



Punainen Risti

Lapsiperheiden auttajakurssi

Toteutusohje

Tervetuloa kouluttamaan ensiaputaitoja lapsiperheille!

Lapsiperheiden auttajakurssi on 1,5 tunnin mittainen ensiavun perusteita esittelevä kurssi. Koulutuksessa vanhemmat ja lapset harjoittelevat yhdessä lapsiperheille tärkeitä ensiaputaitoja.

Jokainen osasto voi järjestää auttajakurssin, sillä sen järjestämiseen riittävät perustiedot ensiavusta. Kurssin ohjaajien kannattaa kerrata opetettavat asiat etukäteen Ensiapu-kirjasta.

Perheet voivat osallistua kurssille joko vanhempi-lapsi -pareina tai koko perheen voimin. Tämä toteutusohje on suunniteltu kurssille, jolle osallistuu 10 – 20 henkilöä. Kurssille tarvitaan 2 – 3 ohjaajaa. Kaikki kurssin käyneet aikuiset ja lapset saavat osallistumisestaan todistuksen.

Joka
osaston
kurssi

Tällä kurssilla myös lapset ovat auttajia!



Lapsiperheiden auttajakurssin sisältö

1. JÄRJESTELYT ENNEN KURSSIA

- 1.1. Tarvittavat tilat
- 1.2. Tarvittavat välineet ja materiaalit
- 1.3. Näin markkinoitte kurssia
- 1.4. Kurssilta mukaan uusia vapaaehtoisia

2. KURSSIN TOTEUTUS

- 2.1. Esittely ja tervetuloiltoilto
- 2.2. Kurssin tavoite ja ohjelma
- 2.3. Toimintaohjeet rastiradalle ja ensiavun mallisuoritukset
- 2.4. Harjoittelu rastiradalla
- 2.5. Kurssin yhteenveto
- 2.6. Palautteen kerääminen

1. JÄRJESTELYT ENNEN KURSSIA



1.1. Tarvittavat tilat

Lapsiperheiden auttajakurssi kannattaa järjestää paikassa, johon perheet muutenkin tulevat. Sellainen voi olla esimerkiksi kirjasto, koulu, päiväkoti, urheilu- puisto, perhekerho tai -kahvila, leikkipuisto tai avoin päiväkoti. Tilassa on mahdollista harjoittelemaan tajuttoman asettamista kylkiasentoon niin, että yhtä aikaa voi toimia kaksi kolmen hengen ryhmää. Kurssin voi järjestää yhtä hyvin ulko- tai sisätiloissa.

Jos mukana on taaperoikäisiä lapsia, voi olla hyvä idea varata heille leikkimurkaus ja / tai leikittäjä harjoitusten ajaksi.

1.2. Tarvittavat välineet ja materiaalit

- 3-4 huopaa, makuualustaa tai avaruuslakanaa suojiksi lattialle tai maahan
- 4 kpl ensiapusiteitä: useamman kerran käytettäviä sidosrullia tai painesiteitä
- nenäliinoja nenäverenvuodon tyrehtyttämiseen
- tuolit tai muut istuimet rastipisteille, joilla opetellaan nenäverenvuodon tyrehtyttämistä ja hätäpuhelun soittamista



Ilmoita
kurssista
Omassa!

- 112 Suomi -sovellus ladattuna älypuhelimeen
- kuvalliset toimintaohjekortit rastipisteille: saatavilla Punaisen Ristin verkkokaupasta tai RedNetistä
- todistukset osallistujille: saatavilla Punaisen Ristin verkkokaupasta tai RedNetistä
- materiaalit vapaaehtoisten rekrytointiin: osaston esitteet, jäsenlomakkeet
- Post it -lappuja ja kyniä kaikille osallistujille sekä kaksi isoa paperia lappujen kiinnittämistä varten.

1.3. Näin markkinoitte kurssia

Kun kurssin aika ja paikka selviävät, laittakaa tieto kurssista RedNetin tahtumakalenteriin ja Oma Punaiseen Ristiin.

Kurssista kannattaa kertoa myös:

- paikkakunnan lapsiperheiden someryhmissä
- paikkakunnan tai kaupunginosan someryhmässä
- päiväkodin, koulun, kirjaston, avoimen päiväkodin, kerhon tai kaupan ilmoitustaululla
- paikallislehden menovinkkipalstalla
- osaston somekanavilla

Muista
nämä!



- puskaradiossa: jaa tietoa omilla somekanavillasi, vinkkaa tutulle lapsiperheelle!

1.4. Kurssilta mukaan uusia vapaaehtoisia

Lapsiperheiden auttajakurssi on kaikille avoin ja maksuton matalan kynnyksen tapahtuma, jossa kerrotaan ensiavun lisäksi myös muusta osaston toiminnasta ja kutsutaan osallistujia mukaan toimintaryhmiin.

Miettikää etukäteen, mihin konkreettiseen toimintaan kutsutte osallistujat mukaan ja miten.

- Reddie Kids -kerho voi kiinnostaa alakouluikäisiä. Jos mukana on nuoria tai heidän vanhempiaan, esitelkää osaston nuorisotoimintaa. Muistakaa myös leirit ja muut tapahtumat!
- Ensiaputaitoja voi syventää ensiapuryhmässä. Kertokaa, missä ja milloin ryhmänne kokoontuu ja miten siihen pääsee mukaan.
- Varatkaa mukaan osaston esite tai moniste, johon olette koonneet toimintaryhmien vetäjien yhteystiedot sekä tiedot ryhmien seuraavista kokoontumiskerroista.
- Varatkaa mukaan jäsenlomakkeita ja varautukaa näyttämään, miten jäseneksi liitytään Omassa.
- Huomio! Alaikäisten jäseneksi liittämiseen tarvitaan vanhempien lupa.

Tekemisen
paikkoja
kaikille

2. KURSSIN TOTEUTUS



Lapsiperheiden auttajakurssi kestää 1,5 tuntia. Pääosa siitä on käytännön harjoittelua, joten aloitus ja lopetus kannattaa pitää tiiviinä.

Kurssin suuntaa antava aikataulu:

1. **Esittely ja tervetuloivotus 5 min**
2. **Kurssin tavoite ja ohjelma 5 min**
3. **Toimintaohjeet rastiradalle ja ensiavun mallisuoritukset:
tajuttoman ensiapu ja tukehtuvan ensiapu 10 min**
4. **Harjoittelu rastiradalla 1 h 25 min. Aikaa yhdelle rastille on
noin 10 – 15 minuuttia.**
5. **Kurssin yhteenveto 10 min**
6. **Palautteen kerääminen 5 min**

2.1. Esittely ja tervetuloivotus

Ohjaajat esittelevät itsensä ja toivottavat osallistujat tervetulleiksi. Aikataulun tiivistämiseksi ei pidetä osallistujien esittäytymiskierrosta.

Jos ollaan sisätiloissa, kerrotaan samalla yleiset hätäpoistumistiet ja kokoontumispaikka hätätilanteen, kuten palohälytyksen, varalta.



Opitaan
harjoittele-
malla

2.2. Kurssin tavoite ja ohjelma

Ohjaajat kertovat kurssin tavoitteen ja ohjelman sekä aikataulun. Kurssin tavoitteena on tutustua perusensiaputaitoihin itse harjoittelemalla ja samalla vahvistaa omaa ja perheen turvallisuutta. Lisätietoja ja -taitoja saa halutessaan ensiapukursseilta ja osallistumalla ensiapuryhmän harjoituksiin.

2.3. Toimintaohjeet rastiradalle ja ensiavun mallisuoritukset

Ohjaajat kertovat lyhyesti, mitä kullakin rastilla tehdään. Osallistujat jaetaan pienryhmiin siten, että vanhempi-lapsi -parit pysyvät yhdessä.

Ohjaajat näyttävät osallistujille yhteisesti mallisuorituksen tajuttoman ensiavusta ja tukehtuvan ensiavusta (tukos pienen lapsen hengitysteissä). Vaihtoehtoisesti voidaan näyttää myös videot Punaisen Ristin verkkosivuilta.



2.4. Harjoittelu rastiradalla

Osallistujat harjoittelevat auttamista rastipisteillä ohjaajan ohjeiden ja kuvallisten toimintaohjekorttien mukaisesti.

Jokaisella rastilla tutustutaan aluksi toimintaohjekorttiin, jonka sisällön aikuinen tai ohjaaja selittää lapselle hänen ikätasonsa mukaisesti. On tärkeää varata riittävästi aikaa siihen, että myös perheen pienimmät ymmärtävät, mitä aletaan harjoitella ja miksi. Vanhempi ja lapsi toimivat molemmat sekä auttajan että autettavan rooleissa. Kaikki harjoitukset suunnitellaan niin, etteivät lapset pelkää tilanteita.

Jos tila riittää, yhdellä rastipisteellä voi olla kerralla useampi ryhmä. Jokin rasteista voi myös olla ajoittain tyhjänä.

2.4.1. Nenäverenvuodon tyrehtyttäminen

Osallistujat harjoittelevat nenäverenvuodon tyrehtyttämistä pareittain. Auttajan tehtävänä on rauhoitella autettavaa ja ohjata häntä toimimaan toimintaohjekortin mukaisesti.

**Huomioi
lapsen
ikätaaso!**



Lataa
sovellus
puheli-
meen!

2.4.2. Nilkan nivelvamman ensiapu

Osallistujat harjoittelevat ensiapua toimintaohjekortin mukaisesti. Jokainen voi sitoa joko oman tai toisen nilkan ensiapusiteellä. Jos aikaa on, kannattaa kokeilla sitomista myös tilapäisvälineellä, kuten huivilla.

Sidoksia ei tehdä paljaaseen jalkaan, joten kurssilaiset pitävät harjoituksessa sukat jalassa.

2.4.3. Häät ilmoituksen tekeminen 112 Suomi -sovelluksella

Harjoituksessa tutustutaan toimintaohjekortin ohjeeseen hätäilmoituksen tekemisestä ja keskustellaan yhdessä, milloin hätäpuhelu pitää soittaa. Samalla on hyvä pohtia, onko kotona oma osoite näkyvällä paikalla niin, että myös vieraat osaavat tarvittaessa pyytää avun oikeaan osoitteeseen.

Lapset ja vanhemmat voivat harjoitella hätäpuhelin tekemistä pareittain siten, että lapsen ja vanhemman tuolit asetetaan selätysten. Lapsi "soittaa" puhelun ja vanhempi vastaa siihen hätäkeskuspäivystäjän roolissa. Puhelinta voidaan pitää korvalla, vaikka oikeasti ei soiteta mihinkään.

Rastilla kannattaa myös ladata 112 Suomi -sovellus kännykkään.



2.4.4. Tukos pienen lapsen hengitysteissä (ohjaaja rastilla)

Osallistujat harjoittelevat vuorotellen nukella tai nallella otteita, iskua lapaluitten väliin sekä rintalastan painamisen oikeaa kohtaa. Huomio! Rintalastan painamista ei saa oikeasti harjoitella ihmisellä.

Jotta harjoitus on myös lapsille innostava eikä aiheuta pelkoa, harjoiteltava tilanne päättyy hyvin, eli tukos saadaan nallelta tai nukelta pois. Harjoituksen yhteydessä ei siis mennä elvytykseen asti.

2.4.5. Tajuttoman ensiapu (ohjaaja rastilla)

Tajuttoman ensiapua harjoitellaan vuorotellen siten, että toinen esittää tajutonta ja toinen kääntää hänet kylkiasentoon.

Kurssilaisia kannattaa muistuttaa, että hätänumeroon 112 on soitettava jo ennen kuin selvitetään, hengittääkö autettava normaalisti. On hyvä korostaa myös, että hengitystien avaamisen jälkeen auttajan on tarkkailtava tajuttoman hengitystä 5-10 sekunnin ajan (laske ääneen kymmeneen).

Autettava on harjoituksessa selällään. Jos aikaa riittää, ohjaaja neuvoo harjoituksen lopuksi, miten tajuton käännetään kylkiasentoon vatsaltaan.

Nukke
tai nalle
mukaan



2.4.6. Oman osaston toiminnan esittely (ohjaaja rastilla)

Osaston toimintaa voi esitellä joku kurssin ohjaajista. Vaihtoehtoisesti voitte pyytää paikalle jonkun toisen vapaaehtoisen, joka tuntee osaston toimintaryhmät ja osaa kertoa niistä innostavasti.

Auttakaa osallistujia heti rastilla kirjautumaan Omaan ja klikkaamaan esimerkiksi ensiapuryhmätoiminta kiinnostuksensa kohteeksi.

2.5. Kurssin yhteenveto

Ohjaajat kysyvät yhteisesti osallistujien tunnelmia rastiradan jälkeen ja vastaavat harjoituksessa heränneisiin kysymyksiin. On tärkeää korostaa, että henkeä uhkaavat tilanteet ovat todella harvinaisia ja varmistaa, että kaikki lähtevät kurssilta kotiin hyvillä mielin.

Kurssilaiset kutsutaan mukaan osaston toimintaan ja jokaiselle jaetaan todistus.

Oma-
järjestelmä
avuksi

Hyvällä
mielellä
kotiin

2.6. Palautteen kerääminen

Osallistujille jaetaan kullekin kaksi post it -lappua ja kynä. Heitä pyydetään kirjoittamaan tai piirtämään toiselle lapulle yksi asia, jonka he oppivat kurssin aikana. Toiseen lappuun osallistuja kirjoittaa arvosanansa kurssista (asteikolla 4-10) sekä palautteensa kurssin sisällöstä ja toteutuksesta.

Osallistujat kiinnittävät lähtiessään post it -laput seinällä oleviin isoihin pape-reihin, joista toiseen on kirjoitettu otsikoksi "Tämän opin" ja toiseen "Ruusut ja risut".

Onnistunutta kurssia!



Ulkoasu: Suvi Hämäläinen. Valokuvat: Joonas Brandt. Teksti: © SPR 2016, Päivi Piili: Auttajakurssin toteutusohje. Päivittänyt Kristiina Myllyrinne, 2018. Päivittäneet lapsiperheiden auttajakurssiksi Niina Hirvonen ja Sari Häkkinen 2019.

