

HÄDAOLUKORRA LAHENDAMISE PLAAN

Viljandi Kesklinna Koolis

2012

Asutus: Viljandi Kesklinna Kool
Aadress: 71004 Viljandi, Uueveski tee 1
Direktori tel: 434 2362, mobiil: 5185372
Kooli pidaja: Viljandi Linnavalitsus
Esindaja tel:

Kaasatavad spetsialistid: Päästeameti Lõuna-Eesti esindus - telefon: 112

Dokumendis kasutatavad põhimõisted:

Hädaolukorrana käsitatakse sündmust või sündmuste ahelat, mis ohustab koolis viibivate isikute elu ja tervist, kahjustab oluliselt keskkonda või tekitab ulatuslikku majanduslikku kahju.

Kriisi ja kriisiolukorra mõistet kasutatakse hädaolukorra sünonüümina.

Riski gruppi kuuluvad õpilased – õpilased, kellel on potentsiaalne võimalus hädaolukorda sattuda või seda põhjustada.

ÜLDISED TEGEVUSJUHISED HÄDAOLUKORRAS TEGUTSEMISEL:

Veendu, et olukord on sinu jaoks ohutu! Vajadusel taga oma ohutus!

Helista 112 ja teavita olukorrast: kirjelda toimunut, ütle kooli nimi/aadress, ütle oma nimi

Teavita direktorit

Hädaolukorras tegutsemise juhised ja teavitamine

1. Direktor kutsub kokku kriisimeeskonna
2. Kriisimeeskond paneb kokku info, mida edastada õpetajatele
3. Direktor kutsub kokku õpetajad ja teavitab neid olukorrast: räägib, mis on toimunud ja kuidas edasi tegutseda
4. Õpetajad teavitavad direktorilt saadud info põhjal õpilasi
5. Meediaga suhtleb direktor
6. Edasine tegutsemine toimub vastavalt kooli kriisiplaanile

Hädaolukorra lahendamise juhtimise ja koordineerimise korraldus

Hädaolukorra avastaja või sellest teadasaaja hindab olukorda ja otsustab teavitamise järjekorra:

1. Päästeameti sekkumist nõudvate situatsioonide korral teavitab esmalt päästeametit (telefonil 112) ja siis kooli direktorit
2. Muude hädaolukordade puhul teavitab kooli direktorit

Direktor teavitab õppe-korraldusjuhti ja vajadusel haldusjuhti

Õppe-korraldusjuht / haldusjuht koordineerib hädaolukorra lahendamist

Õppe-korraldusjuht (koostöös psühholoogi ja sotsiaalpedagoogiga) koordineerib hädaolukorra järgseid tegevusi 3

KOOLI KRIISIMEESKOND

Kriisimeeskonna kutsub kokku kooli direktor.

Direktor – võtab vastu otsuseid, suhtleb politseiga, pärast kriisi meediaga

Õppe-korraldusjuht – annab ülevaate õpilaste liikumisest, raporteerib vahetult toimuvast

Haldusjuht – suhtleb politsei ja tuletõrjega, tagab turvalisuse kooli territooriumil

Psühholoog – nõustab kriisi ajal ja järgselt; selgitab välja ja jälgib riskigruppi kuuluvaid õpilasi (suitsiidile kaldumised jm)

Sotsiaalpedagoog – suhtleb lastevanematega; juhib tööd riskigruppi kuuluvate õpilastega

Huvijuht – koordineerib tööd õpilastega hädaolukorras tegutsemise valmiduse tagamiseks

Sekretär – kontrollib, kas 112 on hädaolukorras teavitatud

Infojuht – teavitab esimesel võimalusel lapsevanemaid hädaolukorras e-kooli vahendusel (tervet kooli hõlmava olukorra puhul) või telefoni teel (seotud üksiku lapsega)

Kooli kriisimeeskond:

Töötab välja ja täiendab vajadusel kooli hädaolukorras tegutsemise plaani

Koordineerib kooli töötajate valmisoleku tagamist hädaolukorras tegutsemiseks (viib läbi koolitusi, evakuaatsiooniõppusi jm)

Koordineerib hädaolukorras tegutsemist ja sellele järgnevat tööd

Kriisimeeskonna iga-aastase tegevuse analüüsi kontrollnimekiri:

Kriisimeeskonnas on olemas kõik vajalikud liikmed. Vajadusel korrigeerida nimekirja.

Kriisimeeskonna liikmed on teadlikud oma kohustustest ja vastutusest. Vajadusel korrigeerida kohustuste ja vastutuse jaotumist.

Hädaolukorras tegutsemise plaan on üle vaadatud ja täiendatud.

Hädaolukorras tegutsemise mapi sisu on kontrollitud ja vajadusel täiendatud.

Kaasatavate spetsialistide kontaktandmed on kontrollitud.

Uued õpilased on teavitatud hädaolukorras tegutsemise juhustest.

On olemas ülevaade riskirühma kuuluvatest õpilastest.

Spetsiifilised nõuded erivajadustega laste ohutuse tagamiseks hädaolukorras on välja selgitatud.

Uued õpetajad on teavitatud hädaolukorras tegutsemise juhustest.

Iga-aastased õppused hädaolukorras tegutsemise valmiduse tagamiseks on läbi viidud.

Teavituskanalid koolis: suusõnaline teavitamine (vahetult või telefoni teel), kooliraadio teel teavitamine, e-kool.

HÄDAOLUKORRAS TEGUTSEMISE MAPP

Koolimajas olev hädaolukorras tegutsemise mapp koosneb järgnevast:

- ✓ Infoleht direktori, päästeameti telefoninumbritega
- ✓ Klasside ja õpperühmade loend
- ✓ Info erivajadustega õpilaste spetsiifiliste nõuete kohta (sisaldab konfidentsiaalsuse märget)
- ✓ Kooli ümbruse kaart
- ✓ Koolimaja plaan korruste kaupa
- ✓ Info esmaabikomplektide ja tulekustutite asukoha kohta
- ✓ Kirjutusvahend
- ✓ Helkurvest
- ✓ Üldvõti / kõikide ruumide võtmete komplekt?

Hädaolukorras tegutsemise mapp asub õppe-korraldusjuhi ruumis.

Iga-aastased tegevused hädaolukorras tegutsemise valmiduse tagamiseks.

Kriisimeeskond koguneb vähemalt üks kord õppeaastas vajaliku analüüsi teostamiseks.

Vähemalt kord õppeaastas viiakse kogu koolile läbi evakuaatsiooniõppus. Õpilastele viiakse läbi koolitusi või praktilisi üritusi hädaolukorras tegutsemise kohta vähemalt kord õppeaastas.

Sisukord

Sissejuhatus

1. Kriisiplaan vastavalt hädaolukorrale

- 1.1. Tulekahju
- 1.2. Äkkrünnak
- 1.3. Füüsiline vägivald
- 1.4. Õpilane alkoholijoobes või meelemürkide mõju all
- 1.5. Õpilase kadumine
- 1.6. Surmajuhtum
- 1.7. Lõhkekeha koolis
- 1.8. Liiklusõnnetus õpilasega
- 1.9. Koolitraumad
- 1.10. Suitsiid
- 1.11. Toidumürgitus koolis

2. Soovitusi tegutsemiseks hädaolukorra eel, ajal ja selle järgselt

- 2.1. Suhtlemine meediaga
- 2.2. Kuidas õpetaja saab kriisiks valmistuda?
- 2.3. Abinõud kriisi ajal ja hiljem

1. Kriisiplaan vastavalt hädaolukorrale

1.1. Tulekahju

Kui oled avastanud tulekahju, siis tegutse järgmiste juhiste järgi.

1. Helista 112 ja teata tulekahjust häirekeskusele!
2. Informeeri tulekahjust läheduses olevaid inimesi! Koolihoonetes on automaatne tulehäire süsteem (ATS). Tulekahju tekkides hakkab süsteem tööle, rakenduvad häirekellad, ATS süsteem saadab signaali häirekeskusesse. Tuletõrjeautod sõidavad kohale. Kui ATS tööle ei hakanud, siis tuleb süsteem käivitada tulehäire nupust- vajutades sellele. Aita ilma ennast ohtu seadmata ohus olevatel inimestel ohtlikust kohast eemalduda!
3. Häirekeskusesse helistamisel tuleb edastada järgmist infot ning vastata küsimustele:

Mis on juhtunud?

Kui helistad häirekeskusesse, siis on kõige õigem alustada sellest, mis on juhtunud.

Sisaldagu juba su esimene lause probleemi, miks sa helistasid, siis ei pea dispetšer seda pärima, ja sa võidad aega.

Ütle, mis põleb.

Kas tules on mõni hoone või sõiduk või kulu või prügi jne. Kui tegemist on hoonega, siis on oluline, millisel korrusel toimub põlemine, kas paistab ainult suitsu või on ka tuld, kui suureks on tuli arenenud.

Kus see õnnetus on juhtunud?

Alati tuleb võimalikult täpselt öelda õnnetuse aadress.

Kas keegi on saanud kannatada?

Õnnetuskohtadele saadetakse sõltuvalt õnnetuse liigist ja suurusest väga erinevaid abijõude, kuid nende hulgas ei pruugi alati olla kiirabi. Kiirabi väljasaatmine otsustatakse selle järgi, kas keegi on saanud kannatada või on selleks reaalne oht. Tulekahjude puhul loetakse reaalseks ohuks olukorrad, kus on kindlalt teada või on kahtlus, et põlengust haaratud piirkonnas on inimene sees. Kui helistaja oskab sündmust korrektselt hinnata, siis on kõige tähtsam - inimelu kaitse - ka maksimaalselt tagatud.

Kas põlevas hoones võib olla lisaohтусid?

Lisaohтусeks on gaasiballoonid, põlevvedelikud, lõhkeained jne. Neid võib sageli leiduda igasugustes kõrvalhoonetes, garaazides, pööningutel jne.

Teataja nimi ja kontakttelefoni number.

Numbri olemasolu on tarvis selleks, et oleks võimalik sulle vajadusel tagasi helistada ja küsida lisainfot. Sageli ei leia abijõud õiget õnnetuskohta kohe üles ja on tarvis seda täpsustada.

4. Evakueeru hoonest lühimatja ohutumate teed pidi (vaata ka kooli evakuatsiooniplaani Lisa 1).
5. Kui on tegemist väiksema tulekahjuga ja vajalikud vahendid on käepärast, võid võimalusel alustada oma elu ja tervist ohtu seadmata tule kustutamist!
6. Tulekahju korral jäta alati meelde järgmised reeglid:
 - Liigu võimalikult ohutult!
 - Ole võimalikult nähtav!
 - Ära satu kunagi paanikasse ega tekita seda oma käitumisega teistes inimestes!
 - Anna kohale saabunud juhtkonna esindajale / päästeteenistuse töötajatele informatsiooni!
 - Enne elektriseadmete kustutamist veendu, et need pole voolu all!
 - Välitingimustes proovi vältida tule suhtes allatuult jäämist!
 - Väldi põlemisgaaside sissehingamist, sest need võivad olla mürgised!
 - Kui ruumis on plahvatusohtlikke esemeid (gaasiballoon, lõhkekehad jne), siis eemaldu kiiresti ning hoiata ka teisi!
 - Ära sea elu ohtu!
 - Sulge ukсед ja aknad, kuid ära lukusta!
 - Lülita ruumist välja elekter! Elektrit ei tohi välja lülitada pimedal ajal, kui toimub evakuatsioon.
- 7. Reeglid, mida järgida, kui koolis on tulekahju:
 - Kogu klass peab püsima koos ning ilma õpetaja loata ei tohi hakata klassiruumist väljuma! (Kui oled põlevas ruumis, siis tuleb sealt viivitamatult väljuda!)

- Kui koolimaja koridorid on täitunud suitsuga, siis on turvalisem jääda klassi ning ennast seal kaitsta!
- Klassis olles tuleb hoida klassiuks suletuna (mitte lukus!). Mine akende juurde ja anna endast igal võimalikul moel märku. Karju, vehi kätega. Anna endast teada ka mobiiltelefoniga.
- Kui ukse pragudest tuleb suitsu, siis tuleb need võimalusel riietega kinni toppida. Kui klassiruumis on vett, siis kasta need riided eelnevalt märjaks.
- Aknast immitseva suitsu korral tuleks aknad tihendada samal meetodil nagu ukсед.
- Kui siiski läheb olukord klassis selliseks, et seal ei ole võimalik olla, siis tuleb õpetaja korraldusel kõigil koos ruumist lahkuda. Läbi suitsuse keskkonna liikumine on alati seotud ohtudega. Seetõttu tuleks antud tegevus ette võtta viimase võimalusena, kui klassiruumis pole end enam võimalik kaitsta (tulekolle asub klassiruumis, klassiruumi on sattunud suurel määral suitsu ning seda pole võimalik tuulutada vms). Läbi suitsuse ruumi liikumiseks tuleb õpetaja korraldusel organiseeritult tegutseda, võimalusel on tarvis katta suu ja nina märja riidega. Lahkuda tuleb suitsu korral kummargil ja mööda seina ääri - seal on suitsu vähem. Seal loetakse õpilased üle ja tulemused kantakse ette evakuaatsioonijuhile, kes annab info edasi päästemeeskonna juhile.
- Koolimajast väljumisel peab õpetaja võtma kaasa ka klassipäeviku, mille alusel saab pärast täpselt kontrollida, kas kõik on hoonest välja saanud.
- Peale koolimajast väljumist peavad kõik klassid koos püsima ning vastavalt kooli evakuaatsiooniplaanile (vt Lisa 1) liikuma ettenähtud kohta.

1.2. Äkkrünnak

Äkkrünnakuna käsitletakse seda, kui:

1. õpilasel koolis kaasas ründevahend, kuid otseselt ei ole veel rünnanud
2. üks või mitu isikut püüavad relva või muu ründevahendiga vigastada või tappa inimesi koolis.

Tulistamine:

- kõne avatuks, lootuses et teave sinu asukohast ja toimuvast jõuab päästemetisse, võimalusel saada sõnum)
- Säilita rahu
- Võimalusel ära suhtle tulistajaga ega ärrita teda rääkima
- Võimalusel vii hoonest eemale teised õpilased
- Võimalusel teavita direktorit, õppejuhti või majandusjuhatajat
- Kriisigrupp koostöös politseiga tegutseb edasi vastavalt olukorrale ja korraldustele

Relva märkamine:

- Hinda situatsiooni, taga enda ohutus.
- Teavita päästeteenistust.
- Kogu infot.
- Võimalusel eralda ründaja või ründamiskahtlusega isik (näiteks lukusta ta ruumi)
- Ära kasuta jõudu, ära püüa temalt relva ära võtta.
- Jää rahulikuks.
- Võimalusel informeerida kooli direktorit.

Vägivaldne sissetungija:

- Teavita täiskasvanut
- Säilita rahu
- Võimalusel ära suhtle sissetungijaga ega ärrita teda
- Püüa sissetungijat rahustada
- Vajadusel kutsu abi
- Vajadusel helista 112
- Teavita direktorit, õppejuhti või majandusjuhatajat
- Õpilased lahkuvad ruumist

1.3. Füüsiline vägivald

Vägivaldne käitumine õpilaste vahel:

- Hinda kainelt olukorda jäädes ise rahulikuks. (loe kümneni)
- Hüüa kaklejaid nimepidi, püüdes pöörata nende tähelepanu endale.
- Kui tunned hästi õpilasi ja nende iseloomu – võid ise sekkuda füüsiliselt kaklejate vahele astudes.
- Palu kaasõpilasi füüsiliselt kaklejad teineteisest eemale sikutada.
- Vajadusel anda esmaabi.
- Vajadusel kutsuda kiirabi.
- Hoia kaklejad piisavalt pikka aega teineteisest eemal ja jälgi, et nad rahuneksid.
- Informeeri klassijuhatajat.

1.4. Õpilane alkoholihoobes või meelemürkide mõju all

- joobekahtluse korral jälgida õpilast ja ka kaasõpilaste reaktsioone
- kahtluse korral aineõpetaja teeb kiirkõne sekretärile ja kutsub abi (saata suvaline õpilane kutsuma kohale kl. juh/ direktsiooni esindajat)
- teavitatakse kooli meditsiinitöötajat
- saabunud direktsiooni liige/ kl. juh. toimetab õpilase klassiruumist välja meditsiiniõe kabinetti
- teostatakse esmane alkotest
- vajadusel kutsutakse kiirabi
- klassijuhataja /direktor teavitab juhtunust vanemaid
- vanemad kutsutakse kooli lapsele järele
- vestlus kooli psühholoogiga
- selgitused ja arutelu kaasõpilastega

Sotsiaalpedagoog tegutseb vastavalt EV õigusaktides sätestatud korrale.

1.5. Õpilase kadumine

Ennetustöö

Enne ekskursiooni räägib õpetaja lastele, mida teha kui laps kaob ekskursioonil ära.

1. Õpetaja rõhutab, et antud olukorras peaks laps helistama õpetajale (õpetaja annab lastele enda telefoni numברי).
2. Kui levi ei ole, siis õpilane jääb pidama sellel ajahetkel olevasse kohta/paika, sest ta teab, et õpetaja tuleb teda otsima läbikäidud teed mööda.
3. Õpetaja informeerib õpilasi kodulinnas kaotsimineku korral, et alati peab minema eelnevalt kokkulepitud paika, sest õpetaja läheb sinna õpilasele järele.

Situatsioon- õpilane on kadunud.

Õpetaja käib õpilastega matkamas, õppekäikudel ja kultuuriüritustel erinevates kohtades. Vastavalt asukohale peab õpetaja ka erinevalt käituma.

EKSKURSIOON

Ekskursioonil olles jagab õpetaja lapsed rühmadesse ja veendub, et igas rühmas on vähemalt ühel liikmel olemas töökorras telefon, millesse on sisestatud õpetaja number. Ka õpetajal endal on olemas grupiliikme telefoni number.

Kui õpilane on mingil põhjusel kadunud või eksinud saavad õpetaja ja õpilane omavahel telefoneerida. Juhul, kui õpilasel ei ole võimalik mingil põhjusel õpetajaga ühendust saada võõras linnas ekskursioonil, siis pöördub õpetaja abi saamiseks politseisse.

MATK METSAS

Matkal metsas olles jagab õpetaja lapsed rühmadesse ja veendub, et igas rühmas on vähemalt ühel liikmel olemas töökorras telefon, millesse on sisestatud õpetaja number. Ka õpetajal endal on olemas grupiliikme telefoni number.

Kui õpilasel ei ole võimalust õpetajaga ühendust saada, siis jätab õpetaja ülejäänud klassi saatjatega bussi ja läheb läbikäidud matkarada mööda õpilast otsima. Kui ta õpilast ei leia, siis helistab õpetaja politseisse.

ÕPPEKÄIK KODULINNAS

Õppekäigul olles jagab õpetaja lapsed rühmadesse ja veendub, et igas rühmas on vähemalt ühel liikmel olemas töökorras telefon, millesse on sisestatud õpetaja number. Ka õpetajal endal on olemas grupiliikme telefoni number.

Õpetaja ülesandeks on minna varem kokkulepitut kogunemiskohta last otsima. Kui õpilast seal ei ole ja telefoni teel kontakti ei saa, siis teavitab õpetaja lapsevanemat ja politseid.

MILLELE PÖÖRATA TÄHELEPANU?

- Laste ja lastevanemate telefoni numbrid
- Jälgida laste riietust sel päeval, et osata last võimalikult täpselt kirjeldada.
- Iga 10 lapse kohta saatja.
- Eelnev õpilaste instrueerimine.
- Töökorras mobiiltelefoni tagamine õpilaste rühmale (kasvõi üks rühmale).

1.6. Surmajuhtum

Kriisiplaan surmajuhtumi korral

	Õpilane	Töötajad	Kuidas tegutseda?
Õpilase surm koolis	<ul style="list-style-type: none">• Helista 112• Teavita mõnda täiskasvanut	<ul style="list-style-type: none">• Teavita kiirabi ja politseid (112 ja 110)• Teavita direktorit, õppealajuhatajat või kriisimeeskonna kättesaadavat liiget• Klassijuhataja suhtleb perekonnaga• Kriisigrupp teavitab lapsevanemaid, koolis olevaid õdesid-vendi, klassikaaslast, kooli töötajaid• Kriisigrupp organiseerib vajadusel psühholoogilise kriisiabi• Kriisigrupp või klassijuhataja organiseerib mälestussümboolika	Algava tunni õpetaja viib õpilased klassi või suunab koju vastavalt direktsiooni korraldusele. Vajadusel pöörduda Viljandimaa Nõustamis- ja Õpiabikeskusesse Vasem Parem Tel. 53316125
Koolitöötaja surm koolis	<ul style="list-style-type: none">• Helista 112• Teavita mõnda täiskasvanut	<ul style="list-style-type: none">• Teavita kiirabi ja politseid (112 ja 110)• Teavita direktorit, õppealajuhatajat või kriisigrupi kättesaadavat liiget• Kriisigrupp teavitab lähedasi ja kooli töötajaid• Kriisigrupp organiseerib	Algava tunni õpetaja viib õpilased klassi või suunab koju vastavalt direktsiooni korraldusele. Vajadusel pöörduda Viljandimaa Nõustamis- ja Õpiabikeskusesse Vasem Parem

		vajadusel psühholoogilise kriisiabi • Kriisigrupp organiseerib mälestussümbolika	Tel. 53316125
Õpilase surm väljaspool kooli		• Teavita direktorit, õppealajuhatajat või kriisigrupi kättesaadavat liiget • Kriisigrupp teavitab klassijuhatajat, koolis olevaid õdesid-vendi, kooli töötajaid, õpilasi • Kriisigrupp organiseerib vajadusel psühholoogilise kriisiabi • Kriisigrupp või klassijuhataja organiseerib mälestussümbolika	
Koolitöötaja surm väljaspool kooli		• Teavita direktorit, õppealajuhatajat või kriisigrupi kättesaadavat liiget • Kriisigrupp teavitab kooli töötajaid ja õpilasi • Kriisigrupp organiseerib vajadusel psühholoogilise kriisiabi • Kriisigrupp organiseerib mälestussümbolika	
Lapsevanema surm		• Teavita direktorit, õppealajuhatajat või kriisigrupi kättesaadavat liiget • Kriisigrupp teavitab klassijuhatajat, koolis olevaid lapsi, kooli töötajaid • Kriisigrupp organiseerib vajadusel psühholoogilise kriisiabi • Klassijuhataja organiseerib mälestussümbolika	
Õpilase või täiskasvanu suitsiid/suitsiidi katse	• Helista 112 • Teavita mõnda täiskasvanut	• Teavita kiirabi ja politseid (112 ja 110) • Võimalusel anna esmaabi • Teavita direktorit, õppealajuhatajat või kriisigrupi kättesaadavat liiget • Kriisigrupp teavitab õpilase puhul klassijuhatajat, õpilasi, kooli töötajaid • Kriisigrupp organiseerib vajadusel psühholoogilise kriisiabi • Kriisigrupp või klassijuhataja organiseerib mälestussümbolika	Algava tunni õpetaja viib õpilased klassi või suunab koju vastavalt direktiooni korraldusele. Vajadusel pöörduda Viljandimaa Nõustamis- ja Õpiabikeskuse Vasem Parem poole Tel. 53316125

Suitsiid

Noorte enesetapuriskide hindamine

Uuringud on näidanud, et pole kerge aimata, millised lapsed ja noored kuuluvad enesetapu riskigruppi. Ligi pooltel neist, kes endalt enne kuueteistkümnendat eluaastat elu võtavad, ei ole psühhiaatrilist haigust diagnoositud. Mitmed enesetapud võivad vanemate, sõprade ning õdede- vendade jaoks tulla kui

välk selgest taevast. On siiski selgeks tehtud, et esimesed kuud peale sõbra surma läbi enesetapu tähendavad suurenenud masenduse- ja enesetapuriski

sõpruskonna seas. See kehtib eriti juhul, kui sõbrad kuuluvad alkoholi ja narkootikumide tarbivasse keskkonda.

Allpool tehakse lühike kokkuvõtte **tundemärkidest**, mida tuleks silmas pidada seoses enesetapuga.

Risk on suurim teismeeas, kuid enesetappe esineb ka nooremate laste seas. Enesetapp on neli korda tavalisem poiste kui tüdrukute seas. Eriliseks riskigrupiks on **üle 15-aastased poisid**. Suurenenud enesetapuriskiga seonduvate faktorite hulka kuuluvad:

- varasem enesetapukatse (eriti juhul, kui see toimus hiljuti) või varasem või kestev masendus;
- eraldumine, kõrvaletõmbumine ja lootusetuse tunne;
- mõlemast soost homoseksuaalsed noored üritavad enesetappu sooritada kaks kuni kuus korda rohkem kui heteroseksuaalsed eakaaslased, eriti sel perioodil, kui nad varjavad oma kalduvust sõprade ja pere eest;
- varasemad kaotused või traumad (lahutus, surm), eriti füüsiline ja/või seksuaalne väärkohtlemine;
- liialdatud hõivatus seoses surmateemaga või teiste inimeste enesetapuga;
- varasem enesetapp perekonnas, muud pereprobleemid, eriti vanemate masendus ja narkomaania;
- planeerimine: kingib oma asju ära, mängib nuga, riskib mõttetult – suured isiksusemuutused, võimalik narkootikumide tarbimine.

Lisaks sellele peaks tähelepanu pöörama **lähedusastmele**:

- surnu lähedane sõber;
- leidis surnu või nägi teda enesetappu sooritamast või oli temaga koos vahetult enne enesetapu toimumist;
- isik on ära mainitud hüvastijätukirjas;
- teadis, et see saab juhtuma (oli kursis), kuid ei teinud midagi;
- tüli või vaen või lõhe paarisuhtes vahetult enne enesetapu toimumist.

Enesetapu vallandavateks juhtumiteks on sageli armuvalu või muud tõelised või ettekujutatud kaotused, konfliktid vanematega, sõpradega või teistega, haavumised ja muu.

Enesetapu järel on oluline **kiirelt sekkuda**. Kui kellelgi üldse on aimu õpilase enesetappulaanidest, siis on need sõbrad. Uurimused näitavad, et vanemate teadmine oma lapse enesetappumõtete või -katsete kohta on vähene. Paljud noored mõtlevad enesetappule ka ilma, et risk selle elluviimiseks oleks eriliselt suur. Kui neil aga seevastu on olemas

plaan, mis kirjeldab meetodit ja võimalikku aega (küsi temalt otse), tuleks võimalikult kiiresti vanematega ühendust võtta ning **professionaalne abi kutsuda**.

Kui õpilasel on nii spetsiifiline plaan, kui ka on kaotanud lähedase sõbra või üldiselt vastab mõnele ülaltoodud kriteeriumile, ei tohi eeldada, et ta järgib sinu nõuandeid ning teda ei tohiks ükski jätta.

Sellistel juhtudel **peaksid koheselt**:

- teavitama vanemaid ja teisi õpetajaid ning rääkima õpilasele, et oled seda teinud;
- võtma ühendust asjatundjaga ning valmistama ette võimalik haiglasse suunamine;
- laskma nõustamiskogemusega koolipersonalil õpilase eest hoolt kanda kuni muu abi on saabunud

Enesetapupisik (suitsiidiklaster) on fenomen, kus suhteliselt lühikese aja jooksul toimub kitsal alal mitu enesetappu.

"**Nakkusefekt**" tuleneb suitsidaalsete laste ja noorte kalduvusest samastuda destruktiiivsete lahendustega. Tegemist on ebatavalise fenomeniga, mida on võimalik ennetada, kui koolis käsitletakse enesetapujärgselt juhtunut õigel viisil.

Enesetappu ei tohi romantiseerida, õpilasi tuleb kontrollida positiivsete vestlustega, meediale ei tohi anda võimalust enesetappu detailselt kirjeldada ja noortel tuleb aidata mõista seda tugevat valu, mida enesetapp lähedastele põhjustab.

Soomes läbiviidud väikeses uurimuses näidati, et koolides, kus sekkuti korrektselt, ei toimunud ühtegi uut enesetappu nelja-aastase järelkontrolliperioodi jooksul. Seevastu kasvas enesetappude hulk koolides, kus puudus sobiv kriisisekkumine (Poijula ja kaastöötajad, 2001b).

Varane screening ankeetküsitluse ja intervjuu abil võib esile tuua haavatavad isikud.

Samuti on oluline pikaajane süstemaatiline ennetustöö toimetulekuoskuste ja muude programmide abil.

Kui kohalikus kogukonnas toimub mitme õpilase enesetapp, peaks kool koostöös spetsialistide töögrupiga nii kiiresti kui võimalik kokku kutsuma koostöökoosoleku, et planeerida, kuidas küsimust käsitleda nii vahetult kui pikema aja vältel.

Milline õpilane vajab kõige rohkem abi?

Allpool kirjeldatud tundemärgid võivad viidata sellele, et laps vajab rohkem abi.

1. Laps tõmbub eemale nii sõpradest kui täiskasvanutest.
2. Lapse käitumine muutub tundmatuseni ja on seda pikema aja vältel, näiteks on käitumine muutunud väljakutsuvaks ja agressiivseks, ta provotseerib kaklusi
3. Laps on muutunud ülitundlikuks ümbritseva suhtes ja kõrgeenenud valvsusega.
4. Laps reageerib tugeva enesesüüdistusega.
5. Õppeedukus langeb märgatavalt.
6. Järelreaktsioonid on tugevad ja püsivad.
7. Pikema aja jooksul jätkab laps kõige vältimist või mõtleb pidevalt juhtunule
8. Laps käitub nii nagu ei kardaks ta enam kedagi ega midagi (ja ohu olukorras, käitub ebasobivalt, räägib, et miski siin ilmas ei hirmuta teda enam)

9. Laps kaldub sattuma õnnetustesse, võttes riske, millest varem hoidus, paneb end eluohtlikesse olukordadesse, räägib iseenda vigastamisest või enesetapust.

10. Laps loob tulevikust pessimistliku pildi, tal on kadumas võime ületada muid igapäevaelu raskusi, kadumas on lootus ja vajadus hästi hakkama saada.

Et mitmed neist faktoreist esinevad sageli samaaegselt, on üsna kerge avastada, kellel õpilastest on enim abi vaja.

Palju keerulisem on lugu **vaiksete õpilastega**, kes ei näita välja, kui raske neil on, ning õpilastega, kel tekib üha suurem **foobia** (väldivad kõike, mis meenutab juhtunut), kuid kes ei näi kannatavat, kuna nad on õppinud väga hästi olukordi vältima. Nende strateegia kulutab rohkelt vaimset energiat, mille tulemuseks on **ebaefektiivne koolitöö**.

Õpilase koolikäitumise hindamine on seega oluline selleks, et selgitada lisaabi vajadus. Vaiksed õpilased ning õpilased, kel on foobiad, kannatavad sageli uneprobleemide all, mis omakorda viib rohkemate puudumisteni.

Koostöös koduga on võimalik raskusi varakult avastada ning neile abi leida. Vaja on ka õpetajapoolset tähelepanelikkust, et õpilase probleem nähtavaks saaks

Riskifaktorid

Õpilasi tuleb jälgida erilise tähelepanelikkusega pärast kriisijuhtumit, kui esinevad järgmised riskifaktorid.

Juhtunu asjaolud (traumaatilised mõjutajad):

- füüsiline vigastus ja/või oht oma elule,
- vägivaldse surma tunnistaja,
- äärmine abitus ohuolukorras,
- vägivaldne või ootamatult dramaatiline surmajuhtum,
- vastutus juhtunu eest.

Isiksus ja varasemad elukriisid:

- varem ängistus ja/või masendus, 13
- kinnine hoiak,
- läbitöötamata kriisid/traumad.

Keskkonna mõjutegurid:

- nõrk sotsiaalne võrgustik,
- puudulik kodune suhtlemine ja avatus,
- perekonna- ning koolipoolne reaktsioonide mitteaktsepteerimine,
- ükskõikne koolikeskkond,
- sõprade vähesus,
- teisejärgulised traumad,
- raske eluolukord.

Surmajuhtumi mõju õppimisele

Traumaatilised olukorrad mõjutavad mälu ja keskendumisvõimet, mis on aju keskseteks funktsioonideks õppimise seisukohalt. Mitmed uuringud on näidanud, et õpilaste raskused koolis on seda suuremad, mida rohkem neil ilmnes traumajärgseid reaktsioone. See tähendab, et koolidel tuleb jälgida, et vajalik abi oleks õpilastele kättesaadav.

Kooliprobleemid võivad hakata ilmnema tunduvalt (kuid, isegi aastaid) hiljem. Paljudel lastel kulub aega, et aru saada, mis tegelikult on juhtunud - eriti puudutab see surmajuhtumeid.

Pingeliste tööpäevade tõttu võivad õpetajad unustada, et keegi nende õpilastest elas hiljuti läbi kaotuse või trauma. Paljud õpilased on öelnud, et õpetajad käituvad igati mõistvalt vahetult peale kaotust või traumat, kuid kurdavad, et peale mõningase aja möödumist neid enam ei mõisteta. Uute teadmiste omandamisvõime langus koos mõistmise puudumisega toob kaasa selle, et mõnedel õpilastel võib tekkida tõsised raskusi õppeprogrammi läbimisega.

Õpetaja stressireaktsioonid

Õpetaja peab lapsi toetades tulema toime ka iseenda stressireaktsioonidega.

Pärast traumaatilisi sündmusi võivad õpetajal ilmneda järgmised järelreaktsioonid: ärritus, keskendumisraskused, raskused tundide läbiviimisel, hirm, et õpilastega juhtunust rääkimine võib asja veel hullemaks teha, ebamugavustunne seoses oma tugevate tunnetega (hirm, viha), sündmuse traumeeriva toime eitamine õpilastele. Et õpilasi aidata, peaks õpetaja olema teadlik oma seisundist ja otsima vajadusel endale abi.

1.7. Lõhkekeha koolis

Reageerimine

Pommiohu korral ei hakka häirekellad tööle. Informatsioon edastatakse meetodil suult –suule. Pommiohu korral evakueeritakse viivitamatult kõik õpilased ja töötajad koolihoonetest. Hoonest lahkudes võtavad õpilased ja töötajad kaasa oma isiklikud asjad. Kui õpilasi ei ole koju saata, evakueeritakse nad ohutusse kaugusesse (vähemalt 150m eemal). Uueveski 1 õppehoones viibinud lähevad C.R.Jakobsoni tn 42 õppehoonesse ja vastupidi.

KUIDAS KÄITUDA, KUI OLETE LEIDNUD VÕIMALIKU PLAHVATUSOHTLIKU ESEME?

- Ära puuduta leidu!
- Eemaldu ohtlikust esemest (ohust)!
- Ära kasuta raadiosidevahendit ega mobiiltelefoni leiu läheduses!
- Informeeeri leiust Häirekeskust telefonil 112!
- Põhjenda, miks konkreetne ese kahtlust tekitab!
- Jäta oma kontaktandmed!
- Teavita teisi läheduses viibijaid võimalikust ohust!
- Võimalusel piira ala ja tähista ohu olemasolu!
- Kui sa omad leiu kohta infot, edasta see korrakaitstajatele! (Tead kellele ese kuulub, kaua ese on selles kohas olnud jms.)
- Ära sisene piirdelindiga või muul viisil tähistatud ohualasse!

POMMIKAHTLUS

Kas tegu on pommiga või hoopis omanikuta esemega? Paljudel juhtudel on paanikakülvajaks omaniku poolt unustatud esemega, mis on mahajäänud avalikku kohta. Teine ehk veelgi suurem probleem tuleb ebaõigest suhtumisest meie ühiskasutuses olevasse avalikku ruumi. Nimelt on isikuid, kes suutmatusel või ükskõiksusest oma prügi ja jäätmed laokile jätavad põhjustades sellega kaaskodanikes võimaliku pommihirmu. Lähtudes üldtunnustatud korranõuetest ja turvareeglitest saame viia oma elukeskkonna tasemele, mis vähendab tunduvalt igasuguseid turvariske. Rutiinse kontrolli käigus leidnud kahtlase eseme korral selgita esmalt, kas keegi sinu kolleegidest või kaaslastest teab midagi leitud esemest, kuulub see kellelegi neist?

LÕHKEAINE VÕI LAHINGUMOONA LEID

Eestimaal on olnud mitme sõja ja pika okupatsiooniaja tunnistajaks. Veel tänapäevalgi leitakse lahingumoonasid, mis pärinevad I maailmasõjast ning Vabadussõjast. Üpris tavapärased on aga leiud II maailmasõja ajast ning vastupanuliikumise- metsavendluse aegne lahingumoon. Järjest arenev ja laienev majandustegevus toob kaevamistöde, põllutööde või mõne muu tegevuse juures ikka ja rohkem päevavalgele selliseid ohtlikke esemeid.

Kahjuks on juhtumeid, kus mürsu või granaadi leidnud isik on plahvatusohtlikku eset transportides pannud ohtu ennast ja ümbritsevaid. Lisaks sellele on tegu ka õigusrikkumisega, "lõhkematerjali ebaseaduslik käitlemine".

ANNA LEITUD LÕHKEMATERJAL ÜLE LEIUKOHAL, ASUDES ISE OHUTUS KAUGUSES!

- Ära puuduta leidu!
- Ära kasuta lahtist tuld leiu lähedal!
- Eemaldu ohtlikust kohast!
- Informeeri leiust Häirekeskust telefonil 112!
- Teavita teisi läheduses viibijaid võimalikust ohust!
- Võimalusel piira ala ja tähista ohu olemasolu!
- Märgista leiukoht!
- Leitud lõhkematerjal tuleb üle anda leiukohal!
- Ole abijõududele telefoniteel kättesaadav.
- Ära sisene piirdelindiga või muul viisil tähistatud ohualasse!
- Kui sa omad leiu kohta infot edasta see korrakaitsetele. (Oled teadlik, kelle valduses lõhkematerjal on või oli.)
- Leiust teavitamise korral rakendub kohene reageerimisahel. Vajadusel võetakse leidjaga ühendust ning lepatakse kokku kuidas eseme asukohta jõuda.

HÄIREKESKUSELE EDASTATAV INFORMATSIOON:

Pommiohust, lõhkeaine ja lahingumoonasid leiust teavita Häirekeskust telefonil 112!

Selleks, et hinnata ohtusid ja vajadusel edastada sündmuskohale juhtnööre:

1. Kirjelda leidu, mille te leidsite. Kirjelda millise kujuga leid on: ligikaudne pikkus, läbimõõt jne. Kas nägite eseme küljes detaile nagu juhtmed, patareid jms.

2. Teates kajasta ka, kuidas te eseme leidsite - kaevetööde teostamisel, juhusliku möödujana, keegi tõi selle või muu põhjus. Võimalusel teavitage, kas eset on liigutatud.
3. Anna ülevaade, mitu eset leidsite. Kas tegu on üksikleiuaga või on esemeid mitu? Kas leitud esemed on sarnased?
4. Edasta leiu täpne asukoht. Alusta täpsest aadressist ja lõpeta konkreetse asukohaga: põld, kapp, 2. korruse elektrikapp jne. Kui aadressi andmine on keeruline, siis määrake kohtumispaik, et edasi juba spetsialistid leiukohale juhatada.
5. Kirjeldage leiukohta. Kas leiu või leiukoha läheduses viibib inimesi? Asub leid hoonestatud alal jne?
6. Edastage kindlasti enda nimi ja kontaktandmed! Vajadusel võetakse sinuga täiendavalt ühendust, et saada täpsustusi või edastada täiendavaid käitumisjuhiseid.

1.8. Liiklusõnnetus õpilasega

A. õpilastega õppekäigul olles

B. väljaspool kooliaega toimunud õnnetus

Ennetustöö

1. Iga klassijuhataja tööplaanis on liikluse teema väga olulisel kohal
2. Algklassides pöörata igakuiselt liiklusohutusele tähelepanu arvestades aastaegade eripära.
3. Õpilastele selgitada, kuidas ühiselt grupis ohutult liikuda, turvalisuse tagamise vajalikkus.

Situatsioon A - õpilastega õppekäigul olles satub laps liiklusõnnetusse

- Õnnetuse järel teatada kiiresti päästeteenistusse, edastada lapse andmed.
- Anda esmaabi, vajadusel päästeteenistusest juhtnõore saades.
- Tegeleda teiste lastega, neid rahustada, liikuda võimalusel õnnetuspaigast eemale turvalisemasse kohta.
- Päästeteenistuse saabudes peab täiskasvanud saatja kindlasti teavitama kooli juhtkonda aset leidnud sündmustest.
- Ülejäänud õpilased tuleb turvaliselt transportida kooli tagasi, vajadusel kaasata psühholoog või sotsiaalpedagoog lastega rääkima.
- Teiste lastevanemate õnnetus juhtumist informeerimine, et vältida erinevate ebatäpsete sündmuskirjelduste tekkimise võimalust.

Situatsioon B - õpilasega juhtub liiklusõnnetus koolivälisel ajal

- Klassikaaslastega rääkida rahulikult juhtunust, kui lapsevanem on selleks andnud loa.
- Organiseerida kannatanu külastamine paari klassikaaslase või õpetaja poolt, kui lapsevanem seda soovib.
- Liiklusohutusest tundides läbiva teemana pöörata järgneval perioodil suuremat tähelepanu.
- Tundides pöörata järgneval perioodil suuremat tähelepanu liiklusõnnetuse teemale.

MILLELE PÖÖRATA TÄHELEPANU?

- Lastevanemate kontaktandmed peavad olema kiiresti kättesaadavad.
- Iga 10 lapse kohta peab olema kaasas täiskasvanud saatja.
- Õpilaste eelnev instrueerimine enne kooli territooriumilt lahkumist.
- Töökorras mobiiltelefoni olemasolu.

1.9. Koolitraumad

Koolis juhtuvateks traumadeks võivad olla:

- Luumurrud
- Põrutus
- Põletus
- Elektrišokk
- Mürgitus
- Haavad (sügavad/ülatuslikud)
- Minestamine
- Krambid
- Kaela ja seljavigastused
- Õhupuudus (võõrkeha hingamisteedes)
- Rindkere valu
- Amputatsioon
- Uppumine
- Vägivald

1. Nõuanded kohe tegutsemiseks selliste juhtumite korral:

- Jää rahulikuks, veendu et lähenemine ei kahjustaks sind ennast (elektrijuhtmed, gaasileke, hoone konstruktsioon, vägivald)
- Hinda kannatanu seisundit (võimalusel saada kaaslane abi järele)
- Kui kannatanu on teadvusel

-küsi mis juhtus

- Helista 112-räägi

-mis juhtus?

-kus juhtus?

-kas on vigastatuid?

- Ära lõpeta kõnet enne kui oled selleks loa saanud.
- Ära jäta kannatanut üksi

-räägi temaga

- Teata direksiooni telefonil 5185372 (direktor)
- Oota abi
- Kannatanule ei tohi anda ravimeid
- Kannatanut ei tohi liigutada
- Teatamine vanematele

2. Tegutsemine pärast traumasid

- Õnnetuse põhjalik analüüs
- Vestlused
- Psühholoogi abi

3. Ennetavad tegevused

- Ohutustehnikaregulaarne tutvustamine (kordamine)
- Esmaabi õpetamine ja kordamine
- Ohtlike olukordade kohene märkamine (augud, libedus, juhtmed jne.) ja likvideerimine.
- Töötajate ja õpilaste juhendamine
- Kõrgenenud riskiga õpilaste jm. kannatanute grupi valjaselgitamine ja nende abistamine

1.10. Toidumürgitus koolis

Mis on toidumürgitus?

Üldiselt on mürke võimalik alla neelata, sisse hingata, süstida, need võivad imenduda läbi naha või silmade.

Bakteriaalne toidumürgitus on mürgiseid baktereid sisaldava toidu söömise tagajärjel tekkiv tervisehäire.

Kuigi esineb ka looduslikult mürgist toitu (taimed, seened), on kõige suurem ohuallikas saastatud toit. Saastunud või riknenud toidus paljud bakterid paljunevad ja toodavad toksiine, mis põhjustavadki mürgistusi.

Keemilisi taimekaitse- jms vahendeid, keskkonnasaastet, olmemürke, pestitsiide ja raskemetalle saab enamasti toidu pinnalt eemaldada hoolika pesemisega. Toidumürgituste vältimiseks tuleb hoiduda riknenud ja pesemata toiduainetest.

Tavalised toidumürgitused mööduvad paari päevaga. Harva lõpeb äge toidumürgitus surmaga.

Botulismi toksiini tekitab mikroob *Clostridium botulinum*, mis areneb mullas. Mikroobid hävivad kuumutamisel, kuid eosed taluvad kõrgeid temperatuure. Eosed arenevad õhuhapnikuta keskkonnas. Ohustatud on kodus vähese soolaga valmistatud liha, seened, herned ja muud talvehoidised. Botulismi edasine kulg sõltub mürgistuse iseloomust. Sellega võivad kaasneda organismi üldine vastupanuvõime langus, lootekahjustus ja pärilikkusinfo muutumine. Pikaajaline väikeste dooside tarbimine soodustab kasvajate teket. Botulismi peiteaeg on 30–36 tundi. Surm saabub kesknärvi-süsteemi halvatus tagajärjel.

Salmonelloosi põhjustavad looduses laialt levinud mikroorganismid salmonellad.

Haigestutakse tihti tooreste munade või munatoitude söömisest. Mürgistus ilmneb juba paar tundi pärast saastunud toidu söömist, vahel ka hiljem.

Stafülokoki toksiini toodab mädapõletikku tekitav mikroob *Staphylococcus aureus*, mis võib toitu sattuda mäda-põletikuga sõrmelt või saastunud kätelt. See hävib kuumutamisel. Mürgistusnähud (kõhuvalu ja -lahtisus, oksendamise) ilmnevad juba paar tundi pärast saastatud toidu söömist.

Sinihapet võib sisaldada hapuks läinud luuviljade kompott. Sinihape on väga mürgine. Sinihappe ja selle soolade surmaannus on väga väike, umbes üks kahekümnendik grammist, väikese noaotsatäis. Mürgitust põhjustab luuviljade seemneis sisalduv amügdaliin. Tuleb arvestada, et mürgine HCN (sinihape) võib organismi sattuda mitte ainult toidu, joogi ja õhuga, vaid ka läbi naha. HCN tungib raskusteta läbi ka vigastamata nahast. HCN-aurud võivad olmes moodustuda nailon- ja polüuretaanesemete termilisel lagunemisel ja põletamisel.

Võimalikud mürgistuse hoiatusnähud on:

tabletid, marjad või tundmatu aine õpilase suus; põletushaavad suu ümber või nahal; kummaline lõhn või hingeõhk; higistamine; seedehäired või oksendamine; pearinglus või minestus; krambid.

Mis on toidumürgituse tunnused?

Ägeda toidumürgituse tunnused avalduvad 2-10 tundi pärast söömist. On iiveldus, sage oksendamine, tihti järgneb tugev kõhulahtisus. Temperatuur võib olla veidi kõrge ja hiljem isegi madalam tavalisest. Täiskasvanul muutub seisund väga harva ohtlikuks ja kestab halb 4-6 tundi, kuid väikelastel võib seisund muutuda mõne tunniga eluohtlikuks. Eriti kiiresti kurnab ära sage oksendamine koos kõhulahtisusega.

- ✓ Toidumürgituse tunnused on iiveldus, oksendamine, kõhuvalu, kõhulahtisus ja palavik.
- ✓ Botulismi tunnused on peavalu, nõrkus, kahekordne nägemine, oksendamine.
- ✓ Salmonelloosi tunnused on pea- ja kõhuvalu, kõhulahtisus ja kõrge palavik, võib kaasneda liigesevalu.
- ✓ Stafülokoki tunnused on kõhuvalu, kõhulahtisus, oksendamine.
- ✓ Sinihappe tunnused on kõrvetustunne suus ja kurgus, süljevool, rõhumistunne südame piirkonnas.

Mida teha ?

- Kanna ühekordselt kasutatavaid kummikindaid.
- Vaata õpilase suhu. Eemalda kõik järelejäänud ained suust.

Kui võimalik, selgita välja:

- Õpilase vanus ja kaal.
- Mida õpilane alla neelas.
- Millist tüüpi mürk see oli.
- Kui palju ja millal seda manustati.

Kui õpilane kaotab teadvuse, aseta ta külili.

- Kontrolli hingamisteid.
- Vaata, kuula ja tunne hingamist.

Kui õpilane lõpetab hingamise, alusta elustamist.

Toidumürgituse või muul põhjusel sissesöödud mürgituse puhul on oluline teada, et mürgituse põhjus püsib maos umbes tund aega. Hiljemalt ühe tunni möödudes hakkab mao sisu liikuma edasi soolde ja soolest enam midagi tagasi ei tule.

ENAMASTI ON PAREM MITTE esile kutsuda oksendamist ega manustada midagi. Mõne mürgise aine koosmõjul võib oksendamine põhjustada suuremat kahju.

NB! Oksendamist ei tohi esile kutsuda söövitavate ainete allaneelamise korral.

Oksendamine tuleb esile kutsuda enne, kui mao sisaldis on liikunud soolde.

Oksendamine tuleks esile kutsuda iga tableti, vale toidu ja alkoholi korral.

Ei tohi juua kohe peale oksendamist suures koguses vett, sest siis on järgmine kiire oksendamine kindel.

Tuleb võtta väikeste lonksudega külma vett.

- Tuleb juua palju jahedat, ilma gaasita vett või piparmünditeed, kui oksendamine on lõppenud.
- Kasutada aktiveeritud sütt. Piisava toime annab ainult piisavalt suur kogus sütt. Sisse söödud mürgistuse korral tuleb tarvitada 1 g söetablette iga kg kehakaalu kohta. Apteegist kättesaadav söetablett kaalub 0,25 g. Kui abivajaja kaalub 40 kg, siis sobiv kogus söetablette on 40 g ehk 160 tabletti, so pakendi kohaselt 16 lehte. Söetablettides sisalduv aktiveeritud süsi absorbeerib mao sisaldise koos mürgiste ainetega endasse.
-
- Kurnava kõhulahtisuse korral võtta sisse 2 tabletti Loperamiidi.
- Valude korral kõhus aitab 1-2 tabletti No-Spad 2-3 korda päevas
- Sinihappe mürgituse esmaabiks rakendatakse 0,2%-list kaaliumpermanganaadi lahust, vesinikperoksiidi, naatrium-tiosulfaadi ja raudsulfaadi lahuseid.
- Botulismi kahtluse korral tuleb viivitamatult kutsuda kiirabi 112

Kiirabi kutsumiseks helistada numbril 112.

Enne abi kutsumist selgita välja, kas ja millist abi vaja on.

Katsu **säilitada rahu** ja räägi juhtunust vastates dispetšeri küsimustele:

- ✓ mis juhtus?
- ✓ kas kannatanu on teadvusel ja hingab?
- ✓ kus kohas kannatanu asub?
- ✓ kas keegi kohalolijatest on võimeline ise abi osutama?

Mitte katkestada kõnet enne, kui dispetšer on seda lubanud!

Kuigi see võib tunduda abikutsujale aja raiskamisena, on küsitav informatsioon vajalik kannatanu paremaks aitamiseks.

ESMAABI ANDJA PEAB TEGUTSEMA RAHULIKULT JA SIHIPÄRASELT !

2. Soovitusi tegutsemiseks hädaolukorra eel, ajal ja selle järgselt

2.1. Suhtlemine meediaga

Kriisiolukorras on kindlasti vaja arvestada meedia huviga. Kooli ülesanne on tagada, et õpilased, lapsevanemad ja koolipersonal ei saaks kriisisituatsioonis meedia liigse tähelepanu tõttu kannatada, kuid samas püüda mõista, et ajakirjanikud teevad oma tööd ja tuleb leida nendega koostöö tegemiseks kõige turvalisem viis.

Üldjuhul suhtleb meediaga ainult kooli direktor või tema poolt volitatud isik. Meediaga suhtleja peab olema kättesaadav kogu kriisi jooksul.

Teavitamine peab olema läbimõeldud ja plaanipärane, informeerimine operatiivne ning informatsioon selge, tõene ja hoolivust väljendav. Meediaga suhtlemisel tuleb arvestada, et kõik ajakirjaniku kuuldes öeldu võib jõuda meedia vahendusel avalikkuseni.

Meediaga suhtlemisel tuleb ajakirjanikuga kokku leppida ka piirangutes ja neid põhjendada (näiteks: leinas laste intervjuerimine ja filmimine on lubamatu, lapse foto avaldamiseks on vaja lapsevanema ja lapse nõusolekut, enesetapu kirjeldamisel on äärmiselt suur „nakkusefekti“ oht jne) .

Kui ajakirjanik võtab ühendust, siis tuleb selgitada välja ajakirjaniku nimi ja kontaktandmed ning tema pöördumise eesmärk. Võimalusel tuleb täpsustada, mis küsimused ajakirjanikku huvitavad ning millal teave avalikkuse ette jõuab.

Peab arvestama, et vastus "ei kommenteeri" ei hõlma ära juhtunu kajastamist meedias, vaid võtab ära võimaluse mõjutada kajastatava sisu. Üldjuhul ei pea kommenteerima kohe, ajakirjanikult võib küsida lisaega, et otsustada, kas ja kuidas kommenteerida. Kommenteerimisest keeldumist on soovitatav põhjendada – selgitada, miks infot anda ei ole võimalik (lapse huvidest lähtudes, perekonna soove arvestades, juhtumi uurimise huvides vms). Vajadusel on soovitatav suunata ajakirjanik teiste infoallikate (erialaspetsialistide jne) juurde täiendavate selgituste saamiseks. Kui kool soovib omal initsiatiivil meedia kaudu avalikkust informeerida, siis on tarvis otsustada, mis vormis (kindla ajakirjaniku poole pöördumine, pressiteade või pressikonverents meediakanalitele, arvamuskirjutus ajalehte, intervjuu raadiole või televisioonile jne) ja milliste kanalite vahendusel (üleriigiline või kohalik meedia, kirjutav või audiovisuaalne meedia jne) seda teha. Vajadusel tasub selles osas nõu pidada kommunikatsiooniekspertidega.

2.2. Kuidas õpetaja saab kriisiks valmistuda?

Õpi tundma ja aitama iseennast.

- ✓ Täienda oma teadmisi:
- ✓ leinaprotsessi kulgemisest ja selle mõistmisest;
- ✓ laste kriisireaktsioonidest ja nende mõjust õppimisele, suhetele, tervisele;
- ✓ selle kohta, kuidas suhelda laste ja peredega kriisi olukorras;
- ✓ selle kohta, kuidas kasutada kriisijuhtumit õpetamise eesmärgil ning kuidas rääkida lastega rasketel teemadel või mil viisil viia läbi klassivestlust.

Kui kooli kriisitoimkond on personali juhtunust informeerinud, on õpetajad need, kelle ülesanne on aidata oma klassides õpilastel juhtunust käsitleda. Sageli võib õpetaja osutada ainsaks täiskasvanuks, kelle poole lapsed oma mõtete ja tunnetega pöörduda saavad või julgevad. Isegi siis, kui õpetaja ei ole saanud kriisiabialast ettevalmistust saab ta olla lastele suureks toeks. Seejuures peab õpetaja tulema toime ka iseenda stressireaktsioonidega.

Pärast traumaatilisi sündmusi võivad õpetajal ilmneda järgmised järelreaktsioonid: ärrituvus, keskendumisraskused, raskused tundide läbiviimisel, hirm, et õpilastega juhtunust rääkimine võib asja

veel hullemaks teha, ebamugavustunne seoses oma tugevate tunnetega (hirm, viha), sündmuse traumeeriva toime eitamine õpilastele. Et õpilasi aidata, peaks õpetaja olema teadlik oma seisundist ja otsima vajadusel endale abi.

2.3. Abinõud kriisi ajal ja hiljem

Juhiseid õpetajale

1. Teavita hädaolukorrast päästeteenistust numbril 112 (ei ole vaja karta, et keegi teine on juba helistanud – siin kehtib põhimõte, et pigem rohkem kui üldse mitte keegi).
2. Ole aktiivne ja otsustav. See aitab kaasa õpilaste turvatunde ja tasakaalu taastamisele.
3. Ole lastega koos, ära jäta õpilasi ükski.
4. Anna informatsiooni toimunust. Anna tõene ülevaade juhtunust, räägi vaid teadaolevaid fakte. Püüa jääda oma väljendustes rahulikuks ning kirjeldada juhtumit selgelt ja lihtsalt. Kui sul on mingitel põhjustel raske ükski rääkida, kutsu endale appi kolleeg või kriisimeeskonna liige.
4. Anna aega reageerimiseks ja küsimuste esitamiseks.
5. Väldi lubadusi. Ära luba, et kõik saab varsti korda, kuid hoia üleval lootust, et lõpuks kriis siiski ületatakse.
6. Julgusta õpilasi juhtunust rääkima. Sageli tahetakse kriisiolukorrast korduvalt rääkida ja küsida samu küsimusi, sest toimunut on raske omaks võtta. Julgusta lapsi rääkima nii juhtunuga seotud faktidest kui ka oma tunnetest. Leppige vajadusel kokku ajad, millal te koolipäeva jooksul juhtunust räägite.
7. Säilita klassis tavapärased reeglid. Toeta õpilaste igasugust tegevuslikku aktiivsust (nt. klassi koristamine jm rutiinsed tegevused). See süvendab kokkukuuluvus- ja turvatunnet ning aitab taastada kontrolli tunnete üle.
8. Muuda ajutiselt õppekava. Peale traumaatilisi sündmusi on õpilastel raskusi keskendumise ja mälu ning alaneb õpivõime. Kontrolltööd tuleks mõned päevad edasi lükata. Ka kodutöid võiks mõneks ajaks vähendada.
9. Ole tähelepanelik riskiõpilaste suhtes. Kõrgenenud riskiga õpilasteks võivad olla kannatanu õed/vennad, lähedased sõbrad, tugevaid emotsionaalseid reaktsioone ilmutanud lapsed, sündmuse pealtnägijad, need, kel on peres probleeme või on kaotanud pereliikme, depressiooniilmingute või suitsiidikalduvustega õpilased. Nad vajavad kohest individuaalset psühholoogilist esmaabi.
10. Aita taastada enesekontroll. Tugevad tunded on kriisiolukorras loomulikud. Aita neil maha rahuneda ja oma käitumise üle kontroll saavutada.
11. Selgita õpilastele suhtlust ajakirjanikega. Ütle, et nad ei vastaks ajakirjanike küsimustele ilma vanemate loata.
12. Hoia kontakti teiste õpetajate, kooli personali ja lastevanematega. Tähtis on teada, kuidas õpilased kriisiolukorras hakkama saavad mitte ainult koolis, vaid ka kodus ja väljaspool. Nii mõnigi õpilane võib vajada spetsialisti abi. Vanemadki vajavad juhtnööre.
13. Ole oma käitumisega õpilastele eeskujuks. Mida enam täiskasvanud annavad eeskujuga, kuidas olla asjatundlik, probleeme lahendav ning samas kaastundlik ja hooliv, seda enam on ka lapsed võimelised käituma adekvaatselt.

14. Ole teadlik oma reaktsioonidest. ja hoolitse ka enda eest. Lubatud on näidata ka oma tundeid, kuid mitte kaotada kontrolli. Ära jäta ennast üksi, räägi kolleegidega, jaga oma tundeid ja mõtteid, vajadusel otsi abi spetsialistidelt.

2.3 Abinõud kriisi ajal ja hiljem

Oluline on ilmutada kindlat ja ühtlasi hoolivat suhtumist, aidates kaasa üldise turvatunde taastamisele ja usalduslike (koostöö) suhete kujunemisele nii koolisisest kui ka väljaspool kooli: lastevanemad, piirkonna elanikud, abipakkuvad asutused jt.

Kriisiga seoses rakendatavad meetmed võib jagada kriisiaegseteks ja kriisile järgnevate päevade kiireloomulisteks ülesanneteks ning pikemaajaliseks tegevuseks.

Väga oluline on kriisi olukorras informatsioon. Kontrollitud ja adekvaatse ning läbimõeldud teabe edastamine kooli personalile aitab valmis olla õpilaste reaktsioonide käsitlemiseks. Väheneb kuulujuttude levik, ärevuse ja hirmu asjatu võimendumine. Teavet peavad saama ka need, kes hetkel kohal ei viibi.

Teavitamine väljapoole kooli

On oluline, et initsiatiiv juhtunust teavitamisel oleks kooli poolel. See aitab ära hoida nii koolis kui ümbruskonnas sageli hirmutavate ja üledramatiseeritud kuulujuttude levikut, ohjata juhtunu käsitlemist meedia poolt, mis sageli osutub kannatanuid, kaasõpilasi, nende peresid ja kooli personali emotsionaalselt häirivaks või isegi traumeerivaks.

Selline info edastamine võimaldab taastada kooli normaalse funktsioneerimise võimalikult kiiresti.

Vanemate teavitamine

Vanematele koostatakse kiri, kus selgitatakse juhtunut. Teatatakse kooli tegutsemisplaani, võimalikest ajutistest muutustest õppetöö korralduses, õpilastele, vanematele ja kooli personalile pakutavast abist. Kirjale lisatakse kontaktisikute nimed ja telefoninumbrid, kes on volitatud vanemate küsimustele vastama.

Vajadusel korraldatakse vanematele koosolek, kuhu kutsutakse ka erinevate teenistuste ja ametkondade esindajaid.

Meedia teavitamine

Koolipoolset teavet vahendab direktor. Õpetajad võivad anda meediale teavet kokkuleppel

koolijuhiga ning õpilastel peab meediaga suhtlemiseks olema vanemate luba.

Kiireloomulised ülesanded kriisi ajal ja kohe pärast kriisi

Kriisiolukorras hindab koolijuht olukorda ning annab personalile ja õpilastele selged tegevusjuhised ning püüab olukorda stabiliseerida.

Pärast olukorra rahunemist korraldab koolijuht kõikide koolis töötavate täiskasvanute nõupidamise. Selle käigus:

- ✓ Lepitakse kokku tegevussuunad, vastutus ja tööjaotus.

- ✓ Selgitatakse välja töötajate enda kriisikogemused ning hinnatakse ressursse probleemi käsitlemiseks. Kogutakse kokku võimalikult palju andmeid õpilaste olukorra kohta.
- ✓ Lepitakse kokku, kuidas suheldakse õpilaste või lähedaste inimestega.
- ✓ Lepitakse kokku kavandatud meetmetest teavitamine.
- ✓ Lepitakse kokku, kuidas kriisi tõttu kannatanud peresid meeles peetakse.
- ✓ Lepitakse kokku, milliseid ühiseid tegevusi korraldatakse olukorra käsitlemiseks ning määratakse nende tegevustega seonduv vastutus.
- ✓ Lepitakse kokku, kuidas erinevates tundides juhtunut käsitletakse; välditakse kriisi liigset käsitlemist ja rõhutatakse, et õpetaja esmaseks ülesandeks on ära kuulata, vastata küsimustele, anda teavet ja jälgida õpilaste võimalikke kriisiga seonduvaid reageeringuid.
- ✓ Lepitakse kokku, kuidas antakse teavet võimalikele meediakanalite esindajatele.
- ✓ Siinkohal tuleks olla eriti hoolikas, seda eriti õpilaste kaitsmisel.
- ✓ Lepitakse kokku, kuidas suheldakse koostööpartneritega, millist ekspertide vms abi on võimalik saada koolist väljastpoolt.
- ✓ Lepitakse kokku, kuidas asjade käsitlemist töötajate vahel jätkatakse, ja arutatakse, millist abi nad vajavad.

Koolijuht korraldab nõupidamise kooli kriisimeeskonnaga. Selle käigus lepitakse kokku tegevussuunad, vastutus ja tööjaotus:

- ✓ Lepitakse kokku, milline on kellegi roll suhtlemisel peredega ning õpilaste abivajadust puudutava teabe saamisel.
- ✓ Lepitakse kokku, kes ja millist abi saab koolis pakkuda ning kuidas rohkem tuge vajavad õpilased suunatakse väljastpoolt antava abi juurde.
- ✓ Lepitakse kokku, kuidas kriisimeeskonna töötajad toetavad muud personali.
- ✓ Arutatakse, kas on vajadust koolipere ühise kogunemise korraldamiseks.

