

OHJEITA LUONNOSSA LIIKKUJALLE

Varaa mukaan evästä, ensiapupakkaus ja tarvittaessa nuotiopuita, ellei laavulla ole polttopuuhuoltoa. Älä vahingoita metsää! Liiku turvallisesti **OMALLA VASTUULLA!**



KESTÄVÄ KEHITYS

- **Luonnossa, laavuilla ja näkötorneilla ym. liikut aina omalla vastuulla!**
- Noudata roskattoman retkeilyn periaatteita ja jokamiehen oikeuksia.
- Vie mennessäsi se, minkä toit tullessasi.
- Siivoa jälkesi ja huolehdi yleisestä siisteydestä.
- Polta vain palava jäte, puhdas paperi ja pahvi.
- Älä tee tulta metsäpalovaroituksen aikana.
- Älä katko puita tai vahingoita luontoa muullakaan tavoin
- Kohtelias tupakoitsija ei jätä tumppeja maastoon.
- Siisti ja hyvin hoidettu ympäristö tuo hyvän mielen kaikille!



ENSIAPU

- **Verenvuodon tyrehdyttäminen**
- Tyrehdytä verenvuoto painamalla sormin tai kämmenellä suoraan vuotokohtaan.
- Sido vuotokohtaan paineside käyttäen joko sidetarvikkeita tai muita välineitä, esimerkiksi huivia.
- Auta loukkaantunut tarvittaessa istumaan tai makuulle.
- **Elvyttäminen**
- Avaa henkilön hengitystiet nostamalla leukaa. Tunnustele hengitystä. Jos hengitys ei ole normaalia, aloita elvytys.
- Painele henkilön rintaa **30 kertaa** reippaalla rytmillä. Sen jälkeen voit puhaltaa suuhun **2 kertaa (ei pakollinen)**.
- Jatka painelua kunnes apu saapuu.



ENSI-SAMMUTUS

- Mikäli paikalla on sammutin, irrota varmistussokka.
- Ota tukeva ote sammutusletkun päästä.
- Lähesty paloa tulen suunnasta.
- Aloita sammutus riittävän etäältä suuntaamalla suihku liekkien juureen.

HÄTÄTILANTEESSA

**SOITA
112**

**Älä sulje puhelinta
odota ohjeita!**

Lataa puhelimeen 112-sovellus!