

Sydäniskurikävely

Lähtekää yhdessä sydäniskurikävelylle. Loistava tapa harrastaa hyötyliikuntaa on ulkoilla matkapuhelimen ja 112 Suomi -sovelluksen kanssa. Liikunnan lisäksi muistiin jäävät lähellä olevien sydäniskurien sijainnit.

KESTO

- 30 min +

VALMISTELUT

- Suunnitelkaa reitti etukäteen, niin että bongattavia iskureita löytyy reitin varrelta.
- Poimikaa 112 Suomi -sovelluksesta lähimpänä sijaitsevat sydäniskurit.
- Valitsemalla reittiohjeet, puhelimesi karttasovellus antaa ohjeet lähimmän sydäniskurin luokse.

TOTEUTUS

- Lähtekää yhdessä lähialueelle kävelylenkille ja pysähtykää etukäteen suunnitellun reitin varrelle bongaamaan sydäniskurit.
- Kannusta osallistujia myös itse harjoittelemaan sovelluksen käyttöä ja paikantamaan sydäniskurien sijainteja.
- Reitin varrella osallistujille on hyvä kertoa, miksi on tärkeää tietää lähimpien sydäniskurien sijainnit: Sydänpysähdystilanteessa ensimmäinen auttaja on usein ohikulkija. Paineluelvytyksen aloittaminen ja sydäniskurin käyttö 3–5 minuutin sisällä sydänpysähdyksestä moninkertaistaa selviytymismahdollisuudet.

- Sydäniskurikävelyn jälkeen tulee hyvä mieli siitä, että on tehnyt pienen teon oman ja toisten turvallisuuden eteen.

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Matkapuhelin ja 112 Suomi -sovellus

VINKIT

- Lähimmät sydäniskurit löytyvät 112 Suomi -sovelluksesta esimerkiksi kohdasta **Palvelut – Muut palvelut – Lähin sydäniskuri**
- Katso YouTubesta Hätäkeskuslaitoksen videolta **112 Suomi: Löydä lähin sydäniskuri**, miten löydät sovelluksesta lähimmät sydäniskurit.

LISÄTIETOJA

- Sydänliitto:
mari.blek-vehkaluoto@sydanliitto.fi

Paineluelvytyksen aloittaminen ja sydäniskurin käyttö 3–5 minuutin sisällä sydänpysähdyksestä moninkertaistaa selviytymismahdollisuudet.