

Ensiapu

Ensiapuosiosta ei saa tehdä liian raskasta. Valitse teille tärkeät aiheet ja muista ottaa teorian joukkoon riittävästi harjoituksia. Aihe jää paremmin mieleen, jos nuoret pääsevät itse kokeilemaan sen sijaan että teoriaa luetaan kalvoilta. Lähes kaikkia ensiaputoimenpiteitä voi harjoitella koulutuksessa. Huomaa kuitenkin, että vierasesineen poistoa hengitysteistä ei saa missään tapauksessa harjoitella kaverille!

Aihealueita, joita saatetaan tarvita normaalissa toiminnassa voivat olla vierasesine hengitysteissä, haavojen hoito, venähdykset, nyrjähdykset, paleltumat, palovammat ja hyönteisten pistokset sekä eläinten puremat. Näitä taitoja voidaan joutua käyttämään sekä kerho- että leiritoiminnassa.

Käytä ensiapuosion suunnittelussa apunasi SPR:n materiaalia, Ensiapu-kirjaa ja internet-sivustoa, jotta oppisi menevät varmasti oikein. Jos epäilet taitojasi opettaa ensiapua, ota yhteyttä paikalliseen Suomen Punaisen Ristin osastoon. Heiltä saa koulutusapua pientä korvausta vastaan, ja kouluttaja tuo mukana myös harjoitteluvälineet.

ENSIAPUHARJOITUKSIA

- Harjoitelkaa painesiteen tekemistä kaverin raajoihin
- Harjoitelkaa kolmioliinan käyttöä kaverin käteen
- Harjoitelkaa murtuneen raajan lastoittamista kaverin raajoihin
- Harjoitelkaa venähdyksen hoitoa kaverille
- Harjoitelkaa hätänumeroon soittamista

ENSIAPURATA

Tämä harjoitus vaatii paljon ulkopuolisia henkilöitä. Kun ensiaputaidot on yhdessä opeteltu, voit tehdä ensiapuradan, jossa testataan, miten oppi on mennyt perille. Radalla on rasteja, joissa on tapahtunut erilaisia tapaturmia. Nuorten on selvitettävä, mitä on tapahtunut ja huolehtia asiaan kuuluvasta ensiavusta. Rata kierretään pareittain tai pienissä ryhmissä. Lopuksi käydään yhdessä läpi oikeat toimintatavat kullakin rastilla.

LISÄTIETOJA:

Sahi, T., Castrén, M., Helistö, N. & Kämäräinen, L. (toim.) 2006. Ensiapu. Jyväskylä. Gummerrus Kirjapaino Oy (tai vanhemmat painokset)

www.spr.fi

Hoppu, K. (toim.) 2003. Suomalaisen lapsiperheen lääkärikirja. Porvoo. WSOY.
