

Tervise Edendaja



Mai 2012

Tervise Edendaja on projekti "Vigastuste vältimine Rapla maakonnas 2012" tegevus ja seda rahastab Eesti Haigekassa.



Kuidas tagada jalgratturite ohutus

Veronika Ruut,
Raplamaa traumaonkogu liige,
liiklusohutusspetsialist

Kevad on toonud tänavatele palju jalgrattureid, seega on aeg meenutada ka ohutusreegleid.

Oluline on selgeks saada elementaarsed teadmised, mida jalgrattur liikluses peab arvestama. Noorte ratturite puhul on tähtis ka täiskasvanud liiklejate hea eeskuju.

Enam 10-15 aastastest läbivad koolis või huviringis jalgratturikoolituse ja saavad juhiloa. Õpitakse liiklusreegleid, turvavarustuse kasutamist ja tehakse praktilisi harjutusi turvaliselt liiklemiseks. Ent tänavapildis näib, et paljudel on liiklusest puudulikud teadmised või eiratakse neid. Ollakse seega nii kaasliiklejate ja ka enda suhtes lihtsalt hoolimatud. Väga harvannavad ratturid kavatsesavast pöördes käega märku. See tekitab autojuhtides segadust. Ühtlasi suurendab see ka juhtide ja ratturite vahelisi pingeid.

Jalgratturid jt kergliiklejad arvestagu, et just nemad on nõrgem pool ning järgige liikluseadust. Kiivri kandmine

pole tülikas kohustus, mida trahvihirmus täita, vaid sõitja enda ohutuseks. Eeskujuks saavad olla täiskasvanud ratturid, keda seadus ei kohusta kiivrit kandma, aga kes teevad seda turvalisuse pärast. Kohati halvast seisust tänavad ja ootamatult ratta alla jäänud teeaugud võivad põhjustada õnnetuse. Mõistlik on kasutada turvavarustust. Korralik turvavarustus - kindad, põlve- ja küünarnukikaitsed jm, leevendab kukkumisi. Liikluses nähtav olla aitab eredavärviline riietus.

Teel jalgrattaga, tasakaaluliikuriga ja pisimopeediga sõitmisel peab alla 16-aastane juht kandma kinnitatud jalgratturikiivrit. Jalgratta ja pisimopeediga võib sõita jalgrattarajal, -teel või sõidutee paremal äärel. Jalgrattaga võib sõita ka ratta- ja jalgteel ning teepeenral, kui see on selleks kõlblik, ohustamata jalakäijat.

Jalgrattur, tasakaaluliikuri juht, pisimopeedi- ja mopeedijuht ei tohi sõita kõnniteel. Samas aga võivad tasakaaluliikuri juht, jalgrattur, alla 13-aastane rattur ja tema kuni kaks saatjat ning väikelast rattatoolis sõidutav jalgrattur sõita kõnniteel, kui sõiduteel sõitmine tee seisukorra tõttu on oluliselt raskendatud.

Uues liikluseaduses on ratturitele võimalused avardunud, kuid neid tõlgendatakse tihti valesti ja lausa eluohutlikult! Jalgratturid võivad ületada sõiduteed nüüd ülekäigurajal sõites, kuid samas autojuhil pole kohustus neile teed anda. Varem pidi jalgratturil ülekäigurajal ratas käekõrval olema, nüüd on tänavapildis tüüpiline, et rattur auto eest läbi vuhiseb, tekitades ohuolukorra. Tihti on kuulda ka õnnetusjuhtumitest, kus rattur saab viga just sellises situatsioonis.

Iga jalgrattur teadvustagu endale, kui kaitsetu ta tegelikult on. Sõidutodes kaitseb turvavöö, õhkpadjad, masina metallne kere jne, aga rattur saab avariis loota vaid oma varasemate kogemustele ja oskustele ning korralikule kiivri, mis teda kõige traagilisematest tagajärgedest säästa võib.

Eriti autojuhtidel tuleb laste ja teiste nõrgemate liiklejate suhtes käituda läbimõeldult ja ettevaatlikult. Jalgratturid olgu liikluses ettevaatlikumad, autojuhid aga viisakamad ja tähelepanelikumad vähemkaitstud liiklejate suhtes. Liikluses pole vaja tingimata enda õigust taga ajada. Tähtsaim on ohutus!

Vigastused on välditavad – Rapla maakonna projekti tegevustest 2012. aastal

Ülle Rüüson,
projektijuht

Rapla maakonna traumaonkogu on tegutsenud juba 14 aastat ning projekti vigastuste vältimiseks on viidud Raplamaal ellu 2001. aastast. Kui vaadata 2011. a statistikat, on rõõmustav see, et vigastussuremus aasta-aastalt väheneb.

Samas aga vigastushaigestumus 2011. aastal Raplamaa elanike hulgas kasvas (absoluutarvudes 2010. aastal 5751 ja 2011. aastal 6002 ravijuhtu), kuigi pidevast langustrendist võime rääkida aastast 2006.

Rapla maakonna traumaprogrammi iseloomustab pikaajalisus ja sellest tulenev traditsioonilisus.

Traditsioonilised tegevused

Traditsiooniline (juba 5 aastat!) oli 12. mail (M)Elu Mess oma tervise- ja turvalisuse telkide ja infoga. Uus koostöö on politseiprojektis „Sinu elu“ kaasalöömine.

Viiendat sünnipäeva tähistab sel aastal ka VI klasside ohutus-

laager „Kaitse end ja aita teist“, kuhu on registreerunud juba 15 kooli meeskonnad ehk siis üle 120 lapse. Laager on Karitsu jahibaasis 11.-14. juunini. Pika-aegne „Otsi Otti“ nädal toimus mai keskel neljas maakonna suuremas keskus. Seekord osales üle 300 koolieelikut!

Traditsiooniks on saanud ka käesolev terviseleht Tervise Edendaja (esimene vigastuste ennetuse alane leht ilmus Nädalilise lisalehena aastal 2001), mis toob elanikkonnale kaks korda aastas sellealast teavet. Infot leiab kõikide tegevuste kohta ka aadressilt www.raplamy.ee/tervis ja Facebooki leheküljelt „Turvaline Raplamaa“. Statistikat maakonna inimeste tervise ja vigastuste kohta leiab Rapla maakonna terviseprofiilist, mis samuti on kättesaadav maakonna tervisedenduse koduleheküljelt.

Aastast 2001 oleme etendanud lasteaedades koolieelikutele interaktiivset näidendit „Õpin tänaval liiklema“, mida on ka uue õppeaasta esimesel poolal võimalus lasteaedadel tellida (Tiina Roosalu ja Magnus Suitso ettekandes). Kahjuks teise

näidendi „112“ dekoratsioonid varastati ära. Siinkohal jääb vaid sel inimesel, kes seda tegi, tõsiselt häbi tunda! Kui juhtute nägema rohelisele kilele tehtud suurt lauamängu, andke teada projektijuhile (ylle.ryyson@tervis.ee) Ära varastati ka liiklusnäidendi liiklusmärgid.

Koolitused partneritele

Väga oluline on koostöövõrgustike arendamine ja koolitamine – nii oli sel aastal 13. aprillil avahooldustöötajatele vigastuste vältimise koolitus ja 6. juunil tuleb lasteaiaõpetajate abide koolitus. Tervist edendavate koolide ja lasteaedade suveseminari, kus tänavu käsitletakse peateemana interneti-ohutust ning jagatakse parimaid praktikaid, tuleb augusti lõpus. Sügisel on kavas vigastuste ennetamise teemaline kokkusaamine pereõdede võrgustikule. Sel aastal on plaanis ka üks pereõdede, sotsiaaltöötajate ja lastekaitse spetsialistide ühine ümarlaud.

Kohalike omavalitsuste terviseonkogud esotsas vallavanimatega kohtuvad kahepäevasel suveseminaril juba 30.-31. mail

Adilas, kus on teemaks eeskätt uue rahvatervise seaduse loomeprotsess. Kohtutakse ka Riigikogu sotsiaalkomisjoni esimehe Margus Tsahknaga. Maakonna 15. tervisedenduse konverents on sel aastal aga pühendatud vaimesele tervisele ja viiakse läbi hingedepäeval, 2. novembril. Koostööd arendame ka Rootsi Safe Communityga - Ludvika vallaga.

Uued võimalused

Eelmisel hooajal alustasime koostööd Tre Raadioga. Sel aastal oli esimene raadiosaade „Noortefoorum“ eetris 25. märtsil ekstreemsporditeemal. Järgmine saade on veeohutusest ja otse-eetris juba 10. juunil.

Sügisel avame vigastuste väikeprojektide voo koolidele - vanuserühmale VII-XII kl. Projektifond ei ole suur - 1600 eurot. Ent on olnud aastaid, kus me ei ole koolidele saanud sellist võimalust pakkuda. Jätkame tänava ka laste mänguväljakute järelevalvet. Peaaegu üle vaadatud on Rapla vald ning järjega on jõutud Märjamaa valda.

Uus sihtrühm on lasterikkad pered, kellega alustasime koos-

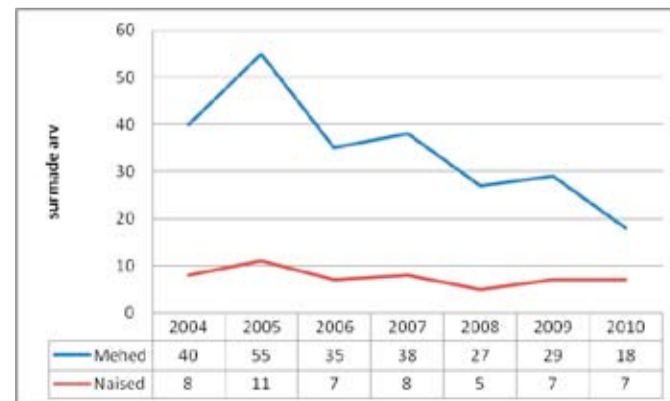
tööd eelmisel suvel. Sel aastal on teemaks uimastiennetus.

Oleme välja töötanud nii eakate inimeste koduste vigastuste kaardistamise vormi (mida teostavad omavalitsustes avahooldustöötajad) kui ka lastega peredele enesekontrolli süsteemi ohtude kaardistamiseks kodus.

Osaleme maakonna traumaonkogude liikmetega aktiivselt nii üleriigilistes kui ka rahvusvahelistes tegemistes. Augustis esitleme traumaonkogu ühisseminaril maakondlikke parimaid praktikaid. Üleriigilisel vigastuste vältimise konverentsil 8. juunil Tallinnas

Vene teatris esineb Raplamaa posterettekandega koolieelikute vigastuste ennetamise teemal. Lisaks veel kahe ettekandega paneelis „Ohutu keskkonna kujundamine“. Rahvusvahelisel Safe Community konverentsil Uus-Meremaal esindab Raplamaad Aili Laasner ettekandega eakate vigastuste ennetamisest.

Eesti Haigekassa on toetanud vigastuste ennetamise projekte maakonnas aastast 2001 ning selle aasta programmi eelarve on 17 000 eurot. Programmi juhivad intersektoraalne traumaonkogu, kus on meil täna 18 liiget.



Vigastussuremus Raplamaal 2004-2010. Allikas: Statistikaamet, Tervise Arengu Instituut

Märjamaal oli eakate ohutuspäev



Margut Jõgisoo,
Politsei- ja Piirivalveameti
asjaajamistalituse
juhtivspetsialist

18. mail korraldati kolmas eakate mõeldud ohutuspäev „Aita end ja kaitse teist“.

Miks just selline nimi ohutuspäevale? Kuna eakad elavad enamasti omaette, ei ole neil kellelegi teisele loota kui iseendale. Koolivahe-aegadel on aga lapselapsed ikka oma vanavanemate juures. Seega peavad vanavanemad oskama ka oma lapselapsi kaitsta.

Seekordne päev oli Märjamaa ja Vigala valla eakatele. Kohale tuli 66 inimest, kelle vanust keskmiselt 70,7 aastat. Tervitussõnad ütlesid Märjamaa vallavanem Eero Plamus ja Rapla politseijaoskonna juht Janno Ruus.

Päev algas õpetliku ohutusalase näidendiga, kus mängisid Rapla politseijaoskonna ja Lääne päästkeskuse Märjamaa päästekomando töötajad. Näidendis oli välja toodud inimeste sagedasemaid vigu, mida politsei- ja päästetöötajad oma töös on kohanud. Kõike esitati väikese huumoriga. Näidendi stsenaariumi on kirjutanud politsei- ja päästetöötajad.

Seejärel olid kõikidele huvilistele avatud erinevad töötoad, kus kogu päeva jooksul oli võimalik tutvuda esmaabi, liiklus- ja tuleohutusega ning õigusrikkumiste ennetamisega. Asjatundjad andsid praktilist nõu, kuidas tuld kustutada ja metsas eksimata liikuda. Üritusel tutvustati ka naabrivalve eeliseid ning hingemurede leevendamiseks andsid nõu ohvriabi töötajad.

Vaegkuuljad ja -nägijad ning nende lähedased said tutvuda erinevate abivahenditega, mis aitavad kaasa ohutuse tagamisele. Kõik huvilised said ka segada just endale meeldivat taimeteed ja osta taimi.

Eelregistreerunud said kohapeal teha avaldusi ID-kaardi taotlemiseks. Seda võimalust soovis kasutada 167 inimest.

Kokkuvõttes kujunes päev edukaks ja osalejatele meelde jäävaks ürituseks. Tegusa päeva muutis kaunimaks Reet Linna kontsert.

Projekt „Aita end ja kaitse teist“ on suunatud eakatele nende turvalisuse ja ohutuse tagamiseks. Järgmisel aastal kohtume juba mõnes teises Rapla maakonna vallas. Eesmärk on jõuda inimestele lähemale.

Traumanõukogu tutvub mänguväljakute turvalisusega

Ülle Rüüson

Pärast 2011. aasta novembris juhtunud traagilist õnnetust Tallinna lasteaia, kus kolmeaastane laps suri mänguväljakul saadud vigastustesse, otsustas maakonna traumanõukogu vaadata üle maakonna mänguväljakud ja skatepargid.

Traumanõukogu on jõudnud kaema Rapla ja Märjamaa valla mänguväljakuid ning soov on 2012. aasta jooksul üle vaadata kõikide omavalitsuste mänguväljakud ja skatepargid.

Küllap on mured igal pool suhteliselt sarnased - eeskätt nõukogudeaegsed konstruktsioonid, moodsate mänguväljakute kallidus, katkine asfalt jne. Võõras pilk ja tähelepanuosutus võib kaasa aidata aga lihtsamate lahenduste leidmisele, nt kas või lastevanemate abi elementaarse käsitööga - pintsi ja värviga.

2011. aasta alguses välja tulnud sotsiaalministri määrus nr 61 kehtestas lasteaedadele riskianalüüsi tegemise kohustuse. Aasta lõpuks oli enamik lasteaedade selle ka läbi teinud, kaasates hoolekogu, lastevanemaid laiemalt ning personali.

Paljud seni märkamata ohud on riskianalüüsi käigus kõrvaldatud.

Traumameeskonnaga oleme pööranud tähelepanu mitte ainult lasteaia õuealale, vaid ka avalikele mänguväljakutele, mis tihtilugu ei ole mitte kellegi omad. Nii näiteks on Raplas kunagise KEKi laste mänguväljakutega, mida nüüdsed majahühistud omaks ei tunnista, aga kus redelid, kiiged ning korvpallikonstruktsioonid seisavad, muutudes järjest ohtlikumaks.

Täna sel päeval on igas lasteaias ka midagi nüüdisaegset, ikka tasapisi uuendatakse vahendeid ka õuealal. Ega nõukogudeaegsetelgi vahenditel ju häda ole, kui need seisavad maa sees kindlalt, pulgad ei ole puudu ja vahendid on ka korralikult hooldatud ja üle värvitud. Aga oleme kohanud ka selliseid konstruktsioone, kus juba käe vastu panemine on ohtlik ja valus.

Lastevanematelt abi paludes saaks kerge vaevaga lihvida vanad torud kulunud ja lahtisest värvist puhtaks ning väikese raha eest uue värvi peale panna. Rapla Naksitrallide lasteaia hoolekogu korraldas hiljuti talgupäevad, kus värviti rõõmsate värvidega üle kõik lasteaia õuealal asuvad vahendid.

Naelad varjualustes, mänguautodel – töötajate silm harjub ega pane tähelegi, seniks, kuni mõni laps oma silma katki tõmbab. Lagunenud ronimiskännud, katkised kaalu kiiged, mis lartsatavad vastu maad nii et hambad suus plagisevad - küllaltki tavapärane pilt. Liiv või saepuru või kummimatt kaalu kiige otsa all ei ole väga kallis investeering, küll aga teeb kiikumise oluliselt mõnusamaks ja ohutumaks.

Skateparke pidavat olema maakonnas tegijate poiste sõnul paarkümmend, sh küll era-, küll avalikud skatepargid. Mitmete programmide toetusel on parke viimastel aastatel ka juurde siginenud. Nii on Kehtnas ja Juurus täiesti uued pargid. Märjamaa vald sai Leaderist vahendeid skatepargi renoveerimiseks, Kohila on pärast suurt õnnetust möödunud aasta augustis rambid korrastanud. Raplas pani eelmisel sügisel selleks öla alla Lions klubi. Lisaks korras pargile peaks noormehed seal ka turvavarustust kandma, sest kukkumised on sellise ekstreemse spordiala juures kõige tavaprasem nähtus. Igal juhul peaksid olema skatepargi reeglid kindlasti nähtaval kohal, see annaks otseselt märku, mida pargihaldaja ka selle kasutajatelt nõuab. Kontrolligi saaks korraldada, kui vähegi tahtmist oleks.

Omavalitsuste, lasteasutuste, laste ja lastevanemate koostöös saab olemasolevaid ohtlikke kohti kindlasti parendada ja vajadusel ka likvideerida.



Ebaturvalisi redelid on vanast ajast siin ja seal. Rapla Lastepargist on need nüüd koristatud.



Selline kaalu kiige istumiskoht pole enam turvaline, ammugi mitte esteetiline.



Selline pulk oli puudu ka Laagna lasteaias juhtunud õnnetuses...



Lagunenud ronimispakud on juba ohtlikud.



Rapla lasteaia Päkapiik maja ümbruses on lastel keelatud jalgrattaga sõita, sest asfalt on lagunenud ja kanalatsioonikaevude kaaned upituvad kõrgelt välja.



Tüüpiline, kuidas nõukogudeaegsed konstruktsioonid on hooldamata.

Fotod: erakogu



Eikelligimaa kunagised korvpallikonstruktsioonid, ühel päeval kukuvad pähe...



Skatepargis peab olema meeldetuletus eeskirjade kohta.

Suviselise veeohutuse kuldreeglid

Eimar Täht, rahvusvahelise vetelpäästeorganisatsiooni ILS instruktor

Eesti igasuvine tragöödia on veeõnnetustesse sattunud ja nendes hukkunud inimeste suur hulk. Päästeameti kodulehelt võime lugeda, et viimase viie aastaga on Eestis endale märja haa leidnud 373 inimest, mis teeb keskmiselt 74,6 inimest aastas.

Tegelikult on asi veel hullem, sest 70% nn päästetust sureb 2-6 kuud hiljem ajukahjustusest tingitud tüsistustesse, kuid see enam ei kajastu veeõnnetuse hukkunute statistikas. Käesoleval aastal on uppunud juba 12 inimest ja suplushooaeg pole veel alanudki.

Veeõnnetuste ja nendes hukkunute arvu ei saa vähendada vaid karmide reeglite ja seadustega ning kõikide supluskohtade rannavalvuritega mehitamisega. Eestis on 124 ametlikult supelrannast ja supluskohast valvatavad 26. Soomes on valvatavaid supelrandu ja supluskohti vaid 2, Rootsis ja Taanis 4 ning Norras mitte ühtegi, kuid Eestis upub ikkagi rohkem inimesi kui eelpool mainitud riikides kokku. Samas ei saa eri riikide veeõnnetuste alast statistikat alati võrrelda, sest riigid määratlevad uppunuid erinevalt - nt Lätis ei loeta uppunuks inimest, kelle kopsudest lahkamisel vett ei leita.

Veeõnnetuste ja nendes hukkunute arvu on võimalik vähendada vaid kahel moel:

1. Noored on vaja ujuma õpetada. Praegu kehtiv põhikooli kohustuslik ujumisnorm 25 m tuleb lähiajal kiiresti üle vaadata ja muuta. Rahvusvahelise vetelpäästeorganisatsiooni ILS soovitusel peab iga noor suutma ujuda vähemalt 200 m. Näiteks Soomes ja Rootsis ei anta noortele kooli lõputunnistust, kui nad seda nõuet täita ei suuda.

2. Tuleb tõsta inimeste teadlikkust. Seni, kui me täidame elementaarseid ohutusnõudeid vaid hirmust karistuse ees, ei muutu midagi. Tähtis on hoopis see, et kõik austaksid ja hooliksid enda ning oma lähedaste ning lähedalolevate inimeste tervist ja elust.

Suviselise veeohutuse kuldreeglid:

Seltskond – veekogule või selle äärde minnes võta alati keegi kaasa. Üksi olles on inimene kõige abitum. Suplema minnes on parim neljaliikmeline seltskond, kellest kaks käivad koos suplemas ja teised kaks jälgivad neid kaldalt ning valvavad isiklike asju. Noortel on soovitatav alati vanematele öelda, kuhu, kellega ja kui kauaks te lähete.

Koht – väga oluline on koht, kuhu plaanite minna. Soovitatav on võimalusel minna valgega avalikku supelranda või supluskohta. Valvatava supelranna tunded ära puna-kollaste lippude järgi. Rannavalve ei suuda tagada täielikku ohutust, kuid vajadusel saate nendelt abi. Miks ei suuda rannavalve tagada 100% ohutust? Näide Pärnu supelrannast: rannavalves töötab 5 inimest, kellest rannavanem ja meedik ei tegele otseselt rannakülastajate jälgimisega ja ennetamisega. Seega on rannas 3 rannavalvurit, aga küllastajaid on tippaajal 15 000, neist 3000 on pidevalt vees. Kui suur on tõenäosus, et rannavalvur märkab õigel ajal abivajajat?

Supelranna märgistus ja tähistus: valgega supelrand on kaldal tähistatud puna-kollaste lippudega ja valvatav ning kontrollitud suplusala ehk akvatoorium punaste poidega. Vetelpäästjate soovitus igale rannakülastajale: suple ainult puna-kollaste lippude vahel ja püsi poidega tähistatud suplusalas.



Suplusakvatooriumit tähistavate poide paigutamisel on kaks reeglit: poid on asetatud sügavusele 1,7 m (kui poid on sügavamal, siis on väljas ka hoiatussildid); ja poid ei panda kaldast kaugemale kui 150-200 m. See on vajalik selleks, et rannavalvurid suudaksid jälgida ning jõuaks õigel ajal appi tulla.

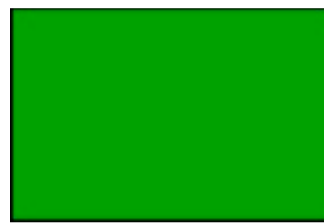
Kollane lipp – suplemistingimused on ohtlikud (hoiatav lipp), vesi on +16...18 °C, mõõdukas maatuul, mõõdukad lained, vee kvaliteet (sinivetika vähene esinemine jne) jne. Kollase lipuga peavad ettevaatlikud olema just eeskätt lapsed, kehvad ujujad, nõrga tervise, eakad ja ülekaalulised.



Punane lipp – suplemistingimused on eluohtlikud, vesi on

tähistatud musta-valgeruuduliste lippudega.

Olukord vees on tähistatud lippudega:



Roheline lipp – suplustingimused on väga head ja vesi on vähemalt +18 °C. Suplemistingimused on ohutud kõigile rannakülastajatele, sh lapsed, kehvad ujujad, ülekaalulised jne.

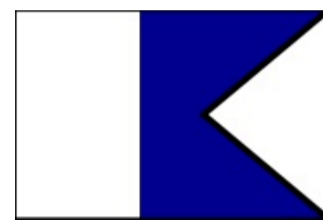


Kollane lipp – suplemistingimused on ohtlikud (hoiatav lipp), vesi on +16...18 °C, mõõdukas maatuul, mõõdukad lained, vee kvaliteet (sinivetika vähene esinemine jne) jne. Kollase lipuga peavad ettevaatlikud olema just eeskätt lapsed, kehvad ujujad, nõrga tervise, eakad ja ülekaalulised.



Punane lipp – suplemistingimused on eluohtlikud, vesi on

alla +16 °C, keskkonnareostus, vee kvaliteet väga halb (sinivetikas vohab jne), äike, suured lained, torm, suplusakvatooriumis on uppunud inimene jne. Punane ehk ohu lipp jäetakse supelranda ja supluskohta ka siis, kui vetelpäästjad lahkuvad rannast.



Suplema minnes või paadisõidul võib kohata ka sellist lippu: Selle lipu nimi on ALFA ja seda lippu kasutavad tuukrid kaldal või veesõidukil oma sukeldumiskoha tähistamiseks. Kuna veelused tööd on keerulised ja rasked, on tuukrid tänuvõljalikud, kui lasete neil rahulikult oma tööd teha. Tuuker võib olla vee all sellest lipust 50 m kaugusel, seega palun hoidke sellest lipust eemale ja üritage oma tegevusega neid mitte segada.

Mida võtta randa või supluskohta kaasa?

Päikesekaitsekreem - nahaarstid soovivad kasutada päikesekaitsekreeme alates SPF 15 ja kanda kreem peale juba 2 tundi enne randa minekut ning randa jõudes, hiljem vähemalt iga 2 tunni järel. Ka veekindlat päikesekaitsekreemi tuleb peale kanda pärast iga suplust ja tugevat higistamist. Päikesekaitsekreemi kasutades väldi sportimist, sest higistamine ehk organismi jahutus ei toimi ja ilus rannapäev võib lõppeda kuumaranduse, ülekuumenemise või kuumakrampidega.

Päikesepillid - silmi kaitsevad ainult kvaliteetsed ja korralikud pillid.

Joogivesi - inimese organism vajab vastavalt vanusele ja/või füüsilisele koormusele 1-4 liitrit joogivett päevas. Eelistage gaseerimata ehk mullita sooja (kehatemperatuuriga sarnast) joogivett, mida tuleb tarbida tihedalt väikeste kogustena.

Müts - kaitseb otseselt teie aju ülekuumenemise eest.

WC paber - on soovitatav hoida kilekotis.

Söökidest tuleb võimalusel eelistada kuivatatud puuviljade ja pähklite segusid. Supelranda ei ole soovitatav minna täis kõhuga ega ka tühja kõhuga.

Alkohol, narkootikumid ja ravimid ei sobi kokku veega, 70% veeõnnetustes hukkunutest on olnud alkoholijoobes. Tasub teada, et reeglina muutub halb enesetunne rannas veel halvemaks.

Rahvusvahelise vetelpäästeorganisatsiooni ILS statistika tulemuste põhjal võib öelda, et 80% veeõnnetustest oleks saanud ära hoida kõige lihtsamate veeohutusreeglite järgimisega. Vesi ei andesta rumalust ega eksimust ja lõbus väljasõit veekogu äärde võib lõppeda väga kurvalt, kui ei järgita veeohutuse kuldreegleid. Ohutut suve!



Noortefoorum 10. juunil kell 15.00
Tre raadios – teemaks veeohutus, stuudiokülaline Eimar Täht.

Mets on me sõber ja kaitsja

Toomas Tõnisson, üleelamisinstruktor

Mida ma pean tegema, kui metsas ära eksin? Midagi ei pea tegema.

Kui tunned, et oled eksinud, ära tee midagi, vaid jää paigale ja kallista puud. Puud kallistades ja pead vastu ta tüve toetades suudad rahuneda ning jälle rahulikult mõelda. Võib-olla kuuled auto müra või traktori häält, tähendab - sealpool on kas tee või põld. Mõlemad on head kohad, kuhu välja tulla. Märgates metsateed, mine mööda seda, sest tee jõuab alati kuhugi välja. Jää oma esialgsele suunale kindlaks ning kui tee saab ootamatult otsa, keera ringi ja mine vastassuunas. Ka pisike metsarada viib ju kuhugi.

Leides loomaraja, mine mööda seda, ilmselt on loomad joogikohta läinud, sealt leiadki järgmise pidepunkti - kraavi. Kraavi äärt mööda liigu veevoolu suunas. Kraav suubub lõpuks jõkke ja jõekaldad on meil suhteliselt tihedalt asustatud. Hea abilise on elektriliin, seda jälgides jõuad asustatud punkti.

Nutikas on ümberkaudsetele oma olukorrast märku anda hädasignaale tehes. Ohumärgid peavad olema nähtavad igas suunas. Võib kasutada ka tuntud SOS signaali, mis koosneb kolmest lühikesest, kolmest pikast ja kolmest lühikesest signaalist. Neid saab teha vilega, lüüa kaikaga vastu puutüve, lüüa kive kokku, kasutada lampi, tulesüütamisvahendite sädemepahvakuid vms.

Samuti saab oma olukorrast märku anda kolme aiakesega üle tee, kolme lõkke või kolme suitsupahvakuga. Punane või oranž riie ja midagi tumedat keskel teavitab, et siin on keegi hädas. Vahendeid on lõpmatult, ole vaid nutikas. Asjatundjad ütlevad: hädaolukorras suudad sa poole rohkem kui sa ise arvad, ja kümme korda rohkem kui su ema arvab.

Meie kenas metsas läheb vahel ka pimedaks, sellega tuleb arvestada. Siis tuleb esitada küsimus, kas otsida väljapääsu edasi või jääda hommikuni metsa?

Kui otsustad paigale jääda, tee kindlaks, kust leiad joogivett,

kuiva kütte- ja ehitusmaterjali ning söödavaid taimi. Meie suurimad vaenlased on keha jahtumine ja vedelikupuudus. Ööbimiskoha leidnud, valmista kõigepealt okstest istumisasutus ja alles siis ehita sellele seinad tuulevarjaks, kui jaksu jätkub, saad katusegi ehitada. Tulemiks on mõnus ööbimiskoht, mille ette tee lõkkeplats ja varu puid, et sul jätkuks neid hommikuni. Püüa puhata, uni annab seitsme vägilase jõu ja üheksa targa teadmise.

Alati enne metsa minekut söö kõht korralikult täis, tutvu viimase ööpäeva ilmatega, teavita lähedasi, kuhu kanti sa lähed ja millal tagasi tuleks.

Tasku pista laetud mobiiltelefon, vile, veekindlas pakendis tikud või tulemasin, kompass, nuga, natuke karamellkompekke ja vajadusel ravimid.

Kui muudad retke käigus oma plaane, teavita sellest ka koduseid.

Seljakotti pane veepudel, natuke võileibu, soojemad riided, müts ja kindad, vihmakepp ning esmaabi-



Kui tunned, et oled eksinud, ära tee midagi, vaid jää paigale ja kallista puud.

Foto: erakogu

pakk. See on lihtsaim, mis sa teha saad enda kindlustamiseks.

Hätta sattudes on sul võimalus anda endast märku telefoni ja

hädasignaalidega, ehitada ulu-alune, süüdata lõke, panna selga soojemad ja kuivad riided ning kustutada võileibadega nälga.

Selleks, et sa ei jääks kunagi metsas hätta, võta sõbrad kaasa ja tulge Põrgupõhja retkele, vajalikku teabe saad www.porgupohja.ee

Suitsuprii klassi võistlus kujundab laste ja noorte hoiakuid

Ülle Rüüson, tervisedenduse spetsialist

Suitsuprii klassi metoodikat rakendatakse Põhja- maade eeskujul Eestis 2002. aastast.

2011.-2012. õppeaastal alustas Suitsuprii klassi võistlust Raplamaal 13 kooli 57 klassi 818 õpilasega. Aprillis lõpetas võistluse 12 kooli 47 klassi ehk siis väljajalangenute arv oli 10 klassi ja lõpetanute protsent 83.

Kogu Eestis oli suitsuprii püüdlajaid 762 klassi 201 koolist, mis tegi kokku 12 630 õpilast. Kõige enam osalejaid oli IV ja V klassidest. Võrreldes eelmise aastaga on konkursil osalenud klasside, õpilaste ja koolide arv tõusnud. Märkatavalt on paranenud suitsupriide õpilaste arv - eelmisel aastal lõpetas võistluse suitsupriina 79% klassidest, sel aastal juba 84%. Võistlusest langevad välja need klassid, kus kõik klassi õpilased ei ole kuue kuu jooksul olnud suitsupriid.

Kõige rohkem oli Raplamaal osalejaid samuti IV (13) ja V klassides (15). VI klasse osales 9, VII klasse 7, VIII klasse 5, IX klasse 3, X klasse 2 ja XI klasse 3.

On halvustavalt suhtunud IV klasside kaasamisse Suitsuprii klassi võistluse. Kuid kahjuks elu näitab, et ka IV klassid kukuvad välja, nagu ka seekord juhtus. Lisaks langesid välja veel kaks V ja kaks VI klassi!

Kõige rohkem oli osalejaid Rapla Vesiroosi gümnaasiumis (11 klassi) ja Märjamaa gümnaasiumis (10 klassi). Kuigi mõlemast koolist langes 2 klassi välja, võib nende koolide järjepidevust ja sihivõimeid ainult kiita!

Üleriigilise auhinna - 320 € - sai loosi tahtel Tervise Arengu Instituudilt Märjamaa gümnaasiumi X klass.

22. aprillil loosis Rapla maavanem Tiit Leier lõpetanud klasside vahel välja südame- ja veresoonekonnahaiguste ennetamise projekti auhinnad - igast vanuseastmest ühe klassi, kes saab 64 euro suuruse auhinna oma klassi tegevuste hüvanguks.

Maakondliku auhinna (a 64 eurot) saavad:
1. IV-VI klassidest Raikküla kooli IV klass
2. VII-IX klassidest Kivi-Vigala põhikooli VIII klass
3. X-XII klassidest Rapla Vesiroosi gümnaasiumi XI b klass

Lasteaiaõpetajate abidele õpetatakse vigastuste vältimist

Lasteaiaõpetajate abidele algab täna 6. juunil vigastuste ennetamise alane koolitus. Laste vigastuste ennetamisest räägivad koolitusel Aune Käär ja Ülle Rüüson. Toimub ka esmaabiõppus.

Kuuetunnise esmaabiõppuse viib läbi Eesti Punase Risti Raplamaa Selts. Vigastuste ennetamise koolitusele oodatakse lasteaiaõpetajate abid 6. juunil 2012 Rapla maavalitsuse II korruse saalis. Koolitus toimub Rapla maakonna vigastuste vältimise projekti raames. Info ja registreerimine aadressil www.raplamaa.ee/tervis koolituste lingi alt.

Neil, kes on oma igapäevatoos hädavajalike oskuste ja teadmiste täiendamiseks huvitatud, tuleks kiirelt registreeruda, sest kohtade arv koolitusel on piiratud.

Avahooldustöötajaid koolitatakse vigastuste ennetuse alal

Rapla päästeosakonnas toimus 13. aprillil koolitus, kus avahooldustöötajaid koolitati vigastuste ennetuse alal. Koolitusel osales 22 avahooldustöötajat Rapla maakonna üheksast kohalikest omavalitsusest. Koolituse viisid läbi Toomas Tõnisson, Anne-Ly Reede ja Ruth-Kaja Peck. Avahooldustöötajad rakendavad oma klientide peal esmakordselt traumanõukogu poolt välja töötatud vigastusriskide hindamise ja probleemide lahendamise küsimustikku.

Naabrivalve sidustab kogukonda

Rapla maakonnas on loodud juba 22 naabrivalve sektorit. Rapla vallas on neid kõige rohkem - nüüdseks on olemas 10 sektorit. Neist viimane moodustati Sikeldi külas käesoleva aasta 6. märtsil.

Märjamaal on 6 sektorit, Kohilas 3, Kehtnas 2, kusjuures neist viimane alustas tegutsemist 10. novembril 2011. aastal. Raikküla vallas on seni veel vaid 1 naabrivalve sektor.

Naabrivalve on lisaks turvalisuse suurendamisele väga hea võimalus sidustada kogukonda ning alustada külaelu edendamiseks.

Naabrivalve koordinaator Rapla maakonnas on Tiina Roosalu. Tema saab ühendust võtta telefonil 509 6693. Internetist leiab huviline naabrivalve teemadel lisainfot aadressil www.naabrivalve.ee

Perepäev "SINU ELU"

Kehtnas 3. juunil 2012 kell 12

Tegevused:

- * Märulipolitsei demo
- * Politsei- ja piirivalvekoerte demo
- * Viktoriinid, võistlused
- * Pöörlev auto
- * Piirivalve helikopter
- * Pommirobot
- * Elustamisnukk
- * Relvastus, tankitorjeautod
- * Politsei- ja päästetehnika
- * Tulesimulaator
- * Politsei mootorratturid
- * Korstnapühkijad
- * Meeneid ja komme jagavad Lövi Leo ja Nublu

Päeva sisustavad: Politsei- ja piirivalveamet, Kehtna Vallavalitsus, Päästeamet Lääne päästekeskus, Eesti Punane Rist, Kaitseväe Rapla Malev, Operation Lifesaver Estonia, Maanteeameti Põhja regioon, Rapla maakonna traumanõukogu, Eesti Haigekassa, Rapla Tarbijate Ühistu.

Kehtna perearst Eerika Pukspuu otsib ametisse **pereõde!**
Perearsti praksis asub Kehtna alevis, väga head töötingimused.
Võtta ühendust telefonil 489 0988 või meiliaadressil eerika.pukspuu@mail.ee
<<mailto:eerika.pukspuu@mail.ee>>.

RAPLAMAAS

29. juulil 2012

Avamine kell 11.00

Viljandi mnt HEPA tankla ja Kehtna kauplus AO juures



7,5 km teelõik Rapla - Kehtna teelraudteeülesõidust kuni Kehtna keskväljakuni ratturite, kepikõndijate, jalutajate ja rulluisutajate päral!

Rapla valla kepikõnni seeriaüritus
www.raplamaa.ee.

Lõpetamine, auhindade loosimine ja Jaan Elgula kontsert kell 14.00 Valtu külas Öökulli paisjärve ääres.

Samal teelõigul 1. Rapla - Kehtna rahvajooks

start kell 11.30

Sadolini spordimaja juurest.

www.raplamsl.ee

Korraldajad - toetajad:

Maanteeamet
Rapla Maavalitsus
Rapla Vallavalitsus
Kehtna Vallavalitsus

Euroopa Sotsiaalfond
Seltsing Rattaga Raplamaal
MTÜ Valtu Küla
Rapla Maakonna Spordiliit
Hasartmängumaksu Nõukogu



KEAVA - PALUKÜLA KÄIMISRETK

Buss stardipaika väljub 10.00 Rapla Karmani parklast

Rapla valla tervise edendamise koostööprojekt 2012



2. juuni 2012

KELL 11.00

STARDIPAIK:

Keava mägede parkla

DISTANTS: ca 20 km

AUHINNAD!

Info ja registreerimine kuni 30.05.2012

www.matkaeestis.ee



Tule veeda sportlik päev Raplamaal!