

Ideoita ensiavun opetteluun lasten kanssa

Ideat ensiavun opetteluun on koottu Ensiapu -taitomerkeistä (Kotikolhut, Tosi kolhut ja Kolhujen kingit). Teksteistä on poistettu ensiavun ohjeisiin liittyvät kohdat, sillä nämä ohjeet olivat osin vanhentuneita.

Kotikolhut -taitomerkki 7-9-vuotiaille

Nenäverenvuoto

Ohjaajat esittävät pantomiimin, jossa yhdellä vuotaa nenästä verta. Hän saa siihen oikean ensiavun. Keskustelkaa tilanteesta. Jokainen ryhmäläinen harjoittelee kuvitteellisen nenäverenvuodon tyrehdyttämistä.

Nyrjähdykset

Ohjaaja asettuu makaamaan suuren paperin päälle, ja ryhmäläiset piirtävät hänen ääriviivansa paperille. Merkitkää piirroshahmoon kaikki ne nivelet, jotka voivat nyrjähtää. Pohtikaa, mistä nyrjähdysten tunnistaa ja millaista ensiapua potilaalle voi tällöin antaa. Miettikää mihin piirroshahmon niveliin voisi tehdä tukevan sidoksen. Ideoikaa, mitä muuta kylmähoidossa voisi käyttää kylmäpussin asemesta. Selvittäkää, mistä lihasrevähdyksessä on kyse. Mikä sen aiheuttaa? Miten sen tunnistaa? Millaista ensiapua vammalle voi antaa? Havainnollistakaa piirroshahmon avulla tyypillisimmät revähdyskohdat. Harjoitelkaa oikeaa ensiapua ja kerratkaa lopuksi käytännössä, miten lihasrevähdyksen voi pyrkiä välttämään.

Myrkytykset

Miettikää yhdessä, millaisia myrkyllisiä aineita on olemassa (esim. konetiskiaine, häkä...), mitä kautta ne voivat joutua elimistöön ja mikä on niiden vaikutustapa. Keskustelkaa, mitä pitää tehdä, jos epäilee jonkun saaneen myrkytyksen. Valmistelkaa 3-4 henkilön ryhmissä myrkytysaiheisia pienoishäytelmiä, jotka esitetään keppi- tai käsinukeilla. Ohjaajan tulee varmistua siitä, että itse keksityn tarinan asiasisältö on oikein.

Palovammat

Miettikää yhdessä, miten palovammoja voi saada. Kerratkaa palovammojen syitä ja keinoja niiden välttämiseksi leikkimällä Palovammaliittoa eli hippaa:

Yksi leikkijöistä on litta, ja hän yrittää ottaa kiinni karkuun juoksevia leikkijöitä. Litalta pääsee turvaan menemällä kyykkyyn ja nimeämällä jonkin palovammoja aiheuttavan asian (esim. kuuma vesi tai aurinko). Samaa palovamman aiheuttajaa ei saa sanoa kahta kertaa. Kyykyssä oleva saa nousta vasta, kun toinen leikkijä pelastaa hänet läppäämällä olkapäälle ja huutamalla jonkin keinon ehkäistä palovammoja. Se leikkijä, jonka litta onnistuu saamaan kiinni, joutuu seuraavaksi litaksi.

Määritellä eriasteiset palovammat. Pohtikaa, millaiset palovammat voi hoitaa kotona ja milloin on hakeuduttava lääkärin hoitoon. Opetelkaa palovammojen ensiapua. Miettikää, millaista ensiapua annetaan niissä tapauksissa, kun potilas on vamman vakavuuden vuoksi kuljetettava lääkärin hoitoon.

Leikkikää Palovamma ja Haalea Vesi -leikkiä:

Leikkijät seisovat piirissä pitäen toisiaan kädestä. Yhdestä leikkijästä tulee Palovamma ja toisesta Haalea Vesi. He siirtyvät piirin sisäpuolelle, ja heidän silmänsä sidotaan kolmioliinoilla. Haalea Vesi etsii Palovammaa estääkseen sitä aiheuttamasta lisää tuhoa. Palovamma yrittää mennä karkuun. Koska molemmat ovat sokkoja, etsinnässä saa käyttää ääntä apuna. Haalea Vesi huutaa välillä: "Palovamma?", mihin Palovamman on vastattava: "Haalea Vesi". Kun Vesi saa Palovamman kiinni, valitaan rooleihin uudet leikkijät. Jos leikkijöitä on paljon, voi piirin keskellä olla yhtä aikaa 2-3 Palovamman ja Haalean Veden esittäjiä. Toinen vaihtoehto on jakautua pienempiin ryhmiin ja muodostaa useita piirejä.

Opetelkaa laululeikki ”Leipuri Hiivan paha päivä” (sävel ”Leipuri Hiiva”, mukailtu Hanna Kemiläisen ja Heli Kosken laulusta).

SANAT

Työnnän pullat uuniin,
poltan kämmenselkäni,
näin iholleni rakko kohoaa.
Oonpa mä kämmi,
ja nyt mä tarviin vettä
viileää ja suojasidettä.
Kyllä silloin pitäis alkaa helpottaa!

LEIKKIOHJE

Työnnetään pelti uuniin.
Vedetään käsi ravistellen takaisin.
Näytetään toisella kädellä rakon kohoamista.
Näytetään etusormella itseä ja lyödään sitten kämmenellä otsalle.
Avataan vesihana ja työnnetään käsi hanan alle.
Ravistellaan kättä ja läntätään toisella kädellä side siihen.
Nyökkäillään ja pyyhkäistään kämmenellä hiki otsalta.

Tehkää lopuksi seinäjuliste palovammojen ehkäisemisestä.

Turvallinen liikkuminen liikenteessä

Muistakaa, että opettaessanne varhaisnuorille turvallista liikkumista liikenteessä oma esimerkinne on ensiarvoisen tärkeä. Ryhmältaan tullessanne ja sieltä lähtiessänne teidän on tietoisesti toimittava liikenneturvallisuuksi edistävasti, esim. ylitettävä kadut suojateitä pitkin, käytettävä heijastinta pimeällä säällä ja pyöräilykypärää pyöräillessä.

Piirtäkää varhaisnuorten kanssa liikennemerkkejä. Jos haluatte nopeuttaa tehtävän suorittamista, voitte itse etukäteen piirtää liikennemerkkit niin, että ryhmäläiset vain värittävät ne. Leikatkaa merkit irti ja kiinnittäkää ne liimalla hammastikkujen päihin. Kukin tikku painetaan kiinni nokareeseen taikataikinaa tai muuta massaa, joka pitää sen pystyssä. Jakakaa varhaisnuorille palaset pahvia, joille he piirtävät paperinuket itsestään jalankulkijana ja pyöräilijänä. Ottakaa esiin etukäteen valmistettu paikkakunnan katukartta. Asetelkaa liikennemerkkit katujen varsille.

Pyytäkää varhaisnuoria vuoronperään nostamaan lappu, jossa on jonkin paikan nimi, esimerkiksi posti. Jos asianomaisen paperinukke lähtee liikkeelle kaupasta, se on saatava turvallisesti siirtymään kaupasta postiin. Kiinnittäkää erityisesti huomiota siihen, millä puolella kävellään tai pyöräillään, kun liikutaan maantiellä, kävelytiellä tai pyörätiellä sekä tien ylittämiseen, suojateihin ja liikennevaloihin. Muistakaa noudattaa myös liikennemerkkejä.

Vaihtoehtona edelliselle tehtävälle voitte lähteä ryhmän kanssa retkelle lasten liikennepuistoon. Jos kaikilla ryhmäläisillä ei ole heijastinta, voitte pyytää niitä esimerkiksi pankista tai vakuutusyhtiöstä. Jälkeenpäin on kohteliasta lähettää lahjoittajalle omatekoinen kiitoskortti.

Turvalliset leikit

Miettikää, millainen on vaarallinen leikkipaikka (esimerkiksi liikennöidyt kadut ja tiet, rakennus-työmaat, muuntajien ja sähkölinjojen lähialueet, heikot jäät, vieraat metsät ja hiekkakuopat). Jokainen ryhmäläinen saa omasta kokemuksestaan antaa esimerkkejä vaarallisista ja turvallisista leikkipaikoista.

Jakakaa varhaisnuoret pieniin ryhmiin. Antakaa jokaiselle ryhmälle jokin riskialtis harrastus tai toiminta, esimerkiksi pyöräily, jääkiekko tai rullaluistelu. Ryhmä valitsee yhden jäsenistään kyseisen lajin harrastajaksi ja valmistaa tälle kaikki tarpeelliset suojaimet ja turvavälineet. Materiaalina voidaan käyttää vanhoja lehtiä, saksia ja teippiä.

Lisäavun hälyttäminen

Keskustelkaa siitä, missä tilanteissa tulee hälyttää apua ja mistä apua saa (aikuisilta, hätäkeskuksen numerosta 112). Jokainen ryhmäläinen harjoittelee ohjaajan kanssa hätäilmoituksen tekemistä.

Opetelkaa Hälytyslaulu ja säestäkää sitä soittimin (sävel: "Oli hepokatti maantiellä poikittain", mukailtu Heidi Heinosen ja Toni Kilposen laulusta):

Minä maantiellä kerran pyöräilin, jala jalla jalajala vei,
ja onnettomuuteen törmäsin, jala jalla jalajala vei.
Oli auto tiellä poikittain, jala jalla jalajala vei,
heti riensin paikalle kiiruhtain, jala jalla jalajala vei.
Jala vei, jala vei, jala jalla jalajala vei,
heti riensin paikalle kiiruhtain, jala jalla jalajala vei.

Tein tilannearvion nopean, jala jalla jalajala vei,
annoin hätäensiavun ripeän, jala jalla jalajala vei.
Sitten pikaisesti puhelimeen ryntäsin, jala jalla jalajala vei,
ja yks´ yks´ kaksi näpytin, jala jalla jalajala vei.
Jala vei, jala vei, jala jalla jalajala vei,
ja yks´ yks´ kaksi näpytin, jala jalla jalajala vei.

Nimeni mä sinne ilmoitin, jala jalla jalajala vei,
ja tilanteen mä heille selitin, jala jalla jalajala vei.
Vammoja heille kuvailin, jala jalla jalajala vei,
ja paikan sijainnin selvitin, jala jalla jalajala vei.
Jala vei, jala vei, jala jalla jalajala vei,
ja paikan sijainnin selvitin, jala jalla jalajala vei.

Oli tapahtumast´ puoli tuntia, jala jalla jalajala vei,
oli autossa neljä potilasta, jala jalla jalajala vei.
Tämän kaiken mä heille selitin, jala jalla jalajala vei,
ja takaisin autolle palasin, jala jalla jalajala vei.
Jala vei, jala vei, jala jalla jalajala vei,
kerroin, että apua hälytin, jala jalla jalajala vei.

Tosikolhut -taitomerkki 9-11-vuotialille

Hengitys

Keskustelkaa siitä, miten hengitys toimii ja mikä sen merkitys on. Harjoitelkaa hengityksen tutkimista katselemalla, kuuntelemalla ja tunnustelemalla. Laskekaa kelloa käyttäen parin hengitystiheys ensin levossa ja sitten rasituksen jälkeen.

Hauska tapa nostaa hengitystiheyttä on leikkiä Laurenzia-leikkiä. Leikkijät seisovat piirissä pitäen toisiaan kädestä ja laulavat Laurenzia-laulua. Aina kun laulussa mainitaan sana Laurenzia tai joku viikonpäivä, he menevät nopeasti kyykkyy ja nousevat saman tien ylös.

Laurenzia pieni, Laurenzia,
milloinka taas sinut nähdä saan?
Kun on maanantai!
Ah, kunpa tulisi maanantai,
ja saapuisi pieni Laurenzia!

Laurenzia pieni, Laurenzia,
milloinka taas sinut nähdä saan?
Kun on tiistai!
Ah, kunpa tulisi maanantai, tiistai,
ja saapuisi pieni Laurenzia!
jne

Miettikää syitä, miksi hengitys voi vaikeutua tai kokonaan lakata. Millaisista oireista tämä voi tunnistaa? Opettakaa varhaisnuorille, miten hengitysteihin joutunut vierasesine poistetaan. Harjoitelkaa pareittain hengitysvaikeuksista kärsivän potilaan asentoa ja hengitysteiden avaamista. Korostakaa, että hätäilmoitus tulee aina tehdä heti, kun huomaa ettei henkilö hengitä.

Verenkierto

Keskustelkaa aluksi, miten verenkierto toimii ja mikä sen merkitys on. Harjoitelkaa pulssin tunnustelua sekä kaulalta että ranteesta. Jokainen tunnustelee pulssia ensin itseltään ja sitten pariltaan. Laskekaa sekuntikellon avulla parin syke levossa ja rasituksen jälkeen.

Hauska tapa nostaa pulssia on leikkiä Kapteeni Koukku -leikkiä:

Ohjaaja toimii kapteenina. Muut leikkijät asettuvat niin, että he voivat nähdä kapteenin ja seurata hänen ohjeitaan. Kapteeni antaa erilaisia käskyjä kuten: "Kapteeni käskää nostamaan kädet pään päälle, kapteeni käskää istumaan, nousekaa, kapteeni käskää nousemaan jne." Samanaikaisesti hän itsekin tekee liikkeen. Jos käsky alkaa sanoilla "Kapteeni käskää...", tulee jokaisen leikkijän välittömästi totella sitä. Mikäli taas toimintaohje annetaan ilman "Kapteeni käskää ..." -aloitusta, leikkijät eivät saa tehdä liikettä kapteenin perässä. Se, joka tällöin erehtyy tottelemaan käskyä, joutuu leikistä pois. Viimeksi jäljelle jääneestä tulee seuraava kapteeni.

Tätä tehtävää suoritettaessa ei ketään kuitenkaan pudoteta leikistä pois. Tarkoitushan on, että ohjaaja saa leikkijät liikkumaan niin, että kaikkien hengitys tihentyy ja pulssit nousevat. Miettikää yhdessä syitä, miksi verenkierto tai sydämen toiminta voi vaikeutua tai lakata. Mitä sydämenpysähdyksestä voi seurata?

Tajuttomuus

Kysykää aluksi ryhmäläisiltä, onko kukaan nähnyt tajutonta ihmistä. Miettikää yhdessä, mistä tajunnan häiriöt voivat johtua. Kukin ryhmäläinen esittää vuorollaan potilasta ja saa ohjeet, miten ulkoisiin ärsykkeisiin tulee reagoida. Muut ryhmäläiset pyrkivät potilasta tutkimalla selvittämään, mistä tajunnan tasosta kulloinkin on kyse. Miettikää, mitä välittömiä vaaroja tajuttomuudesta voi aiheutua ja mikä on tajuttoman potilaan oikea ensiapu.

Varhaisnuoret harjoittelevat pareittain kylkiasentoon kääntämistä niin, että kumpikin on vuorollaan potilas ja auttaja. Potilaan esittäjä voi asettua lähtötilanteessa muuhunkin asentoon kuin selinmakuulle. Ennen kääntämistä potilaalta on syytä poistaa silmälasit ja hänen taskunsa on tyhjennettävä turhista esineistä. Muistuttakaa varhaisnuorille, että tajunnan taso voi muuttua potilasta autettaessa. Siksi tajunnan tason muutoksia tulee jatkuvasti seurata.

Elvytys

Miettikää yhdessä, mistä elottoman henkilön tunnistaa (erottaa tajuttomasta) ja miksi elvytys on oikea ensiapu elottomalle potilaalle. Näyttäkää Anne-nuken avulla, miten tutkitaan potilaan hengitys. Mikäli mahdollista käyttäkää elvytysharjoituksessa myös pientä Anne-nukkea ja näyttäkää ryhmälle elvytystilanne alkaen siitä, kun auttaja saapuu tapahtumapaikalle.

Varhaisnuoret saavat kokeilla elvytyksen antamista nukelle joko yksin tai pareittain tehtäviä vaihdellen. Seuratkaa vieressä, auttakaa ja ohjatkaa, jotta varhaisnuoret oppisivat toimenpiteet oikein. Harjoitustilanteen rauhoittamiseksi muut ryhmäläiset voivat samanaikaisesti täyttää ohjaajan ennakkoon laatimaa ensiapuristikkoa. On tärkeää, että kokoatte ryhmän lopuksi yhteen, jotta jokaisella on mahdollisuus keskustella mieltä askarruttamaan jääneistä asioista.

Sokki

Havainnollistakaa limsapullon avulla, miten syntyy verenvuotosokki eli ulkoisesta tai sisäisestä verenvuodosta johtuva verenkierron vakava häiriötila. Pullon suuosa kuvaa ihmisen päätä ja pohja jalkoja. Pullossa oleva neste kuvaa ihmiskehossa kiertävää verta. Aluksi pullo on piripintaan asti täynnä, jolloin hapekasta verta riittää päästä varpaisiin. Sitten aiheutetaan ”verenvuoto” kaatamalla osa pullon nesteestä pois. Pullon ollessa pystyasennossa ”aivot” jäävät ilman hapekasta verta. Antakaa ryhmäläisten ratkaista, miten myös aivojen hapensaanti saataisiin turvattua.

Miettikää voimakkaan verenvuodon lisäksi muita sokin syitä. Luetelkaa sokin oireita. Harjoitelkaa sokkipotilaan ensiapua. Opetelkaa laulu Jussilla on sokki (sävel: Vaarilla on saari). Lauluasento on selin makuulla ja jalat ylhäällä. Ryhmäläiset voivat säestää erilaisilla soittimilla.

.,: Jussi leikkaa pullaa ja käteen haavan saa. .,:
Ai, ai Jussia, laitetaanko laastaria?
Laastari ei nyt riitäkään, kun verta vuotaa vaan.

.,: Jussilla on hiki, se kylmä hiki on. .,:
Lyö heikko pulssi sataa, ja ajatuskin mataa,
ja jano kova olisi, muttei juoda voi.

.,: Jussilla on sokki, se paha sokki on. .,:
Voi, voi Jussia, tarvitaan pian apua
Onneks’ äiti tietää, mitä tehdä vois.

.,: Äiti hänet laittaa maahan makaamaan, .,:
jalat ylös nostaa ja vilttiin pojan käärii,
sitten soittaa apuun ambulanssia.

Suuret verenvuodot

Kysykää ryhmäläisiltä, onko kellään ollut suurta verenvuotoa. Varhaisnuoren kertoessa saamastaan vammasta havainnollistakaa hänen kuvaustaan näyttämällä maskeerauslaukusta vastaavan tyyppinen haava. Miettikää yhdessä, mitä vaaraa suurista verenvuodoista on. Johdatelkaa ryhmäläisiä keksimään oikea ensiapu, jolla verenvuoto tyrehdytetään. Näyttäkää sitten oikeat toimenpiteet käytännössä.

Tämä jälkeen ryhmäläiset harjoittelevat pareittain verenvuodon tyrehdyttämistä ja painesiteen tekemistä sekä käteen että jalkaan. Muistakaa ottaa huomioon myös sokin ehkäisy.

Hätäilmoituksen tekeminen

Teipatkaa kynän tyvipää kiinni seinään varhaisnuorten yläselän korkeudelle niin, että se ulospäin sojottaessaan muodostaa 90 asteen kulman seinäpinnan kanssa. Jokaisen ryhmäläisen selkään kiinnitetään pahvinpala. Tarkoitus on selkää liikuttamalla saada paperiin piirtymään yleinen hätänumero. Keskustelkaa siitä, missä tilanteissa hätäilmoitus tulee tehdä ja miten. Kysykää muistavatko ryhmäläiset Myrkytystietokeskuksen numeron.

Pelatkaa Mitä tapahtunut -peliä: Jakakaa ryhmäläisille paperit. Jokainen keksii jonkin onnettomuuspaikan ja kirjoittaa sen paperin yläreunaan. Sitten reuna taitetaan niin, ettei teksti näy, ja paperi annetaan vieressä istuvalle. Jokainen kirjoittaa saamaansa paperiin, mitä on tapahtunut (autokolari, tulva, tulipalo jne.). Teksti taitetaan taas piiloon, ja papereita kierrätetään. Seuraavaksi kukin ryhmäläinen kirjoittaa onnettomuuspotilaiden lukumäärän ja heidän vammojensa laadun. Lopuksi paperit vielä vaihdetaan. Jokainen tekee saamansa paperin perusteella hätäilmoituksen ohjaajalle.

Tutustuminen ambulanssiin

Soittakaa ja tiedustelkaa, pääsettekö vierailemaan paikallisella pelastusasemalla. Vaihtoehtoisesti voitte pyytää pelastushenkilöstöä tulemaan kerhoiltaan esittelemään ambulanssia. Jokainen ryhmäläinen miettii etukäteen vähintään yhden kysymyksen esitettäväksi sairaankuljettajille.

Varaohjelma ei ole pahitteeksi, jos ambulanssi joutuu kesken kaiken lähtemään hälytysajoon. Tällöin voitte leikkiä vaikkapa Puupaahippa-leikkiä:

Piirtäkää maahan suuri suorakulmio. Valitkaa yksi leikkijä, esimerkiksi ohjaaja, joka toimii Tapaturmana. Valitkaa kaksi leikkijää Ambulanssin tehtäviin. Ambulanssit asettuvat suorakulmion vastakkaisiin pätyihin. Muut leikkijät menevät suorakulmion keskelle seisomaan. Tapaturma ajaa hippana leikkijöitä takaa. Kiinni jääneestä tulee potilas, jonka pitää mennä kyykkyy. Ambulanssit kilpailevat, kumpi ehtii ensin kyykyssä olevan potilaan luo. Ensin ehtinyt vie potilaan reppuselässä oman päätyviivansa taakse, jonka jälkeen potilas paranee ja pääsee takaisin leikkiin takaa-ajettavaksi. Jos leikkijöitä on paljon, Tapaturmiakin voi olla kaksi tai useampi. Ambulanssin roolissa voi olla kädestä toisiaan kiinni pitävä pari, joka vie potilaan hoitoon kultatuolissa kantaen.

Kolhujen kingit -taitomerkki 10-12-vuotiaille

Toiminta onnettomuustilanteessa

Kertokaa ryhmälle onnettomuuspaikan lähtötilanne:

Pyöräilet kaverisi kanssa mökkitiellä. Yhtäkkiä pallo pyörii tielle, ja pieni tyttö juoksee pallon perässä. Samassa auto tulee mutkan takaa. Kuljettaja yrittää jarruttaa, mutta auto ei pysähdy ajoissa. Auto tönäisee tytön nurin ja jatkaa matkaansa törmäten puuhun. Tyttö jää makaamaan tielle. Autossa on kaksi ihmistä, joista toinen pääsee omin neuvoin ulos.

Miettikää yhdessä, mitä tilanteessa tehdään ja missä järjestyksessä. Kun ryhmäläiset kertovat tutkivansa onnettomuuden uhreja, antakaa lisätietoja näiden tilasta:

- työllä on vuotavia, likaisia naarmuja käsivarsissa ja kova kipu sääressä
- kuljettaja ei vastaa puhutteluun, mutta näyttää hengittävän
- matkustajalla on käsivarressaan lasin leikkaama syvä haava, josta vuotaa paljon verta

Tarkoituksena on käydä suullisesti läpi tilanteen arviointi, ihmisten pelastaminen, lisäonnettomuuksien estäminen, hätäensiavun antaminen, lisäävun hälyttäminen ja ensiavun jatkotoimenpiteet. Käsitelkää myös onnettomuustilanteiden johtovastuuta ja sen merkitystä. Miettikää ryhmänjohtajan ja ryhmäläisten tehtäväjako.

Järjestäkää Kukkulan kuningas -kisa: Jakakaa varhaisnuoret neljän henkilön joukkueisiin. Ohjaajia tulisi olla yhtä monta kuin joukkueitakin, jotta jokaiselle ryhmälle kyettäisiin ottamaan aika. Joukkueet saavat identtiset listat tehtävistä, jotka tulee suorittaa mahdollisimman nopeasti. Voittajajoukkue on se, joka on ensimmäisenä hyväksytysti suorittanut kaikki osiot. Esimerkkejä tehtävistä:

- järjestäkää pyykkipojat värin mukaan niin, ettei kahta samanväristä ole vierekkäin
- virittäkää pyykkinaru ja kiinnittäkää pyykkipojat narulle niin, että edellisen tehtävän järjestys säilyy
- järjestäkää pelikortit maittain ja suurimmasta pienimpään
- hankkikaa sopivat tarvikkeet ja lastoittakaa niillä sormi
- hakekaa pihalta lumipallo
- laulakaa laulu
- kootkaa palapeli
- leikatkaa A4-kokoisesta paperiarkista 20 ympyrää
- numeroikaa vessapaperirullan arkit numeroilla 1-80

Analysoikaa kisan jälkeen, nousiko joukkueissa joku henkilö johtoasemaan ja miten se vaikutti suoritusajaan. Voitte kokeilla samoja tehtäviä uudemman kerran siten, että jokaisessa joukkueessa on etukäteen valittu ryhmänjohtaja. Soveltakaa lopuksi yhteistoiminnasta saatuja kokemuksia ensiaputilanteeseen. Keskustelkaa ryhmänjohtamisesta ja toiminnan organisoimisesta.

Potilaan tutkiminen

Kerratkaa ensin, miten potilaan peruselintoiminnot tutkitaan ja turvataan. Käykää sitten läpi tajuttoman potilaan järkevä tutkimisjärjestys. Näyttäkää ryhmälle, miten tutkiminen tapahtuu ja selvittäkää samalla, mitä erilaiset oireet kertovat potilaan tilasta. Miettikää yhdessä, miten tajuissaan olevan potilaan tutkiminen eroaa tajuttoman tutkimisesta.

Jakakaa varhaisnuoret kahtia potilaisiin ja auttajiin. Potilaat siirtyvät toiseen huoneeseen, jossa heille annetaan roolit. Kaikki potilaat ovat tajuttomia, ja lisäksi osalla on jokin vamma. Murtuma voidaan lavastaa kätkemällä paperimytty vaatteitten alle ja haava levittämällä tekoverta näkymättömään paikkaan. Vatsavamman saanut potilas voi jännittää vatsalihaksiaan. Osa potilaista saa ohjeen irvistää, kun heitä kosketetaan tiettyyn paikkaan. Kun potilaat hallitsevat roolinsa, auttajat kutsutaan sisään. He tutkivat tarkasti kunkin potilaan tavoitteenaan löytää kaikki vammat, ja merkitsevät havaintonsa paperille. Sen jälkeen potilaat ja auttajat vaihtavat osia ja harjoitus toistetaan. Kerratkaa lopuksi potilaan kääntäminen kylkiasentoon.

Potilaan tarkkailu

Jakakaa varhaisnuoret neljän hengen ryhmiin. Varhaisnuoret mittaavat pariharjoituksena toistensa pulssin. Järjestäkää höyhenen puhalluskisa: Jokainen kilpailija saa oman höyhenensä, joka asetetaan lattialle lähtöviivan taakse. Sen jälkeen höyheneen ei saa enää koskea, vaan sitä on liikutettava puhaltamalla. Tavoitteena on kiertää höyhenen kanssa merkkipaaluna oleva tuoli ja palata takaisin lähtöviivalle. Voittaja on se, joka ensimmäisenä puhalttaa höyhenensä maaliin. Kisan jälkeen varhaisnuoret mittaavat parinsa pulssin uudelleen ja vertaavat saatuja tuloksia edellisiin arvoihin. Selvittäkää varhaisnuorille, miksi potilaan peruselintoimintoja on jatkuvasti tarkkailtava.

Sairaskohtaukset

Tehtävä suoritetaan pareittain. Kukin pari perehtyy tiettyyn sairauskohtauksia aiheuttavaan sairauteen ja selvittää sitten sairauskohtauksen oireet ja ensiaputoimenpiteet muille. Käsiteltävät sairaudet voivat olla mm. diabetes, epilepsia ja astma. Halutessaan parit voivat havainnollistaa opetustaan esimerkiksi piirroksin, esityksin, harjoituksin tai kilpailuin.

Elvytys

Kerratkaa elvytys Anne-nukella ja mahdollisuuksien mukaan myös pienellä Anne-nukeilla. Pohtikaa yhdessä elvytyksen merkitystä. Keskustelkaa siitä, mitä hoitoa potilas saa elvytyksen jälkeen ambulanssissa ja sairaalassa. Esittäkää lopuksi tietämättömiä ja taitamattomia ensiavun antajia, joita ryhmäläiset neuvovat Anne-nuken elvyttämisessä. Tehkää aloittelijoille tyypillisiä virheitä, jotka ryhmäläisten tulee korjata.

Erilaisia vammoja

Ryhmäläiset ja ohjaajat esittävät pantomiimina onnettomuustilanteita ja niihin liittyviä vammoja. Päätelkää yhdessä, millaisia vammoja esimerkkitilanteissa tyypillisesti syntyy:

- kahden auton nokkakolari, jossa toisella kuljettajalla ei ole turvavyötä
- kahden auton nokkakolari; toisen auton takaikkunalla irtonaisia esineitä
- autojen peräänajokolari ilman niskatukia
- autojen kylkikolari
- jalankulkijan tai pyöräilijän joutuminen auton työtäisemäksi
- jaloilleen putoaminen
- sukeltaminen pää edeltä pohjaan

Murtumat

Keskustelkaa, missä ja miten erilaisia murtumia voi tulla ja miten niitä voidaan ennalta ehkäistä. Miettikää, mitä vaaroja murtumiin liittyy. Kerratkaa murtuman oireet ja tukemisen periaatteet. Harjoitelkaa eri kehonosien murtumien lastoittamista esimerkiksi kyynärvarsi, ranne, lantio, sääri, varvas.

Selittäkää ryhmälle, mitä nivelen sijoiltaanmeno tarkoittaa. Miettikää tilanteita, joissa nivel voi mennä sijoiltaan, ja käykää läpi tyypilliset oireet. Harjoitelkaa nivelen tukemista, ja kokeilkaa lastoitusta tilapäisvälineillä.

Potilaan kuljettaminen

Miettikää, mikä on hyvä kuljetusasento ja miksi, kun potilaalla on erilaisia vammoja. Leikkikää Kuljetusasentopeliä:

Ryhmäläisille annetaan jokin vamma esimerkiksi reisimurtuma, haava vatsan alueella, tajuttomuus jne. Muu ryhmä asettaa potilaan oikeaan kuljetusasentoon. Kun tehtävä alkaa sujua, sitä vaikeutetaan antamalla varhaisnuorille pelkästään jokin vammaan viittaava oire, kuten kalpea iho, kipeä vatsa jne. Heidän tulee ensin päätellä, mistä vammasta on kyse ja sitten keksiä loukkaantuneelle sopiva kuljetusasento. Keskustelkaa eriävistä näkemyksistä.

Harjoitelkaa pienissä ryhmissä potilaan siirtämistä tasaisella maalla. Tehtävä muuttuu vaativammaksi, kun tapahtumapaikaksi valitaan esim. portaikko, metsä tai ajoneuvo ja loukkaantuneelle keksitään lisää vaikeita vammoja. Päätelkää kolmen potilaan keskinäinen ensiavun kiireellisyysjärjestys seuraavissa tilanteissa:

1. a) rintakehä vammautunut ja hengitysvaikeuksia
 b) säären avomurtuma
 c) verenvuoto
2. a) toisen asteen kämmenen suuruinen palovamma jalassa
 b) sydänkohtaus
 c) murtunut varvas
3. a) olkavarren murtuma
 b) tajuissaan ja vioittunut selkäranka
 c) hengityspysähdys
4. a) tajuton jolla hengitysvaikeuksia
 b) ankaria vatsakipuja ja sokki
 c) ampiaisen pistoja kasvoissa

Ensiapulaukun sisältö

Varhaisnuoret jaetaan neljän henkilön joukkueisiin. Joukkueille annetaan ensiapulaukut, jotka ovat täynnä erilaisia tavaroita – osa sinne kuuluvia ja osa ylimääräisiä. Maahan on asetettu kymmenen lappua kumpaakin joukkuetta varten. Jokaisessa lapussa lukee jokin ensiapulaukkuun kuuluvan tavaranimi. Joukkueiden tehtävänä on etsiä kyseiset tavarat ja asettaa ne nimilappujensa kohdalle. Kun joukkue on valmis, ohjaaja tarkistaa valitut tavarat. Jos suorituksessa on virheitä, ohjaaja kertoo oikeiden valintojen lukumäärän nimeämättä kuitenkaan tavaroita. Tällöin joukkueen on mietittävä, mitkä tavarat on valittu väärin ja vaihdettava ne. Voittaja on se joukkue, joka saa ensimmäisenä kaikki tavarat oikeille paikoilleen.

Käykää pelin jälkeen yhdessä läpi, mitä kullakin tavaralla tehdään. Tavoitteena on, että varhaisnuoret oppivat ensiapulaukkuun kuuluvien tavaroiden nimet ja käyttötarkoitukset. Edellisen pelin joukkueet pakkaavat ensiapulaukkunsa asianmukaisilla tavaroilla. Ensiapulaukun pakkaamisessa tulee huomioida laukun toimivuus eli tavaroiden helppo saatavuus ja looginen järjestys. Miettikää, miten käyttötilanne vaikuttaa ensiapulaukun sisältöön. Mitä tavaroita pakkaisitte laukkuun lähtiessänne a) metsäretkelle tai b) luokkaretkelle? Keskustelkaa myös siitä, miten ensiapulaukku käytetään ja miten se pidetään hyvässä kunnossa.

Rastirata (opitun kertaaminen kaikista taitomerkeistä)

Varhaisnuoret harjoittelevat pareittain aiemmin oppimiaan ensiaputaitoja kiertämällä rastiradan, jossa on lavastettuja onnettomuustilanteita. Suunnitelkaa ja toteuttakaa rasti siten, että onnettomuustilanteet vaikuttavat mahdollisimman todenmukaisilta. Esimerkiksi saunaan sijoittuva onnettomuusharjoitus kannattaa toteuttaa oikeassa saunassa. Voitte soveltaa ohessa annettuja rasti-ideoita paikallisiin olosuhteisiin soveltuviksi.

Pyrkikää saamaan potilaiksi iältään ja sukupuoleltaan rooleihin soveltuvia henkilöitä (lapsia, aikuisia ja eläkeläisiä). Potilaiksi ja rastivahdeiksi voitte pyytää mm. toisten ryhmien ohjaajia, vanhempia nuorisoryhmäläisiä tai ensiapuryhmäläisiä. Selvittäkää harjoituspotilaille etukäteen heidän tehtävänsä ja harjoituksen tavoitteet. Sekä harjoituksen järjestäjien että rasteilla toimivien varhaisnuorten tulee tuntea turvallisuustunnus ”tosivaara”.

Osan rasteista voi suorittaa pareittain ja osan pienessä ryhmässä. On tärkeää, että rastivahdit eivät vain seuraa vaan aktiivisesti ohjaavat harjoitusta. Toisin sanoen he harjoituksen edetessä puuttuvat varhaisnuorten virheellisiin toimintatapoihin ja korjaavat ne välittömästi. Tehtävää suorittaneiden mieliin jää yleensä se, mitä he itse tekivät, ei niinkään harjoituksen lopussa annettu suullinen palaute.

Harjoituksen loppukeskustelussa on hyvä puhua rastien suorittamisesta ilmenneistä epäselvyyksistä. Tässä vaiheessa ei kuitenkaan ole tarkoituksenmukaista käydä rasteja enää yksityiskohtaisesti läpi. Sen sijaan on tärkeää, että varhaisnuoret saavat tilaisuuden antaa palautetta harjoituksen järjestäjille.

Rasti 1

Tilannekuvaus: Kaksi lasta riitaantuu leikkiessään. Toinen lyö kaveriaan kämmenellä. Toisella on ”aseenaan” leikkilapio.

Lähtötilanne (kerrotaan toimijoille): Tulette huoneeseen ja näette kahden lapsen tappelevan.

Potilas 1: hengitys hieman kiihtynyt tappelun jäljiltä, pulssi kuten potilasta esittävällä henkilöllä; nenäverenvuoto, jota potilas ei itse osaa tyrehdyttää

Potilas 2: hengitys hieman kiihtynyt tappelun jäljiltä, pulssi kuten potilasta esittävällä henkilöllä; vasemmassa ohimossa haava, joka vuotaa vähän verta

Rasti 2

Tilannekuvaus: Lapsi on lähdössä kiireesti kouluun ja liukastuu kotinsa portailla. Oikea kyynärvarsi murtuu.

Lähtötilanne (kerrotaan toimijoille): Kuljette kadulla, kun kuulette läheisestä pihasta itkua.

Potilas: peruselintoiminnot kuten potilasta esittävällä henkilöllä; makaa maassa vaikertaen; valittaa oikeaa kyynärvartta, jossa erityisesti kättä liikuttaessa tuntuu repivää ja jomottavaa kipua

Rasti 3

Tilannekuvaus: Kaksi kaverusta on varhain aamulla lähtenyt kalaan. Kyykäärme puree toista käteen. Toinen säikähtää ja nyrjäyttää nilkkansa liukkaalla rantakivellä.

Lähtötilanne (kerrotaan toimijoille): Olette menossa aamu-uinnille, kun kuulette voihkintaa rannasta.

Potilas 1: kyyn puremakohta kädessä arka, punoittava ja hieman turvoksissa; hengitys vähän vaikeutunut, hengitystiheys noin 25/min, pulssi kuten potilasta esittävällä henkilöllä; potilas hieman pahoinvoiva

Potilas 2: peruselintoiminnot kuten potilasta esittävällä henkilöllä; valittaa vasenta nilkkaansa, jota on alkanut hieman kuumottaa; ei pysty täysin varaamaan jalkansa päälle

Rasti 4

Tilannekuvaus: Äiti on saunassa kylpemässä ja horjahtaa kiuasta vasten. Hän saa palovamman takapuoleensa.

Lähtötilanne (kerrotaan toimijoille): Olette menossa saunaan, kun kuulette sieltä avunhuutoja.

Potilas: peruselintoiminnot kuten potilasta esittävällä henkilöllä; takapuolella 2-3 kämmenen suuruinen 1-2 asteen palovamma; potilas valittaa kovaa kipua ja on hätäntynyt

Rasti 5

Tilannekuvaus: Lapsi on jäänyt yksin keittiöön ja löytänyt äidin rautatabletit kaapista. Hän syö niitä kourallisen.

Lähtötilanne (kerrotaan toimijoille): Olette menossa keittiöön välipalalle.

Potilas: istuu lattialla vieressään avonainen rautatablettipurkki; peruselintoiminnot kuten potilasta esittävällä henkilöllä, ei oireita

Rasti 6

Tilannekuvaus: Keittiö on jäänyt mullin mallin. Joka puolella on vaarallisia riskitekijöitä: sähköjohdot ja sähkölaitteet, pistorasiat ilman turvasuojausta, terävät esineet, pienet nielaistavat esineet, myrkylliset kasvit ja kemikaalit, tulitikut ja kynttilät, päälle unohtunut silitysrauta, liesi ilman suojainta, roikkuva pöytäliina, vesiämpärit, avoimet ikkunat, portaat ja korkeat paikat, helposti kaatuvat huonekalut...

Lähtötilanne (kerrotaan toimijoille): Pikkusisko on pian tulossa keittiöön. Tehkää huoneesta hänelle turvallinen.

Ohje rastivahdille: Anna varhaisnuorten tehdä tarvittavat muutokset niin, että keittiöstä tulee turvallisempi pikkulapsia ajatellen. Huolehdi siitä, ettei pääse syntymään todellisia vaaratilanteita.

Rasti 7

Tilannekuvaus: Pöydällä on kodin ensiapukaappiin kuuluvia tavaroita: laastareita, kuumemittari, flunssalääkettä, lääkehiilipulveria, kyypakkaus, (joditabletteja,) harsotaitoksia, joustosidettä, ensiapusidoksia, rasvasiteitä, haavanpuhdistusainetta tai haavapyyhkeitä, kylmäpakkaus, sakset, pinsetit...

Lähtötilanne (kerrotaan toimijoille): Pöydällä on joka kodin ensiapukaappiin kuuluvia tavaroita. Yksi niistä otetaan pois. Mikä joukosta puuttuu?

Ohje rastivahdille: Käy tavarat läpi yhdessä varhaisnuorten kanssa. Anna heidän katsella tavaroita noin minuutti. Pyydä sitten kaikkia kääntymään hetkeksi ja ota sillä välin yksi tavaroista pois. Vaihtelee hieman muitten tavaroiden paikkoja ja pyydä varhaisnuoria katsomaan ja kertomaan, mikä esine puuttuu. Se, joka keksii puuttuvan esineen, saa seuraavana ottaa tavaran pois.

Rasti 8

Tilannekuvaus: Poika on rakentamassa majaa metsässä. Yhtäkkiä häntä pistää ampiainen.

Lähtötilanne (kerrotaan toimijoille): Olette metsässä retkellä, kun törmäätte siellä poikaan.

Potilas: peruselintoiminnot kuten potilasta esittävällä henkilöllä; kädessä punainen, turvonnut ja hyvin kipeä ampiaisen pisto; potilas sairastaa astmaa

Rasti 9

Tilannekuvaus: Isä on pilkkomassa puita, kun yhtäkkiä pieni puun pala kimpoaa silmään.

Lähtötilanne (kerrotaan toimijoille): Tulette halkopaikalle hakemaan puita, kun huomaatte isän istuvan kannolla.

Potilas: peruselintoiminnot kuten potilasta esittävällä henkilöllä; pitelee kättään silmän päällä, valittaa kipua silmässä, silmän seutu punainen ja turvoksissa, silmän reunasta tihkuu verta

Rasti 10

Tilannekuvaus: Kaverukset ovat juosseet sisällä ja kaatuneet. Toinen on lyönyt päänsä ja menettänyt tajuntansa. Toinen on saksien kanssa kaatuessaan saanut suuren viiltohaavan.

Kerrattavat asiat: tajuttoman ensiapu, potilaan tarkkailu, suuren verenvuodon ensiapu, sokin ehkäisy ja hätäilmoituksen tekeminen

Rasti 11

Tilannekuvaus: Maassa makaa lapsi. Hän ei hengitä, eikä syke tunnu kaulavaltimolta. Hänen vieressään on oluttölkki ja lääkepurkki.

Kerrattavat asiat: elvytys ja hätäilmoituksen tekeminen

Rasti 12

Tilannekuvaus: Kaksi kaverusta, Mervi ja Tarja, istuvat juttelemassa. Tarja sairastaa diabetesta. Hän on unohtanut syömisen mutta on kuitenkin ottanut insuliinipistoksen. Mervi huomaa Tarjassa selvän muutoksen. Tarjasta tulee kalpea ja unelias. Mervi kutsuu lähistöllä näkemänsä SPR-varhaisnuoret apuun.

Lähtötilanne (kerrotaan toimijoille): Olette kävelyllä, kun teitä tullaan pyytämään apuun.

Tarja: vastaa kysymyksiin asiallisesti mutta pienellä viiveellä; väsynyt ja unelias; hengitystiheys 15/min, pulssi kuten potilasta esittävällä henkilöllä; ellei saa makeaa suuhunpantavaa, tajunnantaso heikkenee

Mervi: tietämätön Tarjan diabeteksestä ja huolestunut ystävänsä voinnista

Rasti 13

Tilannekuvaus: Astmaa sairastava henkilö on ollut siivoamassa vinttiä. Rasituksesta ja pölystä hän saa astma-kohtauksen. Hänellä ei ole lääkesumutinta mukanaan.

Lähtötilanne (kerrotaan toimijoille): Olette menossa hakemaan vilttejä vintiltä.

Potilas: hengitystiheys yli 30/min, hengitys haukkovaa, uloshengitys vaikeutunut, pitkittynyt ja vinkuva; vastaa puhuteltaessa muutaman yksittäisen sanan, levoton, ei kykene olemaan makuulla, paras asento istuen etukumarassa; pulssi kuten potilasta esittävällä henkilöllä

Rasti 14

Tilannekuvaus: Epilepsiaa sairastava poika on kävelyllä, kun hän saa yllättäen epilepsiakohtauksen.

Lähtötilanne (kerrotaan toimijoille): Olette matkalla kauppaan, kun näette pojan makaavan maassa.

Potilas: makaa tajuttomana maassa, lihakset jäykkinä, koko vartalo kouristelee nykien; suusta valuu vaahtoavaa sylkeä; hengitys hieman kiihtynyt, pulssi kuten potilasta esittävällä henkilöllä; muutaman minuutin kuluttua kouristukset loppuvat ja vähitellen potilaan tajunnan tila paranee; hyvin väsynyt mutta kieltää soittamasta ambulanssia

Rasti 15

Tilannekuvaus: Kaksi henkilöä on ollut siivoamassa. Toinen on valitellut jo noin tunnin ajan rintakipuja ja ottanut nitron kolmesti. Sitten hän muuttuu elottomaksi, jolloin ystävä yrittää saada apua paikalle.

Lähtötilanne (kerrotaan toimijoille): Olette tutustumassa paikkoihin, kun kuulette avunhuutoja.

Potilas (Anne-nukke): ei hengitä, pulssi ei tunnu; ei reagoi puheeseen, käsittelyyn eikä kipuun

Ystävä: ei vaivoja; asiallinen, orientoitunut, hieman hätäntynyt; kykenee ohjeet saadessaan soittamaan apua ja menemään sairausautoa opastamaan

Rasti 16

Tilannekuvaus: Henkilö kuljettaa polkupyörällä toista, kun hän ajaa kovalla vauhdilla töyssyyn ja kaatuu. Ajaja iskeytyy pyörän sarvia vasten ja loukkaa vatsansa. Kyydissä ollut lentää pyörän selästä, nyrjäyttää nilkkansa ja saa haavoja polviin ja kämmeniin. Onneksi molemmilla on kypärät päässä.

Lähtötilanne (kerrotaan toimijoille): Olette kävelyllä, kun näette pyörän ja kaksi henkilöä tien penkalla.

Potilas 1: hengitys epäsäännöllistä, noin 27/min, valittaa hengitettäessä kipua kyljessä; pulssi nopea ja heikko, ranteesta noin 90/min; asiallinen ja orientoitunut, vastailee lauseita; valittaa kipua vatsan alueella, heikotusta ja huonoa oloa, vatsanpeitteet jännittyneet; palelee, kasvojen iho kalpea

Potilas 2: hengitys ja pulssi kuten potilasta esittävällä henkilöllä; valittaa nilkkaansa, ei pysty kunnolla varaamaan sille; polvissa ja kämmenissä haavoja

Rasti 17

Tilannekuvaus: Kaksi henkilöä ovat olleet pesemässä saunaa. Pellit on suljettu liian aikaisin, jolloin löylyhuoneessa siivoava hengittää häkää. Toinen puolestaan saa padasta kuumaa vesihöyryä kasvoilleen.

Lähtötilanne (kerrotaan toimijoille): Olette menossa tarkastamaan, onko sauna puhdas.

Potilas 1: ei reagoi puheeseen eikä käsittelyyn, mutta kipuun reagoi; hengitystiheys noin 10 kertaa/min, pulssi kuten potilasta esittävällä henkilöllä; kasvot punakat

Potilas 2: valittaa kipua kasvoissa, kasvojen iho punertava, myös vesirakkuloita; peruselintoiminnot kuten potilasta esittävällä henkilöllä, asiallinen ja orientoitunut

Rasti 18

Tilannekuvaus: Henkilö on ollut hakkaamassa puita kirveellä. Kirves lipsahtaa ja katkaisee sormen.

Lähtötilanne (kerrotaan toimijoille): Olette kävelyllä, kun kuulette avunhuutoja.

Potilas: sormen tyngästä tulee runsaasti verta; valittaa heikotusta ja janoisuutta, tuskainen; hengitystiheys 27/min, pulssi heikko ja nopea, 100/min; iho kalpea ja hikiäinen

Rasti 19

Tilannekuvaus: Henkilöauto on törmännyt puuhun. Autossa on kolme ihmistä.

Lähtötilanne (kerrotaan toimijoille): Olette kävelyllä ja kuulette meteliä. Menette katsomaan, mitä on tekeillä.

Potilas 1 = kuljettaja: tajuissaan; rintakehävamma, valittaa hengitysvaikeuksia ja kipuja rintakehällä, hengitys vaikeutunutta ja haukkovaa, tiheys noin 26/min, hengitys helpottuu oikealla asennolla; pulssi kuten potilasta esittävällä henkilöllä; ei pääse omin jaloin autosta

Potilas 2 = pelkääjän paikalla istunut: roikkuu avoimesta ovesta; tajuton, reagoi kipuun määrätietoisesti torjuen; ei ulkoisia vammoja; hengitystiheys 19/min, pulssi kuten potilasta esittävällä henkilöllä

Potilas 3 = takapenkillä matkustanut sokea: ei näkyviä vammoja; järkytyksestä hieman kalpea, pelkää jokaista ääntä ja kosketusta, ei tiedä tarkalleen mitä tapahtui, on huolissaan kahdesta muusta potilaasta

Rasti 20

Tilannekuvaus: Väki on kokoontunut syystalkoisiin rannalle. Kolme henkilöä on kantanut venettä. Yksi kantaja on tuntenut äkillistä kipua rinnassaan ja hänen otteensa on pettänyt. Vene on pudonnut toisen kantajan päälle.

Lähtötilanne (kerrotaan toimijoille): Olette mukana syystalkoissa ja menossa hakemaan halkoja rannasta.

Potilas 1: tajuissaan; valittaa puristavaa tunnetta rintalastan takana, kipu säteilee myös hartioihin ja vasempaan käteen; ahdistaa, hengitys hivenen vaikeutunut, tiheys 25/min, pulssi kuten potilasta esittävällä henkilöllä, taskussa nitropurkki, toisen nitron jälkeen rintakipu alkaa helpottaa

Potilas 2: valittaa oikeaa reittään, joka on puristuksissa veneen alla; hengitystiheys ja pulssi kuten potilasta esittävällä henkilöllä; tilanteen edetessä alkaa palella ja tajunnan taso alenee

Potilas 3: veneen pudotessa ottanut kädellään vastaan, valittaa oikeaa peukaloaan, jota ei pysty kivun vuoksi kunnolla liikuttamaan; hengitys ja pulssi kuten potilasta esittävällä henkilöllä

Rasti 21

Tilannekuvaus: Kaksi henkilöä pilkkoo puita suuren puupinon vieressä. Yhtäkkiä pino kaatuu, ja kaverukset jäävät sen alle.

Lähtötilanne (kerrotaan toimijoille): Olette menossa hakemaan halkoja.

Potilas 1: reidessä runsaasti vuotava avomurtuma, jota potilas valittaa; peruselintoiminnot kuten potilasta esittävällä henkilöllä, asiallinen ja orientoitunut

Potilas 2: vuotava ruhjehaava olkapäässä ja alaselässä; peruselintoiminnot kuten potilasta esittävällä henkilöllä

Rasti 22

Tilannekuvaus: Kaksi hiihtäjää ovat eksyneet reitiltä pakkassäällä ja saaneet kylmän aiheuttamia vammoja.

Lähtötilanne (kerrotaan toimijoille): Olette hiihtoretkellä, kun törmäätte maassa makaaviin ihmisiin.

Potilas 1: kohtalaisesti alilämpöinen, tajunnan taso laskenut, sekava, unelias ja passiivinen

Potilas 2: sormet tunnottomat, varpaissa tuntuu kipua, sekä sormet että varpaat aivan valkoiset; kasvoissa kovia tunnottomia ruskehtavia laikkuja; palelee voimakkaasti