

JÄRVAMAA KUTSEHARIDUSKESKUSE HÄDAOLUKORRAS TEGUTSEMISE JUHEND

1. Üldsätted	3
2. Võimalikud hädaolukorra juhtumid koolis	3
3. Kooli ülesanded hädaolukorras tegutsemisel	4
4. Vastutus.....	4
5. Töötajate rakendamine hädaolukorra lahendamisse ja tegevuse korraldamisse	5
6. Teabevahetuse korraldus	6
7. Asutuse toimekindluse tagamine	8
8. Objektikaitse.....	9
9. Hädaolukorra lahendamise üldpõhimõtted	9
10. Käitumisjuhised võimaliku hädaolukorra puhul.....	10
10.1. Äkkrünnak.....	10
10.2. Äkkrünnaku ähvardus.....	12
10.3. Tulekahju	13
10.4. Pommikahtlase eseme leid	14
10.5. Pommiähvardus.....	15
10.6. Viirushaiguste epideemia	15
10.7. Muud kriisisituatsioonid	16
10.7.1. Õpilase kadumine	16
10.7.2. Lapsrööv	17
10.7.3. Alkoholi, tubaka või muu keelatud aine tarvitamine	18
10.7.4. Surm	18
10.7.5. Suitsiid	21
10.7.6. Õpilase raske haigus	22
10.7.7. Vaimne vägivald	22
10.7.8. Küberkiusamine.....	23
10.7.9. Füüsiline vägivald koolis	24
10.7.10. Koduse füüsilise väärkohtlemise kahtlus	24

10.7.11. Seksuaalne väärkohtlemine	25
10.7.12. Depressioon.....	26
10.7.13. Söömishäired.....	27
11. Esmaabi	27
12. Esmaabi ABC.....	31
13. Elustamise ABC.....	32
LISA 1. Äkkrünnaku ähvarduse dokumenteerimise ankeet	33
LISA 2. Pommiähvarduse dokumenteerimise ankeet	36

1. Üldsätted

- 1.1. Järvamaa Kutsehariduskeskuse (edaspidi kool) hädaolukorra tegutsemise juhendi (edaspidi juhend) eesmärk on ennetada võimalikke ohte ning kindlustada ilmnenud probleemide võimalikult kiire lahendamine hädaolukorras, et vältida ohtu inimeste elule ja tervisele, vara hävimist või rikkumist, teabe kadumist või hävimist või muid kahjulikke tagajärgi.
- 1.2. Hädaolukord on sündmus, sündmuste ahel või elutähtsa teenuse katkestus, mis ohustab paljude inimeste elu või tervist, põhjustab suure varalise kahju, suure keskkonnakahju või tõsiseid ja ulatuslikke häireid elutähtsa teenuse toimepidevuses ning mille lahendamiseks on vajalik mitme asutuse või nende kaasatud isikute kiire kooskõlastatud tegevus. Hädaolukorraga toimetulekuks rakendatakse tavapärasest erinevat juhtimiskorraldust ning kaasatakse tavapärasest rohkem isikuid ja vahendeid.
- 1.3. Hädaolukorra lahendamise planeerimisega tagatakse hädaolukorraks valmisolek, valmistatakse ette vajalikud struktuurid ja ressursid, tagatakse teavitamine ja kaitse ning kavandatakse kooli tegevuse jätkumine.
- 1.4. Juhendit täiendatakse ja korrigeeritakse vastavalt ressursside muutumisele, õppuste ja toimunud hädaolukordade lahendamise ajal ilmnenud puudustele.

2. Võimalikud hädaolukorra juhtumid koolis

2.1. Võimalikud hädaolukorrad üldiselt:

- oht inimeste tervisele või elule;
- oht hoonetele või hoonete kasutuskõlbmatuks muutumine;
- elutähtsate teenuste katkemine või oht selleks;
- oht inimeste või asutuse julgeolekule;
- muud ettenägematud olukorrad, mis tingivad käesolevas juhendis sätestatu rakendamise.

2.2. Võimalikud hädaolukorrad hoonetes:

- Äkkrünnak
- Äkkrünnaku ähvardus
- Tulekahju
- Pommikahtlase eseme leid
- Pommiähvardus
- Viirushaiguste epideemia
- Loodusõnnetus
- Tehnosüsteemi avarii
- Muud kriisisituatsioonid

2.3. Hädaolukorra võimalikud põhjused:

- kuritegeliku ründe oht või rünnak inimestele või taristule;
- üleriigiliselt olulises ulatuses leviv või pandeemia mõõtmises haiguspuhang;
- taristu tehnosüsteemi rike või küberintsident;

- terroriakt;
- sõjalise ründe oht või rünnak;
- loodusõnnetus või äärmuslikud ilmastikutingimused;
- muud ettenägematud asjaolud, mis põhjustavad hädaolukorra tekkimise.

3. Kooli ülesanded hädaolukorras tegutsemisel

3.1. Kool koostab võimaliku hädaolukorra väljaselgitamiseks riskianalüüsi, selgitab välja hädaolukorra vältimise ja tagajärgede leevendamise võimalused, koostab plaanid konkreetsete hädaolukordade lahendamiseks, valmistub hädaolukorra lahendamiseks koolituste ja õppuste kaudu, lahendab tekkivad hädaolukorrad, korraldab teavitamist, teeb selgitustööd õpilaste seas ning taastab kooli toimimise.

3.2. Hädaolukorra ajal vältimatult täidetavad ülesanded on:

- vajadusel kriisimeeskonna kokku kutsumine;
- vajalike pädevate asutuste kaasamine sõltuvalt hädaolukorra spetsiifikast;
- kooli hoonete ja kooli töötajate ning õpilaste turvalisuse tagamine (sh vajadusel evakuatsioon);
- kommunikatsiooni korraldamine ja suunamine, sh kooli töötajatele, õppuritele ja vanematele pideva asjakohase informatsiooni jagamine;
- kooli töö ümberkorraldamine tulenevalt hädaolukorra spetsiifikast;
- kooli hoonete ja muu vara säilimise ja toimepidevuse tagamine;
- kooli põhimäärusest tulenevate põhiülesannete ja -tegevuste toimepidevuse tagamine;
- muud vajalikud ülesanded.

3.3. Hädaolukorra ajal vältimatult täidetavate ülesannete, eelkõige kooli põhiülesannete ja –tegevuste täitmise vajadus ja intensiivsus sõltub konkreetse hädaolukorra spetsiifikast ning määratakse igakordselt hädaolukorra käigus.

4. Vastutus

4.1. Kooli vastutus hädaolukorra lahendamisel tuleneb vastavalt riiklikult kehtestatud õigusaktidest, Haridus- ja Teadusministeeriumi (edaspidi ministeerium) kehtestatud õigusaktidest ning muudest asjakohastest dokumentidest.

4.2. Kool vastutab hädaolukorra lahendamise seonduvate ülesannete eest oma pädevuse piires järgmiselt:

- kriisijuhtimise ja –kommunikatsiooni tagamise eest koolis;
- kooli vara säilimise eest;
- inimeste elu ja tervise eest.

4.3. Kool teeb kõik endast oleneva hädaolukordade ennetamiseks ning loob valmisoleku

võimaliku hädaolukorra lahendamiseks.

4.4. Kool teavitab ministeeriumit hädaolukorra tekkimisest koheselt.

5. Töötajate rakendamine hädaolukorra lahendamisse ja tegevuse korraldamisse

5.1. Kooli kriisikomisjon on järgmises koosseisus:

Kriisimeeskonna juht-kooli direktor Rein Oselin	tel.5159495
Õppe- ja arendustöö üksuse juhataja Küllli Marrandi-Kallas	tel.53425637
Kulujuht Urve Vene	tel.5188890
Arenguspetsialist Valev Väljaots	tel.56881329
Tugitalituse juhataja Riina Muuga	tel.53425637
Juhtõpetaja Laida Reitman	tel.5146884
Juhtõpetaja Maili Rannas	tel.5036060
Juhtõpetaja Ivar Kohjus	tel.5255265
Juhtõpetaja Tarmo Savisaar	tel.5038236
Juhtõpetaja Aive Kupp	tel. 5083459
Juhtõpetaja Triin Siiber	tel. 55606455
IKT spetsialist Andres Schild	tel.58380915
Kantseleispetsialist-juhiabi Mari Annilo	tel.5253736

5.2. Vajadusel määrab kooli direktor igakordselt hädaolukorra käigus täiendavad asendusliikmed, võttes arvesse, et kriisimeeskonna koosseis peab vajadusel võimaldama kriisimeeskonna ööpäevaringse tegutsemise.

5.3. Kriisimeeskonna liikmed võtavad otsuseid vastu lihthäälteenamusega. Häälte võrdsel jagunemisel on otsustava kaaluga kriisimeeskonna juhi hääl.

5.4. Kriisimeeskonna juhil on õigus vastavalt vajadusele ning hädaolukorra spetsiifikale kaasata kriisimeeskonna töösse hädaolukordade lahendamise seisukohalt olulisi ametikohti ja ülesandeid täitvad töötajad. Nimetatud töötajate kuulumise kriisimeeskonna liikmete hulka ning õiguse osaleda hääletamisel otsustab kriisimeeskonna juht.

5.5. Kriisimeeskonna töökorraldus on järgmine:

- Kooli direktor kutsub vajadusel kokku kriisimeeskonna, kes alustab vajadusel ööpäevaringset tööd hädaolukorra lahendamiseks ning kooli töö korraldamiseks hädaolukorra käigus.

- Kriisimeeskonna kogunemised toimuvad vastavalt konkreetse hädaolukorra spetsiifikast tulenevale vajadusele. Vajadusel võivad kogunemised toimuda elektrooniliselt. Kriisimeeskonna koosolekud protokollitakse.
- Kriisimeeskonna täpsem töökorraldus (sh kriisimeeskonna liikmete täpsemad ülesanded, valmisolek, omavaheline kommunikatsioon, sidekanalid, standardprotseduurid jmt) lepatakse kokku kriisimeeskonna esimesel kogunemisel. Töökorraldust võidakse muuta vastavalt konkreetse hädaolukorra spetsiifikale.

5.6. Kriisiroolid on järgmised:

- Hädaolukorra lahendamiseks vältimatult vajalike ülesannete ja hädaolukorra ajal vältimatult vajalike ülesannete täitmiseks vajalikud ametikohad (kriisiroolid) tulenevalt töötajate tööülesannetest või neile täiendavalt määratud muudest ülesannetest on järgmised:
- Juhtõpetajad – oma valdkonna põhiülesannete täitmise tagamine;
- Tugitalitus – kooli õpilaskodude toimimise tagamise korraldamine;
- Kulujuht – hoonete, töötajate ja kriisimeeskonna varustamine tööks vajalikuga, sööklate töö toimise korraldamine;
- IT spetsialist – infohaldussüsteemide toimepidevuse tagamine;
- Õpetajad – inimeste hoonetest evakueerimise juhendamine, nende üle arvestuse pidamine;
- esmaabiandjad – kannatanutele esmaabi osutamine;
- Vajadusel võib kriisimeeskonna juht määrata kooli töötajale täitmiseks muu hädaolukorra spetsiifikast ning konkreetsest vajadusest tuleneva kriisirolli.
- Vajadusel määrab kriisimeeskonna juht kriisirolli täitvale töötajale asendaja.

5.7. Kriisimeeskonna juht võib vabastada töötaja kriisirolli täitmisest, kui töötajal on vabastuseks mõjuv põhjus (nt haigus, kohustused seoses väikese lapsega vms).

5.8. Kool tagab kriisirolli täitvatele töötajatele kriisirolli täitmiseks vajalikud vahendid.

5.9. Kriisimeeskonna ülesanded hädaolukorra juhtumi korral:

- tegevuskava koostamine ja juhiste jagamine koolitöötajatele hädaolukorra lahendamiseks;
- teavituse korraldamine personalile, õpilastele ja vanematele;
- kooli toimimise korraldamine hädaolukorras;
- hoonetes või kooli territooriumil viibivate isikute evakueerimise korraldamine;
- õppe- ja kasvatustegevuse jätkamise, katkestamise või õpilaste koju saatmise vajaduse otsustamine;
- dokumentide kaitse korraldamine;
- teabevahetuse korraldamine;
- asjassepuutuvate isikute teavitamine;
- kooli toimimise taastamine.

6. Teabevahetuse korraldus

6.1. Teabevahetuse korraldab direktor.

6.2. Huvigrupid

Huvigrupid, kellele edastatakse informatsioon vastavalt vajadusele ja hädaolukorra spetsiifikale:

- kooli töötajad;
- kooli õpilased;
- alla 18-aastaste õpilaste lapsevanemad või seaduslikud esindajad;
- koolile erinevate teenuste pakkujad;
- juriidilised isikud, kelle teenuseid kool kasutab;
- muud isikud.

6.3. Informatsiooni edastamise tasemed

Informatsiooni edastamise tasemed ja vajaduse erinevatele huvigruppidele otsustab kriisimeeskond tulenevalt hädaolukorra spetsiifikast ning konkreetse huvigrupi seosest kooliga põhimõttel, mida kõikehõlmavam hädaolukord, seda suurem on informeeritavate ring, põhjalikum info ja täpsemad juhised.

Kooli töötajaid teavitatakse tekkinud hädaolukorrast ja võimalikest ohtudest. Töötajatele edastatav informatsioon peab andma selged ja täpsed käitumisjuhised (sh vajadusel töökorralduse osas) ning vältima paanika tekkimist.

Koolile erinevate teenuste pakujatele edastatav informatsioon sõltub nende seosest kooliga.

6.4. Informatsiooni edastamise kanalid

Informatsiooni edastamiseks kasutatakse järgmisi kanaleid:

- hoonesisesed teavitussüsteemid ATS (häirekellad);
- Paides kooliraadio;
- suuline teavitus;
- E-post;
- telefon (kõne või SMS);
- kooli õppeinfosüsteem TAHVEL;
- Google Meet, Skype, jmt. elektroonilised suhtluskanalid;
- sotsiaalmeediakanalid Facebook;

Kooli töötajate ja õpilaste teavitamise võimalused on järgmised:

- ATS süsteemi häirekellasid kasutab kool evakueerumiskorralduse edastamiseks;
- korralduslikud ning informatsioonirohkemad teated edastab kool e-posti ja õppeinfosüsteemi TAHVEL vahendusel;
- viivitamatut edastamist nõudvad teated edastatakse esmajärjekorras telefoni (kõne ja/või SMS) ja seejärel e-posti vahendusel. Vajadusel kasutatakse teisi elektroonilisi suhtluskanaleid (Google Meet, Skype, jmt) ja sotsiaalmeediakanaleid (Facebook), mille kohta on teada, et teavituse saaja on selle aktiivne kasutaja;
- kui sidesüsteemid ei tööta või nende kasutamine ei ole otstarbekas, teavitatakse töötajaid vahetult suuliselt.

6.5. Koolile erinevate teenuste pakujate teavitamine toimub e-posti ja/või telefoni teel.

6.6. Meediale jagab infot direktor või tema poolt volitatud isik.

6.7. Õppegruppide juhatajad teavitavad vanemaid, kasutades e-posti, telefoni ja facebooki. Teavitamisel selgitatakse juhtunut ning kooli tegutsemisplaani, võimalikke ajutisi muutusi õppetöö korralduses ning õpilastele ja vanematele pakutavast abi. Kui sidekanalite töö on häiritud, toimub teavitamine läbi meedia.

7. Asutuse toimekindluse tagamine

7.1. Kooli aadress: Paide õppekoht Tallinna tn.46, Paide

Särevere õppekoht Särevere, Türi vald,

Põltsamaa õppekoht, Kaarlimõisa tee 4, Väike- Kamari, Põltsamaa vald

7.2. Võtmete asukohad on järgmised:

- a. Paide õppekoht 0-võtme asukoht: C-korpuse administraator;
- b. Särevere õppekoht: Särevere peamaja 0- võti kantseleis;
- c. Tehnikamaja 0- võti töökoja meistri kabinetis;
- d. Ehitusemaja 0- võti – õpetajate toas;
- e. Kaarhalli võtmed – kehalise kasvatuse õpetaja kabinetis;
- f. Mõisa võti- kantseleis;
- g. Talli võti – talli õpetajate toas;
- h. Kalamaja 0 võti- töötajate ruumis;
- i. Õpilaskodu nr.1 0-võti kasvataja ruumis;
- j. Õpilaskodu nr.2 võtmed asuvad kasvataja ruumis;
- k. Õpilaskodu nr. 3 0 võti asub kasvataja ruumis
- l. Põltsamaa õppekoht Sekretäri kabinetis- O võti

7.3. Varjumishäire kirjeldus:

- Kooli töötajate nimekirja ja telefoninumbreid, mille vahendusel toimub hädaolukorras töötajate teavitamine, koondab ja haldab kantseleispetsialist-juhiabi (tel. 5253736). Kantseleispetsialist/ juhiabi edastab kõigile nimekirjas olevatele töötajatele sõnumi. Nimekiri koos telefoninumbritega koostatakse RTIP-is olevate andmete põhjal.
- Töötajate nimekiri ja telefoninumbriid on dubleeritud paberkandjal, mis asub Paides kantseleis.

7.4 Turvaline kogunemiskoht evakuatsiooni korral on:

- **Paides** -C-korpuse kõrval asuvasse parklasse
- **Säreveres:**
 - a. Peamaja- Pärnu maantee poolsele alleele
 - b. Ehitusmaja –ehitusmaja ees olev parkla
 - c. Tehnikamaja- tehnikamaja ees olev parkla
 - d. Söökla- Aia tänava poolne parkla
 - e. Kaarhall- peamaja esine parkla
 - f. 1.õpilaskodu- parkimisplats katlamaja kõrval
 - g. 2.õpilaskodu- parkimisplats katlamaja kõrval

- h. 3. õpilaskodu- parkimisplats katlamaja kõrval
 - i. Mõis- vesiviljeluse katse- ja õppebaasi ees olev parkla
 - j. Maneež- vesiviljeluse katse- ja õppebaasi ees olev parkla
 - k. Vesiviljeluse katse- ja õppebaas - vesiviljeluse katse- ja õppebaasi ees olev parkla
- **Põltsamaal:** Praktikamaja esine parkla
 - Alternatiivne kogunemiskoht sõltuvalt ilmastikuoludest, tuule suunast või õnnetuse asukohast: Paide võimla või Särevere kaarhall.

7.5. Kooli hooned on varustatud esmaste tulekustutusvahenditega.

7.6. Direktori käskkirjaga on määratud iga kooli hoone esmaabi andjad.

7.7. Haldusüksusel on loodud esmaste isikukaitsevahendite ja desinfitseerimisvahendite varu.

8. Objektikaitse

8.1. Enamus kooli hooned öisel ajal ning nädalavahetustel elektroonilises valves. Õpilaskodudes töötavad õpilaskodu töötajad öisel ajal .

8.2. Paide õppekoha, Särevere peamaja ja Särevere 1 ja 2. õpilaskodu sees avalikes ruumides ning hoonete perimeetritel kasutatakse salvestavaid videovalveseadmeid.

8.3. Paide ja Särevere peamaja liikumine on reguleeritud erinevaid õigusi omavate läbipääsukaartidega.

8.4. Hoonetesse on paigaldatud automaatse tulekahjusignalsatsiooni süsteem, tuletõkkeuksed, tähistatud evakuatsiooniteed.

8.5. Tulekahju korral käitumine on reguleeritud erinevate koolihoonete Tulekahju korral tegutsemise plaanidega.

8.6. Olenevalt hädaolukorra spetsiifikast on koolil õigus piirata hoonetesse pääsu või seada hoonetesse pääsule täiendavaid nõudeid, muuta hoonetes liikumise korda, muuta objektikaitse põhimõtteid, suurendada objektikaitsele rakendatud inimressurssi, kaasata objektikaitsele jõustruktuure ning teha muid ümberkorraldusi hoonete ning neis töötavate ja õppivate inimeste turvalisuse tagamiseks.

9. Hädaolukorra lahendamise üldpõhimõtted

9.1. Kooli kriisimeeskond tegutseb hädaolukorras vastavalt Vabariigi Valitsuse ja regionaalse või kohaliku omavalitsuse kriisikomisjonide ning ministeeriumi korraldustele.

9.2. Kooli töötajad ja õpilased täidavad hädaolukorra lahendamisel kriisimeeskonna korraldusi.

9.3. Kooli juhtimis- ja töökorraldust hädaolukorra käigus (sh vajadusel täismahus kaugtöö rakendamine) kohandatakse vastavalt vajadusele ja hädaolukorra spetsiifikale.

9.4. Informatsioon juhtimis- ja töökorralduse muutmise kohta edastatakse töötajatele punktis 6 sätestatud korras.

9.5. Sõltuvalt hädaolukorra spetsiifikast kehtestatakse vajadusel täiendavad ajutised töökorralduse reeglid, mis reguleerivad:

- kooli hoonetes töötamist ja viibimist;
- distantsõpet;
- puhkusekorraldust;
- vajadusel ruumide puhastamist ja isikukaitsevahendite kasutamist;
- vajadusel töötaja käitumist haigestumise korral;
- muid üldisi soovitusi.

9.6. Plaanitakse hädaolukorra lahendamiseks vajalikud ressursid, sh finantsvahendid ja varud, ning kaasatakse need.

9.7. Kool evakueeritakse täielikult, kui hädaolukorra spetsiifikast tulenevalt ei ole kooli töö jätkumine võimalik (nt sõjaseisukord, loodusõnnetus jmt). Sellisel puhul juhib tegevusi koolipidaja kriisimeeskond koostöös kooli kriisimeeskonnaga.

10. Käitumisjuhised võimaliku hädaolukorra puhul

10.1. Äkkrünnak

Rünnakut avastades

- Võimalusel varju, vajadusel põgene!**
- võimalusel anna kohe rünnakust teavitamise häire
- helista 112
- Teavita kooli direktorit (tel. 5159495)
- Järgi 112 saadud korraldusi

Äkkrünnak, varjumisstrateegia

- Jää rahulikuks ja teata kaastöötajatele ja õpilastele, et koolimajas on oht.
- Lukusta uks. **Juhul, kui klassi ust ei ole võimalik lukustada, tuleb evakueeruda, äärmiselt ohtlik on jääda ruumi, mida ei ole võimalik sulgeda!**
- Tõmba aknakatted akende ette.
- Anna korraldus eemalduda uksest ja akendest, olla vaikselt, püsida madalal, varjuda koolipinkide ja toolide taha.
- Jää ootama politsei saabumist NB! Ust tohib avada ainult siis, kui oled kindel, et avamist palub politsei või kooli juhtkond. Vajadusel identifitseeri politsei 112 vahendusel.

Ära püüa ründajaga kontakteeruda! Maailmapraktika kohaselt on sellised katsed lõppenud surmaga.

Ära mine klassist välja esmaabi andma! See võib lõppeda sinu surmaga. Kui näed esmaabi vajadust, helista 112, kirjelda olukorda ja abivajaja täpset asukohta koolimajas.

Ära luba õpilastel helistada! Tekkiv ülekoormus takistab operatiivjõududel omavahel suhelda ning helin reeta teie asukohta.

NB! Kui rünnakuga kaasneb süütamine või plahvatus ja käivitub evakuaatsioonihäire, pead sina ise otsustama, kas turvalisem on varjuda või evakueeruda.

- **Käitumine varjumise ajal:**

- a. Ole ise rahulik ja oma korraldustes kindel.
- b. Võimalusel leia klassile mingi tegevus.
- c. Fikseeri varjumise alguse kella-aeg – oodates tundub aeg reaalsest pikem. Anna õpilastele teada, et varjumine võib kesta mitu tundi, see ei pruugi seotud olla rünnaku tagajärgede ulatusega, evakueerumisluba antakse alles siis, kui on kindel täielik turvalisus.
 - Lülita oma telefon hääletule režiimile, võimalusel helista 112, anna teada enda asukohast ja varjulate olukorrast. Vajadusel kasuta selleks õpilase telefoni, mis jääb hääletul režiimil sinu kätte.
 - Kui sul on infot kurjategija liikumisest, edasta see 112.
 - Kui keegi klassis olijatest vajab arstiabi, helista 112, kirjelda olukorda ja abivajaja täpset asukohta koolimajas.

Äkkrünnak, evakueerumisstrateegia

- Jää rahulikuks ja teata kaastöötajatele ja õpilastele, et koolimajas on oht.
- Evakueeru koos õpilastega liikudes mööda kindlaksmääratud evakuaatsiooniteed. Evakuaatsiooniteel ohu avastamise korral liigu kiiresti ohust eemale ning kasuta mõnda muud evakuaatsiooniteed (vajadusel improviseeri ja mõtle evakuaatsioonitee ise välja)
- Kasuta võimalikult varjatud teid.
- Liigu kokkulepitud kogunemiskohta või sobivaimasse kohta, kuhu saad turvaliselt liikuda.
- Kogunemiskohas pöördu infot koguva õpetaja poole ja edasta teave:
 - mis grupp jõudis kogunemiskohta,
 - mitu õpilast on koos sinuga,
 - kas keegi on puudu.
- Kui sa liikusid mujale, edasta nimetatud teave ja enda ning õpilaste asukoht ja olukord numbrile 112.

Suhtlemine meediaga

- Äkkrünnaku lahendamine kuulub politsei vastutusalasse. Meediapäringutele vastab ainult politsei kõneisik või kooli direktor, kes annab politseiga kooskõlastatud infot.
- Kui sinu poole pöördub ajakirjanik:
 - ütle oma nimi ja amet,

- kinnita, et antud olukorras vastab ajakirjanike küsimustele **ainult** politsei kõneisik või koolidirektor.
- Kõigil täiskasvanutel on kohustus kaitsta õpilasi meedia ning uudishimuliku üldsuse eest. Õpilased ei pea meediale andma ühtki kommentaari.
- Räägi õpilastele, kuidas ajakirjanikke viisakalt, kuid otsusekindlalt kooli direktori poole suunata.

10.2. Äkkrünnaku ähvardus

a. Ringlevad kuulujutud ähvardusest, ohumärgid loovtöodes vms:

- Täpsusta infot.
- Teavita 112.
- Teavita kooli direktorit (tel. 5159495).
- Kui oled kindel, et tegemist on alusetu ähvardusega, teavita ähvardusest ikkagi kindlasti kooli direktorit (tel. 5159495) .

Kui sul on kahtlus, et keegi plaanib ükskõik mis moel rünnakut, aga kahtled ähvarduse tõepärasuses või info piisavuses, räägi kahtlustest ikkagi kindlasti kooli direktorile!

a. Telefoni teel edastatud ähvardus

- Jää rahulikuks.
- Hoia kõneleja liinil nii kaua kui võimalik.
- Samaaegselt püüa teavitada politseid numbril 112 (palu lähedalolijate abi vmt).
- Püüa teada saada, pane kirja:
 - Millal rünnak toimub (kuupäev/kellaaeg)?
 - Kus rünnak toimub?
 - Kuidas võib rünnak toimuda?
 - Mis eesmärgil?
 - Kas ründaja on juba sündmuskohal?
 - Kes on helistaja?
- Pane tähele kõneleja hääletooni, väljendeid, taustaheliseid jmt.
- Pärast kõne lõppu teavita 112 ja kooli direktorit. Kui oled kindel, et tegemist on alusetu ähvarduse või naljaga, teavita kooli direktori (tel. 5159495).
- Esimesel võimalusel täida ähvarduse dokumenteerimiseks ankeet (vt lisa 1).

NB! Kui ähvardaja kavatseb rünnata kohe, anna viivitamatult varjumishäire ja teavita kohe 112.

b. Kirja teel edastatud ähvardus

- Teavita 112.
- Säilita kiri kiletaskus ja anna see uurimiseks üle politseile / salvesta kiri.
- Teavita kooli direktorit (tel. 5159495)

c. Internetikeskkonnas tehtud ähvardus

- Salvesta ähvardus või vestlus, mille käigus ähvardati.
- Märki juurde portaal, kus ähvardus edastati.
- Fikseeri ähvarduse edastamise kellaaeg .
- Teavita koheselt 112 ja edasta salvestatud materjal.

- Teavita kooli direktorit (tel. 5159495)

Ära sulge portaali ähvardust salvestamata!

10.3. Tulekahju

Avastades tulekahju:

- Päästa vahetus ohus olijad ning jaga ülesanded kui abistajaid on rohkem;
- anna evakuatsioonihäire;
- helista 112;
- kustuta esmaste tulekustutusvahenditega;
- evakueeri õpilased suundudes kokkulepitud kogunemiskohta.

a. Evakuatsioonihäire

- Säilita rahu;
- Anna õpilastele korraldus evakueeruda, korda peamised juhised:
 - rahulikult;
 - asjad jäävad klassi;
 - liigutakse sobivaimat teed pidi kokku lepitud kogunemiskohta;
 - kui valjuhääldist antakse teistsugused korraldused, lähtutakse neist;
- ülemistelt korrustelt tulijatel on trepil eesõigus.

Kui koridoris on suitsu, kontrolli enne õpilaste evakueerimist, kas evakuatsioonitee on väljumiseks ohutu.

Sulge aknad ja ukсед, ära lukusta!

Ole valmis edastama info puudujate ja tunnis viibinud õpilaste kohta.

b. Kogunemiskohas:

- Kontrolli õpilaste kohalolekut;
- Edasta info, kui palju õpilasi oli tunnis, kui palju puudus, kui palju jõudis kogunemiskohta.

Kogunemiskohta tuleb jääda seniks, kuni päästemeeskonna juht või kooli direktor annab järgmised korraldused.

c. Ohtliku evakuatsiooni asemel klassi varjumine:

- sulge klassi uks;
- anna õpilastele korraldus liikuda akende juurde ja teha ennast aknast nähtavaks;
- võimalusel teavita 112 või 5159495 kooli direktorit teie olukorrast;
- kata uksepraod ja avaused niiskete rätikute või riietega, et takistada suitsu ligipääsu klassi;
- ava aken tuulutamiseks;
- suitsu täis ruumis hoidke madalale, kus õhk on puhtam.

d. Evakuatsioonihäire vahetunnis:

- nii õpilased kui õpetajad liiguvad kiiresti kokkulepitud kogunemiskohta, järgides evakuatsioonimärgistust;
- kogunemiskohas otsivad õpilased üles õpetaja, kelle tunnis nad viimati viibisid;
- grupp peab kogunemiskohas koos püsima seni, kuni päästetööde juht või kooli direktor annab edasised korraldused;
- grupiga viimati tunnis olnud õpetaja loeb õpilased üle ja annab info juhtkonnale;
- puudujate korral teeb õpetaja koos klassiga kindlaks, kas õpilane on puudunud terve päeva, kas ta läks koolist ära või on oht, et ta on jäänud koolimajja. Õpetaja edastab info;
- igas klassis tuleb kasutada n-ö naabrivalvet: küsida kõigilt, kas pinginaaber oli enne kohal ja kas nüüd on kohal.

e. Evakuatsioonihäire pärast tunde:

- Kõik liiguvad kiiresti koolimajast välja, järgides evakuatsioonimärgistust;
- evakueerunud kogunevad vastava hoone kokku lepitud kogunemiskohta
- kogunemiskohas koondavad õpetajad andmed selle kohta, kas kõik isikud on haridusasutusest väljunud
- õpilaskodu töötajad koondavad õpilased ja püüavad selgust saada, kas on võimalik, et keegi on jäänud õpilaskodusse.
- Info antakse üle päästetööde juhile.

10.4. Pommikahtlase eseme leid

- Ära puuduta ega liiguta eset! Eemaldu sellest. Anna korraldus ka teistele sellest eemaldumiseks!
- Teata leiust 112, anna võimalikult täpne eseme ja selle asukoha kirjeldus. Helistamiseks eemaldu esemest, ära kasuta mobiiltelefoni ega raadiosidevahendit vähemalt 50 m raadiuses kahtlasest esemest.
- Teavita leiust kooli kriisimeeskonna juhti, kes alustab evakueerimist.

Ära puuduta ega liiguta kahtlast eset!

Ära kasuta mobiiltelefoni ega raadiojaama vähemalt 50 m raadiuses kahtlasest esemest!

a. Evakueerudes pommikahtlase eseme leiu korral:

- Võimalusel ava aknad, plahvatuse korral on kahjustused siis väiksemad.
- Vaata ruum kiiresti üle, kas näed midagi kahtlast (ese, mida selles ruumis pole varem olnud vms).
- Kui leiad kahtlase eseme, lahku ruumist ja teavita leiust politseitöötajat, päästeteenistust ja kooli direktorit (tel. 5159495) .
- Võta kaasa isiklikud asjad – ruumi vabastamine kottidest lihtsustab ruumi edasist kontrolli.

- Kogunemiskohta jõudes kontrolli kõigi kohalolekut ja edasta infot koguvale õpetajale teave, kui palju oli õpilasi tunnis, kui palju puudus, kui palju jõudis kogunemiskohta.

10.5. Pommiähvardus

a. Telefoni teel edastatud pommiähvardus

- Säilita rahu.
- Võimalusel teavita paralleelselt 112 (nt kata toru käega kinni ja helista 112, anna lähedal olijale käega märku, et vajad abi, kirjuta sedelile märksõnad, et lähedalolev kolleeg mõistaks olukorda ja teavitaks 112 vmt).
- Numbrinäiduga telefoni puhul fikseeri number.
- Hoia kõneleja liinil nii kaua kui võimalik, kuula teda katkestamata.
- Kirjuta üles kõik, mida kõneleja räägib:
 - Kus lõhkeseadeldis asub?
 - Milline välja näeb?
 - Kuidas ja kes käivitab seadeldise?
 - Millal plahvatab (kellaaeg)?
 - Millal ja kes selle pani?
 - Mis on pommipaneku eesmärk?
 - Kas ähvardaja nõuab midagi?
 - Kes on helistaja?
 - Pane tähele kõneleja hääletooni, väljendeid, taustaheliseid jmt.
- Teavita kooli direktorit (tel. 5159495).
- Esimesel võimalusel täida ähvarduse dokumenteerimise ankeet (vt lisa 2)

b. Suusõnal edastatud pommiähvardus

- Teavita 112.
- Võimalusel pea ähvardajat kinni politsei saabumiseni või võta tema kontaktandmed.
- Teavita kooli direktorit (tel. 5159495) .

c. Kirja teel edastatud pommiähvardus

- Teavita 112.
- Säilita kiri kiletaskus ja anna see uurimiseks üle politseile.
- Teavita kooli direktorit (tel. 5159495)

10.6. Viirushaiguste epideemia

- Viirushaiguste leviku tingimustes töötamisel juhindub kool Vabariigi Valitsuse otsustest, kooli pidaja suunistest ning kooli direktori korraldustest.
- Vastavalt haigestumisele ja kooli kriisikomisjoni otsusele korraldatakse töö ümber õppegrupi, õppekoha või õppehoonete kaupa.

- c. Kõigist kooli ja õppetöö korralduse muudatustest saab teada kooli kodulehelt, e-maili kaudu ja õppeinfosüsteemist TAHVEL.
- d. Kontaktõppe korraldamisel jälgib kool Terviseameti juhiseid.
- e. Kooli viimine distantsõppele toimub direktori korraldusel koostöös Terviseametiga.
- f. Distantsõppe kehtestamisel informeerib õpetaja õpilasi, kus ja kuidas on õppematerjalid e-õppekeskkondades kättesaadavad ning millised on eduka soorituse kriteeriumid.
- g. Töötaja teavitab haigestumisest direktorit (tel. 5159495). Kahtluse korral saab kehatemperatuuri mõõta:
 - Paides – c- korpuses õpilaskodu töötaja juures
 - Säreveres Mõisas- kantseleis
 - Ehitusemajas- õpetajate toas
 - Tehnikamaja- töökoja meistri kabinetis
 - 2. 3. õpilaskodus- kasvataja ruumis
 - Tall- töötajate ruumis
 - Kalamaja- töötajate ruumis
 - Söökla, juhataja kabinetis
 - Peamaja- kantseleis
 - Kaarhall- õpetajate toas
- h. Õpilane pöördub haigestunnuste korral õpetaja, õppegruppide juhataja, õpilaskodu juhataja-kasvataja või kooliõe poole, kes teavitab direktorit. Õpilaste haigestumisest informeerib õppegruppide juhataja tema vanemaid.
- i. On oluline, et haigestunu (tema vanem) teavitaks kooli positiivsest COVID-19 diagnoosist. Haigestunuga lähikontaktis olnud inimesed jäävad määratud tähtajaks koju distantsõppele.
- j. Töötajate töökorraldus distantsõppel määratakse direktori korraldusega.

10.7. Muud kriisisituatsioonid

10.7.1. Õpilase kadumine

- a. Uuri teistelt õpilastelt:
 - millal kadunud kaaslast viimati nähti?
 - kus kadunud kaaslast viimati nähti?
 - kas keegi teab, kuhu kadunud õpilane läks?
 - kas keegi teab, miks kadunud õpilane ära läks (konflikt, keegi kutsus vms)?
 - kas keegi on temaga pärast lahkumist telefoni teel rääkinud?
- b. Püüa telefoni teel kadunud õpilasega kontakti saada.
- c. Informeeri juhtunust õpilase vanemaid, uuri, kas neil on kadunud õpilase kohta infot.
- d. Täpsusta, milline oli kadunud õpilase riietus.
- e. Teavita politseid numbril 112 ja tegutse vastavalt politseilt saadud juhistele. **Kui õpilase asukoha ja olukorra kohta puudub ka lapsevanematel info, on õpetaja kohustatud teavitama politseid, ka juhul, kui vanem ei soovi teavitamist, sest õpilase elu ja tervis võivad olla ohus.**
- f. Informeeri direktorit (tel. 5159495).
- g. Kontakteeru uuesti kadunud õpilase vanematega ja selgita, mida on õpilase leidmiseks tehtud ja mida veel ette võetakse.
- h. Kui kadunud õpilane leitakse, informeeri sellest kõiki osapooli, otsimine katkestatakse.

Ära mine õpilast ise otsimai!

Järeldöö

- Aruta juhtunut õpilasega, et ta mõistaks olnud situatsiooni tõsidust. Välti süüdistamist ja õpilasega riidlemist, see ei aita tal olnud mõista ja oma tegude eest vastutust võtta.
- Vajadusel käsitle juhtunut kogu grupiga.

10.7.2. Lapserööv

Kui lapsevanem pöördub kooli kahtlusega, et tema last võidakse röövida

Kuula, näita üles arusaamist ja mõistmist. Kui tegemist on peresisese teemaga, palu lapsevanemal ühendust võtta kohaliku omavalitsuse lastekaitsetöötajaga. Kui tegemist on perevälise ähvardusega, palu lapsevanemal kindlasti ühendust võtta politseiga.

Ära võta endale probleemi lahendaja rolli!

Lapseröövi ähvardus

- a. Kui ähvarduse või info ähvarduse kohta saab õpetaja
- Teavita juhtunust kooli direktorit (tel. 5159495).
 - Direktor võtab ühendust politseiga ning teavitab kuidas laekus ähvardus;
 - ähvarduse sisu;
 - kes ähvardas.

Direktor võtab ühendust lapsevanemaga, kelle juures laps ametlikult elab.

- b. Kui ähvarduse saab lapsevanem ja teavitab sellest õpetajat
- Soovita lapsevanemal teavitada politseid.
 - Teavita juhtunust kooli direktorit (tel. 5159495) .
 - Direktor võtab ühendust politseiga, sest koolipäeva jooksul vastutab õpilase turvalisuse eest kool.
 - Kool järgib politseilt saadud juhiseid.

Lapserööv koolis

- Võta viivitamatult ühendust politseiga, kuna lapse elu ja tervis võivad olla ohus.
- Teavita juhtunust kooli direktorit.
- Volitatud isik kriisimeeskonnast võtab ühendust lapsevanemaga, kelle juures laps ametlikult elab ja täpsustab olukorra.
- Anna õpilastele võimalus väiksemates gruppides rääkida oma mõtetest ja tunnetest, mida sündmused on äratanud. Vajadusel kaasa kriisiabi osutav psühholoog.

10.7.3. Alkoholi, tubaka või muu keelatud aine tarvitamine

a. Õpilane narkouimas või alkoholijoobes koolis

- Sekku koheselt! Rahulikult vesteldes ürita õpilane teiste grupikaaslaste juurest või teised tema juurest ära juhtida.
- Kui õpilasega ei saa kontakti, kutsu kiirabi.
- Ära jäta õpilast üksi, vajadusel anna esmaabi.
- Alkoholi- või narkojoobe kahtluse korral tuleb teavitada politseid. Kui avaldus tehakse vihjena narkootiliste ainete kasutamise kahtlusest, võib politsei käsitleda seda konfidentsiaalsena. Avalduse võib teha ka anonüümselt.

b. Vestlus õpilasega, kui on kahtlus, et ta tarvitab keelatud aineid

- Ära püüa alustada vestlust, kui sul on kahtlus, et õpilane on parasjagu uimasti mõju all.
- Püüa vestluseks leida selline aeg, kus oled kindel, et on võimalik rääkida, ilma et peaksite vahepeal vestluse katkestama.
- Püüa õpilast mitte süüdistada, kui eksid, võib see teie suhet õpilasega tõsiselt rikkuda.
- Arvesta, et uimastite kasutamine võib olla märk tõsisest masendusest.
- Otsusta enne, kuidas kavatsed reageerida, kui õpilane tõe poolest tunnistab, et on uimasteid tarvitanud.
- Palu õpilasel oma seisukohti kirjeldada ning kuula hoolikalt, mida tal öelda on.
- Kui sul tekib kahtlus, et sulle uimastite kohta valetatakse, püüa jääda rahulikuks ja mitte vihastada.
- Näita õpilasele, et muretsed eelkõige tema tervise ja heaolu pärast.
- Kinnita, et ta saab alati arvestada sinu toetuse ja abiga.
- Püüa talle põhjalikult seletada, missugune käitumine on lubatud ja missugune mitte.
- Püüa mitte ähvardada karistusega - see võib tunduda kiire ja lihtne lahendus, kuid tõenäoliselt sa nii soovitud tulemust ei saavuta. Samas informeerime võimalikest seadusest tulenevatest karistustest, noored peavad aru saama, et vastutavad nii oma tegude kui nende tagajärgede eest.
- Kui on kahtlusi, et õpilane on narkootiliste ainete mõju all, ei tohi mitte mingil juhul ähvardada karistuse või politseiga - kuna paljud ained nõrgendavad pidurdusmehhanisme, võib inimene muutuda agressiivseks ning vigastada ennast või teisi inimesi või teha midagi muud mõtlematut.

Kõige olulisem on, et õpilane saaks abi ja ravi.

10.7.4. Surm

a. Õpilase surm

- Teate saanu võtab koheselt ühendust direktoriga (tel. 5159495).
- Direktor kinnitab info ja teavitab juhtunust õpilasi ja kooli töötajaid.
- Lipp langetatakse poolde masti.
- Sobivasse kohta (nt kooli fuajeesse) asetatakse lahkunu foto, küünal (võimalusel musta lindiga), lilled ja/või sissekannete tegemiseks mälestuste raamat.
- Õppegruppide juhatajaga arutatakse millisel viisil lahkunud klassikaaslast mälestada:
 - mälestuste raamat;
 - luuletus temast;

- kirja kirjutamine lahkunule või lahkunu perele;
- Õppegruppide juhataja otsustab, kes võtab ühendust lahkunu perekonnaga, et
 - avaldada kaastunnet,
 - informeerida koolis tehtavast,
 - läbi arutada võimalik koolipoolne abi ning perekonna soovid seoses mälestusrituaalidega koolis, koolikaaslaste osalemisega matustel jmt.
- Kui lähedased on nõus kaasõpilase/õpetajate osalemisega matustel, teavitab õppegruppide juhataja sellest suuliselt õpetajaid.
- Õppegruppide juhataja avaldab grupikaaslaste poolt kaastunnet õpilase omastele (kaastundeavaldus), kooli poolt avaldab kaastundeavalduse kriisimeeskond.
- Vajadusel korraldatakse koosolek lapsevanematele, sest ka nemad võivad vajada tuge.

b. Kaasõpilase surmast rääkimine

- Enda rahulikkus loob turvalise olukorra.
- Räägi kogu tõe otse ühe lausena (võid lauset korrata mitu korda).
- Väldi abstraktseid väljendeid nagu uinunud, puhkama läinud vmt. Räägi surmast otsesõnu (sõnaga surm).
- Räägi õpilastele, mis edasi hakkab toimuma.
- Räägi õpilastele leina reaktsioonidest– mõtetest ja tunnetest.
- Lase õpilastel oma tundeid väljendada.
- Soovita õpilastel rääkida vanemate või sõpradega.
- Räägi õpilastele, kelle poole võivad nad vajadusel pöörduda, kui nad soovivad juhtunust rääkida. Räägi ka, millist välist abi võiks kasutada, kust võiks välist abi leida.
- Võta arvesse õpilaste kultuuri, tausta ja olukorda.
- Ole teadlik enda stressireaktsioonidest. Kui mingil põhjusel on raske üksi grupiga juhtunut käsitleda, kutsu appi kolleeg või kriisimeeskonna liige.

c. Õpetaja/ koolitöötaja surm

- Teate saanu võtab koheselt ühendust direktoriga või vahetu juhiga.
- Direktor kinnitab info ja teavitab juhtunust õpilasi ja kooli töötajaid. (Kooli direktor või õppegruppide juhatajad räägivad õpilastele juhtunust).
- Õpilastele antakse võimalus oma mõtetest ja tunnetest rääkida, vajadusel kaasatakse psühholoog.
- Lipp lastakse poolde masti.
- Sobivasse kohta (nt kooli fuajeesse) asetatakse lahkunu foto, küünal (võimalusel musta lindiga), lilled ja/või sissekannete tegemiseks mälestuste raamat.
- Töötajad lepivad koostöös kriisimeeskonnaga kokku konkreetsetes tegevustes (kaastundeavaldused, matused).
- Direktor lepib omastega kokku kooli töötajate ja õpilaste võimaluse osaleda matustel.

d. Õpilase lähedase surm

- Teavita kooli direktorit (tel. 5159495).
- Direktor või õppegruppide juhataja kinnitab teate tõepärasust õpilase lähedaste käest.

- Kui õpilane ei tea veel juhtunust ja kooli tuleb teade keset koolipäeva, teavitab teda sellest kooli tulnud lähisugulane. Vältida tuleb olukorda, kus õpilane kuuleb lähedase kaotusest juhuslikult või meedia vahendusel. Kui lähedased ei saa kooli tulla, räägib lähedase nõusolekul õpilasele juhtunust õppegruppide juhataja või mõni teine sobiv inimene.
- Ole koos õpilasega või hoolitse, et seda teeks keegi teine. Õpilast ei jäeta mingil juhul üksi ega saadeta üksi koju.
- Hoolitse igati (vaata, et tal külm poleks, paku sooja jooki, vasta ausalt tema küsimustele).
- Paku julgelt ka füüsilist lähedust.
- Normaliseeri kõiki reaktsioone ja tundeid ("see, et sa praegu värised on loomulik, see on väga raske hetk"; "Ma mõistan sinu viha ja see on normaalne, et sa nii tunned").
- Ära arva, et kui õpilane on täiesti rahulik ja ei reageeri hetkel ägedalt, siis ta sind ei vaja. Igal juhul - ära jäta teda üksi seniks, kuni oled ta pereliikmele/lähedasele üle andnud.
- Kooli direktor, kriisimeeskonna liige või õppegruppide juhataja
 - avaldab kaastunnet;
 - küsib luba kaasõpilastele rääkimiseks;
 - kinnitab, et õpilane on nii ruttu kui võimalik uuesti kooli oodatud, sest rutiini jätkumine toetab õpilast tema leinas.
- Kui õpilane või õpilase lähisugulased on sellega nõus, võib õppegruppide juhataja rääkida juhtunust grupiga. Grupikaaslastele võib selgita, kuidas käituda leinajaga.
- Jälgi õpilase ja ka kaasõpilaste toibumist ning võimaliku toe vajadust. Soovita professionaalset abi, kui selleks on vajadus.
- Õppegruppide juhataja avaldab grupi poolt kaastundeavalduse.
- Lähedase kaotanud õpilase jaoks võib olla argiste toimingute tegemine pikka aega raskendatud. Jälgi, kas õpilastele / kaasõpilastele võib olla vajalik organiseerida psühholoogiline järeltöö.
- Aita õpilasel võimalikult kiiresti tavaelu rutiini tagasi pöörduda. Samas on tähtis, et õpilase individuaalseid leinareaktsioone aktsepteeritakse.

e. Koolitöötaja lähedase surm

- Kooli direktor informeerib vajadusel töökaaslast, olles enne läbi rääkinud leinava töötajaga.
- Kui teade tuleb keset tööpäeva, saadetakse töötaja vajadusel koju või haiglasse/sündmuskohale.
- Direktor või vahetu juht räägib vajadusel töötajaga juhtunust ja tööle naasmisest.
- Arutatakse töötajaga, kas ja kuidas teavitada õpilasi või kuidas teemat koolis käsitletakse, arvestades tema soove.
- Kaastundeavaldused (leinakuulutus ajalehte Järva Teataja)
- Leinaja tööle naastes pea meeles:
- Leinav töökaaslane vajab rahu ja tuge, mitte vältimatult sõnu, liigne tähelepanu võib olla koormav.
- Vahel on kõige toetavam see, kui avaldatakse kaastunnet ja öeldakse, et vajadusel ollakse olemas, aga muidu jätkatakse tavapärase käitumisega.
- Argirutiini jätkumine on leina puhul toetav.
- Ole tähelepanelik ja märka muutusi leinava töökaaslase igapäevases olekus ka hiljem.
- Vajadusel leitakse võimalused vähendada leinaja töökoormust või korraldada ümber tööjaotus.

Võrdselt kohatu on nii leinaja vältimine kui juhtunule ülereageerimine.

10.7.5. Suitsiid

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 üksi rääkida, kutsu endale kindlasti appi kolleeg või kriisimeeskonna liige.

- Anna aega reageerimiseks ja küsimuste esitamiseks.
- Õpilaste reaktsioone ja mõtteid tuleb igati respektierida. Enesetappude korral on kõige tähtsamaks julgus rääkida vastuolulistest ja keelatud häbi- ja süütunnetest ning nende aktsepteerimine.
- Julgusta õpilasi juhtunust rääkima. Sageli tahetakse kriisiolukorrast korduvalt rääkida ja küsida samu küsimusi, sest toimunut on raske omaks võtta. Julgusta õpilasi rääkima nii juhtunuga seotud faktidest kui ka oma tunnetest. Leppige vajadusel kokku ajad, millal te koolipäeva jooksul juhtunust räägite.
- Säilita grupis tavapärased reeglid. Toeta õpilaste igasugust tegevuslikku aktiivsust. See süvendab kokkukuuluvus- ja turvatunnet ning aitab taastada kontrolli tunnete üle.
- 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.
- Ole tähelepanelik riskiõpilaste suhtes. (Kõrge 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 võivad vajada individuaalset psühholoogilist esmaabi.
- Ole tähelepanelik ka teiste õpilaste ja koolitöötajate suhtes, vajadusel korraldab kriisimeeskond psühholoogilise esmaabi osutamise.
- Aita taastada enesekontroll. Tugevad tunded on kriisiolukorras loomulikud. Aita neil maha rahuneda ja oma käitumise üle kontrolli saavutada.
- Selgita õpilastele suhtlust ajakirjanikega. Ütle, et nad ei vastaks ajakirjanike küsimustele..
- Hoia kontakti teiste õpetajate, kooli personali ja lastevanematega. Tähtis on teada, kuidas õpilased kriisiolukorras hakkama saavad mitte ainult koolis, vaid ka kodus ja väljaspool.
- 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.
- Väga oluline on, et koolielu läheks võimalikult kiiresti normaalset rada pidi edasi. Ei ole soovitatav suuri ümberkorraldusi teha ega lasta õpilastel, keda see kõige lähemalt on puudutanud, üksinda koju jääda. Neil on kõige parem olla tavalises koolikeskkonnas.
- Kui enesetapp on juhtunud koolivaheajal, organiseeritakse mälestusrituaalid pärast tagantjäreli, kui õpilased on tulnud tagasi kooli.

Kui enesetapp või enesetapukatse toimub tundide ajal:

- Kanna hoolt selle eest, et õpilased ei pääseks sündmuskohale või lahuks sealt kohe. NB! Hoolitse, et õpilased ei jääks seejuures üksi!

- Kutsu kohe kiirabi ja politsei (tel. 112)
- Teavita kooli direktorit (tel. 5159495).
- Surmateate viib koju politsei.
- Seejärel võtab koduga ühendust kooli direktor.
- Kriisimeeskond korraldab sündmust vahetult pealt näinud õpilastele ja õpetajatele psühholoogilise esmaabi võimaluse.
- Kriisimeeskond koostab edasise tegevusplaani tervele koolile.

10.7.6. Õpilase raske haigus

- Täpsusta teate töepärasust õpilase enda või tema lähedastega.
- Vajadusel informeerige õppegruppide juhatajat või direktorit.
- Õpilane loal räägitakse haigusest teistele õpilastele /grupikaaslastele.
- Õpilane jätkab oma õpinguid juhul, kui ta on selleks võimeline.
- Õppegruppide juhataja suunab vajadusel lapsevanemaid võimaldama õpilasel jutuajamist vastava spetsialistiga (,sotsiaalpedagoog, Rajaleidja psühholoog).
- Vajadusel tuleb kutsuda kooli meditsiinitöötaja rääkima grupile antud haigusest.
- Õpilase ja tema perekonna soove kuulatakse ja nendega arvestatakse.

10.7.7. Vaimne vägivald

a. Kuidas probleemi ära tunda?

- **Õpilaste probleemid, mida märgates peaks olema kõrgendatud tähelepanuga:**
 - masendus
 - unehäired
 - söömishäired (ei söö piisavalt või sööb üle, rahustab ennast toiduga)
 - jõuetus (olen täitsa läbi, ei jaksa enam)
 - apaatia, kõrvale tõmbumine (hobid, sõbrad ei paku enam midagi)
 - viha (vastuhakk)
 - keskendumisraskused (üliaktiivsus, mitte adekvaatne käitumine)
 - enesevihakamine (olen rumal, minust ei pea keegi, ma ei meeldi kellelegi)
 - kurbus, nutulisus, enesehaletsemine (on valitsevad tunded)
 - maailmalõpu tunne, viimsepäeva tunded (inimene räägib, mõtleb ja joonistab surmast)

Loetelu on suunav. Kui õpilasel on nimetatud sümptomeid palju, tuleb võtta ühendust Rajaleidja psühholoogiga või sotsiaaltöötaja.

b. Kiusamisele on vaja koheselt reageerida.

- Kogu infot - kes on õpetajatest/ õpilastest kiusamist pealt näinud? Kes on liider? Kas kiusatav provotseerib ise kiusamist?
- Tee kindlaks, kas õpilase käitumine oli hetkeline ja ühekordne emotsioon või kestav probleem.
- Vestle kiusamises kahtlustatavatega individuaalselt. Kuula, ära süüdistada. Oota, millise lahenduse õpilane ise pakub.
- Vestle individuaalselt tõenäolise ohvriga. Julgusta rääkima, väldi suunavaid küsimusi.
- Väljenda selgelt, et kiusamiskäitumine ei ole lubatud.
- Korralda grupikohtumine kiusamises kahtlustatavatega (kui kiusajaid on mitu).

- Hinda olukorda ja vastavalt vajadusele korralda kohtumine kiusajate ja ohvriga koos. Leidke lahendused, kuidas suhteid parandada ja sõlmige kokkulepped. Enamasti peab oma käitumist korrigeerima nii kiusaja kui ohver.
- Teavita juhtunust mõlema osapoole vanemaid.
- Vajadusel/võimalusel suuna nii ohver kui kiusaja psühholoogi juurde. Tema korraldab vajadusel edasise töo (psühholoogilise abi vajaduse hindamise, kohtumised vanematega jne.).
- Mõne aja möödudes uuri mõlemalt osapoolelt, kuidas on läinud.

Raskematel juhtudel teavita kooli juhtkonda. Kui kiusamine on korduv ja väga tõsine ning koolipoolsed meetmed ei aita, konsulteerige juhtumit kohaliku politseiga.

10.7.8. Küberkiusamine

Küberkiusamise vahendid: tekstisõnumid, pildid ja videoklipid (mobiiltelefonides või internetis), telefonikõned, e-kirjad, jututubades või veebilehtedel kiusamine, identiteedivargus. Osad loetletud tegevustest on kriminaalkorras karistatavad.

Võrdselt ohtlikud on nii reageerimata jätmine kui ka ülereageerimine!

- Tegele probleemiga kohe. Pane tähele:
 - teo toimepanija motiive;
 - vanust;
 - arusaamist tegude keelatuses;
 - ohvri tundeid ning reageeringut toimunule.
- Mõista, et see, mis sinu jaoks võib tunduda tühine, võib õpilase jaoks olla oluline probleem.
- Informeeri portaali haldurit.
- Võta ühendust lapsevanemaga.
- Konsulteerige Rajaleidja psühholoogiga.
- Teavitage politseid.

Räägi õpilasega:

- **Kiusamist ei ole mõelnud välja sina ja sinu eakaaslased.** Räägi õpilastele, et kiusajaid on olnud enne ja tuleb ka edaspidi. Too näiteid, kuidas seda on tehtud ning millised on olnud tagajärjed. Selgita, et julgeks ei tule pidada mitte kiusajaid vaid neid, kes sellele vastu hakkavad.
- **Ära vasta sõnumitele ja kirjadele, mis Sind ahistavad või häirivad.** Vastamine võib kiusajat veelgi julgustada. Kui keegi saadab sulle mõnes virtuaalses suhtluskanalis (MSN, Facebook, jututoad jne) mõnitava ja halvustava sisuga sõnumeid ja teateid, siis blokeeri teadete saatja.
- **Hoia häiriv kiri või sõnum alles.** Sellisel juhul saad vajadusel hiljem alati tõestada, et sind on kiusatud. Pea meeles, et mitte ainult kirju ja sõnumeid, vaid ka MSNi veebikaameravestlust on võimalik salvestada mõlemal pool.
- **Räägi probleemist kohe, kui see tekib.** Räägi inimesele, keda sa tunned varasemalt. Leia keegi, kes sind ära kuulab.
- **Blokeeri häirija.** Nendes keskkondades, kus võimalik, on kõige lihtsam lahendus häirijaga tegelemiseks tema blokeerimine.
- **Tegele probleemiga võimalikult ruttu** – eelistatult kohe, kui see tekib, selleks teavitage portaali pidajat kiusaja tegevusest.

Ära süüdista õpilast!

Ära kritiseeri tema käitumist või otsuseid!

10.7.9. Füüsiline vägivald koolis

a. Märkid, mis viitavad füüsilise vägivalda ohvrile:

- tähelepanu- ja õpivõime langus,
- vigade arvu kasv,
- mälu halvenemine,
- unustamise kiirenemine,
- meeleolu langus, endassetõmbunud olek,
- hirmunud, ennast varjata püüdev kehahoiak,
- õpilane väldib koostööd või kontakti teiste õpilastega.

Kui enamus neist märkidest on täidetud, võib kahtlustada füüsilise vägivalda toimumist.

b. Füüsilise vägivalda ilmingutele tuleb alati reageerida.

- Julgusta ohvrit rääkima.
- Vajadusel pöördu kooli meditsiinitöötaja poole või traumapunkti, et fikseerida ja dokumenteerida vigastused.
- Püüa välja selgitada konflikti põhjused ja peamised vägivallatsejad.
- Tee koostööd mõlema osapoole lapsevanemate/hooldajatega.
- Käsitule juhtunud vastavalt olukorrale mõlema osapoolega eraldi, mõlema osapoolega koos või klassis (probleemi vahendamine, ühise mure meetod, klassiarutelu).
- Väljenda selgelt, et füüsiline vägivald on lubamatu.
- Kutsu vägivallatseja koos vanemate/hooldajatega probleemvestlusele.
- Võimalusel suuna nii ohver kui vägivallatseja koolipsühholoogi juurde.
- Aita ohvril leida strateegiaid enda kaitsmiseks ja vägivallatsete olukordade vältimiseks.
- Aita vägivallatsejal leida strateegiaid enda emotsioonide ja impulsside kontrolli all hoidmiseks.
- Vajadusel teavita kooli juhtkonda või noorsoopolitseid.

Ära tee ennatlikke otsuseid enne kui oled juhtumisse süvenenud!

10.7.10. Koduse füüsilise väärkohtlemise kahtlus

a. Märkid, mis võivad viidata kodusele füüsilisele vägivaldale:

- õpilane kardab vanemaid,
- õpilane ei taha koju minna,
- seletamatu muutus käitumises (rõõmsast kurvameelseks vms),
- õpilane on hirmunud, endassetõmbunud, passiivne või kõrgenenud agressiivsusega,
- ilmastikule sobimatu riietuse kandmine verevalumite vms varjamiseks,

- ennasthävitav käitumine või selle sagenemine (narkootikumide või alkoholi kuritarvitamine, suitsetamine),
- kodust ärajooksmine.

b. Mida teha?

- Räägi oma kahtlustest Rajaleidja psühholoogile, sotsiaaltöötajale või õpilase omavalitsuse lastekaitse spetsialistile.
- Ole õpilase suhtes toetav ja julgustav, kuid mitte pealetükkiv.
- Julgusta õpilast oma muret jagama täiskasvanuga.
- Anna märku, et juhtumus ei ole õpilane süüdi.

10.7.11. Seksuaalne väärkohtlemine

a. Kui keegi ütleb, et teda on seksuaalselt väärkoheldud või seksuaalselt rünnatud, siis:

- Võta aega kuulamiseks ja leia jutuaajamiseks rahulik koht.
- Täna teda, et ta otsustas sinuga oma muret jagada ja anna endale aru, kui raske tal võib olla sellest rääkida.
- Ütle talle, et usud teda. Inimesele, keda on väärkoheldud või seksuaalselt rünnatud, on oluline, et teised inimesed teda usuksid. Seda, et inimesed seksuaalvägivalla kohta valetaksid, juhtub väga harva.
- Toeta teda, öeldes: „Mul on kahju, et see sinuga juhtus”, „Mul on hea meel, et sa julgesid sellest mulle rääkida”, „Ma mõistan, et sellest rääkimine oli sulle raske, aga sa oled tubli, et julgesid abi küsida”, „Ma saan aru, miks sa ennast nii kohutavalt tunned”.
- Toetu detailsele infole mitte ettekujutusele.
- Ütle talle, et tema ei olnud juhtumus süüdi. Ainuke inimene, keda süüdistada, on ründaja, sest vägivaldset käitumist ei õigusta mitte miski.
- Aita tal otsida abi. Ole ta sõber. Ohvritel ei ole kerge juhtumust rääkida. Mine temaga kaasa abi otsima ja paku, et oled kogu selle aja vältel temaga koos. Sellise toetuse olulisust on võimatu sõnadega kirjeldada. Ole tugev ja paku tuge.
- Ära luba, et sa ei räägi kellelegi (rõhuta, et sa räägid juhtumust spetsialistile, kes saab lapsele professionaalset abi osutada).
- Säilita rahu, ära käitu paaniliselt, järelemõtlematult. Ära tee kiireid, mõtlematuid otsuseid.
- Tee protsessist täpsed märkmed, erista kuuldu ja enda mõtted või järeldused.
- Aita tal leida kohad, kust saaks abi otsida. (Kui õpilane on vahetu vägistamise ohver, siis tuleb jälgida, et säiliksid vägistamisjäljed tema kehal ja riietel kuni spetsialistide saabumiseni).
- Kui oled ebakindel, konsulteerige kooli meditsiinitöötaja, psühholoogi või sotsiaaltöötajaga.

b. Kui märkad vihjeid, mis viitavad seksuaalsele väärkohtlemisele

Seksuaalse väärkohtlemise ohvrid võivad üritada loovtöodes seksuaalkuritegusid kirjeldades või neid kujutades oma olukorrast märku anda. Õpetaja roll on signaalidest aru saada.

- Alusta õpilasega dialoogi.
- Mõista, et juhtumus on väga raske rääkida.
- Kinnita talle, et tema ei ole süüdi. Süüdistada saab ainult teo toimepanijat.

- Selgita vaikumiskohustusega seonduvaid küsimusi. Juhtumist tuleb teatada **alati** I politseile.
 - Vägivalla ohvri peab suunama abi saama ja talle peab rääkima tema õigustest ja võimalustest tuge saada.
 - Pärast konsulteerimist sotsiaaltöötajaga võetakse vastu otsus vanematele teatamisest või mitteteatamisest
- a. Kui keegi tunnistab et on käitunud viisil, mida sa pead seksuaalselt ahistavaks või vägivaldseks:
- Kuula.
 - Toeta tema käitumise muutmist.
 - Juhi ahistava sisuga kommentaaridele tähelepanu ning mõista need hukka.
 - Aita tal mõista, et tema üksi vastutab vägivalla eest, isegi kui tema partner on süüdi suhte muudes probleemides. Vägivald on õpitud käitumisviis, millest on võimalik end vöörutada.
 - Julgusta teda nõustajalt abi paluma. Vägivald ei lõpe niisama.
 - Selgita, et tegemist on seaduserikkumisega, julgusta teda oma tegu üles tunnistama. Anna teada, et vastasel korral pead ise politseid teavitama.

10.7.12. Depressioon

Depressiooni üldised tunnused

- Õpilase meeleolu ja käitumise muutused. (Varem sõnakuulelik õpilane on äkki muutunud vaenulikuks).
- Huvi kadumine peaaegu kõigi tegevuste vastu. (On ebatavaliselt passiivne, kaotab huvi endiste hobide vastu).
- Teistest eraldumine. (Õpilane eemaldub sõpradest või vastupidi, kuna tema käitumises ja hoiakutes on ebameeldivad muutused).
- Muutused toitumisharjumustes. (Depressiooniga on tihti kaasnevad anoreksia, buliimia ja taltsutamatu liigsöömine).
- Unehäired. (Magab kas liiga vähe või liiga palju. Või on kujunenud häiritud magamisharjumused, öö ja päev vahetuses).
- Probleemid koolis. (Õpilane on probleemne õpetajate ja kaasõpilastega, tema õppeedukus langeb ja võib keelduda kooli minemast).
- Ohtlik või enasthävitatav käitumine. (Võib juhtuda, et õpilasel pole enam elisu, selle sümptomiks võib olla ka enesevigastamine).
- Väärtusetustunne või kohatu süütunne. (Muutub äärmiselt enesekriitiliseks, tundes end täieliku hädavaresena, kuigi tegelik olukord võib olla vastupidine).
- Psühhosomaatilised vaevused: ilma füüsilise põhjuseta pea -, hamba- ja seljavalud.
- Korduvad surma – või enesetapumõtted.

Depressioon mõjutab kõiki igapäevaelu valdkondi. Kõige sagedamini energiataset, und, toitumist.

Depressiooni õigeaegne diagnoosimine ja ravi on tervise seisukohalt väga oluline. Noorukil tuleks soovitada pöörduda perearsti või psühhiaatri /psühholoogi poole.

10.7.13. Söömishäired

Enamikel lastest esineb mõnel arenguetapil mingeid söömishäireid, nagu ajutiselt vähenenud või suurenenud söögiisu või toidu valimist, „pirtsutamist“.

Tähelepanelik tasub olla kui:

- teatud toidud tekitavad iiveldust,
- esineb muid somaatilisi sümptomeid (kõhuvalu, kõhulahtisus või – kinnisus),
- on märgata koolilõunal piiratud menüü kasutamist,
- ülemäärane liikumine,
- tahtlik oksendamine,
- lahtistite kasutamine,
- söögiisu vähendavate ainete ja vedelikku väljutavate ravimite tarvitamine,
- kerged motoorsed kohmakusnähud,
- aeglane pulss, madal vererõhk, punetavad või sinetavad külmad jäsemed,
- hambakahjustused.

Söömishäiretest levinumad on anoreksia ja buliimia.

Mida teha?

Kui õpilasel on märgata eelpool nimetatud sümptomeid, siis on soovitatav vestelda kõigepealt lapsevanemaga ja soovitada psühholoogi poole pöördumist.

Söömishäired kuuluvad raskesti ravitavate ja tõsiste haiguste hulka ja vajavad psühhiaatrilist sekkumist ja vastavat ravi.

11. Esmaabi

a. Astmahoog

Tunnused:

- hingamisraskus, oluliselt pikenenud väljahingamine,
- vilinad väljahingamisel,
- raskendatud kõnelemine ja sosistamine,
- huuled, kõrvalestad ja küünevallid hallikassinised,
- rahutus, kurnatus,
- köha.

Esmaabi:

- säilita rahu ja julgusta kannatanut,
- aita tal kasutada oma astmahoo ravimeid,
- palu tal hingata aeglaselt ja sügavalt sisse ja lühidalt ning kiirelt välja,
- ära pane kannatanut pikali, las ta valib endale mugava asendi ise – harilikult istuva,

- kui hoog ei leevene , palu kannatanul võtta inhalaatorist teine doos,
- kui inhalaatori toime puudub viie minuti jooksul helista 112,
- aita kannatanul kasutada inhalaatorit iga 5- 10 minuti järel,
- ära kasuta inhalaatorit rohkem kui maksimaalselt ette nähtud,
- jälgi kannatanu hingamist ja pulssi,
- kui kannatanu kaotab teadvuse, aseta ta püsivasse külili asendisse,
- vajadusel elustamise ABC.

b. Diabeet ehk suhkruhaigus

Kui varasemast teada suhkruhaige tunneb ennast halvasti anna talle magusat, see kõrvaldab kiiresti hüperglükeemia (normist madalam veresuhkru tase) ega kahjusta oluliselt hüperglükeemia (normist kõrgem veresuhkru tase) korral.

Eluohtlikud teadvusehäired diabeedi korral

a. Hüperglükeemia

Kõrge veresuhkur pikema aja jooksul võib viia teadvusekaotuseni. Teadvusekaotus kujuneb välja päevadega.

Tunnused:

- soe ja kuiv nahk, kiire pulss ja hingamine,
- atsetoonilõhn suust, tugev janu, sage urineerimine,
- ravita uimasus ja seejärel teadvusekaotus.

Esmaabi:

- kui kannatanu on teadvuseta aseta ta püsivasse külili asendisse,
- helista 112,
- jälgi elutähtsaid funktsioone (teadvust, hingamist, pulssi).

b. Hüperglükeemia

Teadvusehäire liialt madala veresuhkru korral (alla 3,0mmol/l) kujuneb välja väga kiiresti, minutitega.

Tunnused:

- nõrkus, pearinglus, näljatunne,
- lihastõmbused, värinad,
- nahk kahvatu, külm, higine,
- ebaadekvaatne käitumine,
- kannatanu võib kiiresti kaotada teadvuse,
- sageli võivad esineda krambid.

Esmaabi:

- anna kannatanule kiiresti magusat jooki (4 – 5 supilusikatäit suhkrut klaasi vee kohta),
- võib anda ka kommi, šokolaadi, küpsist,
- kui kannatanu seisund paraneb kiiresti, anna talle rohkem süüa ja juua ning luba tal puhata, kuni ta hakkab ennast paremini tundma,
- kui kannatanu on teadvuseta, ava ta hingamisteed ja kontrolli hingamist ja pulssi,
- vajadusel elustamise ABC,
- kui teadvuseta kannatanu hingab, aseta ta püsivasse külili-asendisse,
- ära ürita teadvuseta kannatanule midagi suhu panna,
- helista 112.

c. Epilepsiahoog

Sinu eesmärgid:

- Kaitsta kannatanut vigastuste eest.
- Abistada teda pärast teadvuse taastumist.
- Kui vaja, helistada 112.

Epilepsiale on iseloomulik:

- kannatanu kaotab järsku teadvuse, sageli karjatades vahetult enne,
- lihased muutuvad jäigaks, selg kumerdub tahapoole,
- võib tekkida hingamisseiskus,
- algavad kramplikud lihastõmbused, lõuad võivad olla kokkusurutud ja hingamine võib olla häälekas,
- suu võib olla täitunud verise süljega, kui esinevad keele või huulte hammustushaavad,
- kusepõis ja pärasool võivad tühjeneda,
- lihased lõõgastuvad ja taastub normaalne hingamine, kannatanu tuleb teadvusele mõne minuti jooksul,
- kannatanu võib olla uimane, käituda kummaliselt või endaga juhtunust mitte teadlik olla,
- pärast hoogu võib kannatanu jääda sügavalt magama.

Esmaabi:

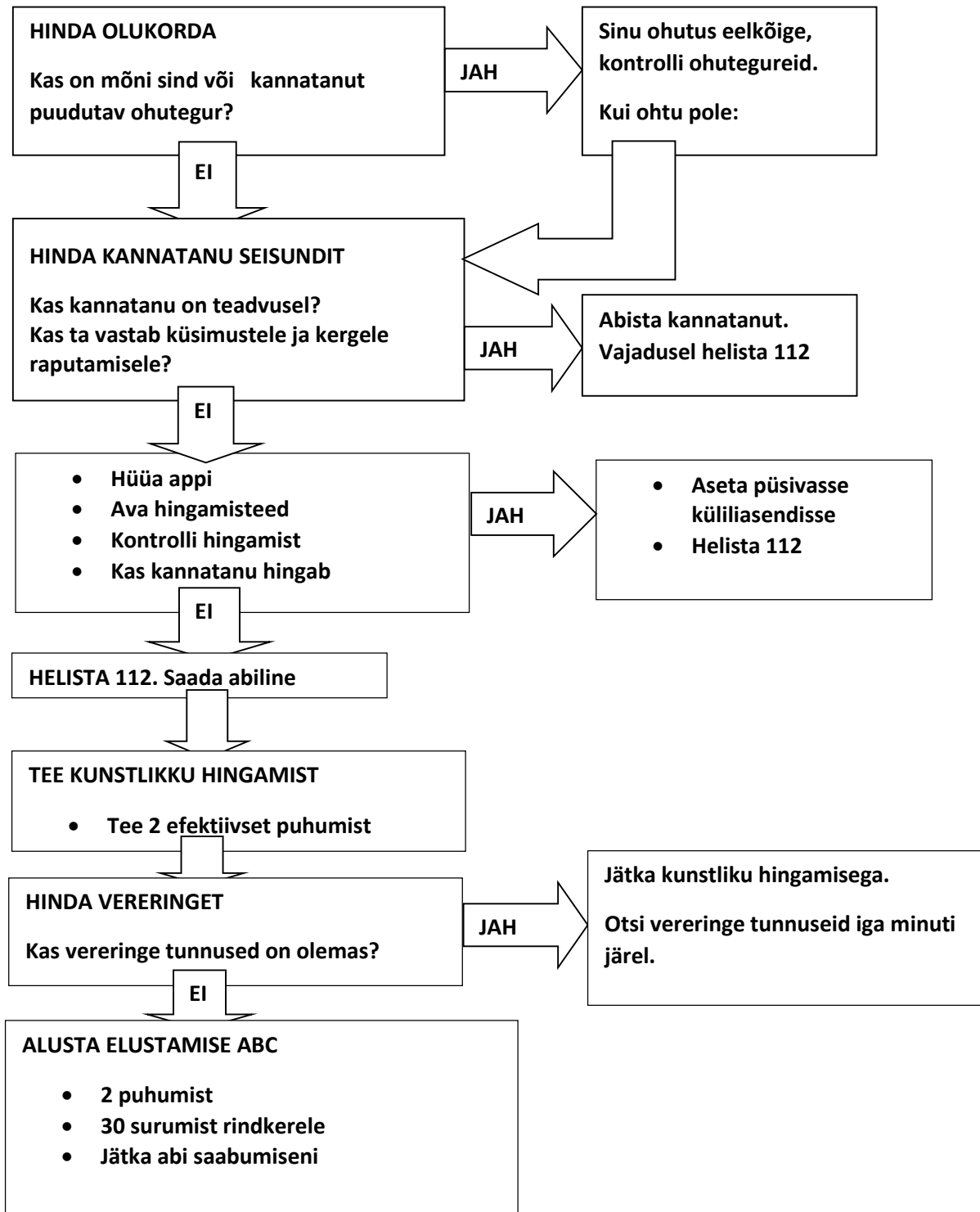
- kaitse kannatanut vigastuste eest. Püüa kergendada tema kukkumist, tee ruum tema ümber vabaks,
- ära pane talle midagi suhu, ära hoiä teda jõuga kinni,
- ära kannatanut liiguta kui ta pole otseses hädaohus,
- jäta meelde kellaäeg millal kramp hakkas,
- võimalusel kaitse kannatanu pead, asetades pehme padja pea alla,
- vabasta kaela ümbritsevad riided,
- hoo lakkamisel äva hingamisteed ja kontrolli hingamist, vajadusel älusta elustamise ABC,

- kui kannatanu hingab, aseta ta püsivasse külili asendisse,
- märgi ära krambihoo kestus.

Helista 112, kui

- kannatanu on teadvuseta kauem kui kümme minutit,
- krambihoo kestab kauem kui viis minutit,
- krambid on esmakordselt elus,
- esinevad korduvad krambihood.

12. Esmaabi ABC



13. Elustamise ABC

Kui kannatanu on võõras ja puudub spetsiaalne kaitsemask, siis suust – suhu hingamist ei tehta ja piirduakse vaid kaudse südamemassaažiga.

A – hingamisteede avamine

- Aseta oma üks käsi kannatanu otsmikule ja painuta tema pead õrnalt tahapoole.
- Eemalda kannatanu suust võõrkehad (hambaproteesid, okse, toit jne.).
- Aseta oma sõrmeotsad kannatanu lõua alla ja tõsta lõug ette-üles.
- Kontrolli, kas kannatanu nüüd hingab.
- Kui kahtlustad lüüsisamba kaelaosa vigastust, ära pead tahapoole kalluta, vaid ava hingamisteed tõstes ainult õrnalt alalõuga.

B – kunstlik hingamine

- Aseta oma üks käsi kannatanu lõua alla ja teine laubale, surudes sellega pea kuklasse ja lõua ette-üles.
- Laubal oleva käe sõrmedega suru kinni tema ninasõõrmed.
- Suru oma avatud suu tihedalt ümber kannatanu avatud suu.
- Puhu õhk ühtlaselt kannatanu suhu ja jälgi, et tema rindkere samal ajal kerkiks.
- Tõsta hetkeks oma pea ja lase kannatanul ise välja hingata.
- Korda sissepuhumist teist korda.

C- kaudne südamemassaaž

- Aseta kannatanu selili kõvale alusele.
- Lasku põlvili kannatanu kõrvale.
- Aseta oma ühe labakäe tüvi kannatanu rinnaku keskele.
- Aseta oma teise labakäe tüvi esimese käe peale ja seo sõrmed omavahel.
- Suru sirgete kätega kannatanu rinnakule nii, et rindkere vajuks 4-5 cm.
- Vajuta nii 30 korda kiirusega umbes 100 survet minutis käsi kannatanu rindkerelt eemaldamata.
- Surve ja survest vabastamise vahekord on 1 : 1.
- Pärast seda tee jälle 2 õhu sissepuhumist kopsudesse.

Jätka elustamist kiirabi saabumiseni või kuni kannatanu hakkab ise hingama ja pulssi on tunda.

Juhul kui kaitsemaski ei ole käepärast ja suust-suhu hingamine ei ole elustajale tänapäeva tingimustes turvaline, on parem teha ainult südamemassaaži, kui üldse mitte elustada. Kannatanu ellujäämise võimalus on suurem ka siis, kui elustatakse ilma kunstliku hingamiseta.

LISA 1. Äkkrünnaku ähvarduse dokumenteerimise ankeet

Jää rahulikuks! Proovi vestlusest saada maksimaalselt infot, ära ise telefonikõnet lõpeta!

Kõne vastuvõtu aeg (kuupäev/kellaaeg)
Mil viisil võib rünnak toimuda (kirjeldada/tsiteerida ähvarduse teksti)?
Millal rünnak toimub (kuupäev/kellaaeg)?
Kus rünnak toimub (aadress, objekti nimetus, asukoht)?
Kes on ründaja (kui on teada isik, siis lisada nimi, sünniaeg, kontaktid jms)? Kui on teada ründaja isikukirjeldus, siis lisada ka see.
Milliseid vahendeid ründaja võib kasutada (relvad, süütevahendid jm – kirjeldada nii täpselt kui võimalik)?
Kas ründaja on sündmuskohal?
Mis on ründaja tegevuse eesmärk?
Helistaja asukoht, nimi, telefoninumber:
Kõne vastuvõtmise kuupäev ja kellaaeg:
Kõne vastuvõtja nimi ja kontaktandmed:
HELISTAJA ISIK: <input type="checkbox"/> mees <input type="checkbox"/> naine <input type="checkbox"/> tüdruk <input type="checkbox"/> poiss <input type="checkbox"/> laps, täpsemalt ei oska hinnata. Oletatav vanus _____

Mis keeles rääkis? eesti vene inglise muu _____

Kas helistaja kõneles mõnes murdes või murrakus? _____

Kas helistaja hääli oli teile tuttav? jah ei

Kui jah, siis keda see meenutas? _____

KÕNE HINDAMINE

Iseloomustada helistaja kõnet (märgi sobivad):

kiire aeglane rahulik ärevil hirmunud
 kahtlev vihane enesekindel karjuv

kriiskav

selge kogelev kurb nutune joobes
 katkendlik kähisev mõmisev läbi nina seosetu
 segane rõõmus itsitustega aktsendiga moonutatud
 muu _____

Kas helistaja keelekasutus oli hea ja korrektne? jah ei

Kas hääletoon muutus kõne ajal? Kuidas? _____

Kas Teil tekkis mulje, et ähvardaja tunneb Teid või ähvarduse objekti? Miks Te nii arvate? _____

Kas ähvardaja helistas ühe korra või mitu korda? _____

Kas ähvardaja kõnes esines kõnedefekte, viiteid vaimsele puudele või muud tavapärasest erinevat? Kui jah, siis mis konkreetselt? _____

Kas helistaja mainis kedagi nimeliselt? Keda? _____

Kas kõne taustal oli kuulda teiste inimeste häält, naeru, itsitamist vms? _____

Kas kõne taustal oli kuulda müra (masinad, seadmed, liikluse müra, muusika, muu)? _____

Muud tähelepanekud? _____

LISA 2. Pommiävarduse dokumenteerimise ankeet

Kõne vastuvõtu aeg (kellaaeg, kuupäev)/.....

Kus lõhkeseadeldis asub (täpne aadress, objekti nimetus, asukoht)?

.....

Milline lõhkeseadeldis välja näeb (suurus, kuju, materjal jne.)?

.....

Kuidas käivitub?

Millal pomm plahvatab (kuupäev/kellaaeg) ?/.....

Millal ja kes selle pani?

Milline on pommipanemise eesmärk, taotlused, nõudmised?

.....

Helistaja nimi ja telefoni number millelt helistatakse?

.....

1. Helistaja isik: mees naine tüdruk poiss

laps, täpsemalt ei oska hinnata. Oletatav vanus _____

2. Mis keeles rääkis? eesti vene inglise

muu _____

3. Kas helistaja hääl oli teile tuttav? jah ei

4. Kui jah, siis keda see meenutas? _____

5. Iseloomustada helistaja kõnet (märgi sobivad):

kiire aeglane selge kogelev vanduv

moonutatud seosetu segane erutatud nutune

muu _____

6. Taustahelid:

- inimhääled muusika liiklusmüra kontor
 tööstus itsitamine muu _____

7. Kõne kokkuvõte:

.....
.....
.....

8. Kas on objektil, asutusel või mõnel asutuses töötaval isikul eelnevalt esinenud (pommi)ähvardusi?

.....

Täitja nimi, kuupäev, kellaaeg, telefoni nr

...../...../...../.....