

Harjoitellaan ensiapua



Materiaalit:

Useita ensiapulaukkuja (vähintään 1/piste), luonnonmateriaaleja (keppejä ja kiviä), GPS-laite ja kännykkä ensimmäiseen harjoitukseen sekä samaiseen kohtaan materiaalia, joka ei kuulu ensiavun antamiseen.

HARJOITUS 1.

Täytä ensiapulaukku

Ohje harjoitukseen: Pöydällä on tyhjä ensiapulaukku ja paljon erilaista tavaraa. Täyttäkää ensiapulaukku sinne kuuluvilla tarvikkeilla. Pohtikaa lisäksi mitä luonnonmateriaaleja voitte tarvittaessa hyödyntää jos ensiapua tarvitssee antaa lähiluonnossa.



Harjoituksen tarkistus. Retkeilijän ensiapulaukusta tulisi löytyä:

- Ihoteippi/kiinnelaastari sidoksien kiinnittämiseen
- Laastareita pienien haavojen suojaamiseen
- Ensiapuside (steriili haavasidos tai paineside)
- Sidetaitos avoimien haavojen suojaamiseen
- Joustoside sidetaitosten kiinnittämiseen
- Kolmioliina
- Sakset
- Kertakäyttösuojakäsineet
- Pinsetit
- Elvytyssuoja
- Hätäensiapuhjeet
- Desinfioidut puhdistuspyyhkeet
- Rakkolaastari
- Palovammageeli
- Silmähuuhde/-suihku

HARJOITUS 2.

Vuolet retkellä sormeesi. Miten hoidat veren tyrehtymisen?

Ohje harjoitukseen: Pohtikaa ensin yhdessä miten toimitte. Päätäkää kuka ryhmästänne on leikisti ensiapua tarvitseva. Harjoitelkaa verenvuodon tyrehtyttäminen. (Oppilailla tulee olla käytössä ensiapupakkaus).

Harjoituksen tarkistus. Näin tyrehtytät verenvuodon:

- Tyrehtytä verenvuoto painamalla sormin tai kämmenellä suoraan vuotokohtaan. Voit myös pyytää loukkaantunutta painamaan itse vuotokohtaa.
- Auta loukkaantunut tarvittaessa istumaan tai makuulle
- Sido vuotokohtaan paineside joko käyttäen sidetarvikkeita tai muita saatavilla olevia välineitä, esimerkiksi huivia.
- Soita hätänumeroon 112, jos arvioit tilanteen sitä vaativan.

Runsas verenvuoto voi johtaa verenkierron vakavaan häiriötilaan eli sokkiin. Huolehdi loukkaantuneen sokin oireenmukaisesta ensiavusta. Mikäli haavassa on vierasesine, esim. naula tai puukko, sitä ei poisteta ensiavun yhteydessä. Jos esine vaikeuttaa hengitystä, tulee se välittömästi poistaa. <http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/verenvuoto#sthash.1LIUwRwO.dpuf>



HARJOITUS 3.

Nyrjäytät nilkkasi epätasaisessa maastossa. Miten hoidat ensiavun?

Ohje harjoitukseen: Pohtikaa ensin yhdessä miten toimitte. Päätäkää kuka ryhmästänne on leikisti ensiapua tarvitseva. Harjoitelkaa nyrjähdysten ensiapua. (Oppilailla tulee olla käytössä ensiapupakkaus).

Harjoituksen tarkistus. Nyrjähdysten ensiapu:

1. Kohota raaja.
2. Purista tai paina vammakohtaa.
3. Jäähdytä kylmällä noin 20 minuuttia.
4. Sido vammakohdan ympärille tukeva side.
5. Jatka kylmähoitoa ensimmäisen vuorokauden ajan parin tunnin välein.

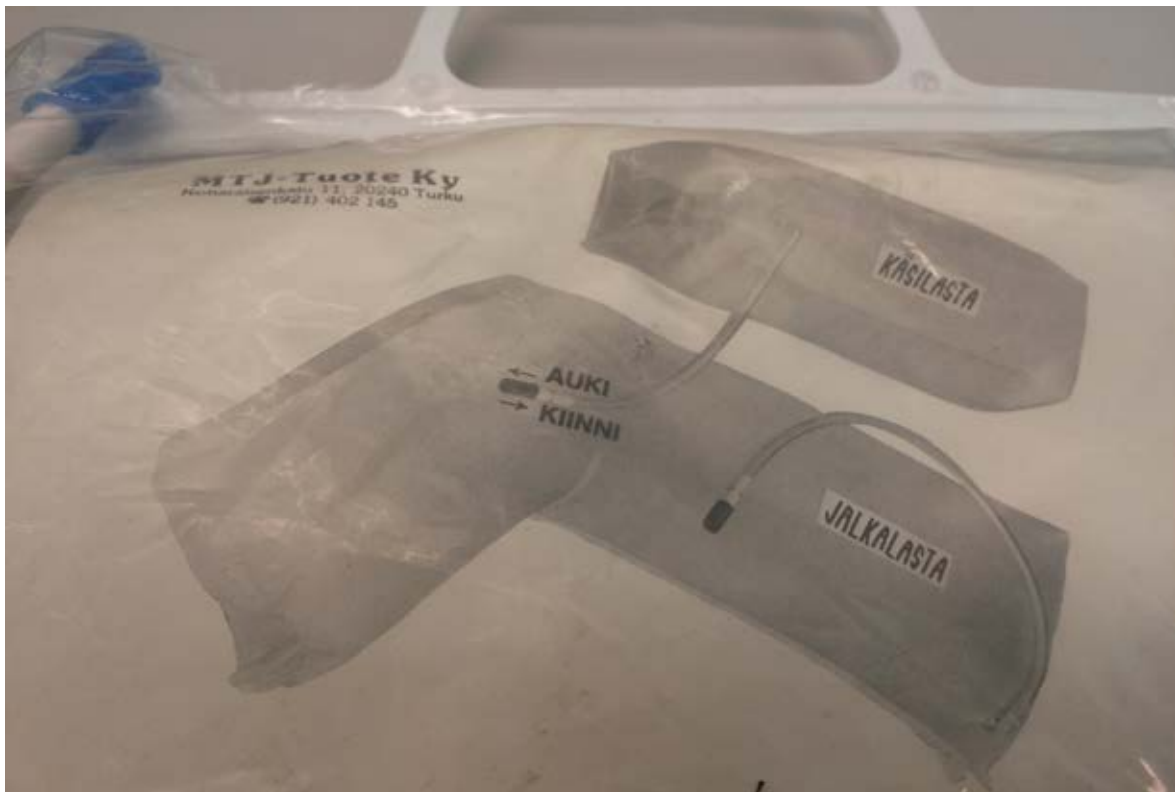
Kolmen K:n ensiapu:

Kolmen K:n ensiapu auttaa nyrjähdysten lisäksi myös revähdyksiin ja mustelmien ehkäisyyn. Nopeasti ja oikein annettu ensiapu voi säästää lääkärissä käynniltä. 1K = kompressio eli puristus: Purista käsilläsi kipukohtaa. Puristus estää verenvuotoa ja vähentää turvotusta. 2K = kohoasento: Pidä raajaa koholla. Kohoasento vähentää välittömästi sisäistä verenvuotoa, kun verenpaine verisuonistossa pienenee. 3K = kylmä: Laita kipukohtaan jotakin kylmää. Kylmä supistaa verisuonia ja vähentää siten sisäistä verenvuotoa. Jääpussi, lumi tai mikä tahansa vamma-alueella vasten painettava kylmä auttaa. Kääri ideaaliseksi tai muu joustava side nivelen tueksi. Nilkan nyrjähdysten jälkeen kylmähoitoa kannattaa toistaa ensimmäisen vuorokauden ajan 1–2 tunnin välein noin 20 minuuttia kerrallaan. Nyrjähdys alkaa parantua 1–2 vuorokauden kuluessa, jolloin kudoksen sisäinen verenvuoto lakkaa. <http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/nyrjahdykset#sthash.0CfGK-nvm.dpuf>



HARJOITUS 4.

Kaadut maastossa murtaen ranteesi. Miten hoidat ensiavun?



Ohje harjoitukseen: Pohtikaa ensin yhdessä miten toimitte. Päätäkää kuka ryhmästäne on leikisti ensiapua tarvitseva. Harjoitelkaa murtuman ensiapua. (Oppilailla tulee olla käytössä ensiapupakkaus).

Harjoituksen tarkistus. Murtuman ensiapu:

- Yläraajan murtumassa autettava voi itse tukea kipeää raajaansa kehoaan vasten tai tue käsi liikkumattomaksi esimerkiksi kolmioliinalla. Kylkiluiden murtumassa voit tukea rintakehää käsin tai tukisiteellä.
- Mikäli jalassa on murtuma, sitä ei ole syytä lastoitaa, mikäli apu saapuu kohtuajassa. Autettavan tulee välttää jalan liikuttamista ja painon asettamista kipeälle jalalle.
- Jos loukkaantunutta on välttämätöntä liikuttaa, alaraajan murtuman tukemiseen voi käyttää toista jalkaa tai muuta tilapäisvälinettä, kuten esimerkiksi tukevaa lautaa tai keppiä.
- Jos epäilet selkärangan murtumaa, liikuta loukkaantunutta vain, jos se on hengen pelastamisen kannalta välttämätöntä.

<http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/murtumat#sthash.Fw5o7DjB.dpuf>

Lähteitä:

<http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/turvallisuus/hata-tilanteet/ensiapu>

<https://www.punainenristi.fi/koulusivut/opetusmateriaalit/alakouluille/ensiapu-terveys-ja-hyvinvointi>

**LUOKASTA
LUONTOON**

