

TURVALLISUUSUUNNITELMA

Luetaan yhdessä -verkoston ryhmille

Suosittellemme, että vapaaehtoiset tutustuvat turvallisuusohjelmaan ja käyvät sen yhdessä läpi lukuvuosittain. Yhdessä on hyvä myös keskustella siitä, millaisia ensiaputaitoja oman ryhmän vapaaehtoisilla on. Turvallisuuteen liittyviä asioita on tarpeen käydä läpi myös opiskelijoiden kanssa, jotta kaikki tietävät esimerkiksi oman kokoontumistilan poistumisreitit ja miten toimia hätätilanteessa.

Tilat ja turvallisuus

Luetaan yhdessä -verkoston ryhmät kokoontuvat erilaisten yhteistyötahojen tiloissa, kuten esimerkiksi kirjastoissa, nuorisotaloilla, seurakuntien tai muiden järjestöjen tiloissa. Yhteistyötahoilla on omat, tiloihin liittyvät turvallisuus suunnitelmansa, joihin vapaaehtoisilla on mahdollisuus tutustua. Vapaaehtoisten on hyvä käydä läpi yhteistyötahon kanssa tiloihin liittyen ainakin seuraavat asiat:

- Hätäuloskäynti ja poistumisohjeet hätätilanteissa
- Ensiaputarvikkeet ja niiden sijainti rakennuksessa

Miten toimia hätätilanteessa?

Kiireellisessä hätätilanteessa soita 112! Hätätilanteessa on tärkeintä muistaa hätänumero 112 ja soittaa siihen mahdollisimman nopeasti, jotta apu saadaan pikaisesti perille.

 **TOIMINTAOHJEET HÄTÄTILANTEISSA osoitteessa**

PELASTA ENSIN ITSESI, jotta voit auttaa muita.

Yleinen hätänumero 112

1. Tapahtumapaikka?
- tarkka osoite ja kunta
2. Mitä on tapahtunut?

Poistuminen hätätilanteessa

1. Jos huoneistossasi palaa, poistu nopeasti. Sulje kaikki ovet perässäsi. Mikäli palo on muualla, todennäköisesti turvallisin paikka on oma huoneistosi.
2. Kaikista merkityistä varapoistumisteistä pääsee poistumaan ilman avainta. Siirry kokoontumispaikalle, jos se on turvallista.
3. Hissin käyttö on kielletty kaikissa hätätilanteissa.

Tämän rakennuksen kokoontumispaikka on:

Pelastustie

Älä estä ihmishengen pelastamista!
Pidä pelastustiet vapaana.

Tulipalon sattuessa

Älä hengitä savua! Savu tappaa!

1. Kuullessasi palovaroittimen äänen tai jos havaitset savua, toimi välittömästi.
2. Pelasta itsesi ja vaarassa olevat.
3. **Soita 112.**
4. Varoita muita.
5. Sammuta, jos se on turvallista.
6. Mene ulos, jos se on turvallista. Mikäli palo on muualla, todennäköisesti turvallisin paikka on oma huoneistosi.
7. Rajoita paloa sulkemalla ovet.
8. Opasta palokunta paikalle.

Jos portaikossa on savua, sulje ovi ja soita 112.

Yleinen vaaramerkki

Ilmoita muille rappukäytävässä asuville, mikäli kuulet yleisen vaaramerkin. Viranomaiset varoittavat yleisellä vaaramerkillä väestöä kaasu-, säteily- tai muusta vaarasta.

- **Siirry** tai pysy sisätiloissa, vältä kellarikerrosta.
- Älä mene väestönsuojaan, elleivät viranomaiset käske.
- **Sulje** ovet ja ikkunat, tuuletusaukot ja ilmastointilaitteet.
- **Avaa** radio ja odota rauhallisesti ohjeita.
- **Vältä** puhelimen käyttöä, etteivät linjat tukkeudu.
- **Älä poistu** alueelta ilman viranomaisten kehotusta, ettet joutuisi matkalla vaaraan.

Hätäensiavun ohjeet

Kaikki osaavat auttaa. Uskalla sinäkin!

Soita 112 ja tee tämä:

Turvaa hengitys

Tajuton on aina tukehtumisvaarassa, sillä kieli voi painua kurkkuun ja tukkia hengityksen. Tai tajuton voi tukehtua oksennukseen.

1. Tunnustele poskellasi, hengittääkö?
2. Jos hengittää, käännä kyljelleen ja käännä leuka irti rinnasta. Seuraa hengitystä.
3. Jos ei hengitä, aloita painelu-puhallusvytys.

Turvaa verenkierto

Tyrehdytä runsas verenvuoto painaen kädellä suoraan haavaan. Valmista sen jälkeen paineside saatavilla olevista tarvikkeista. Irrota kiristävät vaatteet.

Ilmoita vioista tai häiriöistä klo 8–16:

Puh.

Muuna aikana kiireellisissä tilanteissa:

Puh.

Asuintalon turvallisuushenkilöstö:

Puh.

Puh.

Puh.

Tapaturmat

Jos ryhmässä sattuu tapaturma, autetaan loukkaantunut henkilö avun piiriin. Tilanne on hyvä käydä läpi myös muiden ryhmäläisten kanssa keskustellen, sillä äkilliset tilanteet voivat olla pelottavia. Tapaturmat on aina hyvä käydä tutkituttamassa ja hoitamassa terveysasemalla. Lapset ovat ryhmässä aina ensisijaisesti vanhempiensa vastuulla, vaikka vapaaehtoiset osallistuvatkin lasten ohjaamiseen.



Huom! Loukkaantumisten ja kaatumisten yhteydessä henkilölle voi tulla myös kehon sisäisiä vammoja, jotka eivät välttämättä näy ulkopuolelle. On tärkeää, että loukkaantunutta henkilöä ei siirretä tarpeettomasti, jotta liikuttamisella ei aiheuta enempää vahinkoa. Näissä tilanteissa on aina hyvä soittaa hätänumeroon ja kysyä tarkempia toimintaohjeita.

Mielen ensiapu

Opiskelijoiden elämäntilanteet voivat olla hyvin haasteellisia. Taustalla voi olla uupumusta, huolta perheen tai sukulaisten tilanteesta kotimaassa. Elämäntilanteiden kirjo saattaa näkyä ryhmätilanteissa keskittymisvaikeuksina, erilaisina tunteenpurkauksina tai vaikka riitoina. Joskus opiskelija saattaa kertoa tilanteestaan luottamuksellisesti vapaaehtoiselle. On tärkeää muistaa, että kaikki ryhmässä käyty keskustellut ja esille tulevat asiat kuuluvat vaihtolovelvollisuuden piiriin, eikä niitä jaeta ryhmän ulkopuolella.

Vaikka vapaaehtoisen ja opiskelijan välille voi syntyä ystävyssuhde, haluamme korostaa, että vapaaehtoisen tehtävä ei ole toimia kenenkään tukihenkilönä. Vaikeiden elämäntilanteiden kuuntelu on monesti kuormittavaa myös kuuntelijalle.

- rauhoittele ja kuuntele
- ohjaa tarvittaessa avun piiriin, esimerkiksi terveysasemalle, sosiaalitoimeen, turvataloon tai kriisikeskukseen

Miten toimia uhkaavassa tai väkivaltaisessa tilanteessa?

Väkivaltaisen käyttäytymisen laukaisee yleensä tilanne, jossa henkilö kokee itsensä avuttomaksi eikä näe muuta keinoa selviytyä tilanteesta. Väkivaltaista käyttäytymistä laukaisevia tekijöitä voivat olla:

- Väärinymmärrys (esim. kielitaidon puute, kiire)
- Pitkä odotusaika, puutteellinen tiedonsaanti
- Somaattiset ja psyykkiset sairaudet
- Päihtymys ja huumausaineiden käyttö
- Ankeat tilat (kuumuus, meluisuus)

- Traumaattiset tilanteet

Uhkatilanteissa ele- ja liikekielen sekä ilmeiden on hyvä olla hillittyjä ja neutraaleja. Tunnetilan pahoittelu ja asiakkaan myötäily osoittavat asiakkaalle, että häntä kuunnellaan ja hänen asiansa otetaan todesta. Joskus tilanteet voivat kehittyä niin nopeasti ja arvaamatta, että puheella rauhoittelusta ei ole apua. Silloin on oikeus turvautua itseään tai toista puolustaakseen voimakeinoin pienintä mahdollista voimaa käyttäen. Tapauskohtaisesti on kuitenkin syytä harkita tarkkaan, kannattaako voimankäyttöoikeutta käyttää vai onko turvallisempi vaihtoehto kutsua paikalle esimerkiksi vartija tai poliisi.

Väkivaltaisessa tai uhkaavassa tilanteessa:

- Säilytä malttisi, älä provosoidu
- Peräänny ja pidä turvaväli, jos voit
- Pidä kädet näkyvissä
- Älä käännä selkääsi
- Vältä äkkinäisiä liikkeitä ja tuijottamista
- Rauhoita puhumalla selkeästi, lyhyesti ja myötäillen, älä keskeytä
- Istu, jos uhkaavasti käyttäytyvä henkilö istuu ja nousee seisomaan, jos uhkaaja

Tilanteiden seuranta & tuki vapaaehtoisille

Tapaturmista ja hätätilanteista tulee aina kertoa Luetaan yhdessä -verkoston työntekijöille, tieto on meille tärkeää toimintamme kehittämässä. Vaikeiden tilanteiden kohtaaminen voi olla kuormittavaa myös vapaaehtoiselle ja niistä on hyvä päästä puhumaan.

Auttavia tahoja

Tärkeitä puhelinnumeroita:

Hätänumero p. 112

Rikosuhripäivystys p. 020 316 116

Tietoa julkisista palveluista p. 0295 000

Valtakunnallinen kriisipuhelin p. 010 195 202

Naisten linja p. 0800 02 400

Miessakit p. 09 612 6620



Lisäksi jokaisella kunnalla on oma numeronsa terveysneuvonnalle ja sosiaalipäivystykselle.

Hyödyllisiä sivustoja:

Ensiapuohjeet <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

Suomen Mielensterveysseura <http://www.mielensterveysseura.fi>

Rikosuhripäivystys <https://www.riku.fi/>

Naisten Linja <https://www.naistenlinja.fi/>

Miessakit <https://www.miessakit.fi>

Nettiturvakoti <https://www.turvakoti.net>

Oikeudellista neuvontaa www.pakolaisneuvonta.fi