

Pysy pystyssä – kampanja 16.-29.1.

Ryhmätapaamisen materiaali 2023

Sisältö

1. Pysy pystyssä -kampanjan taustaa
2. Liukastumistapaturmista yleisesti
3. Vinkit pystyssä pysymiseen
4. Kampanjaan osallistuminen
5. Ryhmätehtävän aiheita

Pysy pystyssä.

Liukastumisia voi vähentää omilla toimilla ja valinnoilla.
Turvallista matkaa!



- Pysy pystyssä –kampanja on turvallista talvijalankulkua edistävä kampanja, jota vietetään 16.-29.12.2023
- Kampanjan tarkoituksena on muistuttaa väestöä omien valintojen ja asenteen merkityksestä liukastumistapaturmien välttämisessä.
- Pysy pystyssä –kampanjaa vietetään jo 17. kertaa.

Liukastumistapaturmista yleisesti

- THL:n (2019) arvion mukaan n. 4 600 potilasta joutuu vuodeosastohoitoon ja 11 000 potilasta joutuu avohoitoon liukastumistapaturman seurauksena vuosittain.
- Talviliukastumistapaturmista koituva vuosittainen vuodeosastohoito aiheuttaa arviolta noin 18 miljoonan euron kustannukset (THL, 2019).
- Liukastumis- ja kaatumistapaturmat voivat johtaa vakaviin loukkaantumisiin ja kuolemiin. Loukkaantumisriski liukastumistapaturmassa kasvaa iän mukaan, ja iäkkäät naiset loukkaantuvat erityisen vakavasti.
- Erittäin liukkaat kävelykelit voivat johtaa liukastumisten suuriin kertymiin eli ns. kasautumispäiviin, mitkä voivat kuormittaa terveydenhuoltoa.
Liukastumistapaturmien kasautumispäiviä edelsi tyypillisesti -2–0-asteen lämpötila, nollan asteen ylitys tai alitus viimeisen vuorokauden aikana sekä sade (lumi, vesi tai räntä).

Liukastumisten riskitekijät

- Keskeisiä toimintoja liukastumistapaturmien ehkäisytyössä ovat väylien talvikunnossapito, tiedottaminen erityisen liukkaasta kelistä sekä jalankulkijoiden yleiskunnon ylläpito ja asiallinen varustautuminen.
- Ulkoiset riskitekijät: sääolosuhteet, liikkumisympäristö
 - Suurimman liukastumisriskin tilanteet liittyvät tamppautumisliukkauteen, jäätymiseen tai tilanteeseen, jossa jääkerroksen päällä on vettä tai kevyttä irtonaista lunta.
 - Epätasaiset pinnat kuten kynnykset, päällysteen puutteet ja portaat, vilkkaat liittymät kuten bussipysäkit
- Sisäiset riskitekijät: pysyvät tai ajan mukaan muuttuvat ominaisuudet
 - Ikä, mahdolliset liikkumiseen liittyvät rajoitteet tai aiemmat vammat, yleinen terveydentila, kuten tasapaino, jalkojen lihaskunnon heikkous ja erilaiset sairaudet
- Jalankulkijan oma varautuminen
 - Sopivien talvikenkien tai liukuesteiden käyttö
 - Tilannetekijät kuten kiire

Pystyssä pysymisen 7 askelta

1. Valitse kengät kelin mukaan.

Kengät vaikuttavat pystyssä pysymiseen. Piikkikorot ja sileäpohjaiset kengät ovat liukkaille keleille huonoimmat. Kiinnitä kenkien valinnassa huomiota kantaan, pohjamateriaaliin ja pohjan kuviointiin.

2. Käytä liukuesteitä.

Liukuesteet ehkäisevät liukastumista tehokkaasti. Ota kauppaan mukaan ne kengät, joiden kanssa ajattelit esteitä käyttää. Liukuesteiden lisäksi myös nastakengät ovat oiva valinta liukkaille.

3. Varaa aikaa matkoihin.

Joka kuudes liukastuminen johtuu kiireestä, jolloin asiat jätetään viime tippaan. Kiire vaikeuttaa ennakointia, varautumista ja etukäteissuunnittelua, jotka ovat kaikki tärkeitä liukastumisen ehkäisyssä.

4. Tarkista jalankulkusää.

Jalankulkijalle erityisen vaarallinen keli on silloin, kun jään päällä on vettä tai lunta. Ilmatieteen laitos antaa varoituksia jalankulkusäästä. Tarkista varoitukset ennen ulos lähtemistä ja varaudu sen mukaan.

5. Anna palautetta kunnossapidosta.

Pihojen ja katujen lumien auraus, hiekoitus ja valaistus vaikuttavat turvallisuuteen talvikeleillä. Jos näissä on puutteita asuintalosi tai työpaikkasi piha-alueilla, anna palautetta huoltoyhtiölle.

6. Huolehdi kunnostasi ja vireystilastasi.

Väsyneenä ja alivireiseinä tarkkaavaisuus heikkenee ja liukastumisalttius kasvaa. Hyvä yleiskunto, lihasvoima ja tasapaino auttavat pystyssä pysymiseen kaiken ikäisillä.

7. Keskity kävelemiseen.

Tarkkaamattomuus aiheuttaa kaatumisia, kun huomio on liikaa jossain muussa kuin kävelyyn keskittymisessä – esimerkiksi puhelimessa. Silloin ei ehdi varoa hiekoittamattomia, epätasaisia ja liukkaita kohtia.

”Liukastumisia voi välttää omilla toimilla ja valinnoilla. Huolellisuus ja valppaus ovat avainasemassa arjen liikkumisessa.”



Valitse kengät
kelin mukaan

Pysy pystyssä 16.-29.1.2023

Miten kampanja tulee näkymään?

- Vinkkitiedote julkaistaan joulukuun aikana (7 vinkkiä)
- Varsinainen tiedote julkaistaan kampanjan alussa
- Yle-spotti viikolla 3.
- Pysy pystyssä -
testi päivitetään ja testin yhteyteen tulee arvonta.
- Testi ja muuta materiaalia löytyy osoitteesta
www.pysypystyssä.fi
- Osastoilla ollut mahdollisuus tilata heijastimia ja kortteja
jaettavaksi tapahtumissaan.

Kampanjaan osallistuminen

- Sosiaalisessa mediassa voit jakaa kampanjan materiaaleja hashtagilla #PysyPystyssä.
- Voit pitää liukastumisaiheisen tapaturmainfon tai osastoillan tapaturmien ehkäisystä.
- Tehkää yhdessä esimerkiksi läheisen kanssa Pysy pystyssä –testi osoitteessa www.pysypystyssa.fi ja pohtikaa, mitä voitte itse tehdä liukastumisia välttääksenne.
- Kannusta kohtaamiasi ihmisiä vierailemaan sivulla www.pysypystyssa.fi ja hyödyntämään kampanjan materiaaleja esimerkiksi talvikenkiä valitessaan.

Ryhmätehtävän aiheita



Varaa aikaa
matkoihin

Ehdotuksia ryhmätehtävään

- Suunnitelkaa yhdessä turvallista talvijalankulkua edistävä tapahtuma. Millaisilla keinoilla ihmisiä voisi kannustaa kiinnittämään huomiota turvallisuustekijöihin talviliukkaiden aikana?
- Tehkää yhdessä Pysy pystyssä –testi osoitteessa www.pysypystyssa.fi – kuka saa korkeimmat pisteet? 😊
- Vinkki: Arjen turvatunti –verkkokoulutuksesta saa paljon vinkkejä turvallisempaan arkeen. Koulutus on maksuton ja löytyy täältä: <https://sproppimateriaalit.fi/web/site-382586/state-jurdenrqqgircytzr/front-page>