



FMI

JÄÄTURVALLISUUS -WEBINAARI

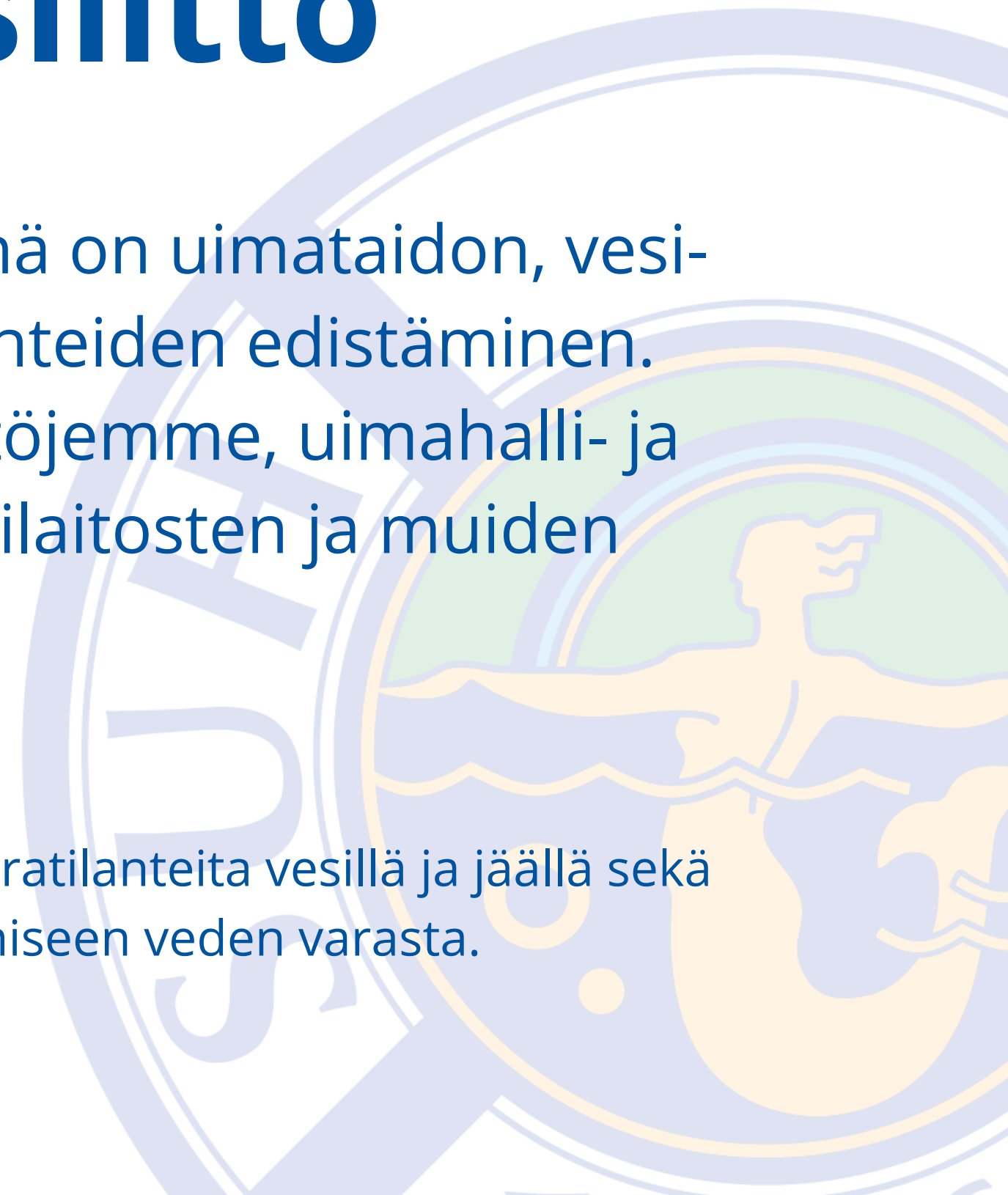
16.12.2020 klo 17-19

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto

Koulutus- ja valistusorganisaatio, jonka tehtävänä on uimataidon, vesi- ja jääturvallisuuden sekä niihin liittyvien olosuhteiden edistäminen. Tehtävää toteutamme yhteistyössä jäsenjärjestöjemme, uimahalli- ja kylpyläalan, kuntien, viranomaisten, alan oppilaitosten ja muiden sidosryhmien kanssa.

Visio - yksikään ei huku

Jokainen Suomessa asuva osaa uida ja ennakoida mahdollisia vaaratilanteita vesillä ja jäällä sekä omaa riittävät tiedot ja taidot itsensä tai toisen pelastamiseen veden varasta.





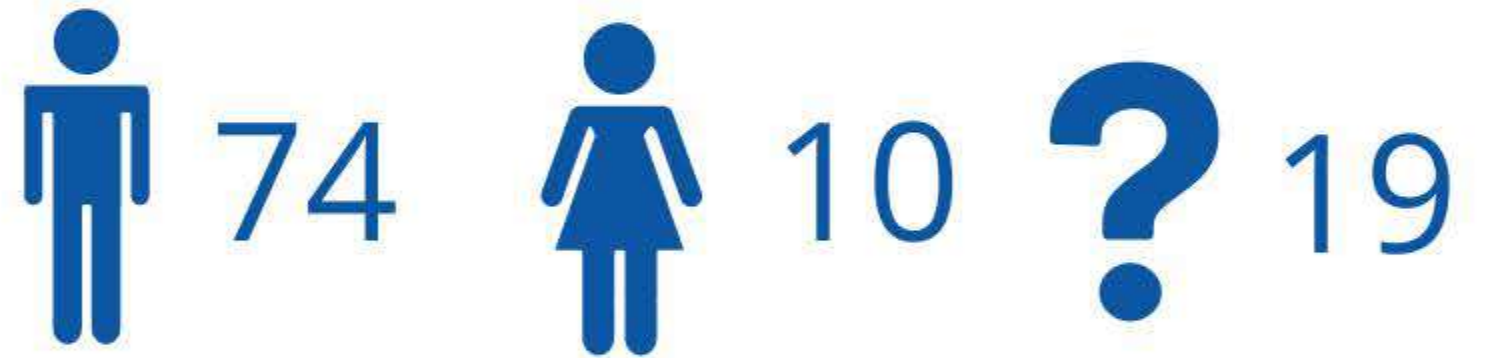
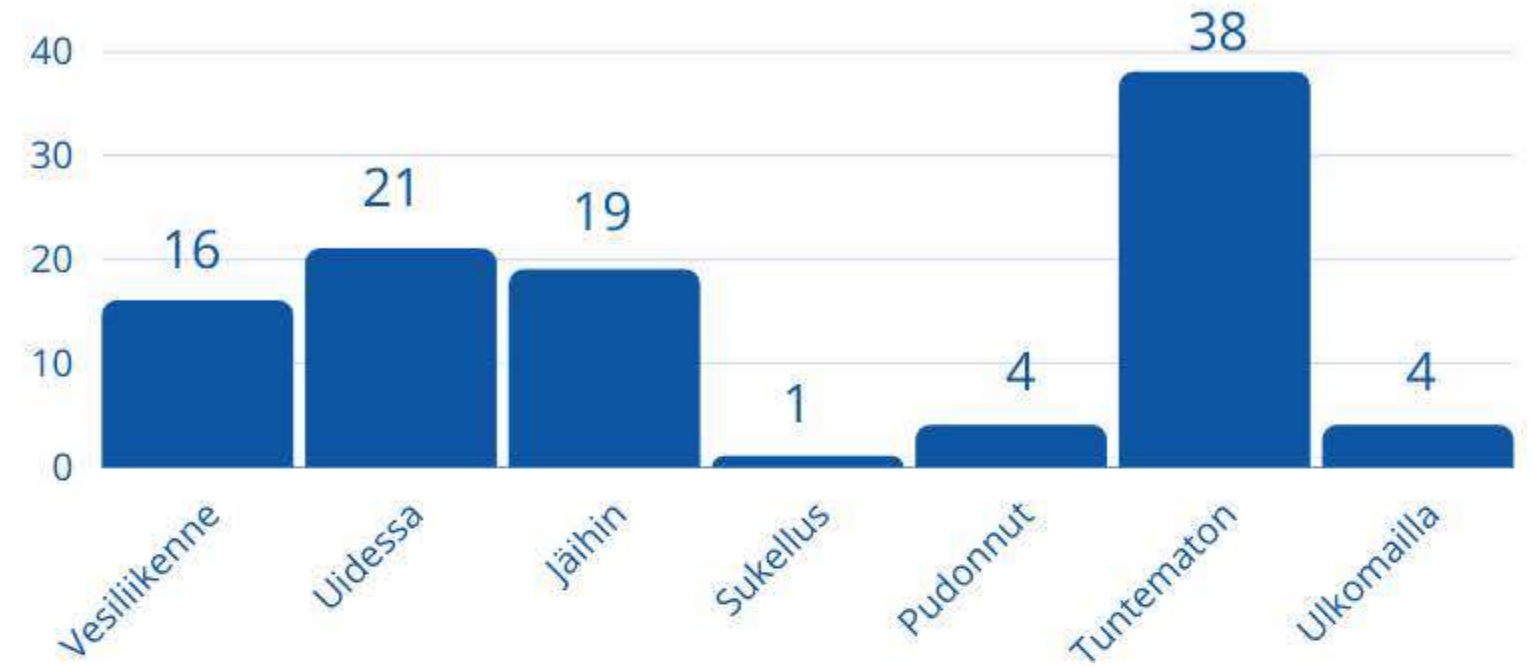
103

Hukkuneet

1.1. - 30.11.2020

Hukkumistilanne alueittain

Etelä-Suomi	34
Lounais-Suomi	10
Itä-Suomi	20
Länsi- ja Sisä-Suomi	25
Pohjois-Suomi	9
Lappi	1
Ahvenanmaa	0
Ulkomailla	4



Tänään luvassa

- Hukkumiset jäihin vajoamisen seurauksena Suomessa
- Jään ominaisuudet, kantokyky, vaaranpaikat
- Varustus, pelastautuminen ja pelastaminen jäistä
- Hypotermia, kylmäsokki
- Kylmäuinti
- Muistilista
- Q/A - kysymysosio
- Lisätiedot



Jääturvallisuus

Jää helpottaa liikkumista ja lyhentää kulkutietä monissa osissa maata.



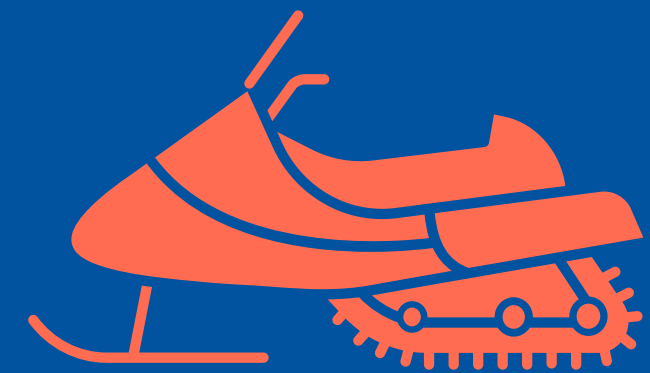
152



10-30



90%



36%

2010-2019

Turvallisen jäällä liikkumisen edellytys on, että tuntee jään ja jäällä kulkemiseen liittyvät riskit sekä varustautuu oikein.



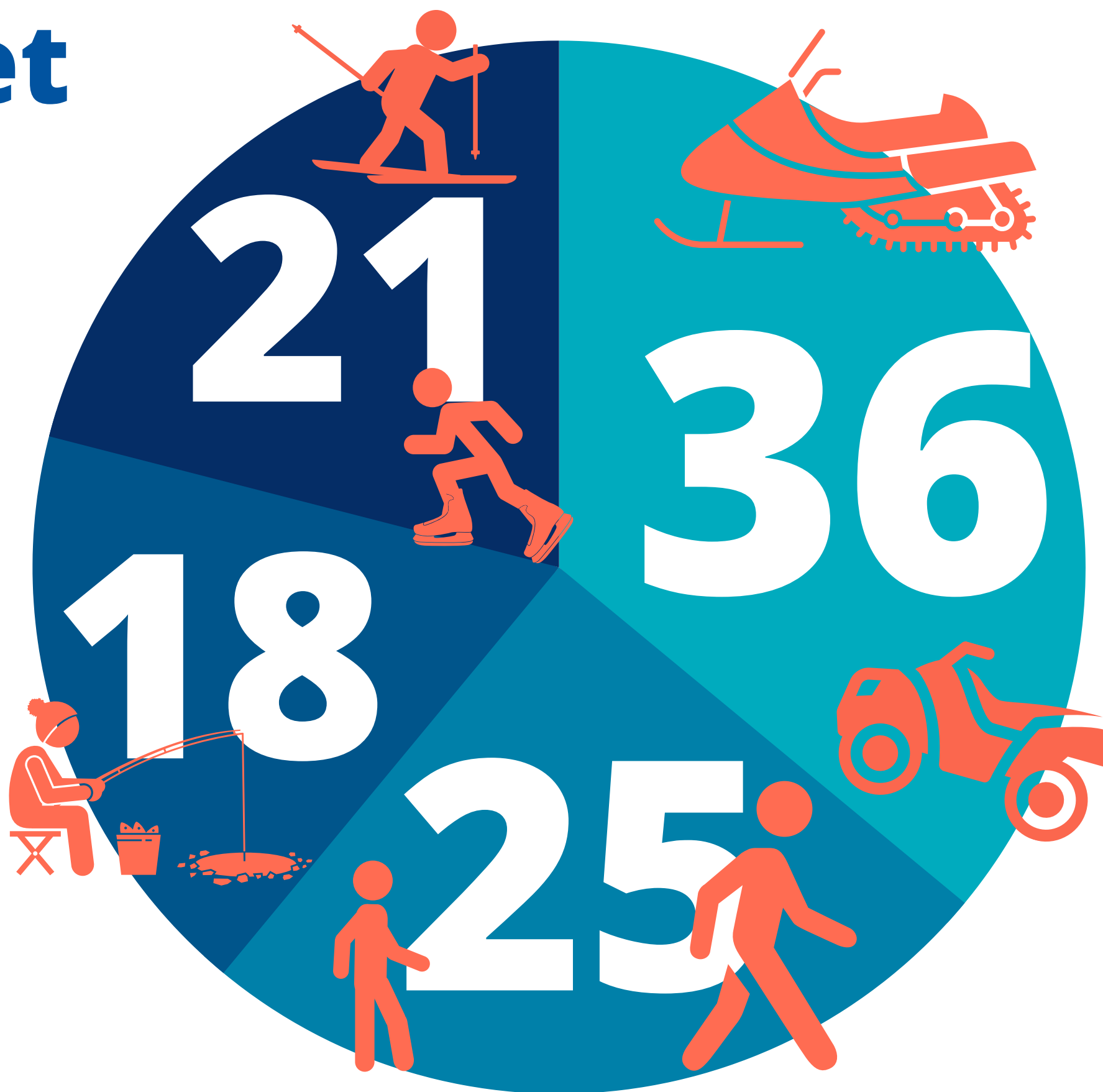
Jäihin hukkuneet

Moottoriajoneuvot 36%

Liikkeellä kävelleen 25%

Luistelijat, hiihtäjät, potkukelkkailijat 21%

Pilkkijöitä, verkolla kävijöitä 18%

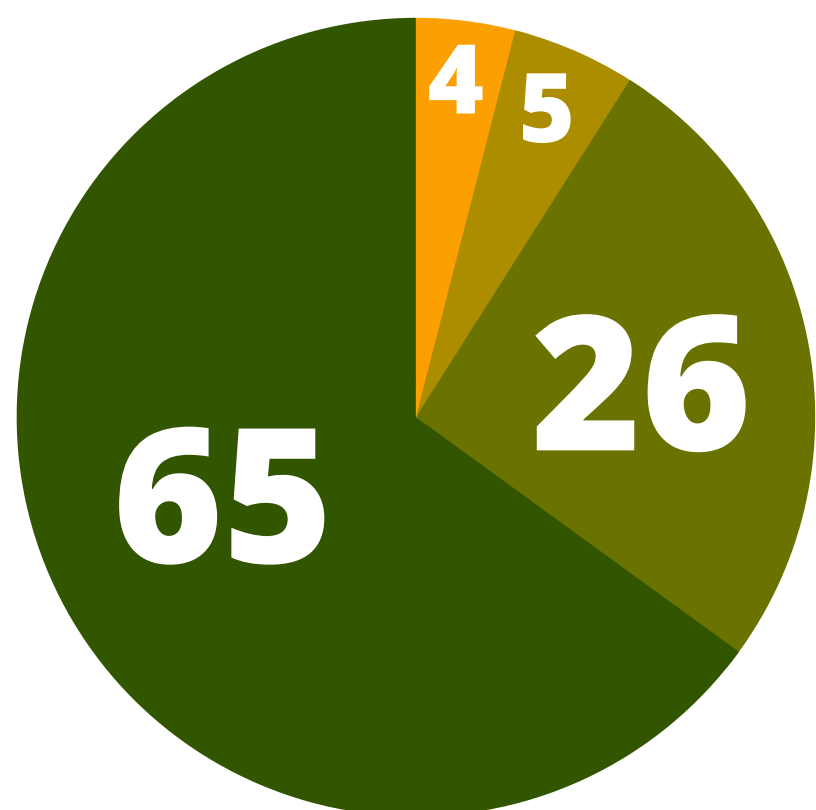


Järvi 65%

Meri 26%

Lampi 5%

Joki 4%





Kuvat: Rajavartiolaitoksen Instagram @rajavartiolaitos







Jään kantokyky

Turvallisen jäällä liikkumisen edellytys on, että tuntee jään ja jäällä kulkemiseen liittyvät riskit sekä varustautuu oikein.

Jään vahvuus saattaa vaihdella paljon lyhyelläkin matkalla, esimerkiksi virtauksista tai pohjan laadusta johtuen. Siksi on varmistettava, että jää on tarpeeksi vahvaa koko sillä alueella, missä aiotaan liikkua.



5 cm virheetöntä teräsjäätä voi kantaa yksinkulkevan ihmisen. Jälle kannattaa kuitenkin ottaa aina kaveri ja naskalit mukaan ja on suositeltavaa mennä vasta, kun teräsjäätä on 10 senttimetrin paksuisesti.

Moottorikelkalla ajettaessa teräsjäätä on oltava koko ajoreitin pituudelta vähintään 15 cm. Turvallisuutensa vuoksi moottorikelkkailijan on tunnettava erittäin hyvin liikkumisalueensa syvyys- ja jääolosuhteet.

Jäällä ajettaessa kantavuuteen vaikuttaa, vahvuuden ohella, jään alla syntyvä veden aaltoliike. Jään kantavuus on heikoimmillaan, kun ajoneuvon nopeus on aaltoliikkeen etenemisnopeuden suuruinen.

5 - 10 cm

> 15 cm

Vain merkityt jäätiet





TERÄSJÄÄ



TUULI

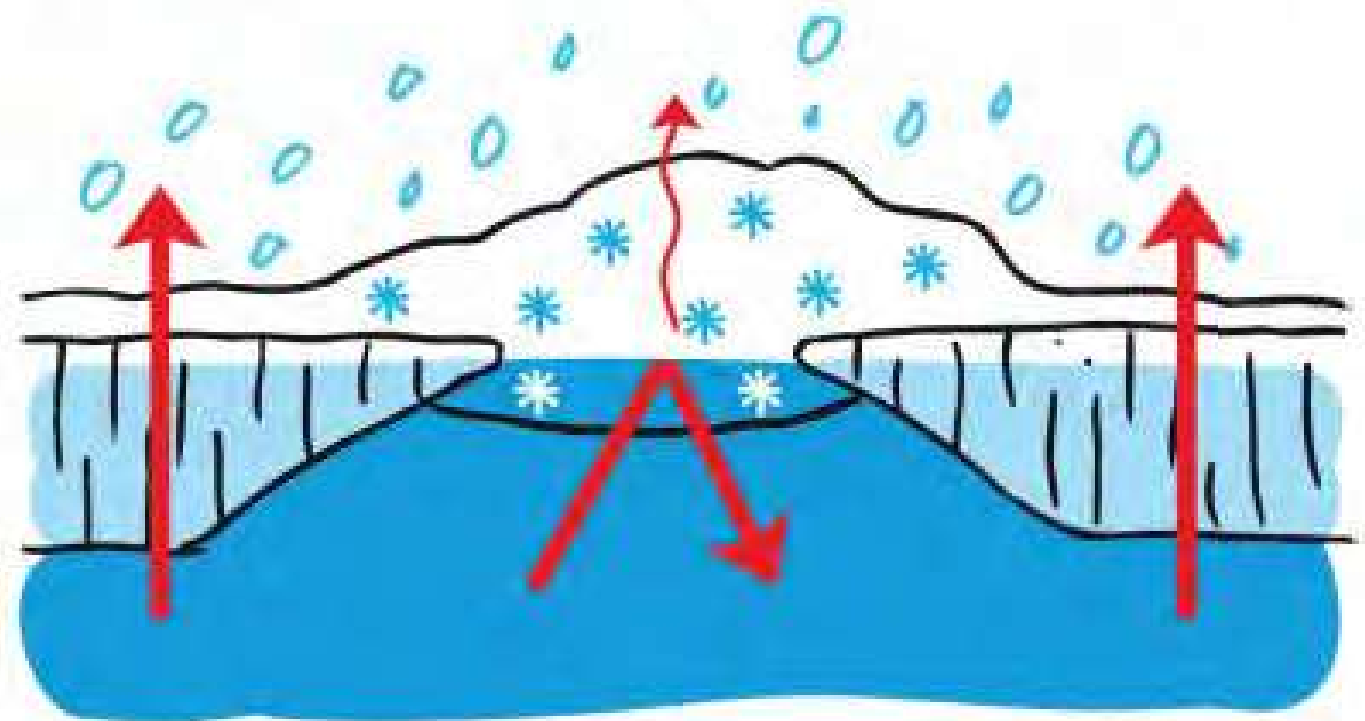
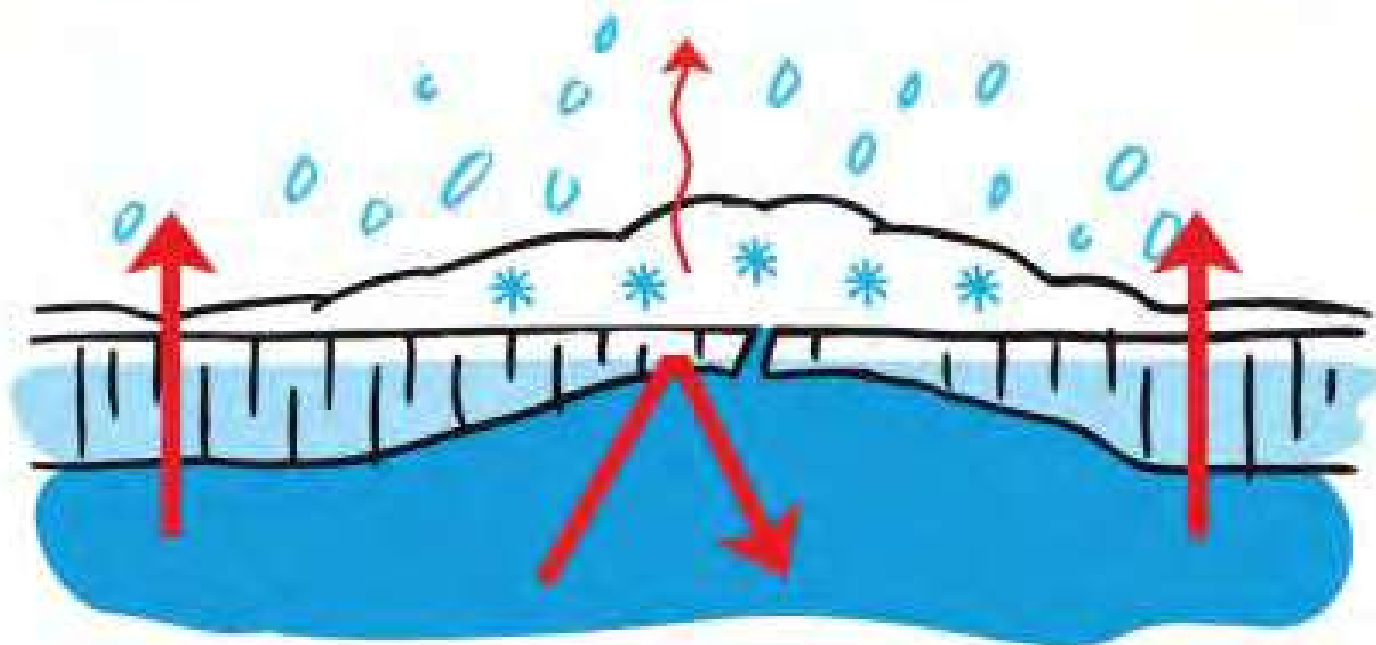
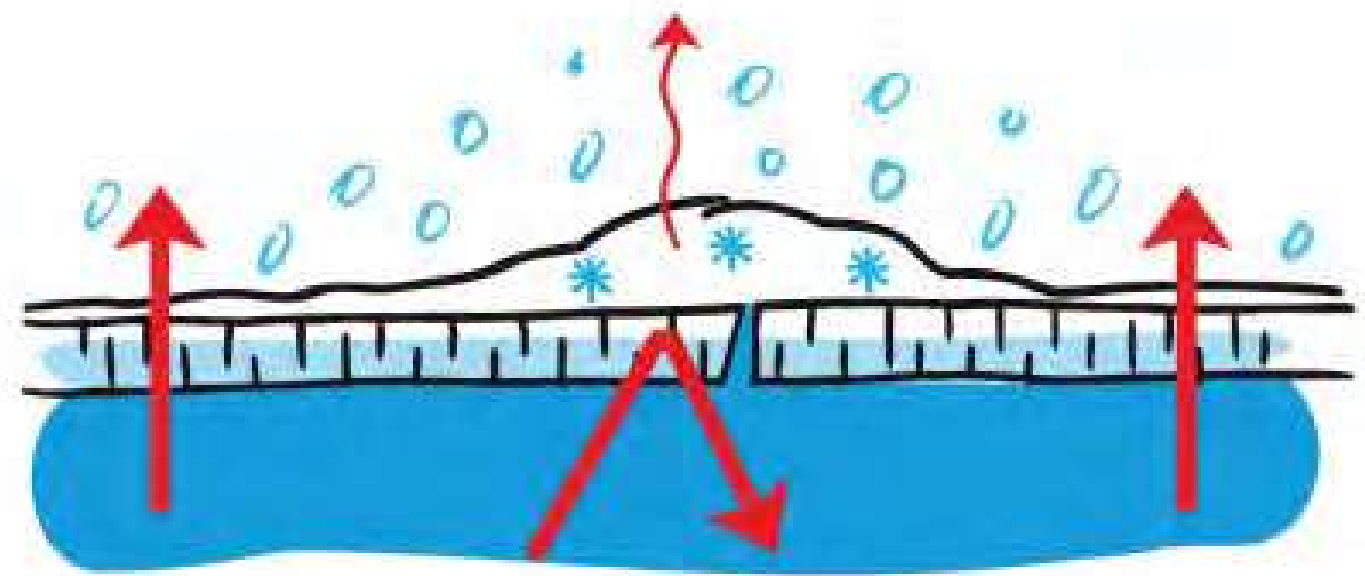


Lauri Kontkanen

UVE

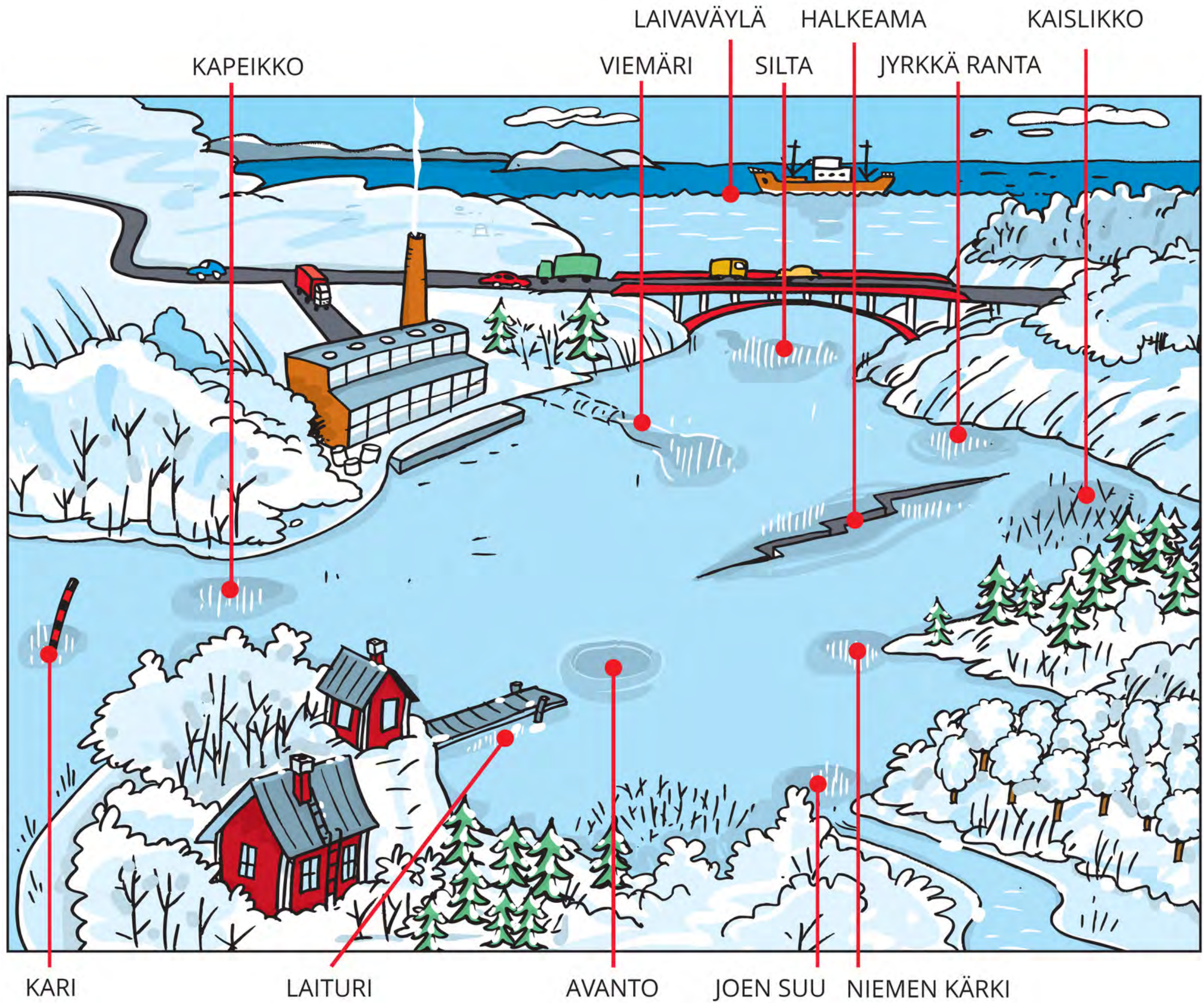


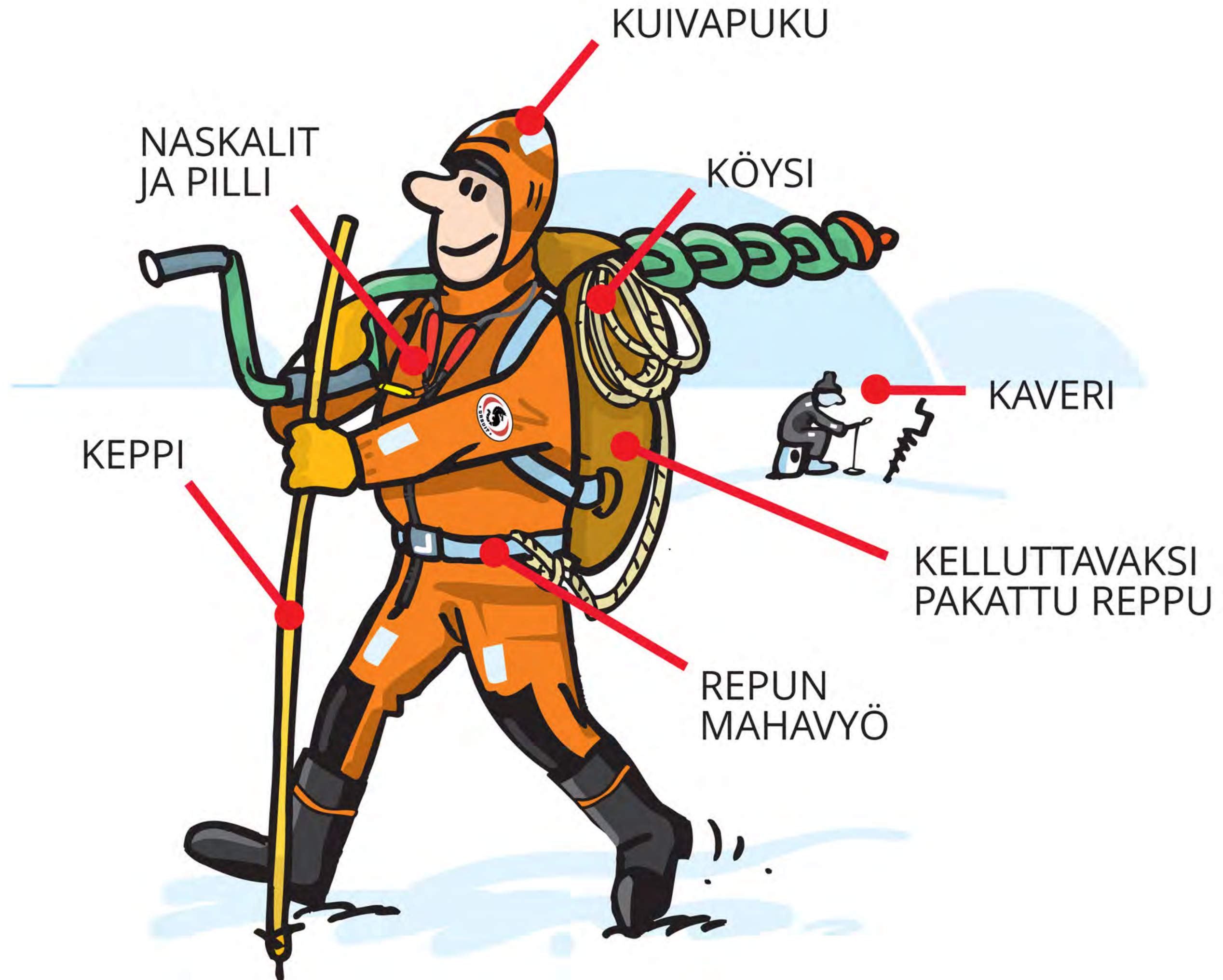
Reijo Juurinen











KUIVAPUKU

NASKALIT
JA PILLI

KÖYSI

KAVERI

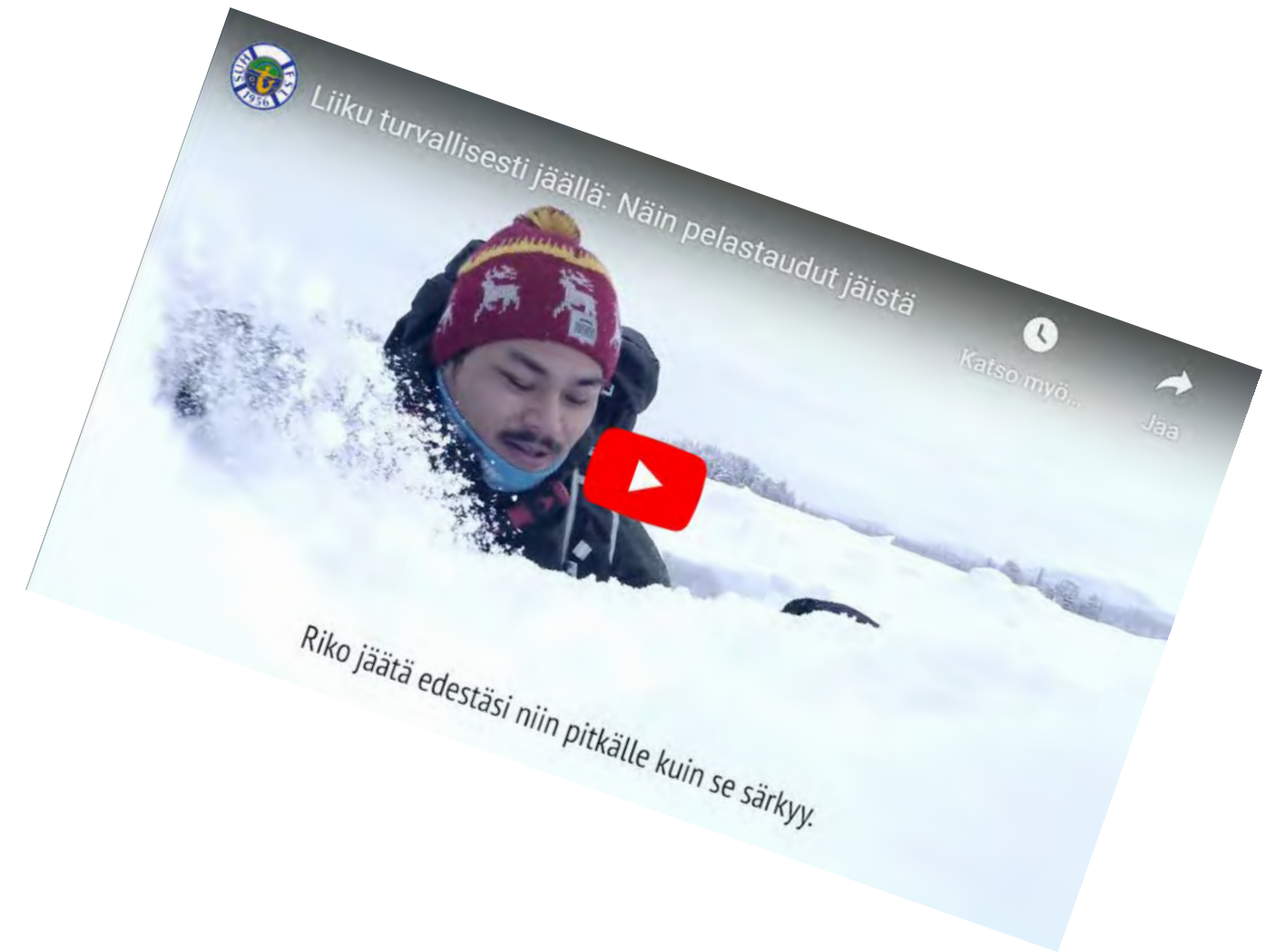
KEPPI

KELLUTTAVAKSI
PAKATTU REPPU

REPUN
MAHAVYÖ

Jos jää pettää, toimi näin:

1. Rauhoita itsesi.
2. Huuda heti apua.
3. Käänny siihen suuntaan, josta olit tulossa. Jos kuljit hiihtäen, irrota sukset, ellet muuten pääse ylös.
4. Riko jäätä edeltäsi kynärpäilläsi niin pitkälle kuin se särkyy.
5. Ota naskalit käsiin, kohota uintipotkuilla itsesi vaaka-asentoon ja naskaleilla vetäen ponnista itsesi jään päälle.
6. Kieri, ryömi ja konttaa kunnes olet varmasti kestäväällä jäällä.
7. Hakeudu nopeasti lämpimään ja vaihda kuivat vaatteet päälle.



Jos et pääse ylös avannosta, toimi näin:

1. Pidä kiinni jään reunasta.
2. Pysy lämmönhukan pienentämiseksi mahdollisimman liikkumattomana paikallasi.
3. Huuda apua tai puhalla pilliin. Vesitiiviisti pakatulla puhelimella voit yrittää soittaa apua.
4. Pidä yllä elämänhaluasi. Taistelumieliala lisää selviytymismahdollisuuksiasi.



Jos joku toinen tarvitsee apuasi, toimi näin:

1. Hälytä lisääapua, soita numeroon 112.
2. Toimi ripeästi, mutta siten, että et joudu itse uhriksi.
3. Etsi mukaasi sopiva apuväline kättä pidemmäksi. Sellaiseksi sopii köysi, riuku, oksa, airo tai oma takki.
4. Lähesty pelastettavaa vahvan jään suunnasta eli siitä suunnasta, josta pudonnut on liikkunut. Konttaa ja ryömi viimeiset metrit. Auttaessasi levitä painon tasaamiseksi jalkasi.
5. Auta autettavaa hakeutumaan nopeasti lämpimään tai toimita autettu jatkohoitoon.





Hypotermia vedessä

34-35°C

Lievä hypotermia

30-34°C

Kohtalainen hypotermia

<30°C

Vaikea hypotermia



Hypotermian oireita

nälkä, huonovointisuus,
puhumattomuus, väsymys,
huonotuulisuus, sammalteleva
puhe sekä sekavuus.

**Tehokkaimmin lämmität itsesi
laittamalla paljaat jalkasi
korkeintaan 40-asteiseen
veteen, juomalla lämmintä
marjamehua ja pitämällä
huopaa hartioillasi.**



Kylmäsokki

Ihmisen pudottua yllättäen kylmään veteen, laukaisee ihon ja ääreisosien kylmäreseptoreiden yhtäkkinen ärsytys joukon vasteita, joita kutsutaan yhteisnimellä kylmäsokki.

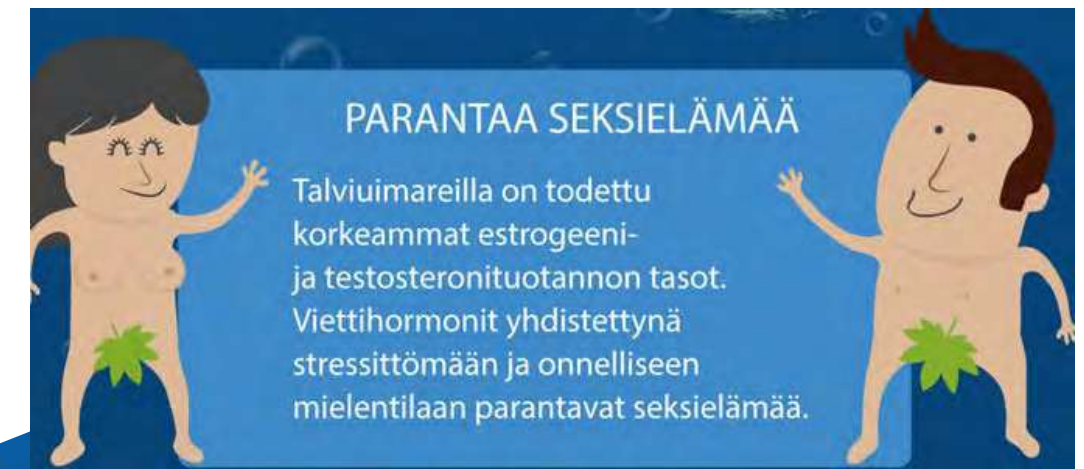




Kylmäuinti

Miksi avantoon?

- **Stressi poistuu** > sympaattinen hermosto aktivoituu > stressihormonit: kortisoli ja adrenaliini
- **Parantaa kylmänsietoa**
Lämmöneristys paranee (insulatiivinen sopeutuminen)
Lihaskäytönä viivästyy (hypotermisen sopeutuminen)
Lämmöntuotto lisääntyy ilman lihaskäytönä (metabolinen sopeutuminen)
- **Sympaattisen hermoston toiminta tasapainottuu**
> elimistö kestää rasituksia paremmin
- **Ruskean rasvan lisääntyminen ja tehostuminen**
> energiatasapainon säätely
- **Mieliala kohenee ja psyykkiset voimavarat vahvistuvat**
- **Elimistö vahvistuu ja vastustuskyky paranee** > karaistuu
- **Sosiaalinen tapahtuma**





Varusteet

Vaaranpaikat

Kaveri

Ennakointi

Ilmoitus

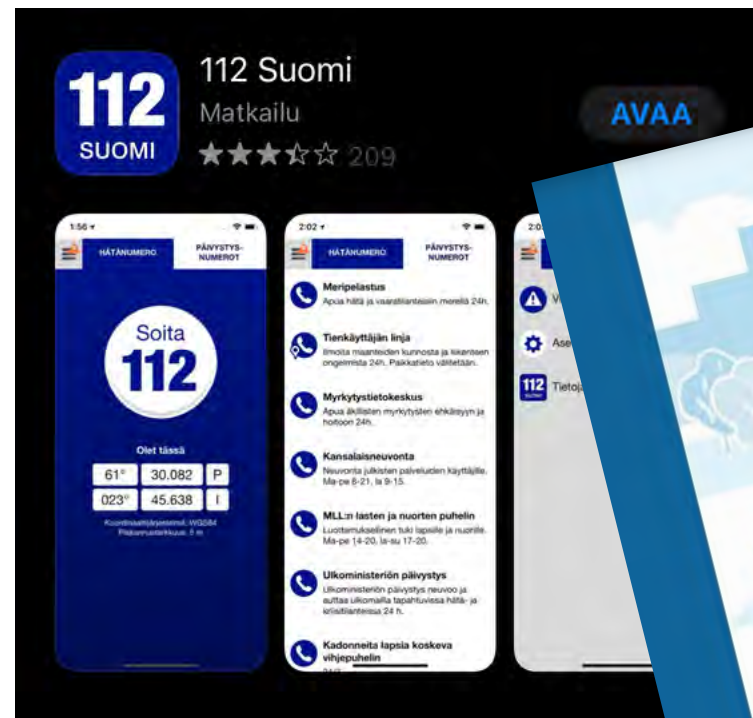
Asenne

Järki jäällä

QVA

K Y S Y M Y S O S I O

Lisätietoa ja materiaalia



www.suh.fi/jaa

www.viisaastivesilla.fi/jaalla

Järki Jäällä
Viisaasti vesillä
Julkaisija: Niko Nieminen · 9. joulukuuta kello 8.45 ·
Varo heikkoja jäitä - Vesiturvallisuusryhmä ja Viisaasti vesillä
Älä liiku jäällä ennen kuin olet täysin varma, että se on kantavaa koko liikkuma-alueellasi. Jään kantokyky pitää aina mitata teräsjään mukaan. Yksinään kulkevan ihmisen alla on oltava vähintään viisi senttimetriä teräsjäätä.

