



Tervetuloa mukaan Suomen retkiluistelijoiden vetäjäkoulutuksen turvallisuusosiolle 4.-5.2. 2023!

Tämä on ennakkoinfo joka tarkentuu lähempänä kurssia. Kurssin paikkaa tiedämme toivottavasti runsaan viikon sisällä, ja ilmoitamme tästä mahdollisimman pian.

Ohjelma alkaa lauantaina kello 9:00 ja loppuu sunnuntaina noin kello 17. Pääkouluttajana tällä kurssiosuudella toimii Aavameren Benjamin Donner, ja mukana Suomen retkiluistelijat ry:n puolesta on Charlotta Bengs ja Hanna Valtonen. Retkiluistelija, psykoterapeutti ja sosiaalipsykologi Krisse Lipponen pitää lisäksi lauantaina ennen päivällistä erillisen luennon poikkeustilanteen jälkikäsittelystä.

ENNAKKOTIETOA OHJELMASTA

Tämä viikonloppu on turvallisuuspainotteinen ja pääaiheina ovat retkenvetäjä turvatekijänä, riskitilanteiden ja onnettomuuksien ennaltaehkäisy sekä retkiluistelijan ja retkenvetäjän toiminta vaara- ja onnettomuustilanteissa. 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 pakatun retkenvetäjärepun sekä kaikki muut varusteet/turvavarusteet, joita käytät luistellesasi. Huomioi: Lainapukutarve on niin iso, etten voi taata että kaikki käytössä olevat puvut ovat täysin kuivia, todennäköisesti muutamaan pukuun vuotaa jonkin verran vettä eli ota mukaan kuivat vaihtovaatteet. Lue lisää varusteista alla kohdasta *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.

Käytännön harjoitukset ovat turvallisia terveille ihmisille. Jos sinulla on verenkiertohäiriö, erittäin matala tai korkea verenpaine, sydänlihaksen vajaatoiminta tai jokin muu sairaus, joka toimii huonosti yhteen kylmään veteen joutumisen kanssa, ole yhteydessä minuun (Benjamiiniin) ennen kurssia niin mietimme yhdessä, onko parempaa, että jäät seuraamaan harjoitusta tai harjoituksia jään päällä. Kerään terveystietoja kurssin alussa - kaikki tällaiset tiedot käsittelen luottamuksellisesti ja tuhoan niitä heti kurssin jälkeen.



Tarkempia varustusvinkkejä:

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

- Sisällä tarvitetset muistiinpanovälineet, ennakkotehtävien 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 sukkien päälle laitettavaksi.**
- Sunnuntain märkä harjoitus: Retkiluisteluvaatetus ja retkenvetäjävarustus, normaalisti pakattu luistelureppusi (sama kuin la), naskalit, normaalit vaihtovaatteesi repussa, joita puet päälle harjoituksen jälkeen, lämpövaatteet päälle vedettäväksi odottaessamme, että kaikki ovat valmiita harjoituksen kanssa
- Saunomisvälineet (pyyhe&uimapuku)
- Iso vesitiivis jätessäkki tai vastaavaa, johon saat märät vaatteet ja varusteet kotiinkuljetusta varten

Kurssin ajaksi tarvitset siis kuivapukua käyttöösi! Jos sinulta ei löydy omaa kuivapukua etkä saa sellaista lainaksi tuttavapiiriltäsi, saat kurssin harjoitteluihin sellaista lainaksi, kunhan ilmoitat siitä minulle viimeistään 27.1. [käyttäen tätä linkkiä](#).

Huomioi: Osa viikonlopun ohjelmasta on riippuvainen säästä ja jäädästä – 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. Lähetä ajatuksiasi minulle viimeistään 31.1., riittää että lyhyesti mainitset ajattelutapasi pääpiirteet. Ota mukaan muistiinpanosi kurssille ja ole valmis esittelemään ajatuksiasi.

Ota mielellään minuun yhteyttä, jos sinulla on kysymyksiä viikonlopun koulutuksesta! Käytännön järjestelyistä koskien kurssi- ja majoituspaikkaa saat paremmin vastauksia Lotalta 040 6740055.

Erittäin lämpimästi tervetuloa mukaan!

Benjamin Donner
050 569 7088
benjamin@aavameri.fi

Liitteet: *Ohjelma*
Ennakkotehtävä-keissi



SRL VETÄJÄKOULUTUS VIIKONLOPPU 4.-5.2.2023

VIITTEELLINEN OHJELMA

Lauantai 4.2.

9:00	Aloitus sisätiloissa
	<p>Retkenvetäjä turva- ja vaaratekijänä <i>Retkiluistelun riskienhallinta ja vaaratekijät. Todennetut riskit ja kuvitellut riskit. Retkenvetäjä turvallisen retken myötävaikuttajana.</i></p> <p>Turvavälineet / vetäjän välineet <i>Turvavälineet ja retkiluistelijan välineet toimivat turvallisuutta parantavina vain, jos niitä osaa käyttää oikein. Keskustelemme "parhaista ratkaisut", käymme läpi toimivia ja ei-toimivia ratkaisuja käyttää varusteita.</i></p>
12	Lounas
13	<p>...jatkamme turvavälineistä</p> <p>Harjoituksen alustus (sisällä)</p> <p>Tilanne harjoituksia (ulkona) ('pelastuspukuharjoitus')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alustus harjoituksiin • Pelastukset ja ryhmänhallinta veteen joutuessa • Välineiden käyttö ja käyttäytyminen veteen joutuessa <p>Kahvi & harjoitusten purku (sisällä)</p>
17	<p>Odottamattomien tilanteiden purkukeskustelut <i>Retkiluisteilija ja psykoterapeutti Krisse Lipponen keskustelee tapaturmien jälkeisistä purkutilanteista</i></p>
18.00	Päivällinen
19.00	Sauna
-21.00	

Sunnuntai 5.2.

08	Aamiainen
09	Aloitus sisätiloissa
	<p>Lajityypilliset retkiluisteluvaivat ja -vammat: Ennakointi ja ehkäisy</p> <p>Vetäjän muistilista</p> <p>Kylmä vesi: Kylmävesireaktio sekä hypotermia <i>Miten retkiluistelijä reagoi fyysisesti ja psyykkisesti plutaamiseen, mitkä ovat kylmään veteen joutumisen vaaratekijät</i></p> <p>Keissejä</p>
12	Lounas
13	<p>Harjoituksen alustus (sisällä)</p> <p>Kylmän veden harjoitus (ulkona) <i>Kokeilemme turvallisesti kylmävesireaktiota sekä fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä kylmässä vedessä. Harjoitteleminen myös tehokasta jälkityötä pelastajana ja pelastettavana. Harjoitus tapahtuu retkiluisteluvarustus päällä puettuna</i></p> <p>Kahvi & harjoitusten purku (sisällä)</p>
17	Loppukeskustelut
17	Kotiinpäin



Ennakkotehtävä

Lähetä viimeistään ti 31.1. 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 kaatuu vauhdilla eteenpäin. Painava reppu osuu Oskun takaraivoon, ja lyö Oskun otsan kuuluvalla poks-äänellä jäähän. Osku jää makaamaan, liikkumatta, ettekä saa häntä reagoimaan.

Prosessoi ainakin näitä asioita:

1. Mieti kokonaistilannetta. Mitkä asiat ovat ensin pähäysi 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.

