

## ESTÄ KYLMETTYMINEN JA HYPOTERMIA

- Eristä itsesi majoituessa:
  - ▷ Pysy irti maasta makuualustojen, havujen tai reppujen avulla.
  - ▷ Kietoudu peitteeseen.
  - ▷ Painaudu kaverin kylkeen.
- Liiku.
- Juo lämmintä.
- Vaihda märät vaatteet kuiviin.
- Suojaa pää.
- Komenna tarvittaessa kylmettynyt toverisi liikkumaan.
- Ensiapu hypotermiassa:
  - ▷ Siirrä kylmettynyt sisätiloihin.
  - ▷ Kääri hänet huopiin tai lämpöpeitteeseen.
  - ▷ Alilämpöistä kuljetetaan makuuasennossa, jotta jaloista lähtevä kylmä veri ei aiheuttaisi sydämen rytmihäiriöitä.

## KOKOA OMA SELVIYTYMISPAKKI

- Alumiinipurkki, johon varusteet kerätään, voi käyttää hätätapauksessa myös veden keittämiseen.
- Tulitikkuja pakattuna vedenpitävästi, varaa mukaan mahdollisimman paljon.
- Sytytyspaloja, kynttilä tai polttoainepuristeita nuotion sytyttämiseen.
- Taskulamppu valaisemista ja hätäviestejä varten.
  - ▷ Paristot väärinpäin, jolloin ne eivät tyhjene.
  - ▷ Litiumparistot kestävät pitkään.
- Hätälippu kirkkaasta, mahdollisesti fluoresoivasta kankaasta
- Teetä tai muuta lämmintä juotavaa

- Ruokaa; pussikeitto tai vastaava ensihätään.
- Siimaa ja koukkuja
- Pieni teräase
- Avaruuspeite
- Vahvaa narua
- Iso jätessäki suojapeitteeksi
- Pilli, jota voit käyttää, kun et jaksa huutaa.
- Mahdollisuuksien puitteissa myös hätäraketti tai merkinantolaite.

**TURVALLISESTI**  
MAASTOSSA



**TURVALLISESTI**  
MAASTOSSA

## VARAA MUKAAN ENSIAPUPAKKAUS

- Idealisiteitä
- Rasvasiteitä (palovammoihin)
- Joustositeitä
- Sidetaitoksia
- Ihoteippiä
- Laastareita
- Hakaneuloja
- Sakset
- Lääkkeet (lääkehiili, särkylääke, kuumelääke)
- Kortisonivoide
- Kyypakkaus



**TURVALLISESTI**

MAASTOSSA



# TURVALLISESTI

## MAASTOSSA

### VALMISTAUTUMINEN

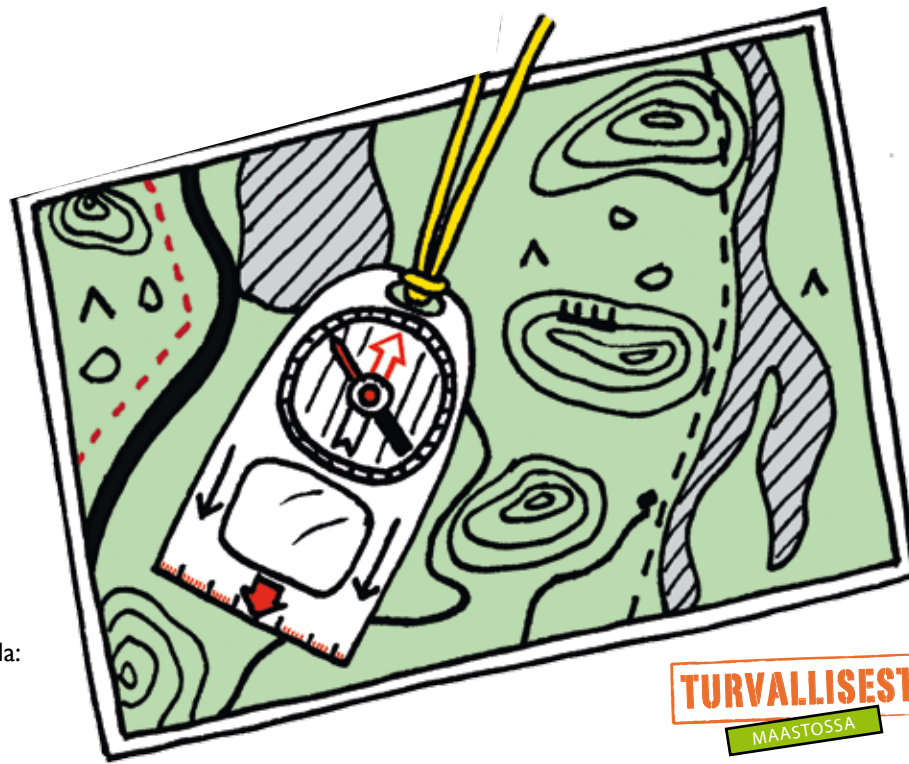
- Huolla ja tarkista varusteet.
- Varaa lyhyellekin reissulle mukaasi evästä ja tulentekoon sopivat välineet.
- Varaa mukaasi paikkansa pitävä, riittävän tarkka kartta sekä kompassi → älä laske kaikkea GPS-paikantimen varaan.
- Varaa mukaasi pieni ensiapupakkaus.
- Varaa mukaasi säännöllisesti otettavat lääkkeet, esim. yhden vuorokauden annos.
- Opettele jo ennakoon, opit vain harjoittelemalla:
  - ▷ Suunnistaminen, kartan lukeminen ja kompassin käyttö
  - ▷ Tulenteko
  - ▷ Teltan pystytys
  - ▷ Ensiaputaidot
- Käy läpi mielessäsi vaaran mahdollisuudet ja mieti niiden varalle toimintasuunnitelma.
- Ilmoita kotiväelle minne päin lähdet ja milloin palaat.
- Älä pidä itseäsi liian kokeneena.

### MAASTOSSA

- Seuraa kulkiessasi karttaa ja tutki samalla reittiä ennakoita.
- Seuraa ajan kulumista.
- Pysähdy paikanmääritystä varten, jos olet epävarma.
- Kuuntele omaa kehoasi ja toimi sen mukaan.

### JOS EKSYT

- Pysy rauhallisena.
- Pidä tauko ja syö.
- Etsi kartalta paikka, jossa viimeksi olit varmasti ja muistele milloin olit siellä → summittainen alue selvillä.
- Muistele viimeisiä kulkusuuntia → epämääräinen alue pienenee.



# TURVALLISESTI

## MAASTOSSA

- Tarkastele ympäröivää maastoa ja kiintopisteitä, vertaile niitä karttaan.
  - ▷ Kääntelee karttaa pohjois-etelä-suuntaan.
  - ▷ Siirry näköalapaikalle.
  - ▷ Eksymistilanteessa täytyy yöpyä yllättäen. Näissä tilanteissa hätämajoite antaa suojaa kylmyyttä ja kosteutta vastaan.
- Jos paikanmääritys ei vielä onnistu, lähde kulkemaan kohti ennalta valittua pelastautumissuuntaa lähimpään suureen kiintopisteeseen: tunturi, joki tai tie.
- Jos sää on todella huono, pysähdy syömään tai leiriäydy ensimmäiseen sopivaan paikkaan.

### HÄTÄYÖPYMINEN

- Aloita hätäyöpyminen jo ennen todellista uupumista.
- Hyvä hätämajoite suojaa tuulelta ja sateelta:
  - ▷ Tiheän kuusen tai kaatuneen puun alusta
  - ▷ Laavun muotoon viritelty avaruuslakana
  - ▷ Repeytynyt telttakangas, pressu tai kookas sadeviitta

# TURVALLISESTI

## MAASTOSSA

SUOMEN METSÄSTÄJÄLIITTO –  
FINLANDS JÄGARFÖRBUND RY

Turvallista jahtia -kampanja

[www.metsastajaliitto.fi](http://www.metsastajaliitto.fi)

