



Osaa auttaa osaa pelastaa -taitorata

Osaa auttaa osaa pelastaa –taitorata on Suomen Punaisen Ristin tekemä rata, jonka avulla voi opetella perusensiaputaitoja.

Radan järjestäjä voi toteuttaa niin monta rastia kuin on tilaa, aikaa, tarvetta tai kiinnostusta.

Osaa auttaa, osaa pelastaa -taitoradan voi koota seuraavista rasteista:

- Osaa auttaa -kilpailu
- Perusensiapulaukku, johon oppilaat tutustuvat ohjatusti
- Varoituskolmio koottavaksi
- Nenäverenvuodon tyrehtyttäminen
- Kämmenessä olevan haavan ensiapu
- Ensiapu, kun vierasesine on hengitysteissä
- Maassa makaavan ensiapu
- Aivoverenkierron häiriö
- Rintakipu

Miten rata toteutetaan?

- Valitkaa rasteista haluamanne.
- Kutakin rastia varten on valmis seloste ja kuvallinen toimintaohje.
- Rasteja toteuttamassa on hyvä olla ainakin yksi ihminen/rasti.

Mitä tarvitaan?

- Osaa auttaa –kilpailukupongit
- Osaa auttaa -esite
- Perusensiapulaukku
- Varoituskolmioita
- Kuvalliset rastiselosteet ja toimintaohjeet tulostettuina
- Joustosiderullia
- Makuualustoja
- Muutama pöytä
- Lattiatilaa maassa makaavan ensiavun harjoittelemiseksi

Osaa auttaa -kilpailu

- Kutsu ihmisiä osallistumaan leikkimieliseen kilpailuun täyttämällä kilpailukuponki.
- Kilpailuun vastanneiden kesken arvotaan aiheeseen liittyviä palkintoja.
- Tapahtuman jälkeen ota talteen niiden henkilöiden yhteystiedot, jotka olivat kiinnostuneet toiminnastanne. Ota heihin yhteyttä viikon sisällä ja kutsu heidät mukaan toimintaanne.

Ensiapulaukun sisältö tutuksi

- Avaa ensiapulaukku ja kerro katselijoille, että olet esittelemässä ensiapulaukun sisältöä.
- Pyydä heitä etsimään laukusta turvavyöleikkuri. Turvavyöleikkuri on punainen terällinen esine.
- Kysy heiltä, missä sitä kannattaa säilyttää autossa.
- Oikea vastaus on: Turvavyöleikkuri kannattaa pitää autossa sellaisessa paikassa, että se on ajajan käden ulottuvilla, jos jotain sattuu, esimerkiksi aurinkolipassa.



- Turvavyö lukkiutuu, jos sitä repäistään nopeasti, vaikka äkkijarrutuksen seurauksena.
- Turvavyöleikkurilla katkaiset turvavyön turvallisesti rullakelan juuresta, oven puolelta. Sitten pääset tarvittaessa nousemaan ulos autosta ja mahdollisesti auttamaan muita.
- Pyydä katselijoita etsimään laukusta elvytysuojaa.
- Elvyttää voi turvallisesti ilman elvytysuojaa. Mikäli elvytettävällä on vaikka oksennusta suupielessä on puhaltaminen elvytyksen aikana auttajalla miellyttävämpää elvytysuojan kanssa.

Varoituskolmion kokoaminen

- Pyydä katselijoita kokoamaan varoituskolmio. Kolmio on joka autossa pakollinen turvavaruste. Voitte ottaa erilaisia kolmioita koottavaksi.
- Kolmio tulee viedä riittävän kauaksi pysähtyneestä ajoneuvosta, jotta muut kuljettajat voivat hyvissä ajoin huomata varoituksen. Tilanteesta riippuen sopiva etäisyys voi olla 150m ja moottoritiellä 300 metriä.
- On hyvä huomioida, että monissa kolmioissa heijastin on vain toisella puolella.
- Osallistujien kanssa on voi pohtia, missä kolmio on hyvä säilyttää autossa, niin että sen löytää, vaikka takakontissa olisikin paljon kasseja tms.
- Samalla on hyvä pohtia toimimista onnettomuuspaikalla

Nenäverenvuodon tyrehtyttäminen

- Näytä osallistujille rastiselostetta, missä on kuva nenäverenvuodosta.
- Pyydä heistä yhtä lukemaan kuvallinen toimintaohje ääneen.
- Pyydä muita kuuntelemaan ohjeita ja toimimaan niiden mukaisesti
- Nenäverenvuodossa etukumara asento estää veren valumisen mahalaukkuun tai hengitysteihin. Tarpeeksi pitkä vuotavan sieraimen painaminen antaa aikaa veren hyytymiseen, ruven muodostumiseen.

Kämmenessä olevan haavan ensiapu

- Näytä osallistujille rastiselostetta, missä on kuva haavasta kädessä.
- Pyydä heistä yhtä lukemaan kuvallinen toimintaohje ääneen.
- Pyydä muita kuuntelemaan ohjeita ja sitomaan pareittain toisen käteen paineside.
- Painesiteen sitomisessa tärkeintä on, että verenvuoto tyrehtyy, mutta side ei kiristä niin paljoa, että sormet alkavat puutua.
- Lääkäriin tulee hakeutua viipymättä, mikäli haava on syvä, vuotava tai likainen. Haavan ulkonäöstä ei aina voi päätellä, onko syvemmälle kudoksiin syntynyt vaurioita.
- Pienet haavat voi hoitaa kotona, mutta ne tulee muistaa puhdistaa.

Ensiapu, kun vieras esine on hengitysteissä

- Näytä osallistujille rastiselostetta, missä on kuva kaulaansa pitävästä naisesta.
- Pyydä heistä yhtä lukemaan kuvallinen toimintaohje ääneen.
- Pyydä muita kuuntelemaan ohjeita ja harjoittelemaan pareittain ensiavun antamista.
- Huomio! Harjoituksessa ei saa lyödä toista, eikä Heimlichin otetta saa harjoitella.

Maassa makaavan ensiapu

- Varaa reilusti lattiatilaa ja makuualustoja tms. Pyydä yhtä osallistujaa makaamaan alustalle ja näyttämään tajutonta. Tajuton ei herää, mutta hengittää normaalisti, kun hengitystiet ovat auki. Tarvittaessa voit itse myös toimia autettavana.
- Pyydä toista osallistujaa lukemaan kuvallinen toimintaohje ääneen.



- Pyydä kolmatta osallistujaa kuuntelemaan ohjetta ja antamaan sen perusteella maassa makaavalle ensiapu.
- Mikäli autettavaa ei saada hereille, tulee aina heti soittaa hätänumeroon 112.
- Heräämätön käännetään selälleen.
- Hengitystiet aukaistaan ojentamalla päätä; leukaa kohotetaan ja samalla toisella kädellä painetaan otsasta. Tunnustellaan, katsotaan, kuunnellaan hengitystä. Normaali hengitys tuntuu ilmavirtana.
- Käännettäessä autettavaa, vedetään hänet auttajaan päin.
- Kylkiasennossa hengitystiet aukaistaan uudestaan ja varmistetaan, että hengitys kulkee (ilmavirta tuntuu kädenselkään).

Ensiapu rintakiputilanteessa

- Näytä osallistujille rastiselostetta, missä on kuva rintaansa pitävästä naisesta.
- Pyydä heistä yhtä lukemaan kuvallinen toimintaohje ääneen.
- Pyydä muita kuuntelemaan ohjeita ja toimimaan niiden mukaisesti
- Rintakipua tunnettaessa on tärkeää asettua lepoon ja välttää kaikkea rasitusta sekä soittaa 112 mahdollisimman nopeasti.

Ensiapu epäiltäessä aivoverenkierron häiriötä

- Näytä osallistujille rastiselostetta, missä on kuva miehestä, joka istuu sohvalla.
- Pyydä heistä yhtä lukemaan kuvallinen toimintaohje ääneen.
- Pyydä muita kuuntelemaan ohjeita ja harjoittelemaan pareittain ensiavun antamista.
- Ensiapu aivoverenkierron häiriön saaneelle henkilölle on hänen oireiden tunnistaminen; puheen puuroutuminen, suupielen roikkuminen ja kehon toispuoleinen heikkous sekä välittömästi soittaminen hätänumeroon 112. Soiton jälkeen seurataan autettavan vointia ammattiavun tuloon asti.

Kutsu mukaan ensiapuryhmään ja kerro toiminnasta

- Kutsu ihmiset henkilökohtaisesti mukaan toimintaan.
- Kerro että ensiapuryhmäänne tarvitaan uusia ihmisiä harjoittelemaan/ ensiapupäivystykseen/ Vapepa hälytystoimintaan etsijöiksi.
- Anna kaikille kuuntelijoille Osaa auttaa – minihaitariesite.
- Voit laittaa haitariesitteen takakanteen pienen tarran, missä on yhteystiedot.