



Ihmisellä on vain yksi henki

KOTITAPATURMA.FI

Tapaturmien ehkäisy Ajankohtaista

Webinaari

30.6.2020





Ihmisellä on vain yksi henki

KOTITAPATURMA.FI

Tapaturmakampanjat

Tapaturmapäivä-kampanja

Pysy pystyssä -kampanja



Tapaturmapäivä-kampanja



Pysy pystyssä - kampanja



#PysyPystyssä – valitse kenkä tai liukueste käyttötarpeesi mukaan

LIUKUESTEET



Kantaliukuesteet



Koko pohjan liukuesteet



Päkiäliukuesteet

JALKINEET



Talvijalkineet



Nastakengät



Kitka-/pitopohjakengät

KÄYTTÖ- TARKOITUS

Monipuolisesti ulkoiluun

Lisäpitoa esim. korkokengän kanssa

Monipuolisesti ulkoiluun

Erittäin kaupunkiin

ETUJA

Voi riisua pois tarvittaessa, voi käyttää erilaisten kenkien kanssa

- Tukea kriittiselle kantaisuvaiheelle
- Helppo pukea ja riisua

- Erittäin hyvä pito kävelyn kaikissa vaiheissa

- Erittäin hyvä pito kävelyn kaikissa vaiheissa

- Monikäyttöiset
- Hyvä pito pakkasella / lumikeleillä

- Hyvä pito kävelyn kaikissa vaiheissa ja vaihtelevissa keleissä

- Monipuoliset
- Ei tarvitse varoa sisätiloissa

HUOMIOI NÄMÄ

- Voi olla liukas kivilattialla → varovaisuus

- On liukas kivilattialla → varovaisuus
- Hieman hankalampi kiinnittää

- Voi olla liukas kivilattialla → varovaisuus
- Ei anna pitoa kantaisuvaiheeseen

- Liukkaalla pito ei välttämättä riitä

- Kivilattialla voi olla liukas
- Puulattialla ei kannata kävellä

- Voimakkaampi ponnistus voi johtaa piden menettämiseen

MISTÄ OSTAA

Suutariliikkeet, kenkäkaupat, urheiluliikkeet, tavaratalot

Kenkä- ja urheilukaupat, suutariliikkeet, eräliikkeet

HINTA

n. 29-33 €

n. 10-22 €

n. 8-15 €

n. 80 €

n. 100-150 €

n. 100 €

MERKKEJÄ

Deviys

Deviys, Icebug, ZGO, Spiky plus

Ice8, FrontGrip

Halti, Sievi, Icebug, Meindl, Merrel, Lowa

Sarva, Icebug

Icebug, Hanvag, Merrel





Kodin turvallisuusvalmentajana,
Turvakoutsina, voi toimia kuka tahansa.
Turvakoutsaamiseen saa valmiudet käymällä
Turvakoutsi-valmennuksen, joka sisältää eri
moduulikonaisuuksia koti- ja vapaa-ajan
tapaturmien ehkäisystä.

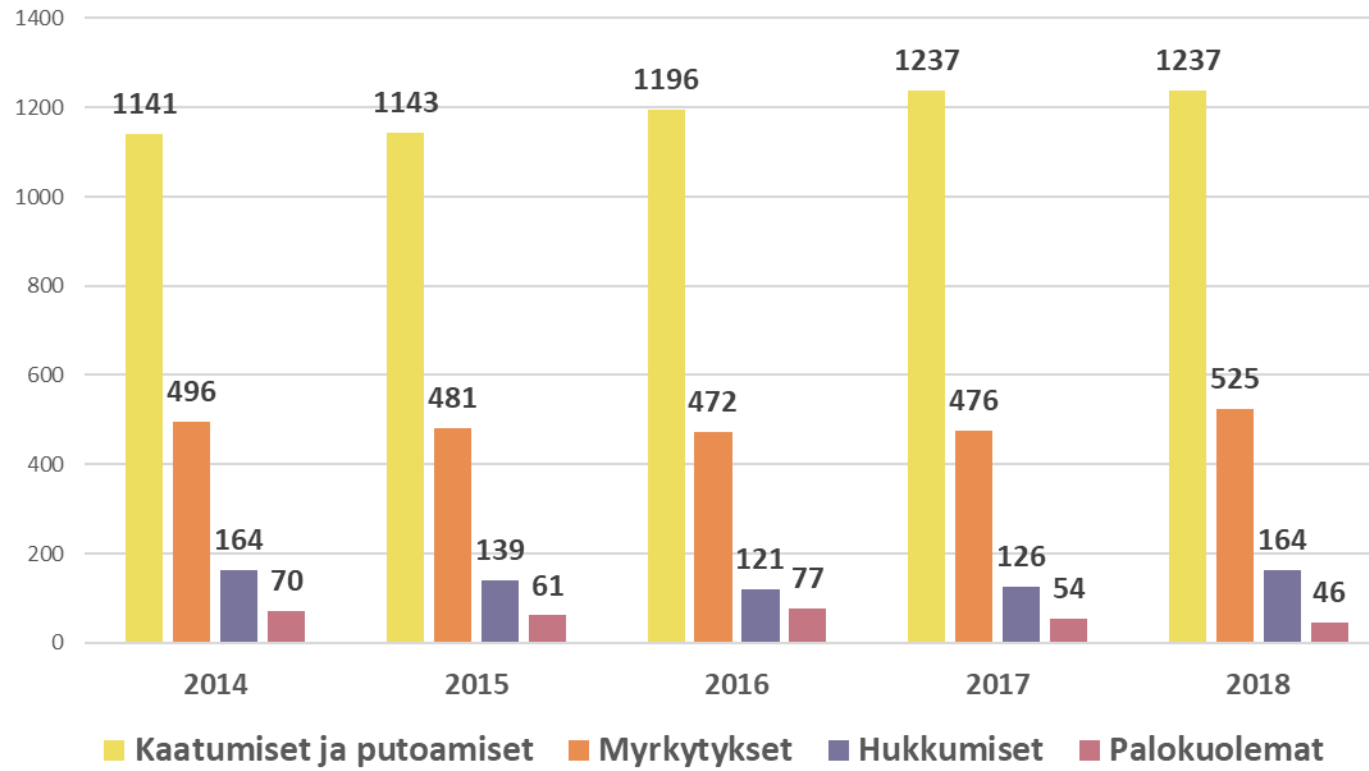
”Vaikka tämä on tuttu teema,
ei siitä koskaan puhuta liikaa.
Kotitapaturmien
ennaltaehkäisy koskettaa ihan
meitä kaikkia” monipuolinen
keskustelu ovat parasta”

”Käytännön esimerkit
osallistujilta ja
monipuolinen
keskustelu ovat
parasta”

”Tilaisuuksien pitäminen on ollut todella antoisaa,
keskustelua on syntynyt paljon ja vaikka
aihealueet ovat kaikille tuttuja niin on tullut erittäin
hyvää palautetta. Kertaaminen kannattaa aina!
Tämä on niin konkreettista, omaan arkeen
sopivaa koulutusta tai infoa”



Tyypillisimmät tapaturmakuolemat vuosina 2014-2018





Korona ja tapaturmat

Päivystyskäynnit ja ensihoitotehtävät vähentyneet huomattavasti sairaaloissa – syynä pelko hakeutua hoitoon tai vähentyneet kaatumistapaturmat?

Sairaanhoitopiiristä muistutetaan, että pandemian ajanakin pitää hakeutua hoitoon, kun on sen tarve.

Ensimmäinen: 7.4.2020 klo 11.50 | Päivitetty: 7.4.2020 klo 12.37

Tänä vuonna on hukkunut jo ainakin 59, ja määrä jatkaa kasvamistaan – Lämmin sää ja epidemia saaneet ihmiset vesille

Alkuvuodesta moni hukkui jäihin, kesäkuussa uimarannoilla.

Hukkuminen 27.6.2020 klo 18.30 | päivitetty 27.6.2020 klo 18.39



Kuva: AOF

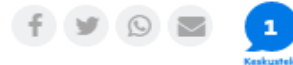
toimenpiteet Lukijalta

Älä vähennä liikuntaa, vaikka korona rajoittaa elämää – älä varsinkaan jos olet yli 70-vuotias

Tutkittu tieto todistaa, että lihakset alkavat surkastua merkittävästi jo kolmen vuorokauden vuodenlepon jälkeen.

20.3.2020 11:51

Hannu Kokki



Hallitus on linjannut merkittäviä toimia koronaviruksen leviämisen rajoittamiseksi. Toimenpiteet ovat vakuuttavia.

Toimenpiteistä ovat tärkeitä myös päätös lisätä testausten määrää ja kohdentaa rahoitusta tutkimukseen. Tutkimustiedon kerääminen on välttämätöntä. Suomesta kerättyä tietoa tarvitaan. Olosuhteet meillä, harvaan asutussa maassa, ovat epidemian leviämislle erityyppiset kuin muissa maissa. Korona-testauksia jatkamalla saadaan tuoretta tutkimustietoa. Keskusteluissa koulujen sulkemisen vaikuttavuudesta on viitattu viime vuosituhannella ja Yhdysvalloissa tehtyihin tutkimuksiin.

Liikuntasuosituksia ei peruttu. Lihasvoimaa pitää harjoittaa kahdesti viikossa, aerobista kuntoa kolmesti, ja näistä kerran saisi puusuttaa. Liikkuvuus-, koordinaatio- ja tasapainoharjoittelua pitää jatkaa. Koronavirus ei poista tarvetta huolehtia fyysisestä ja psyykkisestä kunnosta.

Erityisen tärkeää on ylläpitää ja kohentaa riskiryhmiin kuuluvien kuntoa. Hyvä fyysinen kunto voi parhaimmillaan suojata sairastumiselta, ja kaikissa olosuhteissa parantaa mahdollisuuksia selvitä, jos sairastuu korona-infektioon. Hengitysilhaksien hyvä kunto ja oikean hengitystekniikan hallinta voivat olla arvossaan.

Suomessa on 800 000 yli 70-vuotiasta, suurin osa heistä presidentti Sauli Niinistön kaltaisesti hyvässä fyysisessä kunnossa. Iäkkäistä suurin osa pystyy harjoittelemaan itsenäisesti, mutta osa tarvitsee apua ja tukea. Kaikkien ikääntyneiden fyysisen kunnan harjoittelun pitää jatkua korona-epidemiasta huolimatta. Sairaana ei treenata, mutta oireettomien on harjoiteltava.

Jos kansalaiset nyt harkitsevat liikuntaa, liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelua muutaman viikon ajaksi, tämänkaltaisen tarpeettoman toimenpiteen vaikutukset kansanterveyteen ovat merkittävät. Tutkittu tieto todistaa, että lihakset alkavat surkastua merkittävästi jo kolmen vuorokauden vuodenlepon jälkeen.

Liikuntatavoitteet voi saavuttaa ilman lähikontakteja. pitää metrin välimatka muihin liikkujiin. Voimaharjoit liikkuvuutta voi ylläpitää vaikka joogaharjoitukset.

Liikuntapalveluiden tuottajilta odotetaan innovatiivis kannustuksessa. Liikuntapaikoissa on järkevää rajoitt henkilöö ja etäisyys muihin metrikki. Kun voimaharj kuntosalilla, aerobisen harjoittelu voi tehdä ulkona.

Ulkona liikkuminen on tärkeä mielenterveyden ja D-v Liikunnalla edistetään aivoterveystta, luuston lujuutta ylläpidetään tasapainoa ja ehkäistään kaatumistapatu verenkiertoelimestön ja lihasten hyvä kunto on yleiste osaltaan parantaa korona-infektioon sairastuvien enn

Toivona on, että kansakuntana selviämme tästä henl parempikuntoisina.

Kirjoittaja on erikoislääkäri ja tutkimusjohtaja



Luetulimmat Päivä

1. Lästissa ollut sähäbauto törmä: seinään Rantaväylän tunnelissa onnettomuudesta ja sen syyti tiedetään
2. Kaksi ulosajaa moottoriliikellä Lempiäissää - kyydissä olleita loukkaantunut, osallisena kaikki seitsen ihmistä
3. THL:n johtaja Mika Salminen k miksi Suomen rajoitukset ovat menneet liian pitkälle: "Taufi li jos leviää"
4. Johtaja Anton Kanerva työskö yhtiönsä omistamassa saarissa Tampereen keskustassa - Hän isänsä oli voimallinen, joni kohtalo järkyttää yhä: "Se oli il kauheata"
5. Tampereella valmistetut oluet kuskattava ensin Viroon, jotta voidaan myydä kotimarkkinoilla

Koronavirus

Liikuntasuosituksia ei peruttu



Luonnosta löytyvät nyt turvallisimmat paikat liikunnan harrastamiseen. K Sanna Inkinen

Hallitus on linjannut tällä ja viime viikolla merkittäviä toimia koronaviruksen leviämisen rajoittamiseksi. Linjaukset on tehty asiantuntijoita kuulemalla ja tukeutumalla tutkittuun tietoon silloin kun sitä on ollut käytössä. Ilmoitetut toimenpiteet ovat vakuuttavia.

Toimenpiteistä ovat tärkeitä myös päätös osallistua rokotteen kehittämiseen lisätä testausten määrää ja kohdentaa rahoitusta tutkimukseen. Tutkimustiedon kerääminen on välttämätöntä näin mittavien toimien yhteydessä. Suomesta kerättyä tietoa tarvitaan, koska olosuhteet meillä, harvaan asutussa maassa, epidemian leviämislle erityyppiset kuin monissa muissa maissa. Korona-testauskapasiteetin kasvattaminen on perusteltua. Tuoretta tutkimustietoa tarvitaan. Keskusteluissa koulujen sulkemisen vaikuttavuudesta on viitattu vuosituhannella ja Yhdysvalloissa tehtyihin tutkimuksiin.

ASKETTÄIN päivitettyjä liikuntasuosituksia ei peruttu. Lihasvoimaa pitää harjoittaa kahdesti viikossa, aerobista kuntoa kolmesti, ja näistä kerran saisi puusuttaa. Lisäksi tehdään liikkuvuus-, koordinaatio- ja tasapainoharjoitusta. Koronavirus ei poista tarvetta huolehtia jokaisen kansalaisen fyysisestä ja psyykkisestä kunnosta.

Erityisen tärkeää on ylläpitää ja kohentaa riskiryhmiin kuuluvien fyysistä kuntoa. Hyvä fyysinen kunto voi parhaimmillaan suojata sairastumiselta, ja kaikissa olosuhteissa parantaa mahdollisuuksia selvitä, jos sairastuu korona-infektioon. Hengitysilhaksiston hyvä kunto ja oikean hengitystekniikan hallinta voivat olla arvossaan.

Ylilääkäri: Tapaturmat ja lasten sairaudet näyttävät vähentyneen koronarajoitusten seurauksena

Esimerkiksi baarien sulkeminen heijastuu suoraan yöajan potilasmääriin.

Koronavirus 25.4.2020 klo 03.22



Hukkumistapaturmat

- Suomessa hukkuu keskimäärin 150-200 ihmistä vuodessa.
- Suomessa on SUH:n ennakkotilastojen mukaan tänä vuonna on hukkunut ainakin 59 ihmistä (27.6.2020).

Hukkumistapaturmien taustalla

- Alkoholi (yli 50 % hukkuneista alkoholin vaikutuksen alaisena)
- Puutteellinen varustautuminen (mm. pelastusliivit puuttuvat), heikot veneilytaidot ja huolimattomuus
- Heikko henkilökohtainen toimintakyky ja uimataito
- Lasten jättäminen valvomatta veden äärellä





Kun huomaat jonkun olevan
hädässä veden varassa, toimi näin
(HRAP)



10 vinkkiä vesiturvalliseen kesään

- Käytä pelastusliivejä aina vesillä liikkuessasi.
- Muista, että alkoholi ei kuulu vesille.
- Valvo lapsia erityisen tarkkaan veden äärellä, käden mitan päässä.
- Varmista ennen hyppäämistä, ettei pinnan alla piile vaaraa.
- Arvioi oma uimataitosi realistisesti ja ui sen mukaisesti.
- Ui rannan suuntaisesti, jotta jalkasi ylettyvät tarvittaessa pohjaan.
- Ota aina kaveri mukaan uimaan ja saunomaan.
- Opettele lapsen kanssa säännöt, kuinka veden äärellä tai vedessä toimitaan.
- Tarkista veneesi merikelpoisuus ja että siitä löytyy oikea varustus.
- Muista terve järki ja selkeä arviointikyky - oikea asenne luo turvaa.



Hukkumattomuuden lupaus

<https://www.viisaastivesilla.fi/etusivu/hukkumattomuudenlupaus>

[Lisätietoa turvallisesta vesillä liikkumisesta](#)

MINÄ
LUPAAN

- Pitää aina pelastusliivejä päällä, kun olen vesillä.
- Olla käyttämättä alkoholia vesillä ollessa.
- Uida aina kaverin kanssa.
- Uida rannan suuntaisesti, niin että jalat ylettyvät pohjaan.
- Vahtia lapsia veden äärellä käden mitan päässä.

Lupaan myös:
.....
.....
.....

#HUKKUMATTOMUUDENLUPAUS

Viisaasti vesillä

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto

