

## Liite 8.

# Soveltavan melonnan turvallisuussuunnitelma

### Toiminnan kuvaus

Soveltava melonta on tarkoitettu MS tautia sairastaville, ja sen järjestelyissä on pyritty huomioimaan taudin aiheuttamat rajoitukset. Soveltavaan melontaan kuuluu myös koulutusta, jossa opetellaan melonnan perustaitoja ja melontaturvallisuuden perustietoja. Tämän osana voivat halukkaat osallistujat myös suorittaa EPP1 -taitokokeen.

### Toimintapaikka

Melonta alkaa Rauhaniemen suojaisammalta uimarannalta, sen parkkipaikan puoleisesta päästä (N61°30,881', E023°47,148'). Melonnan keskeisin toiminta tapahtuu Rauhaniemen uimarannan suojaisissa vesissä ja Tampereen Vihurin vajan edustan satama-altaassa. Osallistujien taitojen karttuessa sekä sään salliessa voidaan meloa myös rantaa seuraten Rauhaniemen ja Tapatoran saaren (N61°31.331', E023°49.900') välisillä vesialueilla, tai Koukkunimen vanhainkodin/Rauhaniemen sairaalan lahdelta.

### Turvallisuudesta vastaavat

Kurssijaos nimeää jokaiselle kurssille vastuunohjaajan ja tarvittavan määrän apuohjaajia. Vastuunohjaajien on tunnettava MS taudin melontaa vaikeuttavat seikat, ja hänellä on oltava vähintään Suomen Kanoottiliiton tai Melonta- ja Soutuliiton melonnanohjaajan pätevyys ja riittävä kokemus kurssin turvalliseen toteuttamiseen. Apuohjaajalla on oltava melonnan perustiedot ja -taidot. Vastuu- ja apuohjaajien kanssa käydään tämä turvallisuusasiakirja läpi ml. sen liitteet 1, 2, 5, 8 ja 9, minkä jälkeen he allekirjoittavat liitteen 3.

### Osallistujat

Alle 18-vuotiaalla on oltava huoltajan kirjallinen suostumus. Melontatietoja ja -taitoja ei edellytetä, mutta osallistujan on kyettävä pidättämään hengitystään joutuessaan mahdollisesti yllättäen veden alle, sekä kyettävä hallitsemaan pään asentoa ilman tukea, sekä kuuntelemaan ja kommunikoimaan. Päihteiden vaikutuksen alaisena kurssille osallistuminen on kielletty.

### Ennakkotiedotus

Osallistujille tiedotetaan etukäteen pääsyvaatimuksista ja suositeltavasta varustuksesta:

- sopiva ulkoiluvaatetus: melontavaatteita tai esim. uima-asu alle, lämpökerrasto (ei puuvillaa), lämmin paita, tuulenpitävä ja vettähylkivä päällysasu (tuulipuku)
- pehmeät, ohutpohjaiset, kastumista sietävät jalkineet tai villasukat tai avojalat
- päähine: lippis tai pipo
- aurinkolasit, eivät pakolliset
- kumilanka/naru silmä- tai aurinkolasien kiinnitykseen
- juotavaa juomapulloon tai termariin, pientä evästä
- aurinkovoidetta
- pyyhe
- vaihtovaatekerta vesitiiviisti pakattuna (esim. kahden kiinni solmitun muovipussin sisään)

## Sovelletun melonnan riskikartoitus

Mahdollisia syitä	Riski	Riskin lisäpiirteet	Mahdoll.	Seuraus	Vakavuus	Riskin hallinta
Epätasainen maasto tai liukkaus	Kaatuminen rannassa/maissa	Normaali toiminta rannassa, kajakkiin nousu/poistuminen	1	2	2	Lähtö- ja paluuranta on tasainen ja loiva hiekkaranta. Huolellinen toiminta; kiireen ja tungoksen välttäminen, varsinkin jos märkiä rantakiviä (erityisesti retki!).
Vaillinainen melontataito, törmäys johonkin pinnalla tai pinnan alla olevaan, aalto (ja ehkä äkillinen tuulenpuuska?)	Kajakki kaatuu	Veden lämpötila kesäinen	1	1	1	Aukkopeiton käyttö sallittu vain hyväkuntoisille. Ennako-ohjeistus kaatumistilanteesta osallistujalle; retki sään salliessa, järkevä etäisyys rantaan. Ohjaajien tarkkaavaisuus, vältetään vedenalaisia kiviä tai verkkoja, useita ohjaajia. <i>Osallistujalla varavaatteet mukana vesitiiviisti, ohjaajilla ladattuja puhelimia vesitiiviisti, ohjaajilla kyky antaa ensiapua hypotermia- tai hukkumisvaarapotilaille, sekä soittaa hätäpuhelu tarvittaessa.</i>
		Veden lämpötila kylmä, huono vaatetus kylmään veteen (=kaikki kurssilaiset)	1	2	2	Yllä oleva, ja lisäksi melottava vieläkin lähempänä rantaa, ohjaajilla on tiedossa vedenhaukkomisreaktion mahdollisuus, sekä ymmärrys ripeän toiminnan tärkeydestä kylmän veden aikaan.
		Vaikeaan irtolohkare-rantaan uimalla rantautuva; paleltaakin	1	2	2	Ks. yllä. <i>Lähin ohjaaja neuvoo rantautumisen lähistön helpoimpaan paikkaan ja auttaa. Varotaan nilkkaa jne.</i>
		Kaatunut tarttuu kalaverkkoon	1	2+	2+	Vältet. verkkoja. <i>Ohjaajilla puukkoja ja kaikilla liivit.</i>
Kurssilaisella MS:n lisäksi piilevä vamma, joka vaikuttaa jaksamiseen, tajuntaan, tai tasapainoon. Tai ohjaajalla. Tapaturma melonnan aikana.	Sairaskohtaus tai tapaturma vesillä	Kurssilainen kaatuu, ja pää jää veden alle => ks. yllä.	1	<b>3</b>	<b>3</b>	Terveystilan ennakkotiedustelu yms. Ohjaajat ovat harjoitelleet tajuttoman pelastamista. <i>Hand of God tms.</i>
		Kurssilainen ei jaksu/kykene osallistumaan opetukseen, mutta pystyy itsenäiseen toimintaan	1	1	1	Terveystilan ennakkotiedustelu. Osallistuja ohjataan satama-altaaseen, ja arvioidaan kannattaako jatkaa melontaa. <i>Tarvittaessa autetaan rantaan.</i>
		Ohjaaja tai apuohjaaja huomaa kesken kurssin, ettei kykene tehtäviinsä	1	2	2	Oma ilmoitus ja sijaisen nopea etsintä. Mahdollisesti ohjaajia on riittävästi ko. melontasession loppuun viemiseen.
Tuuli, aallokko, ukkonen	Kaatuminen, salamanisku	Retki käy vaikeaksi ja jopa vaaralliseksi ( <b>erit. ukkonen!</b> )	1	1-3	1-3	Vastuuohjaaja varmistaa sääennusteista etukäteen, sekä melonnan aikana säätä valvotaan ja muutetaan tarvittaessa ohjelmaa; esim. lopetetaan aikaisemmin.
Kalustossa/varusteissa puutteita	Välinerikko		1	2-	2-	Normaali kalustosta huolehtiminen.
Nesteen tai ravinnon vähäisyys, liian rasittava melontasuoritus, tai liian vähän taukoja	Uupuminen		2	1	2	Osallistujien kajakissaoloajat pidetään lyhyinä ja taukoja pidetään usein. Osallistujien toivotaan ottavan evästä, nestettä ja hattu mukaansa. Seurataan kurssilaisia ja kysytään taukotarvetta usein. <i>Taukojen pitäminen, kurssiohjelman keventäminen.</i>

## Ohjaajien ennakoivat toimenpiteet ennen kurssipäiviä

Osallitujien enimmäismäärä on **12**. Varmistetaan ennalta, että sitoutuneita ohjaajia ja apuohjaajia on yhteensä niin paljon, että osallistuja : ohjaaja –suhde on 4 : 1 tai pienempi.

Vastuuohjaaja asettaa matkapuhelimeensa, tablettiin sekä tietokoneeseensa linkit Ilmatieteen laitoksen, Forecan ja Norjan meteorologisen instituutin ennustesivuille, joilta voi nopeasti tarkistaa Tampereen paikallissään. 17.5.2016 nämä linkit olivat:

<http://ilmatieteenlaitos.fi/saa/tampere>

<http://www.foreca.fi/Finland/Tampere>

[http://www.yr.no/place/Finland/Western\\_Finland/Tampere/hour\\_by\\_hour.html](http://www.yr.no/place/Finland/Western_Finland/Tampere/hour_by_hour.html)

## Ohjaajien toimenpiteet kurssipäivinä ja aloittelijamelonta-iltana klo 12 ja 17 välillä

Vastuu- ja apuohjaajat lataavat vesillä käyttämänsä matkapuhelimet ja pakkaavat ne vesitiiviisti niin, että hätäpuhelut ovat aina mahdollisia rannasta tai vesiltä.

Vastuuohjaaja tarkistaa paikallissään kaikilta kolmelta y.o. ennustelinkiltä. Satama-altaasta EI lähdetä retkille, jos kaksi kolmesta ennusteesta sisältää melonnan aikana:

- a) ukkosta salamointeineen (voidaan nopeasti poistua kajakeista jos ukkonen päällä), tai
- b) 4 m/s tai enemmän tuulta lännen ja pohjoisen väliltä (olosuhteet osallistujille vaikeita)

Muuten vastuuohjaaja saa päättää ennusteen, havaittujen sääolosuhteiden (aallokon vaikeus, haittaako tuuli, sade, sumu, jne), sekä osallistujien siihenastisen melontakokemuksen pohjalta, kuinka sen illan kurssiohjelma totutetaan.

Vastuu- ja apuohjaajilla oltava vähintään mukana: jokaisella pilli ja kontaktihinausköysi, 1 ladattu matkapuhelin vesitiiviisti pakattuna, retkellä lisäksi 1 puukko, 1 varamela ja 1 ensiapulaukku.

Osallistujien käyttämät kajakit, melat, melontaliivit yms. tarvittavat varusteet on järkevää kuljettaa lähtöpaikalle esim. hinaamalla ne vajan laiturilta, sekä tuoda takaisin samalla tavoin.

## Kurssinaikaisia toimintaohjeita

Kajakkia valittaessa tarkastetaan, että mahdollisesti käytettävissä laipiottomissa kajakeissa (mm. Voyager) on kellukepalat, ja muissa kajakeissa lastiluukut ovat kiinni.

Kaikilla on oltava melontaliivit päällä ja oikein puettuina (myös haararemmi kiinnitettynä malleissa, joissa remmi on), kun ollaan vesillä.

Pääsääntöisesti kaikki ohjaajat käyttävät aukkopeittoja, mutta osallistujat eivät. Tosin hyväkuntoisten osallistujien kohdalla voidaan sallia helposti irrotettavan aukkopeiton käyttö. Tällöin aukkopeiton käyttö opastetaan hänelle rannalla.

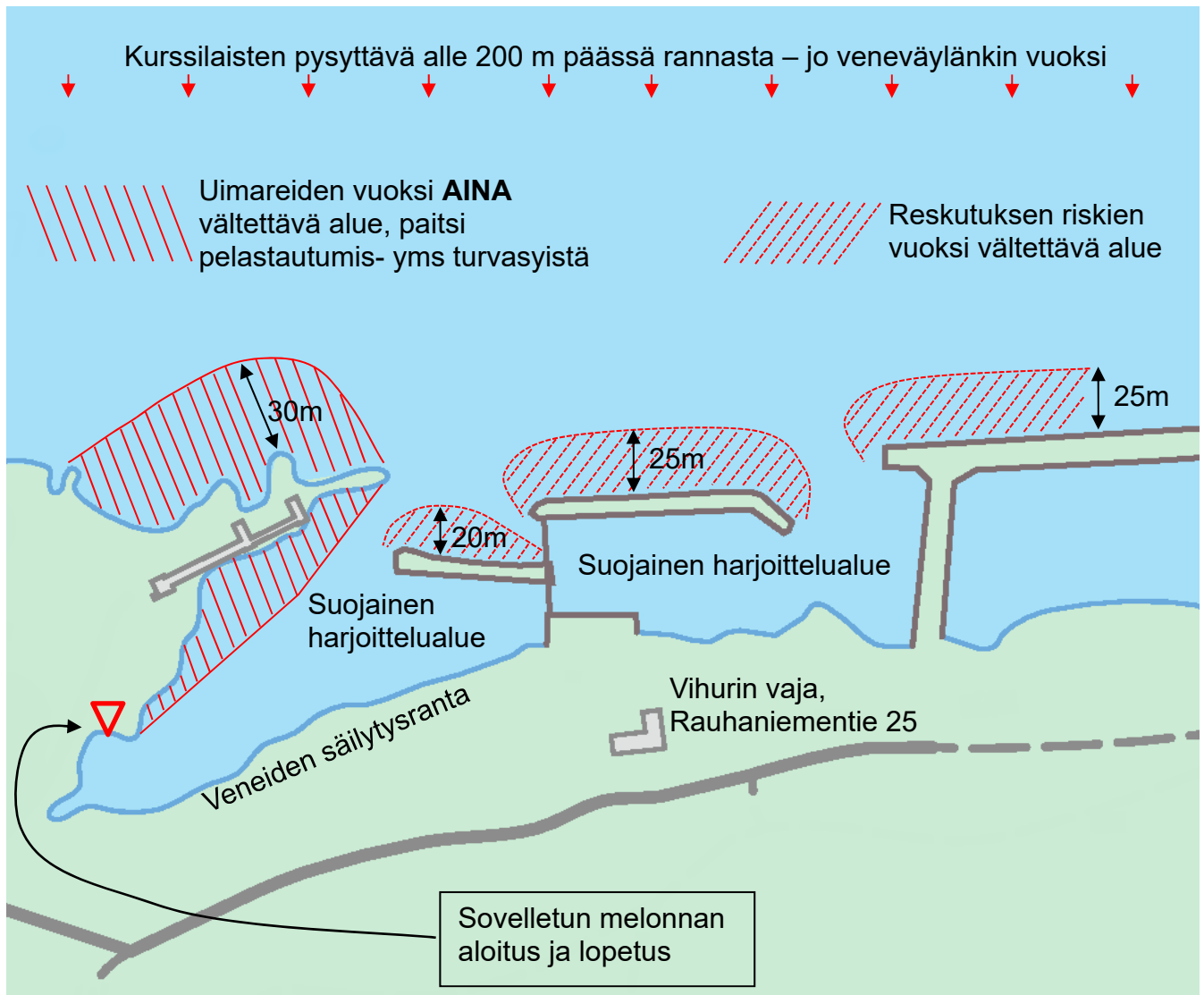
Vesillä oltaessa jokainen osallistuja on koko ajan vähintään yhden ohjaajan näkökentässä. Ohjaajat laskevat osallistujien lukumäärän säännöllisesti vesillä.

Kajakkiin meno tapahtuu hiekkarannalla (N61°30,881', E023°47,148'), minkä jälkeen osallistujat työnnetään vesille. Ohjaajat avustavat. Osallistujille näytetään ääni- ja melamerkit, joita tullaan käyttämään. Suositus merkeistä on kuvan 4 jälkeen.

Jos ukonilman välähdyksen ja jyrinän välillä on alle 10 sekunnin aika, rantaudutaan ja haetaan suojaa Vihurin vajasta, parkkipaikan autoista, tai retkellä esim. Kaupinojan saunalta. Suojassa voidaan ukonilman ajan kerrata opittua, kertoa jokamiehen oikeuksista ja harkiten melontaretkistä, tms.

Ohjaajat pitävät huolta siitä, että jos osallistujat kaatuvat, he pääsevät myös ulos kajakista. Tarvittaessa ohjaaja tekee ns. Hand of God reskutuksen, tai vetää osallistujan pään pintaan muilla keinoin, vaikka sukeltamalla pois kajakistaan (ks. toimintaohje onnettomuus- ja vahinkotilanteissa).

Jos osallistuja kaatuu, hän ui normaalesti rantaan ohjaajan neuvomaan paikkaan, tai ohjaaja pyytää osallistujaa tarttumaan ohjaajan kajakin takapäähän kantokahvaan ja vetää kajakillaan hänet rannan lähelle. Toinen ohjaaja huolehtii osallistujan kajakista ja melasta. Rannassa kajakki tyhjennetään vedestä, ja tarvittaessa vaihdetaan kuiva vaatekerta. Muut ohjaajat jatkavat normaalisti muiden osallistujien kanssa, tai osallistujat kootaan odottamaan ns. lauttaan, jos ollaan retkellä.



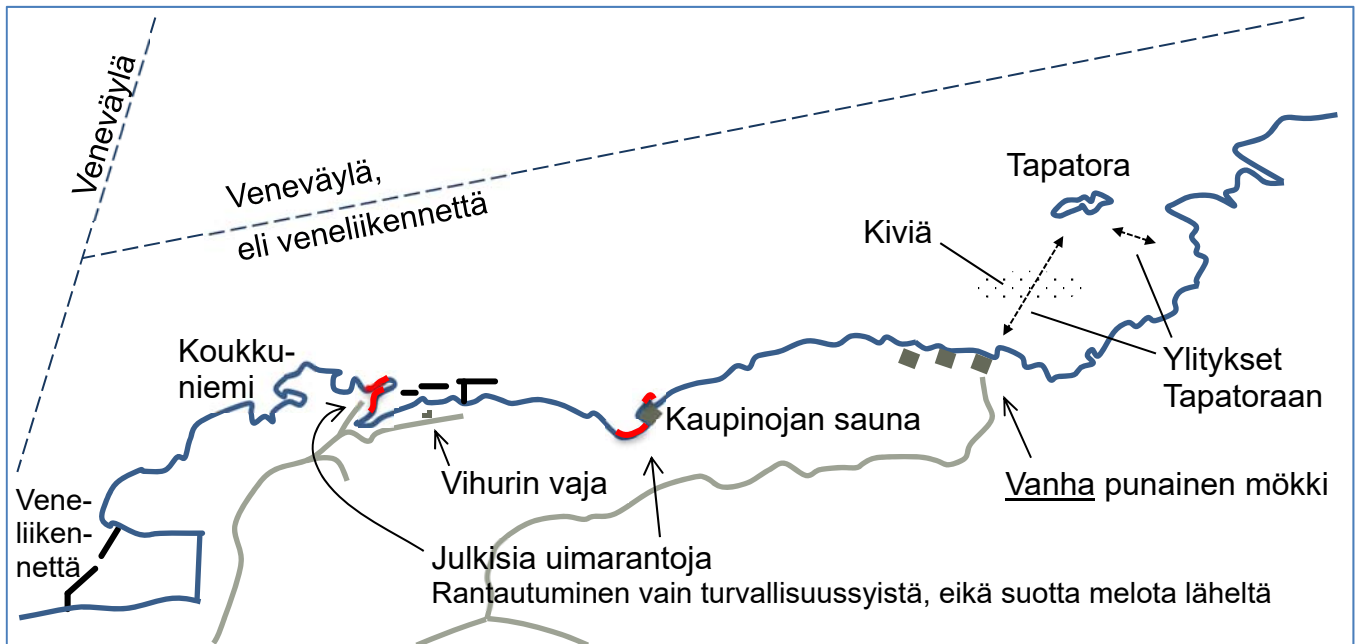
**Kuva 4** Melonta-alueet Vihurin vajan läheisyydessä. Jos päätetään meloa suojaisten satama-altaiden ulkopuolella, on se tehtävä riittävän kaukana (n. 25m) rantalouhikoista. Rantalouhikoihin ajautuminen altistaa helposti mustelmille tai jopa tukinivelen sijoiltaanmenolle, jos louhikkoon päätetään rantautua.

Satama-altaan ulkopuolella melottaessa ryhmä pidetään yhdessä. Ryhmän kärjessä ja takana meloo ohjaaja. Edetään hitaimman melojan mukaan; kärjen ohjaajan on katsottava säännöllisesti taakseen ettei vauhti ole liian kova. Etäisyys rantaan pidetään aina alle 50 m.

Julkisille uimarannoille (ks. kuvat 3 ja 4) rantautumista vältetään, ellei tämä ole välttämätöntä kaatuneen melojan auttamiseksi, tai vakavamman hätätilanteen vuoksi.

Tapatoran retkellä Kaupinojan jälkeen mahdollisesti oleva kalastusverkko (ks. kuva 4) on tyypillisesti voitu kiertää rannan puolelta. Ensimmäisenä melova ohjaaja tarkastaa tilanteen ja päättää reitistä. Jos verkko joudutaan ylittämään, on yksi ohjaajista koko ajan ylityspaikalla auttamassa tarvittaessa, esim. painamalla verkkoa alas ettei se tartu evään tai peräsimeen.

Lähestyttäessä Tapatoraa on n. 500 m ylitys, jonka aloituspaikka on vanhan punaisen mökin edustalta. Ylityksen keskivaiheilla on matalaa ja vaarana on meloa kiville. Tämä kerrotaan osallistujille ja kehoitetaan seuraamaan ohjaajaa. Jos on hankalaa aallokkoa, saareen päästään turvallisemmin kiertämällä Tapatoran lahti rantojen läheisyydessä pitäen 50 m turvaetäisyys rantaan mm. kivien välttämiseksi.



**Kuva 5.** Sovelletun melonnan retkellä huomioitavaa

Osallistujien kanssa suositellaan käytettäväksi seuraavia perusmerkkejä:

- Pillin puhallus kerran = Huomio!
- Mela pystysuorassa näyttävästi = Tulkaa luo / saa tulla / reitti selvä
- Mela poikittain pään päällä = Seis / älkää tulko

Ohjaaja merkitsee vajakirjaan osallistujien ja ohjaajien henkilölukumäärän, kun kajakit palautetaan vajalle.

### Onnettomuuskirjanpito ja läheltä piti –tilanteiden raportointi

Onnettomuuden tai vakavan läheltä piti -tilanteen jälkeen täytetään läheltä piti raportti, ks Liite 4. Raportissa kerrotaan, mitä tapahtui ja milloin. Kurssilainen ja vastuuohjaaja allekirjoittavat raportin. Raportti toimitetaan johtokunnalle kun turvallisuusvastaava on kommentoinut sen.

Kajakin kaatuminen ilman vakavia seurauksia ei edellytä raporttia.