- Sisälle suojautuminen
- Hätänumeroon 112 soittaminen
- Toimintaohjeet tulipalotilanteessa



# Huoneistossasi palaa



- **Pelasta** itsesi ja vaarassa olevat.
- **Sammuta**, jos se on turvallista.
- **Poistu** huoneistosta. Sulje ovet perässäsi. Mene alas rappuja pitkin.
- **Varoita** muita vaarassa olijoita.
- **Soita 112** vasta turvallisesta paikasta.
- **Opasta** pelastuslaitos paikalle.
- Mene etukäteen sovitulle kokoontumispaikalle.



# Muualla palaa

- Soita 112.
- Älä mene savuun. Turvallisin paikka on oma huoneistosi, joka on oma palo-osastonsa. Porraskäytävä voi täyttyä savusta hetkessä, mikäli palavan huoneiston ovi avataan.
- Sulje ovet ja odota pelastushenkilökuntaa rauhassa. Tarvittaessa tiivistä rakoja esimerkiksi kosteilla pyyhkeillä.
- Jos savua tulee asuntoon tämän jälkeen, liiku matalana. Siirry parvekkeelle tai avoimen ikkunan ääreen.
- Huuda apua, heiluta vaatteita tai vilkuta. Älä hyppää!



*Palomies-Sami ohjeistaa tulipalon sattuessa: "Älkää menkö rappukäytävään"*

# Mitä tietoja ja taitoja on hyvä hankkia tai päivittää juuri nyt? (1/3)

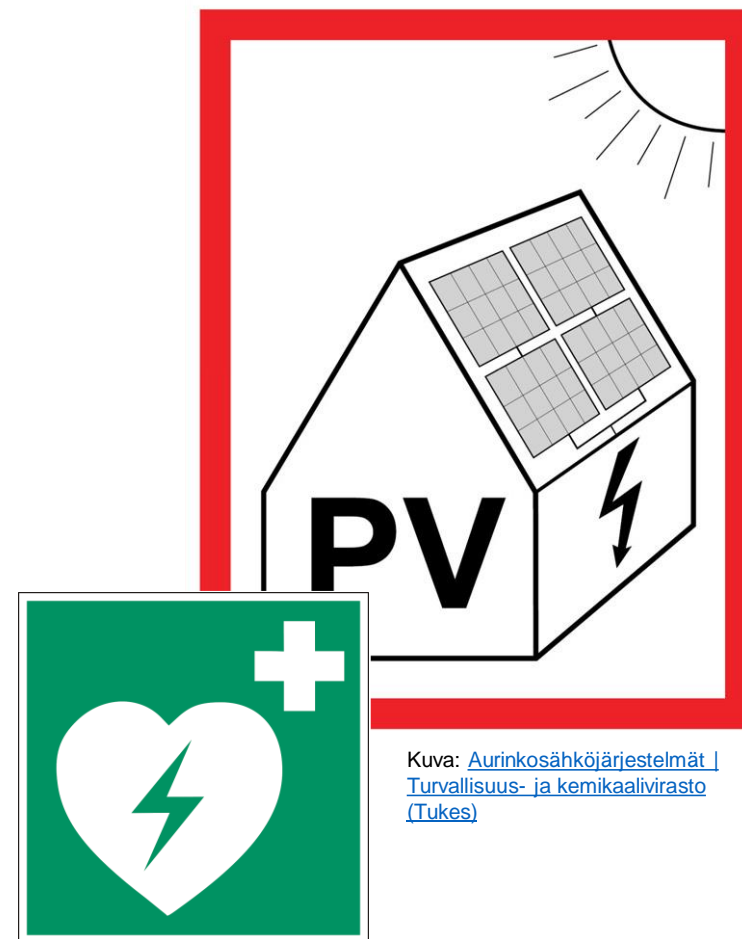
- Akkupalon sammuttaminen (autot, sähköpotkulaudat, -polkupyörät, kännykän akut ym.) – vai sammuttamisen mahdottomuus?



Kuva: [Testi osoitti: Sähköpyörän akkupalo on sattuessaan todella vaarallinen \(moottori.fi\)](#)

# Mitä tietoja ja taitoja on hyvä hankkia tai päivittää juuri nyt? (2/3)

- Aurinkosähköjärjestelmät ja sähköautojen latauspisteet – merkinnät ja hätäkatkaisinten sijainti
- Nuohousta koskevaa lainsäädäntöä päivitettiin 2019
- Palovaroittimia koskeva lainsäädäntö on muuttunut ja käynnissä on kahden vuoden siirtymäaika.
- Ensiapuohjeista
  - Defibrillaattorin käyttäminen – laitteet ovat yleistyneet viime vuosina merkittävästi. Vuoden 2018 alussa laitteita on ollut rekisteröitynä n. 1500, nyt jo 9322 (defi.fi 3.4.2024).
  - Elvytysohjeet (viimeisin päivitys 2021) – pelkkä painelukin on parempi kuin ei mitään!
  - Nyrjähdysten ja revähdysten ensiapu



Kuva: [Aurinkosähköjärjestelmät | Turvallisuus- ja kemikaalivirasto \(Tukes\)](#)



# Mitä tietoja ja taitoja on hyvä hankkia tai päivittää juuri nyt? (3/3)

- Sosiaali- ja terveysministeriön joditablettisuositus vuodelta 2022 – ei yli 40-vuotiaille
- Väestönsuojien osalta
  - Käyttönottosuunnitelmien laatiminen
  - Helsingin pelastuslaitos on päivittänyt ohjeitaan – mm. säteilymittaria ei enää suositella talosuojiin
  - Sisäministeriön pelastusosastolla on käynnissä hanke, joka tuottaa uusia ohjeita liittyen väestönsuojiiin, mutta myös pelastussuunnitteluun



Kuva: [JODIX TABLETTI 130MG | Yliopiston Apteekki](#)

## Hekan väestönsuojien tarkastukset

- Kiinteistöhoito huolehtii säännöllisistä tarkastuksista
- Turvallisuustiimiläiset saavat tiedon tarkastuksista ja voivat osallistua, jos aikataulu on itselle sopiva

# Pidä silmät auki myös vaarallisten trendien osalta

## #VAARALLISET SOMEHAASTEET

Vaaralliset somehaasteet -palvelu ilmoittaa vanhemmille netissä leviävistä sometrendeistä, jotka saattavat olla vahingollisia lapsillemme. Palvelu hälyttää reaaliaikaisesti vaarallisista sometrendeistä, jotka keräävät näkyvyyttä. Tämä auttaa vanhempia seuraamaan, mitä sinisen valon kajoissa tapahtuu. Turvallisuussyistä emme kerro yksittäisten haasteiden yksityiskohdista tällä sivustolla, vaan palvelun tilanneet vanhemmat saavat niistä lisää tietoa WhatsApp-viesteissä.

Sinisen valon sukupolvea on suojeltava.

#chokinggame Hengevaarallinen	#saltandicechallenge Häikäällinen	#firechallenge Vaarallinen
#passoutchallenge Hengevaarallinen	#bluewhalechallenge Hengevaarallinen	#OutletChallenge Hengevaarallinen
#BirdBoxChallenge Vaarallinen	#milkcratechallenge Vaarallinen	#nutmegchallenge Vaarallinen

+ Ilmoita vaarallisesta somehaasteesta

+ Ilmoittaudu vanhempien hälytykseen

[Vaaralliset somehaasteet – MLL](#)

## IL-TV UUTISET

### Kiehuva vesi -haastetta yrittäneitä joutunut sairaalaan Yhdysvalloissa - terveysviranomaiset varoittavat riskeistä

Kovat pakkaset ovat saaneet Yhdysvaltalaiset villiintymään riskialttiista somehaasteesta. Maan pohjoisosissa on ollut ennätys pakkasia, niin kylmää, että jopa kiehuva vesi jäätyy ilmaan.

CNN iReport IL TV

Lisää videoita

00:05 / 00:17

CNN

**IL** Pasi Liesimaa  
Perjantai 8.2.2019 klo 17:53

# Mistä tietoa saa?

- Helpen järjestämässä koulutuksissa
  - Ajoittain järjestetään myös maksuttomia webinaareja. Seuraava on jo huomenna, joten ilmoittaudu mukaan vielä tänään!  
*Asuinturvallisuus ja palovaroittimet taloyhtiössä 10.4.2024 17:30-19.00*
- Viranomaisten ja järjestöjen nettisivuilta
- Turvallisuuskampanjoista ja teemapäivistä
- YouTubessa on paljon hyviä opetusvideoita
- Muista lähdekritiikki!
  - Liikkeellä on myös paljon väärää ja vanhentunutta tietoa ja vaarallisia ”kikka kolmosia”



## Hekan turvallisuustiimeille tarjoama koulutus Helpen koulutustarjonnasta

- Asuinkiinteistön turvallisuuskurssin (9 h kurssi joko yhtenä päivänä tai kahtena iltana – sis. alkusammutusharjoituksen)
- Väestöhoitajan kurssin
- Räätelöidyn taloturvallisuuskävelykurssin taloturvallisuustiimien jäsenille (alueittain)
- Bonuksena hätäensiapukurssi edellä mainittujen kurssien kävijöille

Keskustelu | Aihe vapaa | 12:56 | 18.3.2024 | 50

**Kerrostalossa asuvat. Onko teillä köysi tai köysitikkaat sitä varten että voisitte paeta parvekkeen kautta jos tulee tulipalo?**

Joskus miettinyt...

Nimim. 3. kerroksessa asuva



**Miten tietoa voi levittää myös  
muille?**

# Laita ikivihreät asiat jatkuvasti nähtäville

- Aseta ohjeet suoraan näkyville sinne, missä niitä todennäköisesti tarvitaan.
- Jatkuva altistuminen tärkeille toimintaohjeille saattaa parantaa niiden osaamista hätätilanteissa (esim. kierto mennä savuiseen rappukäytävään asunnon ulko-ovessa).



Kuva: [Apua, tulipalo! Pakenetko vai odotatko apua? | Päijät-Häme | Etelä-Suomen Sanomat \(ess.fi\)](#)

# Piristä täsmäiskuilla ja teemapäivillä

- Pysy pystyssä -kampanja tammikuisin
- Hätänumeropäivä 11.2.
- Pelastusliivipäivä 25.5.2024
- Maailman hukkumisten ehkäisyn päivä 25.7.
- Tapaturmapäivät (vuonna 2024 pe 13.9. ja pe 13.12.)
- Paloturvallisuusviikko marraskuun lopussa ja palovaroitinpäivä 1.12.

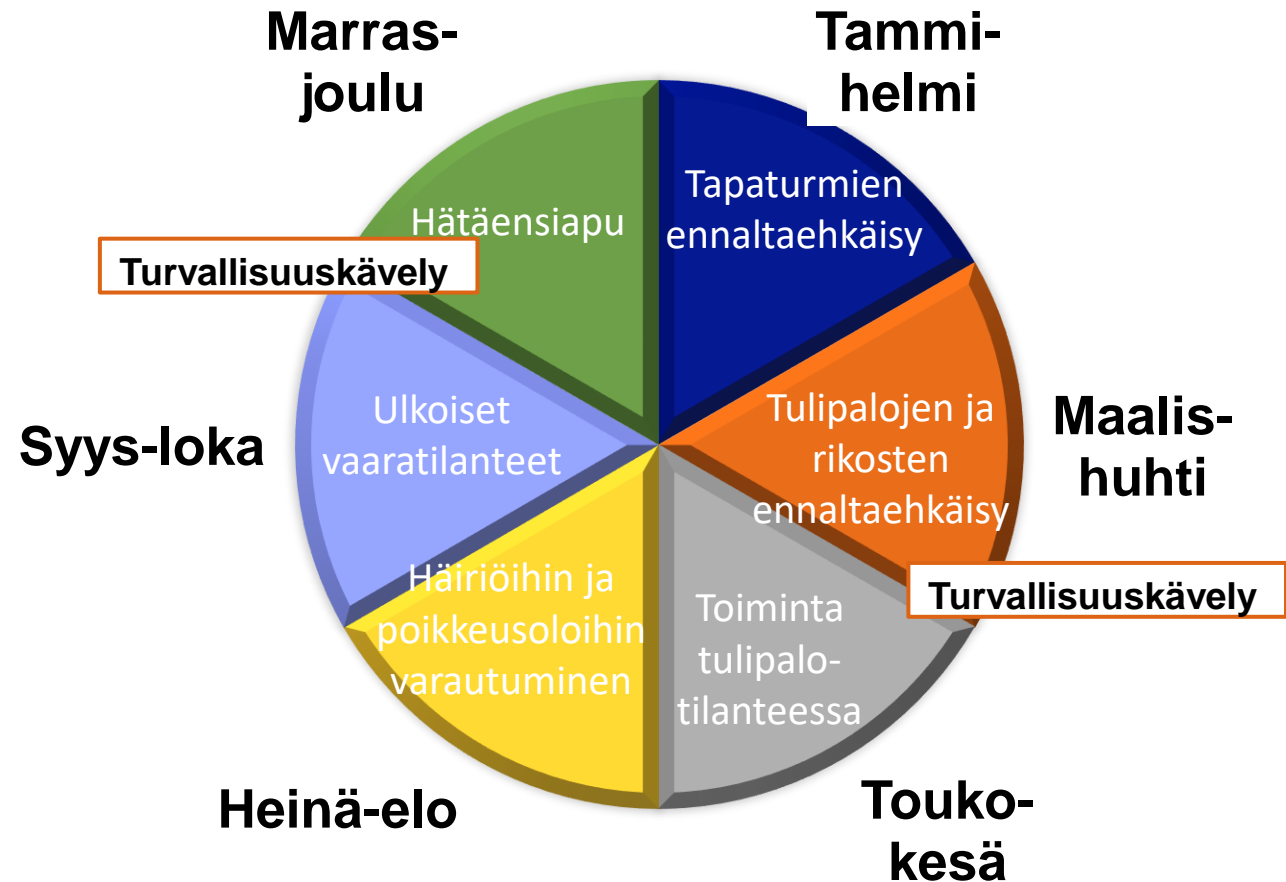
...tai mieti oma teema!





# Viesti pienissä erissä

- Suuri määrä tietoa kerralla on hankalampi omaksua ja paksu opas jää helpommin lukematta kokonaan





**Kertaus**

# Kertaus

- Turvallisuustiedot ja -taidot hankitaan etukäteen – ei silloin, kun talo on jo tulella.
- Päivitä tietosi säännöllisin väliajoin.
- Harjoittele myös käytännössä aina kun voit – tositilanteita tulee vastaan kuitenkin (toivottavasti) harvoin.
- Viesti muille kiinnostavalla tavalla ja tarvittaessa tarpeeksi pienissä erissä.

## Helsingin Pelastusliitto Ry

Lääkärinkatu 3  
00250 HELSINKI

**Puh:** (09) 477 08 10 (klo 10.00-16.00)

**Sähköposti:** [helsingin.pelastusliitto@helpe.fi](mailto:helsingin.pelastusliitto@helpe.fi)

Koulutuspäällikkö Maaria Kuitunen  
050 3256655  
[maaria.kuitunen@helpe.fi](mailto:maaria.kuitunen@helpe.fi)

Toiminnanjohtaja Olli-Veikko Kurvinen  
050-524 6200  
[olli-veikko.kurvinen@helpe.fi](mailto:olli-veikko.kurvinen@helpe.fi)



# HELPE

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



HELSINGIN PELASTUSLIITTO  
HELSINGFORS RÄDDNINGSFÖRBUND