



Tervetuloa mukaan Suomen retkiluistelijoiden vetäjäkoulutuksen turvallisuusosiolle 18.-19.12.2021!

Kurssin tukikohtana toimii Kisakallion urheiluopisto Lohjalla ([karttalinkki](#)) missä pidämme sisätalakeskustelut, syömme ja majoitumme.

Ohjelma alkaa lauantaina Kisakallion päärakennuksessa kello 9:00 ja loppuu sunnuntaina noin kello 17. Pääkouluttajana tällä kurssiosuudella toimii Aavameren Benjamin Donner, ja mukana Suomen retkiluistelijat ry:n puolesta on Hanna Valtonen sekä Mikko Myller..

Huomioi: Koronatilanteesta ja aluehallintoviraston suosituksista johtuen Kisakallio vaatii koronapassia jokaiselta osallistujalta.

ENNAKKOTIETOA OHJELMASTA

Tämä viikonloppu on turvallisuuspainotteinen ja pääaiheina ovat retkenvetäjä turvatekijänä, riskitilanteiden ja onnettomuuksien ennaltaehkäisy sekä retkiluistelijan ja retkenvetäjän toiminta veteen joutuessa. Viimeisellä sivulla löydät viitteellisen ohjelman kurssipäivistä.

Kurssipäivistä noin puolet ajasta vietetään sisätiloissa ja puolet ajasta ulkona. Meillä on kaksi isompaa harjoitusta ulkona ja vedessä:

- **Lauantai** harjoitus on ”kuiva märkä harjoitus”, eli se tehdään kuivapuvuissa. Ota tähän mukaan kuivapuku jos sinulla on sellainen / et ole varannut pukua. Sekä lainapukua että omaa pukua käyttävät tarvitsevat myös mukaan sopivat välivaatteet (kastuvat luultavasti jonkin verran) ja kenkiä jotka mahtuvat puvun päälle ja jotka saavat kastua (luistimia ei tähän tarkoitukseen välttämättä tarvita). Tähän harjoitukseen tarvitset tämän lisäksi pakattu retkenvetäjäreppu sekä kaikki muut varusteet/turvavarusteet, joita käytät luistellesasi. Lue lisää varusteista alla kohdalta *Tarkempia varustevinkkejä*.
- **Sunnuntai:** Sunnuntain iltapäiväharjoitus on läpimärkä sellainen: Ota mukaan ylimääräinen täydellinen vaatekerta harjoitusta varten. Tälle harjoitukselle toivoisin, että varaat mukaasi taas sama oikein pakattu reppu ja samat täydelliset varusteet kuten yllä (voivat olla samat kuin lauantaina), ja tämän lisäksi **erittäin mielellään** myös retkiluistimet sekä kengät.



Tarkempia varustusvinkkejä:

Ota mukaan juuri se turvavarustus jota käytät, siinä kunnossa kuin käytät sitä. Jos olet miettinyt jonkun ominaisuuden parantamista, tee se ennakoon. Kurssin aikana testaamme miten nämä toimivat. Ota myös mukaan sään mukaiset vaatteet ulkona oleskelemiseen ja luistelu-EA -varusteeksi. Tämän lisäksi mukaan on hyvää ottaa seuraavat välineet:

- Sisällä tarvitetset muistiinpanovälineet, ennakotehtävien muistiinpanot ja sopiva vaatetus sisällä oleskelemiseen
- Lauantain harjoitus harjoitus: Pelastus-/kuivapuku, alle puettava paksumpi vaatekerros, naskalit, pipo ja hanskat ja puvun päälle laitettavat ekstra isot kengät (pari kokoa normaalia isommat sopivat yleensä hyvin) tai retkiluistimet ja kengät, normaalisti pakattu luistelureppu ja turvavarusteet. Myös välikuivapuku toimii, jos sinulla on tarpeeksi lämmintä alla ja pukua suojaava kerros puvun päällä. **Tuon lainakuivapukuja varanneille puvut mukaani, ota näille myös omat kengät mukaan puvun sukkiin päälle laitettavaksi.**
- Sunnuntain märkä harjoitus: Retkiluisteluvaatetus ja retkenvetäjävarustus, normaalisti pakattu luistelureppusi (sama kuin la), naskalit, normaalit vaihtovaatteesi repussa joita joita puet päälle harjoituksen jälkeen, lämpövaatteet päälle vedettäväksi odottaessamme että kaikki ovat valmiita harjoituksen kanssa
- Saunomisvälineet
- Iso vesitiivis jätösäkki tai vastaavaa, johon saat märät vaatteet ja varusteet kotiinkuljetusta varten

Huomioi: Osa viikonlopun ohjelmasta on riippuvainen säästä ja jäädä – muutoksia ohjelmaan saattaa tulla jos joudumme esimerkiksi kulkemaan pitempää matkaa sopivan harjoituspaikan luo. Välineitä voi olla vaikeata saada kuivattua lauantain ja sunnuntain välisenä yönä – älä laske sen varaan, että varusteet kuivuvat täysin.

Ennakkotehtävä:

Katso liitteenä olevaa keissiä **Ennakkotehtävä** ja mieti miten lähtisit käsittelemään sitä retkenvetäjänä. Ota mukaan muistiinpanosi kurssille ja ole valmis esittelemään ajatuksiasi.

Ota mielellään yhteyttä, jos sinulla on kysymyksiä viikonlopusta!

Erittäin lämpimästi tervetuloa mukaan!

Benjamin Donner
050 569 7088
benjamin@aavameri.fi

Liitteet:

*Ohjelma
Ennakkotehtävä-keissi*



SRL VETÄJÄKOULUTUS VIIKONLOPPU 18.-19.12.2021

VIITTEELLINEN OHJELMA

Lauantai 18.12.

Sunnuntai 19.12.

9:00

Aloitus sisätiloissa

08

Aamiainen

09

Aloitus sisätiloissa

Retkenvetäjä turva- ja vaaratekijänä

Retkiluistelun riskienhallinta ja vaaratekijät. Todennetut riskit ja kuvitellut riskit. Retkenvetäjä turvallisen retken myötäaikuttajana.

Turvavälineet / vetäjän välineet

Turvavälineet ja retkiluistelijan välineet toimivat turvallisuutta parantavina vain, jos niitä osaa käyttää oikein. Keskustelemme "parhaista ratkaisut", käymme läpi toimivia ja ei-toimivia ratkaisuja käyttäen varusteita.

Lajityypilliset retkiluisteluvaivat ja -vammat: Ennakointi ja ehkäisy

Toiminta onnettomuustilanteessa
Vetäjien käyttäytyminen ja roolit kun jotain tapahtuu

Kylmä vesi: Kylmävesireaktio sekä hypotermia

Miten retkiluistelija reagoi fyysisesti ja psyykkisesti plutaamiseen, mitkä ovat kylmään veteen joutumisen vaaratekijät

Keissejä

12

Lounas

12

Lounas

13

...jatkamme turvavälineistä

13

Harjoituksen alustus (sisällä)

Harjoituksen alustus (sisällä)

Tilanneaharjoituksia (ulkona) ('pelastuspukuharjoitus')

- Alustus harjoituksiin
- Pelastukset ja ryhmänhallinta veteen joutuessa
- Välineiden käyttö ja käyttäytyminen veteen joutuessa

Kylmän veden harjoitus (ulkona)

Kokeilemme turvallisesti kylmävesireaktiota sekä fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä kylmässä vedessä. Harjoitteleminen myös tehokasta jälkityötä pelastajana ja pelastettavana. Harjoitus tapahtuu retkiluisteluvarustus päällä puettuna

Kahvi & harjoitusten purku (sisällä)

Kahvi & harjoitusten purku (sisällä)

Keissejä ryhmätyönä

Kehitämme keissien avulla näkemyksiä dynaamisesta vetäjäroolista

Loppukeskustelut

17:30

Päivällinen

17

Kotiinpäin



Ennakkotehtävä

Lähetä viimeistään to 16.12 illalla ajatuksiasi kysymyksistä Benjaminille benjamin@aavameri.fi (lyhyet vastaukset riittävät. Keskustelemme keissistä kun tapaamme, ota muistiinpanot mukaan).

Olosuhteet: Jään paksuus 10-25cm (kohtalaisen sileä, halkeamia), lämpötila -14, tuulta 4m/s mantereen suunnasta, matkaa lähimmälle tielle / manner-rannalle 3,5km.

Ryhmä: Kokenut ryhmänvetäjä (sinä), apuri (hyvä luistelija mutta ei juurikaan vetäjäkokemusta) sekä kymmenen osallistujaa joilla kokemusta 3-10 retkeä. Ne välineet joita sinulla ja ryhmällä on yleensä mukana on mukana nytkin.

Tilanne:

Oskulla on kuumaa. Hänellä on nimittäin painava reppu, täynnä märkää vaatelastia, hän nimittäin kokeili leikkisästi luistella liian pienien jäälauttojen päällä rannan vieressä puolisen tuntia sitten, ja joutui veteen. Hän riisuu vauhdissa piponsa pyyhkiäkseen hikeä otsaltaan eikä huomaa halkeamaa, johon luistin jää jumiin, ja Osku kaatuu vauhdilla eteenpäin. Painava reppu osuu Oskun takaraivoon, ja lyö Oskun otsaa kuuluvalla poks-äänellä jäähän. Osku jää makaamaan, liikkumatta, ettekä saa häntä reagoimaan..

Prosessoi ainakin näitä asioita:

1. Mieti kokonaistilannetta. Mitkä asiat ovat ensin pähäkäsi juolahtavat tekijät, joita sinun täytyy vetäjänä ottaa huomioon kun lähdet purkamaan tilannetta.
2. Tilannehallinta:
 - 0 min onnettomuudesta: Mitkä ovat ensimmäiset priorisoidut tehtävät? Miten lähdet johtamaan tilannetta?
 - +5 min: Kun olette saaneet yhteyttä hätäkeskukseen saat tietää että kopteria ei saa paikalle, mutta ambulanssi on tulossa rannalle (3500m) noin 20 minuutin kuluttua. Osku on edelleen enimmäkseen tajuton mutta reagoi välillä heikosti kun kutsutte häntä nimellä. Mitä teet?
 - +12 min: Osku rupeaa oksentelemaan. Mitä teet?
 - +20 min: Saat tietää että ambulanssi on sittenkin paloauto, ja että sen henkilökunta on tehnyt päätöksen että heidän ei ole turvallista tulla ulos jäälle. Mitä teet?
3. Mieti mahdollisia tekijöitä siihen, että tällainen pääsi sattumaan.

