

Osallistujan turvallisuusohjeet

Tapahtuma: Suomen Ladun esimerkkikoulutus
Ajankohta: 1. - 3.10.2025
Paikka: Maja, Majatie 1, 12345 Majala

Vastuuhenkilöt: Essi Esimerkki p- 040 123 4567
Mikko Mallikas 050 987 6543

Tapahtuman kuvaus:

Koulutuksessa harjoitellaan lajitaitojen ohjaamista. Osa koulutuksesta tapahtuu sisätilossa, osa ulkona kävellen. Koulutettavat osallistuvat koulutukseen yksilöinä, sekä pienryhmissä. Ruokailut retkiruokailuina. Tapahtuma on päihteetön.

Olosuhteet: Helpot olosuhteet, kaivovesi. Kohteessa ei mahdollisuutta laittaa ruokaa, vaatii osallistujan oman varautumisen (esim. retkikeitin). Ulkoilureitistö on merkitty, ei eksymisvaaraa. Mikäli sääolosuhteet vaativat, tehdään ohjelmaan muutoksia,

Varusteet/kalusto: Koulutuksessa käytetään Suomen Ladun ulkoilun varusteita, joiden kunnosta Suomen Latu vastaa. Osallistujat vastaavat omien varusteiden kunnosta esimerkiksi retkikeitinten osalta. Kouluttajilla on mukanaan joitain varavarusteita.

Varaa mukaasi riittävästi vaihtovaatteita, sekä varusteet sateen varalle. Otsalamppu tai muu valaisin on tarpeen lauontain ulkoiluosuudella.

Ensiapu: Kouluttajat ovat ensiaputaitoisia, mukana EA-tarvikkeet. Osallistujille informoidaan EA-tarvikkeiden sijainti paikan päällä. Kouluttajat käyttävät 112 sovellusta, jota suositellaan myös osallistujille.

**Psyykkinen
turvallisuus:**

Olet tervetullut harjoittelemaan omana yksilönä, omien tavoitteiden mukaisesti. Harjoitukset ovat vapaaehtoisia ja harjoituksen voi aina halutessaan keskeyttää. Mikäli keskeytät harjoituksen, ilmoitathan siitä kouluttajalle. Kaikki harjoitukset ovat sovellettavissa omiin taitoihin sopiviksi..

**Sosiaalinen
turvallisuus:**

Jokaisella on oikeus oppia omaan tahtiin ja omien tavoitteiden mukaisesti. Jokainen ryhmän jäsen voi omalla toiminnallaan vaikuttaa kannustavan ja turvallisen ilmapiirin saavuttamisessa. Kuvaamisesta ja kuvien julkaisemisesta sovitaan ryhmän kesken. Häirintäyhdyshenkilöinä leirillä toimivat Essi Esimerkki ja Mikko Mallikas.

**Fyysinen
turvallisuus:**

Koulutuksessa tehtävät harjoitukset toteutetaan turvallisuus huomioiden. Kouluttajat hallitsevat hyvin mahdolliset erityistilanteet ja pystyvät hallitsemaan ryhmän vaihtuvissa olosuhteissa. Erityistä huolellisuutta noudatetaan ulkoillessa, sekä retkiruokia valmistaessa.

Koulutuksen harjoituksissa korostetaan ergonomiaa rasitusvammojen välttämiseksi.

Kouluttajat huomioivat muuttuvat sääolosuhteet ja helpottavat harjoituksia, tai keskeyttävät harjoittelun tarvittaessa. Maastossa on tapahtuma-aikaan runsaasti liukkaita juuria. Tuuliolosuhteet saattavat estää maastoon siirtymisen, alueella runsaasti kaatumisvaarassa olevaa puustoa.

Kouluttajat ovat varautuneita ensiaputilanteisiin ja toimintaohjeet käydään läpi tapahtumaan aluksi paikan päällä. **Ilmoitathan kouluttajille jos sinulla on jokin henkeä uhkaava perussairaus, esimerkiksi vaarallinen allergia.** Muistathan pakata mukaan henkilökohtaiset lääkkeet.

Muuta: Ulkoilureitit ovat merkittyjä. Kouluttajilla on mukanaan alueen painettu kartta.

Pääsy
tapahtumapaikalle,
evakuointipisteet: Osoite: Majatie 1, 12345 Majala
HUOM! Tiellä on puomi, joka ei ole lukittuna tapahtuman aikana. Muista ilmoittaa hätäkeskukseen!

Ilmoitathan mahdollisista vaara/vahinkotilanteista tapahtuman vastuuhenkilöille.
Hätätilanteessa soitto 112.

Laatinut: Essi Esimerkki
Pvm: 19.8.2025
Yhteystiedot: essi.esimerkki@mail.fi
040 123 4567