

Turvallisuusasenne ei lomaile

3 / 2020

Turvallisuusasenne ei lomaile - Välitä itsestäsi ja muista myös lomalla

- + Kotia pidetään turvallisena paikkana emmekä aina tunnista kotiympäristön riskejä
- + Kaksi kolmesta tapaturmasta sattuu kotioloissa tai vapaa-aikana
- + Kodin tapaturmariskit kannattaa kartoittaa
- + Voit ennaltaehkäistä koti- ja vapaa-ajan tapaturmia mm. noudattamalla kotona samoja turvallisuuskäytäntöjä kuin työpaikalla, miettimällä mahdollisia riskejä ennen kuin toimit sekä käyttämällä tarvittavia apuvälineitä ja henkilösuojaimia
- + Lisätietoa kodin ja vapaa-ajan turvallisuudesta:
 - www.kotitapaturma.fi
 - www.varaudu.info/opas/Etusivu



Kodin ja vapaa-ajan askareissa turvallisuus ensin

- + Kotona tapaturmia sattuu usein ruoanlaitossa ja suurin osa kodin tulipaloista syttyy keittiössä. Kesällä ruoanlaitto tapahtuu usein myös grillaten
 - Ennen kaasugrillin käyttöä tarkista grillin kunto
 - Muista siirtää kaasupullo grillin sivulle ylikuumentamisen estämiseksi ja valvo sen käyttöä koko käytön ajan
 - Muista sulkea kaasun tulo käytön jälkeen
- + Tapaturmia sattuu paljon ulkona tehtävissä huolto-, korjaus- ja rakennustöissä
 - Tutustu ennen käyttöä laitteiden käyttöohjeisiin, käytä asianmukaisia kiipeämistelineitä sekä putoamissuojia, pidä ylläsi suojaimia puutöissä ja huomioi paloturvallisuus
- + Viisaasti vesillä
 - Veneillessäsi pelastusliivit voivat pelastaa henkesi
 - Sukeltaminen tuntemattomissa vesissä on aina riski
 - Uimataito ja terve harkinta vievät pitkälle. Tee tilannearviointi ennen kuin lähdet vesille
 - Muista ottaa myös veneeseen sammutin mukaan jos venetyyppi niin vaatii
- + Ota huomioon myös mökkireissun turvallisuus
 - Varaudu opastamaan pelastushenkilön perille ja tarkista että opasteet paikalle ovat riittävät
 - Huomioi paloturvallisuus

Turvallisuustestejä ja tarkastuslistoja

- + Näin vältät liikuntatapaturmia:
 - <http://www.kotitapaturma.fi/nain-valtat-liikuntatapaturmia/>
- + Aloita työmatkapyöräily turvallisesti lomien jälkeen:
 - <http://www.kotitapaturma.fi/aloita-tyomatkapyoraily-lomien-jalkeen-turvallisesti/>
- + Oletko menossa kesällä omalle tai tuttavien mökille?:
 - <http://www.kotitapaturma.fi/oletko-menossa-kesalla-omalle-tai-tuttavien-mokille/>
- + Kodin turvallisuuden tarkistuslista:
 - <http://www.kotitapaturma.fi/tietotyyppi/turvallisuustestit/>

Muistilista kodin turvallisuuden varmistamiseen

- + Palovaroittimet
- + Myrkylliset kemikaalit
- + Terävät esineet
- + Liesisuoja
- + Tukevat keittiötikkaat
- + Hätänumero 112 esillä
- + Lääkekaappi
- + Hyvä valaisu
- + Kipinäsuoja
- + Sammutin
- + Takalukitus ja varmuusluukku
- + Liukueste
- + Turvaportti
- + Ikkunan suljin, jota pieni lapsi ei osaa avata
- + Myrkytön koristekasvi
- + Älä kuivata mitään kiukaan tai sähköpatterin yläpuolella!
- + Älä tupakoi vuoteessa
- + Turvapistorasia



Varaudu vapaa-ajan tapaturmiin

+ Palovaarat ja palovammat

- Tulipalojen syttymistä voi ehkäistä mm. valvomalla aina avotulta, noudattamalla sähkölaitteiden ohjeita, välttämällä tarpeettomien tavaroiden varastointia ja noudattamalla varovaisuutta saunassa
- Varaudu tulipaloon mm. riittävällä määrällä oikein asennetuilla toimivilla palovaroittimilla sekä alkusammutuskalustolla ja opettele käyttämään alkusammutuskalustolla
- Tee kodissasi pelastautumissuunnitelma
- Tiedä miten toimia vieraassa paikassa tulipalon sattuessa

+ Myrkytys

- Tunnista myrkytysriskit kuten kyynpurema, hääkävaara, myrkylliset sienet ja kasvit
- Tallenna Myrkytyskeskuksen numero ja 112-sovellus puhelimeesi hätätilanteita varten

+ Liikenneonnettomuudet

- Liikenteessä varovaisuus on viisautta
- Fiksu käyttää pyöräkypärää
- Varaa siirtymiseen tarpeeksi aikaa

+ Hukkuminen

- Älä ui yksin, ui aina rannan suuntaisesti, arvioi uimataitosi rehellisesti ja varmista turvallisuus ennen veteen hyppäämistä

+ Kaatuminen, liukastuminen ja tippuminen

- Huolehdi riittävästä valaistuksesta, pidä kulkuväylät esteettömänä, käytä tukevia keittiötikkaita ja ole varovainen liukkailla materiaaleilla

+ Liikuntatapaturma

- Liikuntavamman voi aiheuttaa esimerkiksi kaatuminen, tekniikkavirhe, liikuntatilojen puutteellinen varustus tai valaistus tai törmäys toiseen liikkujaan. Liikuntavammojen ehkäisyyn on helppo panostaa itse

+ Päihteiden käytön aiheuttamat tapaturmat

- Alkoholi ja muut päihteet nostavat merkittävästi tapahtumariskiä. Esimerkiksi kuolemansyyntilastojen mukaan noin neljännes tapaturmakuolemista liittyy alkoholiin.

+ Tukehtuminen

- Keskity ruokailuun, syö pieniä paloja kerrallaan ja toimi nopeasti jos joku seurueessa alkaa äkillisesti kokea ja vaikuttaa että puhuminen tai hengittäminen on vaikeaa