



Suomen Retkikiluilijät ry 2016

# Turvallisuusohje

Suomen Rettkiluistelijat ry - Finlands Långfärdsskinnare rf

## **Turvallisuusohje**

18.10.2016

- Turvallisuustoimikunta: Jouni Hakola, Reino Kaario, Tero Laatu, Timo Nisula ja Lars Rikberg
- Hyväksytty yhdistyksen hallituksessa 18.10.2016. Edelliset päivitykset 25.10.2014, 25.10.2012, 22.9.2011, 11.11.2010, 22.10.2009 ja 13.11.2008

# Sisältö

<b>1. Turvallisuusohjeen tarkoitus</b>	<b>4</b>
<b>2. Suomen Retkiluistelijat ry:n toiminnan kuvaus</b>	<b>4</b>
2.1 Yleistä	4
2.2 Turvallisuuskulttuuri	4
<b>3. Työnjako ja vastuut</b>	<b>4</b>
<b>4. Turvallisuuskoulutus</b>	<b>5</b>
4.1. Tulokaskurssit	5
4.2. Retkillä oppiminen	5
4.3. Vetäjäkoulutus	5
4.4. Täydennyskoulutus	6
<b>5. Riskien hallinta</b>	<b>7</b>
5.1. Ryhmäkoko	7
5.2. Olosuhderajoitukset	7
5.3. Vetäjien valmistautuminen ja toiminta retkellä	7
5.4. Retkille osallistujien valmiudet ja terveydentila	10
5.5. Ravinto	10
5.6. Varusteet ja välineet	11
5.7. Ensiapuvalmius	11
<b>6. Toiminta jään pettäessä</b>	<b>12</b>
<b>7. Toiminta tapaturman sattuessa</b>	<b>12</b>
<b>8. Toiminta plutauksen tai tapaturman jälkeen</b>	<b>12</b>
8.1. Raportointi	12
8.2. Jälkihoito	13
<b>9. Turvallisuuden mittaaminen ja kehittäminen</b>	<b>13</b>
<b>10. Vakuutukset</b>	<b>13</b>
<b>11. Turvallisuusohjeen hyödyntäminen</b>	<b>14</b>
<b>Liite 1: Retkiluistelun riskianalyysi</b>	<b>15</b>
<b>Liite 2: Kriisiviestinnän ohje</b>	<b>16</b>
<b>Liite 3: Tapaturmavakuutus ja vastuuvakuutus</b>	<b>17</b>
<b>Liite 4: Pakkasen purevuus-taulukko</b>	<b>19</b>

# 1. Turvallisuusohjeen tarkoitus

Retkiluistelu on luonnonjäillä tapahtuvaa liikuntaa, jolle on ominaista vaihtelevista olosuhteista aiheutuvat riskit. Tämä ohje kuvaa ne periaatteet joita Suomen Retkiluistelijoiden toiminnassa noudatetaan turvallisuuden varmistamiseksi. Suosittelemme niiden noudattamista myös omilla retkillä ja kaikessa jäällä liikkumisessa.

## 2. Suomen Retkiluistelijat ry:n toiminnan kuvaus

### 2.1 Yleistä

Suomen Retkiluistelijat ry / Finlands Långfärdsskrinnare rf:n tarkoituksena on hyödyntää luonnonjäättä liikuntaelämysten kokemiseen ja tarjota jäsenilleen turvallisia, ohjattuja luisteluretkiä harrastetoimintana. Retkien vetäjinä toimivat kokeneet luistelijat, jotka ovat saaneet koulutuksen luisteluretkien vetämiseen. Vuonna 1992 perustetussa kaksikielisessä Suomen Ladun alla toimivassa seurassa on noin 2 500 jäsentä.

### 2.2 Turvallisuuskulttuuri

Retkiluistelun turvallisuuden hallinta on seuran perustamisesta asti ollut oleellinen osa Suomen Retkiluistelijoiden toimintaa. Seuran arvoina ovat turvallisuus, elämykset, luonto, terveellinen liikunta ja hyvä seura. Turvallisen toiminnan takaamiseksi käytössä on selkeät riskien tunnistamiseen ja hallintaan perustuvat toimintamallit niin retkien suunnittelussa kuin toteutuksessa. Toimintamallien käyttö varmistetaan järjestelmällisellä jäsenten ja vetäjien koulutuksella. Seuran viestintä turvallisuusasioissa on avointa. Jokaiselta seuran jäseneltä edellytetään sitoutumista turvalliseen toimintaan. Retkiluistelun turvallisuutta mitataan, arvioidaan ja sen perusteella kehitetään edelleen.

## 3. Työnjako ja vastuut

Suomen retkiluistelijat ry:n jäsen ja retkelle osallistuva on koulutettu hallitsemaan retkiluisteluturvallisuuden perusasiat. Osallistuessaan retkille ja seuran toimintaan hän myös hyväksyy lajille ominaiset vaarat. Retkellä jäsenen velvollisuus on noudattaa seuran käytäntöjä ja vetäjän ohjeita oman ja muiden turvallisuuden takaamiseksi. Milloin retkeläinen tuntee huolta omasta tai muiden turvallisuudesta, on hänen tuotava se vetäjän tietoon.

Retken vetäjän vastuulla on retkisuunnitelman teko ja retken turvallinen vetäminen olosuhteet ja osanottajien kunto huomioiden. Hyvän suunnittelun ja riittävien resurssien varmistamiseksi hyödynne-

tään etukäteisjäätiedustelua, vetovuorolistoja ja vetäjien keskinäistä kommunikointia viikonlopun retkitarjonnasta vastaavan johdolla ennen retkeä. Vetäjien tulee huolehtia siitä että kaikki osanottajat voivat tuntea retken turvalliseksi.

Seuran virallisilla, kutsutuilla retkillä vetäjänä toimii aina retkiluisteluvetäjän pätevyyden omaava henkilö. Omatoimiretkillä vetäjänä voi olla muukin seuran jäsen, joka omaa riittävästi kokemusta vetääkseen itse tai ryhmänsä kanssa suunnittelemansa retken.

Suomen Retkiluistelijoiden hallitus vastaa siitä että koulutustoiminta ja turvallisuuden hallinta on hyvin hoidettu. Koulutustoimikunta vastaa koulutuksen järjestämisestä ja kehittämisestä jäsenistölle ja vetäjille. Turvallisuustoimikunta vastaa turvallisuuden hallintaan liittyvistä käytännöistä ja tukee koulutustoimikuntaa niiden kouluttamisessa ja käytäntöön saattamisessa. Turvallisuustoimikunta raportoi hallitukselle turvallisuuden kehittymisestä ja käsittelee ehdotuksia turvallisuuden parantamiseksi. Turvallisuustoimikunta ylläpitää turvallisuusohjetta, jonka muutokset hyväksyy hallitus. Hallitus vastaa turvallisuusohjeen käytäntöjen toimeenpanosta. Tiedot turvallisuustoimikunnan, koulutustoimikunnan ja hallituksen kokoonpanosta löytyvät yhdistyksen kotisivulta. Yksi SRL:n hallituksen jäsen kuuluu turvallisuustoimikuntaan.

## **4. Turvallisuuskoulutus**

### **4.1. Tulokaskurssit**

Tulokaskurssit ovat pakollisia kaikille uusille jäsenille. Seuran retkille ei pääse mukaan, ennen kuin tulokaskurssi on käyty. Tulokaskurssi sisältää kolmen tunnin teoriaosuuden ja tulokasretken, joka on kestoltaan puolipäiväretki. Tulokaskursseilla saa perustiedot yhdistyksen turvallisuuskulttuurista, riskien ennaltaehkäisystä ja oikeista toimintatavoista tapaturman sattuessa. Tulokasretkillä harjoitellaan muun muassa turvavarusteiden käyttöä (esim. naskalit ja heittoköysi). Jokaisella tulokaskurssilaisella on lisäksi mahdollisuus osallistua vapaaehtoiseen plutausharjoitukseen.

### **4.2. Retkillä oppiminen**

Ohjatuilla retkillä kerrataan tulokaskoulutuksessa opittuja asioita erilaisissa jää- ja sääolosuhteissa. Osallistujia kannustetaan ja ohjataan oppimaan jään lukemista, sään arviointia, ryhmän yhteistointintaa, omaa jaksamista ja muita turvallisuuteen liittyviä asioita. Turvallisuusajattelu kehittyy kokemuksen kautta.

### **4.3. Vetäjäkoulutus**

Retkiluisteluvetäjät ovat seuran tärkein turvallista toimintakulttuuria ylläpitävä ja edistävä ryhmä. Siksi turvallisuusasiat ovat esillä vetäjäkoulutuksen kaikissa vaiheissa. Retkiluisteluvetäjän pätevyys koostuu saadusta koulutuksesta, luistelu- ja vetäjäkokemuksesta

sekä henkilökohtaisista ominaisuuksista. Koulutustoimikunta määrittelee vetäjän peruskoulutuksen sisällön osa-alueittain. Lisäksi vetäjän tulee jatkuvasti pitää taitoaan yllä vetämällä retkiä, sekä osallistamalla vetäjätilaisuuksiin ja muuhun koulutukseen. Vetäjällä tulee olla riittävä fyysinen kunto järjestämiensä retkien hallintaan kaikissa olosuhteissa, sekä kyky johtaa ryhmää.

### **Retkiluisteluvetäjän koulutus sisältää:**

- retkiluistelua koskevat turvallisuusohjeet, määräykset ja vastuukysymykset
- jääntuntemusta teoriassa ja käytännössä, erityisesti niillä alueilla joilla retkiä järjestetään
- ryhmän johtamisen periaatteet ja ongelmatilanteiden ratkaisumallit
- perustiedot retken suunnittelusta, informaatiosta jäsenille sekä dokumentaatiosta
- suunnistus- ja ensiapukoulutuksen
- turvavälineiden, luistinten ja luistelutekniikoiden tuntemusta
- pelastusharjoitukset
- retkien vetämisen harjoittelua

Tärkeintä turvallisuuden kannalta on se, että retkiluisteluvetäjä koulutuksen aikana harjaantuu arvioimaan oikein omat taitonsa ja kykynsä eri tilanteissa. Kukaan retkenvetäjä ei saa tuntea itseään pakotetuksi jatkamaan retkeä, jota hänen mielestään ei voida toteuttaa turvallisella tavalla.

Koulutustoimikunta pitää yllä vetäjärekisteriä, jossa on tiedot vetäjien pätevyydestä. Uusi vetäjä hyväksytään yhdistyksen määrittelemällä tavalla.

### **4.4. Täydennyskoulutus**

Lähinnä vetäjille suunnattu täydennyskoulutus jalostaa turvallisuuden liittyviä tietoja ja taitoja. Yksi tärkeä täydennyskoulutuksen osa ovat vuosittaiset vetäjätapaamiset, joissa vaihdetaan kokemuksia ja päivitetään tietoja turvallisuudesta.

## **5. Riskien hallinta**

### **5.1. Ryhmäkoko**

Ellei retkelle tulijoiden määrää ole etukäteen muuten rajattu, pyritään osallistujat jakamaan 10 – 20 hengen ryhmiin. Ensisijaisena kriteerinä on luisteluvauhti noudattaen viisiportaista asteikkoa. Ryhmäjaon avulla voidaan retkitarjontaa monipuolistaa (vaikeusaste, reittipituus, kesto), jos siihen on tarvetta. Ryhmäjaon suorittamisesta vastaavat paikalla olevat tilaisuuteen nimetyt vetäjät.

Mikäli käytettävissä on useampia koulutettuja retkenvetäjiä ryhmää kohden, voi vetäjä nimetä tarvittaessa mm. tunnustelijan ja jälkipään valvojan tai käyttää heitä opastamaan luistelijoita ja tarkkailemaan luistelijoiden kuntoa.

Kukin vetäjä laskee ryhmänsä osanottajamäärän retken alussa ja se kerrotaan kaikille läsnä oleville sekä ilmoitetaan että retkeltä ei saa poistua vetäjän kanssa sopimatta. Osanottajamäärä lasketaan myös retken lopussa ja varmistutaan että kaikki retkelle lähteneet ovat tallessa.

### **5.2. Olosuhderajoitukset**

Paleltumariskiin tulee varautua jo retken suunnittelussa ja retkeläisten varustautumisessa. Paleltumariski pitkäaikaisoleskelussa kasvaa merkittäväksi lämpötilan laskiessa n. -20oC:een, tuulen ollessa tyyni. Tuuli lisää pakkasen purevuutta. Siten esimerkiksi kevyt tuuli paikalla ollessa tai luistelu normaalilla nopeudella tyynellä säällä lisäävät pakkasen purevuutta niin että jo -16oC aiheuttaa merkittävän paleltumariskin. Varusteiden toimivuutta ja mahdollisia paleltumia tulee tarkkailla retken kuluessa. Olosuhteen vaikutuksen voit tarkistaa ”pakkasen purevuus”- taulukosta (liite 4).

Vältettäviä jääolosuhteita ovat alle 5 cm teräsjäät heittoköyden kantamaa etäämpänä rannasta tai kantavammalta jäältä, avomeren reunat kun tuulen paine mereltä on heikkenemässä, sekä puikkoon-tuneet kevätjäät lämpimällä säällä.

### **5.3. Vetäjien valmistautuminen ja toiminta retkellä**

Retkenvetäjä tekee retkestään aina retkisuunnitelman. Vetäjä varmistaa että hänellä on riittävät tiedot valitun kohteen maantieteellisistä sekä jää- ja sääolosuhteista. Jääolosuhteet selvitetään jäätiedustelutietojen ja karttatutkimuksen perusteella. Sääolosuhteet arvioidaan sääennusteiden ja omien havaintojen perusteella. Kun retkiä on useita, koordinoidaan retkitarjontaa viikonlopun vastuuvetäjän johdolla. Se ei kuitenkaan muuta retkenvetäjän vastuuta omasta retkisuunnitelmastaan.

Retkisuunnitelmassaan vetäjä suunnittelee retkensä luokan, keston ja pituuden. Hän arvioi etukäteen mahdollisuuksia reittivaihtoehtoil-le sekä suunnittelee karttatietojen perusteella mahdolliset evakuointi-paikat. Vetäjän on huomioitava mahdolliset laivaväylät alueella.

Retkisuunnitelmaan liittyen vetäjä arvioi erityisesti tällä retkellä esiintyvät riskit käyttäen pohjana retkiluistelun riskianalyysia (liite1). Hän miettii etukäteen miten riskeihin on varauduttava ja kertoo sen osallistujille retken alussa – tarvittaessa jo retkikutsussaan.

Vetäjä lähtee vetäjätehtäviin levänneenä ja hyväkuntoisena. Vetäjä on velvollinen kertomaan omassa terveydentilassaan mahdollisesti tapahtuneista muutoksista viikonlopun vastuuvetäjälle, sillä luisteluryhmien turvallisuus on vetäjän käsissä ja sairas vetäjä on riski itsensä lisäksi koko ryhmälle.

**Retken lähtöpaikalla** vetäjä kommunikoi retkisuunnitelmansa ja ohjeistaa ryhmän tarpeen mukaan:

- viheltää pilliin ja ottaa ryhmän kasaan puoliympyrään
- tervetuloivotus ja vetäjien esittelyt
- varustetarkistus (esim. puuttuko naskalit tai heittoköysi) ja varustepuutteiden korjaus
- jako tarvittaviin ryhmiin, jolloin seuraavat seikat voidaan käsitellä näissä ryhmissä:
- ryhmän vaativuusluokka, reittisuunnitelma, taukojen määrä ja tavoiteaikataulu
- jälkipään valvojan ja mahdollisen tunnustelijan nimeäminen
- jääolosuhteet
- säässä odotettavat muutokset
- retkellä esiintyvät riskit ja niihin varautuminen

**miten viesti kulkee ryhmässä retken aikana, käsimerkkien käyttö:**

- seis = käsi ylhäällä
- vaara = käsi osoittaa vaaraan
- lisätkää etäisyyttä = molemmat kädet levitettynä sivulla
- toimintaohjeet tapaturman tai yllättävän tilanteen varalle (päävetäjä johtaa tilannetta jne.)
- turvaväli
- ohje riittävästä juomisesta



- laskee osallistujien määrän
- **turvasääntöjen kertaus:**
  1. Älä luistele yksin
  2. Vetäjä johtaa, edelle ei luistele kukaan ilman eri käskyä
  3. Älä tingi turvavälineistä, petät vain itseäsi
  4. Pysy ryhmässä, älä sooloile
  5. Älä ota riskejä
  6. Opettele turvavälineiden käyttö ja kehitä taitojasi retkillä
  7. Muista että sinä itse vastaat turvallisuudestasi

### **Retken aikana:**

- jatkuvaa jään lukemisen ja tuntemuksen opettelua
- erilaisten tekniikoiden opastusta (esim. hyvän ja huonon jään tekniikka, tandemluistelu, letkaluistelu jne.)
- tauoilla lämmönsäätelystä (vaatetus) ja nestetasapainosta muistuttaminen
- tarkistetaan lukumäärä
- kysellään tuntemuksia
- tarkkaillaan vauhtia, mielialaa jne.
- annetaan palautetta, jos esim. jonokurissa puutteita

### **Retken päätepisteessä – mieluiten selvästi ennen rantautumista:**

- osallistujien laskeminen
- yhteenveto reitistä, matkasta, ajasta, onko kaikki hyvin? kiitokset ja palaute, erityisesti käsiteltävä poikkeamat suunnitelmaan nähden ja reagoiminen puutteisiin – tavoitteena on hyvä mieli ilman jälkipuheita

### **Apuvetäjä:**

Vetäjä sopii yleensä kumppanikseen apuvetäjän jo retken suunnitteluvaiheessa. Apuvetäjän voi myös sopia retken lähtöpaikalla. Apuvetäjän ei tarvitse olla vetäjäkoulutuksen käynyt. Apuvetäjän päätehtävät ovat yleensä:

- varmistaa että kaikki pysyvät mukana ja että ryhmä pysyy ka-  
sassa
- auttaa kaatumistilanteissa ja raportoi ne vetäjälle
- auttaa mm. varusteongelmissa, luistelutekniikassa ja seuraa  
mielialaa
- tarvittaessa pysäyttää ryhmän jos havaitsee äkillisen vaaran,  
esim. jään ohenevan sen äänen tai keula-aallon perusteella
- vetäjän plutatessa huolehtii muun ryhmän turvallisesta sijoittu-  
misesta
- jos apuvetäjä ja vetäjä vaihtavat tehtäviään on siitä informoitava  
ryhmää selkeästi
- joissakin tilanteissa voidaan tarvita kaksikin apuvetäjää, esim.  
vaativassa jään tunnustelussa

#### **5.4. Retkille osallistujien valmiudet ja terveydentila**

Vetäjä tarkkailee retkelle osallistujien niin kuntoa, terveydentilaa kuin varustautumistakin. Tarkkailu alkaa jo retkelle järjestäytyttäessä ja tärkeä etappi on noin 10 minuutin luistelun jälkeen tapahtuva tarkistus pysähtyminen jossa voidaan havaita vaikeudet etenemisessä riittävän ajoissa.

Havaitessaan riskejä osallistujan kyvyssä selviytyä retkestä, vetäjä kysyy ao. henkilöltä mahdollisista vaikeuksista. Vetäjä tekee tarvittaessa päätöksen osallistujan siirtämisestä toiseen ryhmään tai poistamisesta retkeltä. Vetäjän tulee huolehtia että ryhmästä poistuva henkilö palaa turvallisesti saatettuna rantaan.

Osallistujien velvollisuus on ennen retken alkua kertoa retken vetäjälle mahdollisista vakavista sairauksista (diabetes, epilepsia tms.).

#### **5.5. Ravinto**

Tulokaskoulutuksessa annetaan ohjeet retkellä tarvittavasta ravinnon ja juoman määrästä. 3-5 tunnin retkellä (puolipäiväretkellä) pidetään yksi kunnollinen evästäuko ja pidemmillä retkillä useampia. Juomataukoja on syytä pitää vähintään puolen tunnin välein. Vetäjien tulee tarkkailla osallistujien ravinnon ja juoman riittävyttä. Jos on syytä epäillä osallistujan eväiden vähyyttä, tulee vetäjän ryhtyä toimiin ruuan tai juomisen jakamiseksi. Väsähtämissä silmälläpitäen on jokaisella hyvä olla mukana hedelmäsokeritabletteja, energiageelejä tai muita lisäravinteita. Väsähtänyt luistelija voidaan tiukan paikan tullen ottaa hinaukseen.

## 5.6 Varusteet ja välineet

Varusteet on ohjeistettu tulokaskurssilla ja varustautumistiedot ovat näkyvästi mainittu yhdistyksen tiedotusmateriaalissa. Varustetar-kastus tehdään joka retken alussa.

### **Pakolliset retkiluistelijan varusteet ovat:**

- retkiluistimet
- jäänaskalit ja pilli kaulatelineessä
- heittoköysi
- jääsauva (mieluiten retkiluistelusaavapari)
- lantiovyöllä (ja mieluiten haarahihnalla ja karbiinihaalla) varus-tettu reppu
- täydellinen vaihtovaatekerta vesitiiviisti pakattuna
- eväät ja kuumaa juotavaa
- työkalut omien siteiden säätöä varten

Suojat voivat lieventää tai ehkäistä kaatumisten aiheuttamia vam-moja. Niiden käyttö on suositeltavaa kaikille, mutta erityisesti kun olosuhteet ovat vaikeat tai luistelutaito puutteellinen. Suosittelemme polvi- ja kynnärsuojien sekä kypärän käyttöä.

Polvisuojat ja kypärä ovat erityisen suositeltavia rataluistelussa, jos-sa jään pinta on usein heikko (kulunut, halkeamia) ja radalla liikkuu monenlaisia luistelijoita ahtaassa tilassa.

Vahinkotapauksia varten erityisesti vetäjillä on varusteissaan ensi-apupakkauksen lisäksi ainakin: varaluistin,  $\emptyset$  8/10 mm lenkkiavain, veitsi, pihdit, rautalankaa, ilmastointiteippiä ja nippusiteitä.

Retken vetäjällä on luisteltavan alueen kartasto ja tarvittavia kap-paleita myös muille vetäjille. Lisäksi vetäjillä tulee olla ympäristön edellyttämät suuntimisvälineet, kompassi tai GPS. Retken vetäjällä on oltava matkapuhelin vesitiiviisti pakattuna.

## 5.7. Ensiapuvalmius

Retkiluisteluvetäjällä on oltava riittävät retkeilyolosuhteisiin soveltu-vat ensiaputaidot, esimerkiksi SPR:n EA I -tason taidot tai vastaa-vat. Seura kirjaa ensiaputaidot vetäjärekestäriin. Vetäjillä on muka-naan retkillä ensiapupakkaus, jonka sisältö on täydennettävä aina heti käytön jälkeen. Seura kustantaa kaikille vetäjille ensiapupakka-ukset. Tarkistuslista on ensiapupakkauksen sisällä. Ensiapupakkaus sisältää vähintään: haavapyyhkeitä, pikasiteitä, kuivia harsotaitok-

sia, ihoteippiä ja kolmioliinan. Lisäksi mukana on hypotermiapeite.

## **6. Toiminta jään pettäessä**

Jään pettäessä luistelijan jäihin vajoamista kutsutaan plutaukseksi. Luistelijan toimintaa plutauksessa koulutetaan tulokaskurssilta lähtien ja toimintaohjeistus on saatavilla mm. seuran internet-kotisivulla. Retkenvetäjän kannalta plutauksen tapahtuessa on ensisijaista ehkäistä lisäplutaukset. Tämä tapahtuu välittömällä varoituksella (pilli, käsimerkit, suulliset ohjeet) ja ohjaamalla luistelijat pysymään tulosuunnassa riittävän etäällä toisistaan.

Vetäjien johdolla aloitetaan jäihin vajonneen pelastustoimet. Heittoliina heitetään plutanneelle heti kun hän näyttää sitä tarvitsevan, mutta ensisijaisesti plutaaja käyttää naskaleita ja omaa heittoliinaa. On vältettävä liian monien heittoliinojen heittämistä samanaikaisesti. Vetäjä huolehtii myös siitä että plutannut vaihtaa kuivat vaatteet ylleen mahdollisimman pian tuulen suojaisessa paikassa muiden luistelijoiden avustaessa. Jos pelastustoimissa ilmenee vaikeuksia, ei lisäavun hälyttämisessä yleisestä hätänumerosta 112 tule viivytellä.

## **7. Toiminta tapaturman sattuessa**

Tapaturman sattuessa pelastus- ja hoitotoimet perustuvat tilanteenmukaiseen ensiavun antoon ja mahdollisimman nopeaan hoitoon toimittamiseen. Hoidon turvaamiseksi voidaan retkisuunnitelmaa joutua muuttamaan. Avun hälyttämistä yleisestä hätänumerosta 112 ei tule viivyttellä, jos tilanne sitä edellyttää. Sairauskohtauksen sattuessa toimitaan vastaavasti. Retkelle osallistujien mahdollista ammattitaitoa voidaan myös käyttää hyväksi.

## **8. Toiminta plutauksen tai tapaturman jälkeen**

### **8.1. Raportointi**

Retken vetäjä kirjaa aina kaikki sattuneet tapaturmat ja plutaukset retkiraporttiin. Lievissä tapaturmissa ja plutauksissa retkiraporttiin tehdään merkintä ao. kohtaan. Vapaasanaisesti selostetaan tapahtuma riittävän selkeästi ulkopuolisenkin ymmärrettäväksi. Keskivakavat tai vakavat tapaturmat raportoidaan lisäksi poikkeamailoituksella. Poikkeamailoituksessa ei tule käyttää salasanaa. Vetäjän tulee ottaa ylös loukkantuneen/plutaajan nimi ja yhteystiedot. Jos on epävarmaa onko tapaturmaa aiheutunut (esim. kaatuminen ja oireeton murtuma), on poikkeamaraportti syytä tehdä mm. vakuusturvan varmistamiseksi. Vakavista tapaturmista tehdään myös ilmoitus puhelimitse puheenjohtajalle, varapuheenjohtajalle tai

turvallisuustoimikunnan puheenjohtajalle 12 tunnin kuluessa tapahtumasta. Turvallisuustoimikunta huolehtii siitä että raportteihin saadaan tapaturmista oikeat ja riittävät tiedot.

Tapaturma luetaan vakavaksi kun se edellyttää ambulanssikuljetusta, kiireellistä hoitoa, esiintyy hengenvaaran riski tai siitä aiheutuu pitkäaikainen haitta. Tapaturma on keskivakava kun se aiheuttaa retken keskeytymisen ja se edellyttää hoitoa. Plutaus on keskivakava kun pelastautuminen on vaikeaa tai pitkittynyt (yli 5 min), plutaajia on kaksi tai useampia tai plutauksen yhteydessä tapahtuu loukkaantuminen. Tapaturma luokitellaan lieväksi kun retkeä voi jatkaa (lähde: SIG 2011). Raportoitavan plutauksen rajana pidetään polvien tasoa.

## **8.2. Jälkihoito**

Tapaturma- ja plutaustilanteet tulee pyrkiä käsittelemään retkeläisten kanssa tuoreeltaan heti tapahtuman jälkeen, retken lopussa tai viimeistään yhteisellä kotimatalla. Vakavat tapaturmat ja plutaukset on käsiteltävä hallituksessa ja vetäjäkunnan kesken. Vetäjäviihkonloppu on tähän hyvä tilaisuus, mutta tiedotuksen kattavuuden ja nopeuden vuoksi vetäjäsivut on ensisijainen väline. Hallitus voi teetää tarvittaessa vakavissa tapauksissa puolueettoman selvityksen tapauksesta. Tarvittaessa on järjestettävä kriisiapua. Vakavissa tapauksissa on huomioitava yhdistyksen kriisiviestinnän ohjeet, liite 2.

## **9. Turvallisuuden mittaaminen ja kehittäminen**

Turvallisuustoimikunta kokoaa kauden päätteeksi tilastot tapaturmista ja plutauksista. Tapaturmien lukumäärä suhteutetaan luistelulukertoihin. Arvoja verrataan suhteessa aiempiin vuosiin ja muihin vertailutietoihin (esim. Ruotsin vastaavat luvut). Eroja analysoidaan ja niiden perusteella suositellaan hallitukselle korjaavia toimenpiteitä. Tarvittaessa retkiluistelun riskianalyysi (liite 1) päivitetään. Retken päämääränä tulee aina olla 0 vakavaa tapaturmaa ja 0 plutausta.

## **10. Vakuutukset**

Seuralla on keskusjärjestö Suomen Ladun ryhmävakuutusten kautta tapaturma- ja vastuuvakuutukset. Vakuutukset ovat voimassa vain seuran järjestämällä johdetuilla retkillä ja tiedusteluretkillä. Suomen Retkiluistelijat ry ei järjestä maksullista retkitarjontaa. Omatoimiretket eivät kuulu vakuutuksen piiriin. Tapaturmavakuutus on voimassa alle 75-vuotiailla seuran jäsenillä. Tarkemmat tiedot vakuutuksista on liitteessä 3. Laajempaa vakuutusturvaa haluavien ja 75 vuotta täyttäneiden jäsenten on itse varmistettava haluamansa tapaturmavakuutu

## **11. Turvallisuusohjeen hyödyntäminen**

Turvallisuusohje koulutetaan teoriassa ja käytännössä vetäjäkoulutuksessa ja kerrataan soveltuvin osin vuosittaisessa täydennyskoulutuksessa. Turvallisuusohjeessa määritellyjä käytäntöjä sovelletaan ja koulutetaan jäsenistölle tulokaskoulutuksessa ja retkitoiminnassa. Turvallisuuden kehittymisestä retkiluistelussa tiedotetaan kotisivulla [www.skrinnari.fi](http://www.skrinnari.fi) ja Skrinnari-lehdessä. Turvallisuusohje on kaikkien SRL ry:n jäsenten nähtävillä seuran kotisivulla.

## Retkiluistelun riskianalyysi

### Retkiluistelun riskianalyysi 1: hypotermian riski

vakava hypotermian riski syntyy plutauksesta ja pitkittyneestä pelastautumisesta; riskiin varaudutaan ja siitä tehdään epätodennäköinen mahdolliset aiheuttajat eliminoimalla ja noudattamalla turvallisia käytäntöjä

Vaara	Aiheuttaja	Varautuminen	
Vakava hypotermia	Plutaus	Puutteellinen jään tunnustelu ja luku Paikallisia olosuhteita ei tunneta Jää- ja sääolosuhteita ei tunneta Liian kova vauhti Huono ryhmän hallinta Riskin otto	Koulutus Retkisuunnittelu Jäätiedustelu ja retkisuunn. Koulutus Koulutus Asenne
	Hitaat pelastustoimet	Liikkuminen "riskijäillä" Monta plutaajaa Puutteelliset pelastustaidot Puutteellinen varustus Puutteellinen retkisuunnitelma Loukkaantuminen Väsyminen	Tietoisuus, ohjeistus Ryhmän hallinta Koulutus Ohjeistus Ohjeistus, vetäjäkuormitus Loukkaantumisriskin vähent. Ohjeistus, retkisuunnitelma

### Retkiluistelun riskianalyysi 2: loukkaantumisriski

Seuras: 1=lievä, 2=keskivakava, 3=vakava;  
 Todennäköisyys: 1=epätodennäköinen, 2=mahdollinen, 3=todennäköinen

Vaara	Aiheuttaja	Seur. Tod.näk.	Kok.riski	Varautuminen
Mustelmat, pienet haavat yms.	Kaatuminen	1 3	3	jään tarkkailu, luistelulaitto, suojat, varusteet kunnossa
Polvivamma tai sijoiltaan meno	Kaatuminen	2 2	4	lisäksi: retkisuunnitelma, vauhti, polvisuojat
Yläraajamurtuma tai sijoiltaan meno	Kaatuminen vauhdissa	2-3 2	4-6	lisäksi: kyynär- ja olkasuojat
Kasvoruhje	Kaatuminen, yleensä pintajääolosuhteissa	1 2	2	suojavisiiri
Kallovamma	Voimakas kaatuminen liukastuessa yl. rannalla	3 1	3	retkiluistelupeppu, kypärä, tietoisuus liukastumisriskistä
Pistohaava	Sauvan pisto	2-3 1	2-3	etäisyydet, sauvojen hallinta, suojalasit
Viiltohaava	Viilto luistimen terästä	2-3 1	2-3	etäisyydet, EA-valmius
Sairaskohtaus	Diabetes, epilepsia, ruoka-aineallergia tms.	2-3 2	4-6	etukäteen tieto riskistä vetäjälle, EA-valmius
Paleltuma	Pakkanen ja viima	1 2	2	suojaus, tarkkailu

## Kriisiviestinnän ohje

KRIISI syntyy ennalta arvaamattomasta, vakavasta tilanteesta, joka uhkaa organisaation tai siihen kuuluvien henkilöiden olomassaoloa, toimintaa tai mainetta. Mahdollisia kriisitilanteita ovat esimerkiksi seuralaisten vakava tai kuolemaan johtanut tapaturma, seurakaverille sattunut keskivakava tapaturma, ympäristökatastrofi, viranomaisen vakava valitus tai huomautus, ruokamyrkytys, ahdistelu tai muut syytteet seuralaisia kohtaan, väkivallan teko, tulipalo, murto tai laaja varkaus.

### Toimintaohjeet kriisin sattuessa:

- 1) Ensiapu ja tapahtuman akuutti hoitaminen
- 2) Päävastuuvetäjän tai kulloinkin vastuussa oleva henkilö hälytetään paikalle.
- 3) Tapahtuman vastuuhenkilö soittaa HETI puheenjohtajalle. Näin toimitaan vuorokauden ajasta riippumatta, mikäli on kyse vakavasta tapahtumasta. Puheenjohtaja antaa ohjeet jatkotoimista tiedotuksen suhteen.
- 4) Muut eivät kommentoi tapahtunutta mitenkään - ei muille, eikä tiedotusvälineiden edustajille. Asia ilmaistaan ystävällisesti ja kerrotaan, että tällaisten tapahtumien suhteen meillä on virallinen tiedotuskanava sovittu. tiedotusvälineiden edustajille kerrotaan, että kaikki lausunnot antaa puheenjohtaja, kun lisätiedot tapahtumasta on hankittu.
- 5) Toimintaohjeet antaa puheenjohtaja. Puheenjohtaja tekee tarvittaessa tapahtumasta tiedotteen ja järjestää tiedotustilaisuuden. Virallinen tiedotus pyritään hoitamaan avoimesti, rehellisesti ja mahdollisimman nopeasti.
- 6) Päävastuuvetäjä laatii tapahtumasta lyhyen raportin (liite 4). Raportista käy ilmi kaikki silminnäkijät ja heidän yhteystietonsa. Raportti faksataan tai lähetetään sähköpostilla puheenjohtajalle kolmen tunnin kuluessa tapahtuneesta.

**Lähde:** Suomen Latu ry





## Suomen Ladun ja Pohjola vakuutuksen yhteistyö 2016

### 1 Suomen Ladun ry ja jäsenyhdistysten tapaturmavakuutus nro 16-458-299-8 Pohjolasta

Suomen Latu ja sen jäsenyhdistykset tunnetaan liikuttajina, ulkoilun ja retkeilyn tunnustettuina asian tuntijoina sekä ulkoilijoiden asiaa ajavana kaikille avoimena kansalaisjärjestönä.

Tapaturmavakuutettuja ovat kaikki Suomen Ladun ja sen jäsenyhdistysten sekä kerhojen toimintaan osallistujat **ilman yläikärajaa** (osanottajat, toimitsijat ja talkoolaiset).

Toiminnan pitää olla yhdistyksen toimintasuunnitelmassa tai hallituksen tai jooksen vahvistamaa virallista yhdistystoimintaa, ei jäsenen henkilökohtaista harrastustoimintaa!

#### Toiminta muodostuu liikunnallisesta elämäntavasta

Järjestötoiminta sisältää yhdistysten vuosikokoukset, hallituksen, toimikuntien ja työryhmien kokoukset.

#### KOKONAAN TAI VASTUULLAAN

järjestämät tapahtumat, tilaisuudet, messut ja yleisötapahtumat valmisteluun osallistujat ja toteuttajat. Liikuntatoiminta muodostuu koulutustilaisuuksista, kurseista, säännöllisistä liikuntaryhmistä, ohjatuista vaelluksista ja retkistä, sekä ohjatuista loma- ja liikuntaviikoista. Keskusjärjestön valtakunnalliset ja SM-nimiset tapahtumat. Yhdistystoiminta muodostuu henkilöittain vapaaehtoisesti lahjoittamasta talkootyöstä. TALKOOTYÖNÄ tehdään usein erilaisia rakennustehtäviä, latupohjia ja latuja, merkitään tai kunnostetaan erilaisia reittejä tai tehdään uusia reittejä.

Vakuutus on voimassa edellä mainituissa tilaisuuksissa ja niihin liittyvillä välittömillä matkoilla.

Talkootyö käsittää jokamiehen osaamisen, ei erityisammattityötä!

Hoitokorvaus	2 523 euroa
Haittakorvaus	5 046 euroa
Kuolinkorvaus	1 682 euroa
Ostavastuu	0 euroa

#### Rajoitteet

Korvausten ylimenevät kulut ovat vahingoittuneen henkilökohtaisia kuluja.

Vakuutuksessa noudatetaan Ryhmätapaturmavakuutuksen ehtoja, voimassa 1.1.2014 alkaen.

Kohdan 3.3.2 mukaan ei hoitokorvausta makseta jos vamma on aiheutunut seuraavissa urheilulajeissa tai toiminnoissa:

- kamppailu-, kontakti- ja itsepuolustuslajit
- voimailulajeista: voimanosto, painonnosto ja kehonrakennus
- moottoriurheilulajit
- ilmaurheilulajit, kuten laskuvarjohyppy, purjelento, kuumailmapallolento, riippuliito tai lento ultra-keveällä tai harrasterakenteisella koneella
- siipi- tai leijapurjehdus
- benji-hyppy
- BASE-hyppy
- kiipeilylajit, kuten vuori-, kallio-, jää- tai jäätikkö-kiipeily
- freestylehiihto, nopeus- tai syöksylasku tai off-pistelasku
- laite- tai vapaasukellus

### 2 Järjestäjän vastuuvakuutus nro 16-90104-29480-5

Suomen Ladulla on Pohjolassa voimassaoleva Järjestäjän vastuuvakuutus, jossa vakuutettuina ovat myös jäsenyhdistykset. Yhdistys voi joutua vastuuseen vahingosta, joka sen virheestä tai laiminlyönnistä aiheutuu yleisölle, omalle työntekijälle, toimitsijalle, toiminnan osanottajalle ja näiden omaisuudelle.

Vakuutus korvaa järjestäjän tuottamuksesta toiselle aiheutuneet henkilö- ja esinevahingot.

Vastuuvakuutusasioissa on aina syytä ottaa välittömästi yhteys Pohjolaan.

Korvausmäärä	1 000 000 euroa
Ostavastuu	600 euroa



### Korvattava vahinko voi syntyä mm.

- järjestyksenpidon, valvonnan tai muiden turvallisuuslaitosten riittämättömyydestä
- huoneiston, kentän, radan tms. toimintapaikan puutteellisesta kunnosta
- toimintaan käytetyn kiinteistön omistamisesta tai hallinnasta
- retken, kurssin, näyttelyn tai muun tilaisuuden järjestäjien varomattomuudesta tehtävien suorittamisessa.

### Vakuutus ei korvaa

- omalle työntekijälle tai tähän rinnastettavalle aiheutettua vahinkoa siltä osin kuin tämä
- on oikeutettu korvaukseen lakisääteisestä tapaturma- tai liikennevakuutuksesta
- vakuutuksenottajan hallussa tai käytössä olevalle omaisuudelle aiheutunutta vahinkoa
- käsiteltäväksi / huollettavaksi annettuja välineitä
- varallisuusvahinkoja / taloudellisia seuraamuksia
- tapaturmia.

Osanottajan pitää muistaa ja osata varoa tapahtuman luonteeseen kuuluvia luonnollisia vaaroja ja riskejä.

### 3 Muiden kanssa järjestettävät tapahtumat

Mikäli jäsenyhdistys järjestää laturetken tai vastaavan tapahtuman yhdessä esim. kunnan, toisen järjestön tai vastaavan tahon kanssa, on sitä varten tilattava Suomen Ladusta erillinen liikunta- tapahtuma tarra, joka sisältää aiemmin mainitun

tapaturmavakuutuksen 16-458-299-8. Vakuutusmaksu on 0,34 euroa/osallistuja. Osallistujamäärä arvioidaan tarroja tilatessa, minimi 100 kpl ja seuraavat 50 kpl erissä (100, 150 tai 200, jne).

Vakuutus ei ole voimassa Suomen Ladun tai sen jäsenyhdistysten piirissä tapahtuvan Valon alaisen kilpailutoiminnan aikana.

### 4 Järjestäjän vastuuvakuutuksen vakuutusmaksut nro 16-90104-29480-5

Muiden kanssa järjestettävään tapahtumaan pitää ottaa erikseen Järjestäjän vastuuvakuutus. Sen saat Pohjolasta.

Osanottajamäärä arvioidaan sadan henkilön tarkkuudella. Korvaussumma ja omavastuu ovat samat kuin yhdistyksen vastuuvakuutuksessa.

Järjestö- ja seuratoiminnaksi katsottavat tapahtumat ja tilaisuudet.

Osanottajamäärä	Vakuutusmaksu
1 - 100	60 euroa
101 - 250	70 euroa
251 - 500	79 euroa
501 - 1000	98 euroa
1001 - 2000	118 euroa
2001 - 3000	138 euroa
3001 - 4000	158 euroa
4001 - 5000	176 euroa

### Mitä teen jos vahinko tapahtuu?

Tee vahinkoilmoitus puhelimitse 0303 0303, kontto-reissa tai internetistä [www.pohjola.fi](http://www.pohjola.fi)

Liitä mukaan alkuperäiset maksukuitit, lääkärintodistus jne. Vahinkoilmoitukseen tarvitaan lisäksi tilaisuuden vastuuhenkilön yhteyshenkilö ja allekirjoitus kohtaan lisätietoja. Lähetä tämän jälkeen vahinkoilmoitus liitteineen Pohjolaan.

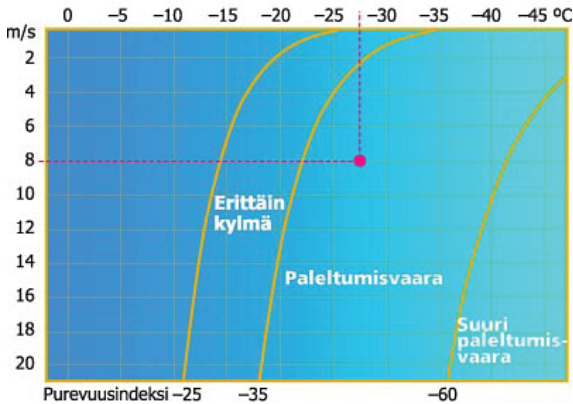
Tapaturmavahingoissa korvauksen hakijan tulee ensin itse maksaa hoitokulut.

### Henkilökohtaiset jäsenedut ja lisätieto

Suomen Latu on neuvotellut myös henkilökohtaisia jäsenetuja muiden vakuutusten osalta, kysy lisää Pohjolan palvelunumerosta 0303 0303.

## Tuulen nopeus vaikuttaa kylmyyden aistimiseen

Lämpötilan ja tuulenopeuden yhteisvaikutuksen kuvaamiseen talviolosuhteissa käytetään ns. pakkasen purevuus -kaaviota.



Ilman lämpötilan lisäksi ihmisen aistiman ulkoilman kylmyyteen vaikuttaa tuulenopeus. Ihmisen iho on kuin lämpöpatterin pinta, josta siirtyy lämpöä ympäröivään ilmaan. Mitä kylmempi ulkoilma on, sitä enemmän iholta häviää lämpöä. Tuuli nopeuttaa tätä lämmön siirtoa. Ilman kosteus on merkittävä tekijä vain lämpimissä olosuhteissa, ei talvisissa pakkasoloissa.

Pakkasen purevuus -kaavio kuvaa ihmisen paljaalta iholta tapahtuvaa lämpöhäviötä eri lämpötilan (°C) ja tuulenopeuden (m/s) yhdistelmillä. Taulukon perusteella voit arvioida mikä on tuulen ja pakkasen yhteisvaikutus. Vallitsevan tuulenopeuden ja lämpötilan leikkauspisteeseen osuvaa käyrää ylöspäin seuraamalla nähdään, mitä pakkaslukemaa kyseinen säätila vastaisi tyynessä tilanteessa.

### Kylmän aistiminen on jaettu kolmeen luokkaan

Kylmyysluokkien taustalla on ihmiskehon fysiologia, ja luokitus perustuu ihon pintalämpötilassa sekä pintaverenkierrossa tapahtuviin muutoksiin. Kaaviossa vallitsevan tuulenopeuden (m/s) ja lämpötilan (°C) leikkauspisteestä nähdään, mihin kylmyysluokkaan päädytään kulloisessakin säätilassa.

**Erittäin kylmä** -alueella (purevuusindeksi -25 ... -35) paleltumat ovat mahdollisia pitkähkön ulkonaolon seurauksena.

**Paleltumisvaara** -luokassa (purevuusindeksi -35 ... -60) paleltumat ovat mahdollisia yli kymmenen minuuttia kestäväen ulkonaolon seurauksena.

**Suuri paleltumisvaara** -luokassa (purevuusindeksi yli 60) olosuhteet ovat niin äärimmäiset, että paleltumavammat ovat ilmeisiä jo alle kahdessa minuutissa.