



Uunisaaren Talviuintiseura ry

UUNISAAREN TALVIUINTISEURA RY TALVIUINNIN TURVALLISUUSASIAKIRJA

Laadittu 23.1.2018

Laatija Uunisaaren Talviuintiseura ry Hallitus

Päivitetty 10.11.20/31.01.2020

Tämä turvallisuusasiakirja koskee Uunisaaren talviuintiseuran toimintaa. Seura vuokraa talviuintipaikkaa ja pukukoppia talviuintikauden aikana 15.11 - 15.4 Helsingin kaupungilta sekä saunaa ja pukuhuoneita Pet Ravintolat Oy:ltä. Kiinteistön omistajan ja vuokraajan toiminta (ravintolatoiminta, saunojen ja pukuhuoneiden vuokraus) sisältyy Kiinteistö Oy Uunisaaren pelastussuunnitelmaan, josta vastaa Kiinteistö Oy Uunisaari.

Talviuintipaikkaa käyttävät Uunisaaren talviuintiseuran jäsenet. Jäsenet voivat tuoda seuraan tutustumiskäynnille vieraita erillistä korvausta vastaan. Seuran turvallisuusasiakirja on liitetty Kiinteistö Oy Uunisaaren pelastussuunnitelmaan. Uunisaaren talviuintiseuran järjestämistä tapahtumista laaditaan erillinen turvallisuussuunnitelma tapauskohtaisesti.

Sisällys

- 1) Palveluntarjoaja, palvelut ja yhteystiedot
- 2) Turvallisuusasioista vastaavat ja heidän vastuualueensa
- 3) Riskianalyysi - Ennakoitavat vaaratilanteet, niiden ennaltaehkäisy ja mahdolliset seuraukset
- 5) Ohjeet kohdan 3 mukaisten onnettomuus, vaara- ja vahinkotilanteita varten
- 6) Palvelun tarjoamisessa mukana olevien turvallisuusasioihin liittyvä perehdyttäminen ja kouluttaminen sekä mahdolliset pätevyys- ja koulutusvaatimukset
- 7) Tilat, rakenteet ja reitit sekä niiden huoltoa ja kunnossapitoa koskevat vaatimukset
- 8) Olosuhterajoitukset
- 9) Asiakasmäärät eri olosuhteissa sekä terveydentila
- 10) Palvelun käyttäjien turvallisuuden varmistamiseksi tarpeelliset toimenpiteet
- 11) Onnettomuuskirjanpito
- 12) Ilmoitusvelvollisuus
- 13) Viestintä



Uunisaaren Talviuintiseura ry

1) Palveluntarjoaja ja yhteystiedot

Uunisaaren talviuintiseura järjestää talviuintia Helsingin kaupungilta vuokratulta uimapaikalla Uunisaassa. Seura vastaa talviuintikauden ajan avantopaikasta, kulkuteistä kopista avantoon sekä pukukopeista, nämä palvelut seura on ostanut Pet Ravintolat Oy:ltä, alihankkijana toimii Kurkiaura Oy. Saunoista ja saunojen pukuhuoneista vastaa Pet Ravintolat Oy.

Turvallisuusasiakirja koskee yhdistyksen Uunisaassa olevan talviuintipaikan käyttöturvallisuutta.

Uunisaaren talviuintiseura ry, pj. Sonja Virtanen puh. 040 5640808
Uunisaari, 00140 Helsinki
<http://www.suomenlatu.org/kortit/uunisaarentalviuintiseura/>

2) Turvallisuusasioista vastaavat ja vastualueet

Yleisen turvallisuuden valvonta ja jäsenten kirjallinen perehdytys turvallisuuteen – Uunisaaren Talviuintiseuran hallitus, Sonja Virtanen, puh. 040 5640808, sposti virtanensonja0@gmail.com.

Turvallisuusasiakirjan ja -ohjeiden laadinta ja päivitys – Uunisaaren Talviuintiseuran hallitus, pj Sonja Virtanen, puh. 040 5640808

Ensiapuvälineet ja pukukopin siivouksen valvonta - Uunisaaren Talviuintiseura hallitus, sihteeri Sirkku Iskanius, puh. 050 3374382

Hiekoitus ja lumityöt, avannon merkitseminen , koordinointi Uunisaaren Talviuintiseura hallitus, Jonas Sipilä, puh. 041 5478808 yhdessä Pet Ravintolat Oy/Uunisaari ja Kurkiaura Oy , yhteyshenkilö Virpi Lipponen, puh 044 3699895.

Laituri, uimapaikka, valaistus, sähkö ja lämpömatot - Helsingin kaupunki, Jukka Lundgren, puh. 09 31071513.

Onnettomuuksien ja läheltä piti tilanteiden kirjaaminen, seuranta ja raportointi – Uunisaaren Talviuintiseura hallitus, pj Sonja Virtanen, puh. 040 5640808

Onnettomuuksien ja läheltä piti tilanteiden raportointi edelleen Helsingin Kaupungille, yhteyshenkilö Jukka Lundgren, puh.09 31071513, sposti jukka.lundgren@hel.fi

Pwt Ravintolat / Kiinteistö Oy Uunisaaren pelastussuunnitelma - Virpi Lipponen, puh 044 3699895, sposti virpi@uunisaari.fi

Pet Ravintolat/Ravintola Uunisaari yhteyshenkilö Virpi Lipponen, puh 044 3699895, sposti virpi@uunisaari.fi



Uunisaaren Talviuintiseura ry

3) Ennakoitavat vaaratilanteet, toimenpiteet niiden ehkäisemiseksi ja vaaratilanteiden mahdolliset seuraukset on lueteltu riskianalyysissä.

Riskianalyysi	Uunisaaren Talviuintiseura ry
Laadittu	23.01.2018
Laatijat	Uunisaaren Talviuintiseura ry Hallitus
Päivitetty	10.11.20/31.1.2020
Toiminta	Talviuinti ajalla 15.11 - 15.4
Paikka	Uunisaari, 00140 Helsinki, 60 astetta 09'8"N"24astetta 57' 08.8`E

Vaara	Riski	Ennakointi	Toimenpiteet vahingon sattuessa
Asiattomien henkilöiden kulku laiturilla tai avantoon joutuminen		Valaistus, omavalvonta, kiinteistön omistajien valvonta, avannon merkitseminen, laiturin kyltti "vain jäsenille"	Avun hälyttämisohje ja elvytysohjeet pukukoppien eteisessä, pukukoppien ja -huoneiden turvallisuuskansioissa, ilmoitus kiinteistön omistajalle ja seuran hallitukselle
Liukastuminen, kaatuminen pukukopeilla tai ulkona		Säätilanteiden huomioiminen, valaistus, liukkaudenesto, lumen luonti	Ensiaputarvikkeet pukukoppien eteisessä, avun hälyttämisohje ja elvytysohjeet pukukoppien eteisessä sekä pukukoppien ja -huoneiden turvallisuus-kansioissa
Sairaskohtaus		Jäsenen oma terveydentilan seuranta, talviuinnille vain seurassa, kanssaiumarin poikkeavaan käytökseen reagointi	Avun hälyttämisohje, yhteystiedot ja elvytysohje pukukoppien eteisessä sekä pukukoppien ja -huoneiden turvallisuus-kansioissa, ensiaputarvikkeet pukukoppien eteisessä



Uunisaaren Talviuintiseura ry

Liukastuminen saunan portaissa		Liukuesteet portaissa, portaiden kunto	Yhteys ravintolan henkilökuntaan, Pet Ravintolat/Uunisaari. Ensiaputarvikkeet pukukoppien eteisessä, avun hälyttämisohje, yhteystiedot ja elvytysohje pukukoppien eteisessä sekä pukukoppien ja -huoneiden turvallisuus-kansioissa
Liukastuminen pesutiloissa		Pesutilojen siisteys, saunojat huuhtelevat lattian tarvittaessa saippuasta ja hiekasta	Yhteys ravintolan henkilökuntaan, Pet Ravintolat/Uunisaari. Ensiaputarvikkeet pukukoppien eteisessä, avun hälyttämisohje, yhteystiedot ja elvytysohje pukukoppien eteisessä sekä pukukoppien ja -huoneiden turvallisuus-kansioissa
Pukuhuoneet tungos, tönäisy mustelmat, silmään tulevat iskut		Hyvä käytös, muiden huomioonottaminen	Ensiaputarvikkeet pukukoppien eteisessä, avun hälyttämisohje ja elvytysohje pukukoppien eteisessä sekä pukukoppien ja -huoneiden turvallisuus-kansioissa
Vaatteiden sekaantuminen, unohtaminen		Jäsenen oma huolellisuus	Yhteys seuran muihin jäseniin fb-ryhmässä, mikäli huomaa unohtuneen tavaran ja ottaa sen talteen. Ravintola ei säilytä löytötavaroita.
Ilkivalta		Valaistus, omavalvonta, kiinteistön ja ravintolan valvonta, vakuutusturva	Avun hälyttämisohje ja yhteystiedot pukukoppien eteisessä, pukukoppien ja -huoneiden turvallisuuskansioissa, ravintolan yhteystiedot, seuran vakuutusturvan pitäminen ajantasalla
Tulipalo seuran vuokraamissa pukukopeissa		Siivous, lämmittimien pitäminen keskiasennossa, palovaroittimet, sammutuspeitteet tiloissa	Avun hälyttämisohje ja yhteystiedot pukukoppien eteisessä, pukukoppien ja -huoneiden turvallisuuskansioissa, ravintolan yhteystiedot, seuran vakuutusturvan pitäminen ajantasalla



Uunisaaren Talviuintiseura ry

Pandemia		Siivous, yleinen siisteys seurankäyttämässä tiloissa, seuran jäsenien oma vastuu estää tartunnan leviäminen, viranomasohjeiden noudattaminen	Siivouksen tehostaminen, ohjeistus jäsenille, rajoitusten noudattaminen, tarvittaessa toiminnan lakkauttaminen tilapäisesti
----------	--	--	---

4) Ohjeet onnettomuus-, vaara- ja vahinkotilanteita varten

Yleiset ohjeet avun hälyttämiseen:

HÄTÄTILANTEESSA SOITA 112

1. Soita hätäpuhelu itse, jos voit.
2. Kerro, mitä on tapahtunut.
3. Kerro tarkka osoite, Pohjoinen Uunisaari, 00140 Helsinki
4. Vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin.
5. Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti.
6. Lopeta puhelu vasta saatua siihen luvan.

Ohjeet avun hälyttämisestä ja ensiavusta, seuran hallituksen yhteystiedot sekä Pet Ravintolat/Uunisaari yhteystiedot löytyvät pukukopin eteisen ilmoitusseinältä sekä pukukopeissa ja saunan pukuhuoneissa olevista turvallisuuskansioista.

Ensiapulaukku on pukukoppien eteisen ilmoitusseinällä.

Pelastusrenkas ja heittoliina löytyvät laiturilta.

Ilmoita onnettomuustapauksista aina seuran hallituksen puheenjohtajalle, joka raportoi tapahtuman edelleen Helsingin kaupungille.

6) Seuran turvallisuusasioihin liittyvä perehdyttäminen ja kouluttaminen sekä mahdolliset pätevyys- ja koulutusvaatimukset

Suomen latu /Uunisaaren talviuintiseura järjestää jäsenilleen Talviuinti tutuksi kurseja, joissa talviuimareita opastetaan turvallisen talviuinnin käytäntöihin. Jokainen uusi jäsen perehdytetään Uunisaaren uintipaikan käyttöturvallisuuteen Tervetuloa Uunisaaren talviuintiseuraan-esityksellä. Seuran turvallisuusasiakirja löytyy kotisivuilta

<http://www.suomenlatu.org/kortit/uunisaarentalviuintiseura/>

Ravintolan asiakkaiden turvallisuusinfon hoitaa ravintolan henkilökunta Kiinteistö Oy Uunisaaren pelastussuunnitelman mukaisesti.



Uunisaaren Talviuintiseura ry

7) Tilat, rakenteet ja reitit sekä niiden huoltoa ja kunnossapitoa koskevat vaatimukset

Pukukoppi

Uunisaaren talviuintiseura ylläpitää Uunisaaren sähkölämmitteistä pukukoppia talviuintikauden ajan. Pukukopin kunto tarkastetaan ennen talvikauden alkua. Koppi siivotaan ja tarkastetaan kauden aikana tarvittaessa. Pukukoppien kunnosta vastaa Helsingin kaupunki. Uunisaaren Talviuintiseura vastaa pukukoppien siisteydestä sekä palovaroittimien toiminnasta ja sammutuspeitteistä talviuintikauden aikana.

Saunojen ja pukuhuoneiden kunnosta vastaa Pet Ravintolat Oy.

Mahdollisista vioista ja korjaustarpeista tulee ilmoittaa seuran hallitukselle sähköpostitse uunisaaren.talviuintiseura@gmail.fi tai seuran suljetun ryhmän Uunisaaren Talviuintiseura-facebook sivulla.

Laituri

Helsingin kaupunki ylläpitää Uunisaaren laituria ja uimapaikkaa talviuintikauden aikana. Laiturin, laiturin kaiteiden ja veteen menevien portaiden kunto tarkastetaan ennen kauden alkua sekä keväällä Helsingin kaupungin edustajan toimesta.

Laiturilta veteen menevissä portaissa on puiset kaiteet, askelmat ovat vaakasuorassa, ja ne ovat riittävän leveät, jotta saadaan riittävä tuki veteen mentäessä. Kaiteisiin on kiinnitetty köyttä helpottamaan ylösnousua. Laiturin kunnosta ja lämpömaton toiminnasta vastaa Helsingin kaupunki. Seura on velvollinen huoltamaan sähkölaitteet talviuintikauden aikana.

Kulkutiet

Polku pukukopilta laiturille pidetään auki lumesta. Tarvittaessa huolehditaan liukkauden estosta. Laituri pidetään koko leveydeltään auki lumesta niin, että kaksi ihmistä pystyy ohittamaan toisensa. Lämpömatot auttavat laiturin pysymistä sulana. Lumien luonnin ja liukkaudeneston hoitaa Pet Ravintolat Oy/Kurkiaura Oy. Hiekoitushiekka ja jäänestoaine on myös seuran jäsenten käytettävissä pukukoppien edustalla.

Avanto

Helsingin kaupunki ylläpitää Uunisaareissa yhtä avantoa, joka pidetään auki kierrätyspumppulla. Avanto pysyy pumpun avulla vähintään 3 m x 3 m kokoisena. Avanto, samoin kuin laiturin ja polku kopilta laiturille, on valaistu. Avannosta, pumpusta ja valaistuksesta vastaa Helsingin kaupunki. Seura on velvollinen huoltamaan sähkölaitteet talviuintikauden aikana.

Uunisaaren Talviuintiseura valvoo tarvittaessa veden laatua talviuintikauden aikana.

Avannon merkitsemisen hoitaa Pet Ravintolat Oy/Kurkiaura Oy Uunisaaren talviuintiseuran vastuuhenkilön koordinoimana.



Uunisaaren Talviuintiseura ry

Turvavarusteet ja -ohjeet

Laiturilla on heittoköysi ja pelastusrenkas. Pukukoppien eteisestä löytyy ensiapulaukku. Laukun sisältö tarkistetaan ennen talviuintikauden alkua sekä kuukausittain kauden aikana. Pukuhuoneissa on ohjeet elvytykseen, hallituksen jäsenten yhteystiedot, avun hälyttämisohteet (hätänro 112, Pohjoinen Uunisaari, 00140 Helsinki, koordinaatit 60 astetta 09'8"N"24astetta 57' 08.8'E) ja yleiset ohjeet avantoon menoon.

Turvallisuusvarusteista vastaa Helsingin kaupunki, ensiapulaukusta ja ohjeista vastaa Uunisaaren Talviuintiseuran hallitus.

8) Olosuhderajoitukset

Uunisaaren Talviuintiseuran hallitus voi sulkea talviuinti- ja saunamahdollisuuden, mikäli turvallista toimintaa, liikkumista ja uintia ei voi taata, esim. poikkeuksellisen ankaran sään vuoksi.

9) Uimareiden lukumäärä avannossa eri olosuhteissa sekä terveydentila

On suositeltavaa käydä talviuinnilla jonkun seurassa. Avannossa käydessä on syytä huomioida avannon koko, ettei ahtaudesta aiheudu vaaraa. Alle 12 vuotiaat saavat osallistua vain vanhempien seurassa. Jos omaa terveydentilaansa epäilee, seura suosittelee kääntymään lääkärin puoleen.

10) Muiden kuin palvelun käyttäjien turvallisuuden varmistamiseksi tarpeelliset toimenpiteet

Avannon ympäryys merkitään lippusiimoilla tai vastaavilla riittävän etäältä, jotta avanto olisi mahdollisimman hyvin havaittavissa jäällä liikkuville ja ohikulkijoille. Laiturin alkupäässä on kyltti : Vain Uunisaaren Talviuintiseuran jäsenille – members only.

Avannon merkitsemisen koordinoi Uunisaaren Talviuintiseuran hallituksen vastuhenkilö yhdessä Pet Ravintolat Oy/Kurkiaura Oy kanssa.

11) Onnettomuuskirjanpito ja Ilmoitusvelvollisuus

Onnettomuustilanteista seuran jäsenet ilmoittavat seuran hallitukselle, joka ryhtyy tarvittaviin toimenpiteisiin sekä kirjaa tapahtumat. Kirjaukset toimitetaan ensi tilassa Helsingin kaupungin sopimuksessa määräämälle yhteyshenkilölle.

13) Viestintä

Talviuintiseuran vuosikokouksessa valitaan hallitus ja jaetaan vastualueet tulevalle kaudelle ja samalla turvallisuusasiakirja päivitetään. Uunisaaren talviuintiseuran hallitus tiedottaa jäsenistöä facebookin suljetun ryhmän Uunisaaren Talviuintiseura -ilmoituksilla, sähköpostitse jaettavalla uutiskirjeellä sekä vuosikokouksissa. Uutiskirjeet löytyvät myös Uunisaaren Talviuintiseuran kotisivuilta osoitteesta:

<http://www.suomenlatu.org/kortit/uunisaarentalviuintiseura/>



Uunisaaren Talviuintiseura ry

Turvallisuusohjeet löytyvät pukukoppien- ja huoneiden turvallisuuskansioista, pukoppien eteisen seinältä. Päivitetty turvallisuussuunnitelma liitetään Uunisaaren talviuintiseuran www-sivuille.

Uunisaaren talviuintiseuran jäsenrekisteriä ylläpitää Suomen Latu, jonka rekisteristä hallitus saa jäsenistönsä yhteystiedot.

14) Liitteet

1. Turvallisuusohje ja yleiset ohjeet avun hälyttämiseen
2. SPR aikuisen painelu-puhalluselvitys
3. SPR hukkuneen elvytys

(ok/Pet Ravintolat/J.Vahteristo, puh. 30.1.2020)

(toim. Helsingin kaupunki/Hallintopalvelut/Mia Savolainen, sposti 31.1.2020)



Uunisaaren Talviuintiseura ry

Yleiset ohjeet avun hälyttämiseen

HÄTÄTILANTEESSA SOITA 112

- 1. Soita hätäpuhelu itse, jos voit.**
- 2. Kerro, mitä on tapahtunut.**
- 3. Kerro tarkka osoite, Pohjoinen Uunisaari 00140 Helsinki**
- 4. Vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin.**
- 5. Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti.**
- 6. Lopeta puhelu vasta saatua siihen luvan**

Uunisaaren Talviuintiseuran yhteyshenkilöt

Sonja Virtanen	puheenjohtaja	040 5640808	virtanenesonja0@gmail.com
Marjaana Sorakunnas	taloudenhoitaja	050 337 4382	marjaana(at)sorakunnas.fi
Jonas Sipilä	pukukopin avaimet, isännöinti	041 547 8808	jonas.sipil(at)gmail.com
Sirkku Iskanius	jäsensihteeri & viestintä	040 564 0808	virtanensonja0(at)gmail.com uunisaaren.talviuintiseura(at)gmail.com
Sirkka Mäkeläinen	fb-viestintä	050 080 1044	sirkka.makelainen(at)gmail.com

Ohjeita talviuimareille

- Lue ennen avantoon menoa ohjeet ja noudata niitä. Ohjeet saattavat vaihdella eri paikoissa.
- Lihaksistoa on hyvä lämmitellä ennen avantoon menoa liikunnalla esim. sauvakävellen tai hiihtäen.
- Ota kaveri mukaan, kun menet avantoon. Jos jotain sattuu, kaveri voi auttaa.
- Saunasta ei ole hyvä mennä liian nopeasti avantoon eikä avannosta saunaan. Saunan ja avannon välinen lämpötilaero aiheuttaa sydämelle kovan rasituksen ja verenpaineen vaihtelu saattaa aiheuttaa huimauksen tunnetta.
- Avantoon mennessä kannattaa käyttää jalkineita tai villasukkia. Uimareille on tarjolla erityisiä avantuintiin tarkoitettuja tossuja, jotka suojaavat myös liukastumisilta, teräviltä kiviltä ja suolalta. Käsineiden ja päähineen käyttäminen on suositeltavaa.
- Avantoon mennessäsi muista, että kulkutiet ja portaat voivat olla liukkaita. Kulje rauhallisesti ja varoen.
- Jos avannossa on laite, jolla avanto pidetään auki (kuten pumppu), noudata annettuja ohjeita. Laitteen aiheuttama virtaus voi olla voimakas. Joissakin talviuintipaikoissa laitteen voi sammuttaa uinnin ajaksi, jolloin käyttökytkin löytyy avannon läheltä.
- Älä hyppää koskaan avantoon pää edellä. Sukeltaminen ja pään kasteleminen avannossa ei ole suositeltavaa. Pään kastelu lisää lämmönluovutusta, josta voi olla seurauksena alilämpöisyys.
- Avannossa kannattaa ensimmäisillä kerroilla vain kastautua. Tottumattomille kylmä vesi voi aiheuttaa normaalia ja vaaratonta hengityksen salpautumista. Kun keho sopeutuu kylmään, voi vähitellen avannossa oloaika pidentää.
- Muista, että kylmä vesi kangistaa nopeasti. Tarkkaile lihastesi toimintakykyä.
- Pukeudu lämpimästi avantuinnin jälkeen ja nauti tarvittaessa lämmintä juotavaa.
- Ilmoita avannon ylläpitäjälle heti havaitsemistasi puutteista turvallisuuden lisäämiseksi.
- Tarvittaessa hälytä apua heti. Mieti ennakkoon, miten avun hälyttäminen käytännössä tapahtuu.

Tukesin yhdessä Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton, Suomen Latu ry:n ja Opetusministeriön kanssa laatima talviuimarin ohje. <http://www.tukes.fi/fi/Kuluttajille/Vapaa-aika/Avantuinti>



Aikuisen painelu-puhalluselvitys



1 Jos henkilö menettää tajuntansa, selvitä, onko hän herätettävissä: puhuttele ja ravistele.

2 Kun, henkilö ei herää, soita 112.

- aseta puhelin kaiutintoiminnolle ja jatka auttamista.



3 Aseta autettava selälleen ja selvitä hengittääkö hän normaalisti.

- Avaa hengitystie päätä ojentamalla, leuankärjestä kohottamalla.
- Tunnustele poskellasi ilmavirtaa, katso rintakehän liikettä.



4 Autettava ei hengitä normaalisti: aloita painelu- ja puhallus, paina 30 kertaa.

- Aseta kämmentyvi keskelle autettavan rintalastaa, toinen käsi alemman päälle.
- Paina rintalastaa kohtisuoraan alaspäin 30 kertaa.



5 Jatka puhaltamalla 2 kertaa.

- Avaa hengitystie, sulje autettavan sieraimet, peitä suullasi autettavan suu ja puhalla rauhallisesti 2 kertaa, rintakehä nousee (liikkuu).
- Jatka rytmillä 30:2, kunnes ensihoitopalvelu ottaa vastuun tai autettava virkoo.

Hukkuneen elottoman henkilön painelu-puhallus (PPE) elvytys



1. Kun hukuksissa ollut on saatu vedestä pois, asetetaan hänet kovalle joustamattomalle alustalle selälleen.



2. Soita hätänumeroon 112.

Voit myös huutaa apua ja pyytää paikalla olevia tekemään hätäilmoituksen numeroon 112. Hätäkeskuksen antamia ohjeita tulee noudattaa.



3. Avaa hengitystie.

Ojenna autettavan pää leuan kärjestä nostamalla ja toisella kädellä otsasta painamalla. Samalla tunnustele, katso ja kuuntele hengitystä. Tuntuuko ilman virtaus poskellasi? Liikkuuko rintakehä? Kuuluuko hengityksen ääni? Arvio onko hengitys normaalia, epänormaalia tai hengitys puuttuu. Mikäli epäröit, toimi kuin hengitys ei olisi normaalia.

Hengitys ei ole normaalia tai se puuttuu.



4. Puhalla 5 kertaa.

Avaa hengitystie. Aseta suusi tiukasti autettavan suun päälle, sulje sormillasi hänen sieraimensa. Puhalla rauhallisesti ilmaa autettavan keuhkoihin. Puhalluksen aikana katso, että autettavan rintakehä nousee (liikkuu).

Puhalla yhteensä viisi kertaa.



5. Paina 30 kertaa.

Aseta kämmenen tyviosa keskelle autettavan rintalastaa. Aseta toinen käsi toisen päälle sormet limittäin. Paina käsivarret suorina kohtisuoraan alaspäin 30 kertaa siten, että rintalasta painuu 5 - 6 cm. Anna rintakehän palautua paineluiden välissä. Keskimääräinen painelutiheys on 100 kertaa minuutissa, eikä ylitä 120 kertaa minuutissa. Laske painelut ääneen.



6. Puhalla 2 kertaa.

Avaa hengitystie. Aseta suusi tiukasti autettavan suun päälle, sulje hänen sieraimensa sormillasi. Puhalla rauhallisesti ilmaa autettavan keuhkoihin. Puhalluksen aikaa katso, että autettavan rintakehä nousee (liikkuu).

Toista puhallus. Kahden puhalluksen kesto on 5 sekuntia.

7. Jatka elvytystä tauotta rytmillä 30:2,

kunnes autettava herää: liikkuu, avaa silmänsä ja hengittää normaalisti, ammattihenkilöt antavat luvan lopettaa tai voimasi loppuvat.