

HÄLYTYS- MUONITUS



RIIKKA HAUTAMÄKI



- ❖ Ammatilta sairaanhoitaja, työpaikka kotisairaalassa.
- ❖ Palokuntatausta 8 vuotta.
- ❖ Sopimuspalokunta: Nivalan VPK, opiskeluaikana lisäksi Kuopion VPK
- ❖ Nivalan VPK tukiosaston johtaja, hälytysosaston jäsen, nuorten kouluttaja.
- ❖ Pohjoissuomen pelastusliiton naistyön varapuheenjohtaja
- ❖ Oulun alueneuvottelukunnassa naisten valmiusliiton edustaja. (pohjoissuomen pelastusliitto)

ENERGIA VAJEEN VAIKUTUS

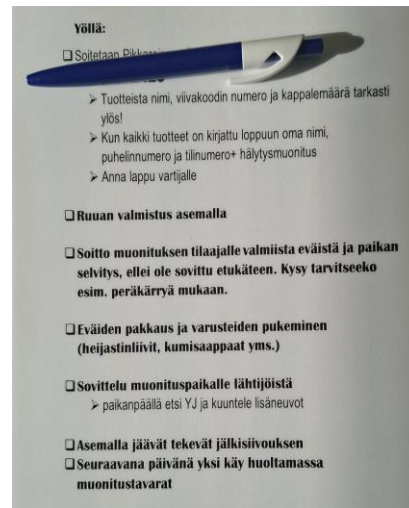
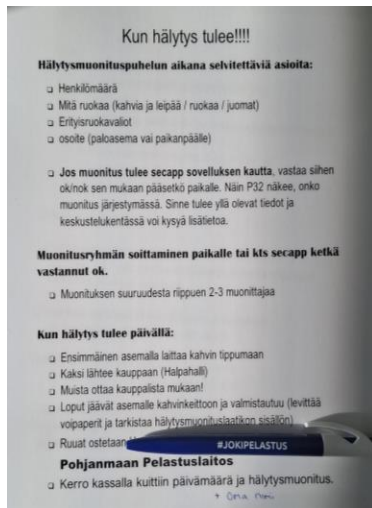
KUN KEHO EI SAA RIITTÄVÄSTI
ENERGIAA, TULEE VÄSYMYS JA
UUPUMUS.



MITÄ ON HÄLYTYSMUONITUS?

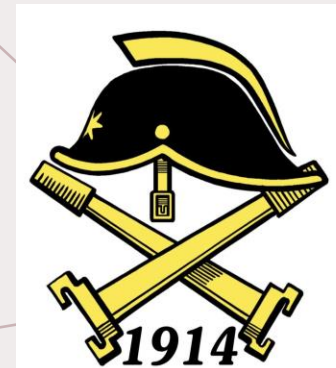
- Nopeaa ruoka- ja juomahuoltoa mm. suurpaloissa, onnettomuuksissa ja etsinnöissä.
- Tapahtuu ennalta arvaamattomana aikana.
- Riippumaton vuoden- ja vuorokaudenajasta tai säästä.
- Ruokailioiden määrä vaihtelee ja sijainti voi tehdä oman haasteensa.
- Ennakkosuunnittelu ja varautuminen tilanteisiin tärkeää.

MITÄ SIIHEN TARVITAAN

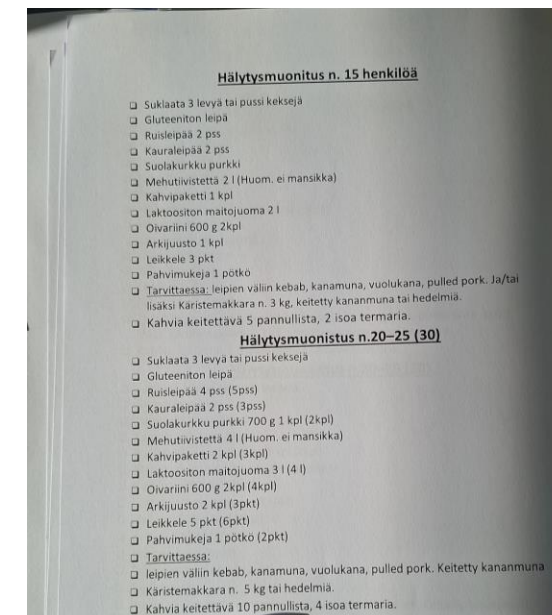


- Henkilöstö tarvitsee huoltoa niin kuin käytetty kalustokin. Tiedot ja taidot muonittamiseen täytyy hankkia jo etukäteen helpottaakseen työn sujuvuutta.
- Hälytysmuonitukseen tarvitsee mm. henkilöstön, kaluston, selkeät ohjeet ja toimintatavat
- Kalusto: keittiön, missä muonittaminen on mahdollista tai esimerkiksi muonituskärryn kalustoineen.
- Hälytysmuonituksen toteutus
- Sopimukset (viranomaisten kanssa), muonituspyyntö, porukka/osasto, kuka tilaa, milloin tilaa. Ketkä toteuttaa, miten toteuttaa.

MUONITUKSEN TOTEUTUS NIVALASSA



- Esimerkki hälytys: rakennuspalo tehtävä, 20hlö, ei allergioita
- Pelastustoiminnanjohtaja hälyttää lähimmän/tarkoituksenmukaisimman tuki/nais-osaston tehtävälle secapp järjestelmällä. (satunnaisesti vielä puhelimitse soittamallakin)
- Kokoontuminen asemalle -> kauppaan ja kahvinkeittoon. Valmis kauppalista asemalta mukaan. Henkilömäärät valmiina.





HÄLYTYSMUONITUS NIVALASSA

- Sopimus kaupan kanssa, 24/7 auki (yöaikaan vartija)
- Kokooneminen asemalle -> kauppaan ja kahvinkeittoon. Valmis kauppalista asemalta mukaan. Henkilömäärät valmiina.
- 4h alkuperäisestä hälytyksestä (leivät ja kahvit)
- 6h hälytyksestä ruoka (harvinaisempi)
- Asemalla: vesi kiuhumään, leipälinjasto valmiiksi ja kahvit tippumaan.

- Asemalla leivät (tumma ja vaalea) linjastolle ja päälle esim. voi, kinkku, juusto, suolakurkku
- Myös gluteeniton vaihtoehto aina mukaan.
- Pakkaus yksittäin, gn vuokaan, tai omiin pusseihin siististi.
- Kahvin keitto ja laitto termareihin. Mehut kanisteriin valmiiksi.
- Hälytysmuonituslaatikko esille ja tsekkaus että kaikki tarvittava mukana. (roskapussit, kertakäyttöastiat, suola, hanskat, rasiat (allergia), suklaa, (sinappi, ketsuppi tarvittaessa) jne.
- Muonituksesta riippuen kanamunat kiehumaan
- -> kuorittuna gn- astiaan.
- Pelastuslaitoksen ajoneuvon haku ja pakkaus.
- Henkilökohtainen varustus kuntoon, selvitys minne mennään, navigointi ja siirtyminen kohteeseen.
- Tilanpapaikalla ruoan esille laitto ja täydentäminen. Huomioi käsihygienia.
- Kun kaikki on syöty -> asemalle ja kaluston huolto





- Kuinka paljon hälytyksellä sitten kuluttaa energiaa?
- Kulutukset yksilöllistä. Esimerkissä hyvin suuntaa antava! Tehtävät ovat aina erilaisia.
- Seuraavaksi esimerkki kesän maastopalotehtävältä.

ESIMERKKI ENERGIAN KULUTUS HÄLYTYSTEHTÄVÄLLÄ

Maastopalotehtävä 422 B, Lämpötila 27C

Hälytystehtävä/kysely klo 16:00 - > lähtö 17:00

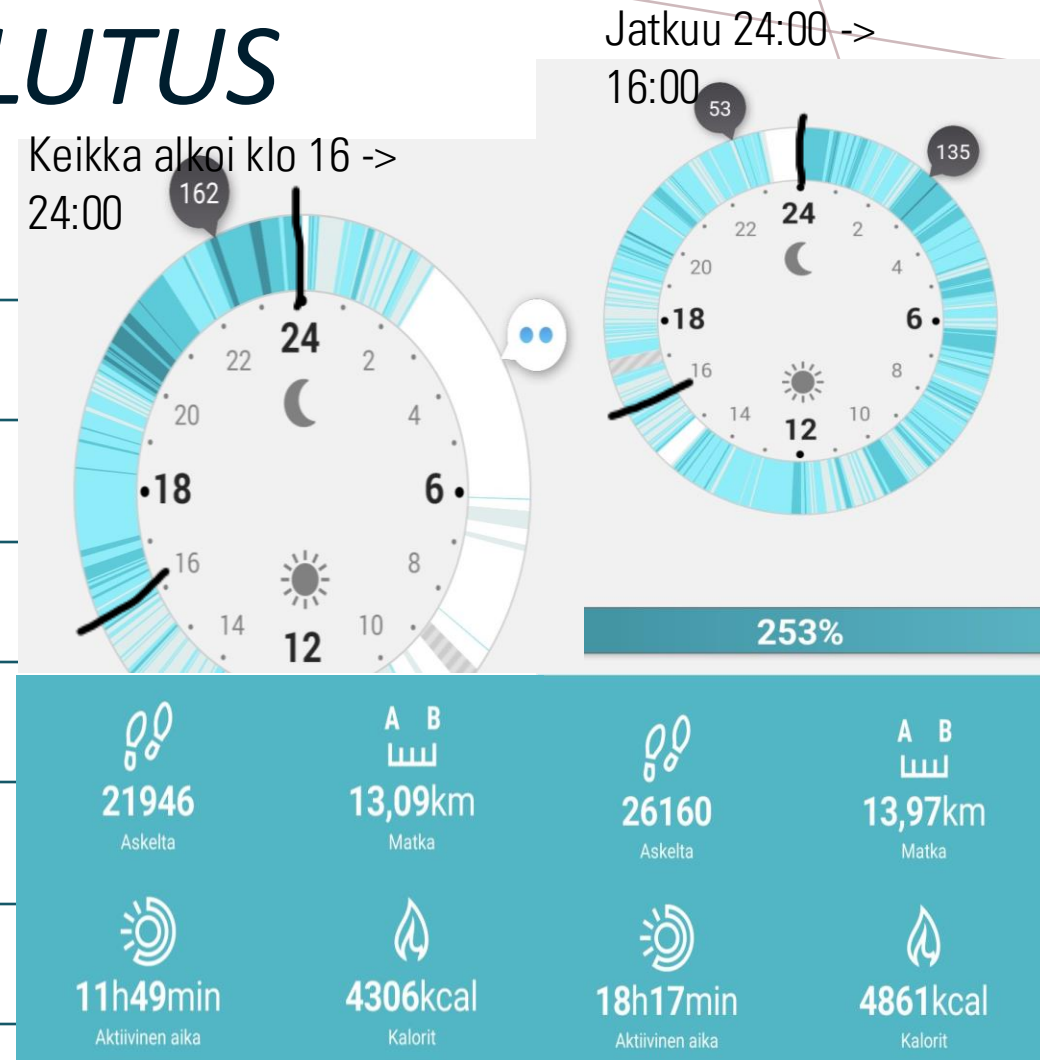
Hälytys kesti 24h. Tehtävä päättyi seuraavana

päivänä klo 16

Kokonaisenergian kulutus ~ 9167kcal keikan aikana.

Maastossa aikaa 18h. Loppu aika matkustaminen

ja huollot autoille ja henkilöstölle.



MUONITUKSEN TOTEUTUS TEHTÄVÄLLÄ

- Iltapala: Makkarakeitto annos 3 dl / 150 kcal ja ruisleipä 224kcal x2 448kcal, mehumuki x2 128 kcal, kahvimuki 6kcal.
- Yöllä ei muonitusta, käytössä urheilujuoma
 - Oshee urheilujuoma 135kcal x 5 = 540kcal
 - Oma eväs: elovena kaurapatukka 120kcal + cashew 50g 315kcal.
- Aamupala saapui klo 11 ->
 - 2 grillimakkaraa 400 kcal, banaani 104 kcal, mehumuki x2 84kcal, tarjolla lisäksi puuroa.
- Yhteensä n.2295 kcal
- Normaali aineenvaihdunnallinen kulutus on ~2800kcal, miehillä kulutus korkeampi.
- Dioissa ei ole eritelty proteiinin, rasvojen, hiilihydraattien määriä, vain energiamäärä on laitettu ylös.
- Yö oli rankka, sammutusvettä, kalustoa ja henkilöstöä oli liian vähän.



ESIMERKKI RUOKIA



- Makaranoonilaatikko tai nistipata 3dl/309kcal
- Kanarisotto 3dl/340kcal.
- Perunajauhelihasose 3dl 366kcal.
- Kaurapuuro 3dl 200kcal + mehukeitto, voi tms.
- Keitetty kanamuna 74kcal.
- Käriste makkara 100g/245 kcal

LISÄVAIHTOEHTOJA

- Energiapatukat, myslipatukat, suklaa, keksit, pähkinät, hedelmät, makkara
- Täytetytleivät: välissä esim. lisänä pulled pork, kebab, vuolukana yms.
- Juomina: vesi, mehu, kahvi, tee, urheilujuomat (elektrolyyttejä)
- Muita ruokavaihtoehtoja: keitto, chili con carne, curry-kanapata

- Ruokien energiankulutus on laskettu kotiruoka tasolla. Hälytysmuonituksessa ruoan sekaan voi lisätä esim kermaa tuomaan lisäenergiaa, huom säilyvyys.

MUONITUSKALUSTO



- Aseman keittiö
- Muonituskärry
- Suurtalouskeittiöt

- Kanisterit, termarit, hälytymuonituslaatikko, keittimet ja levyt millä valmistaa ruoat. Jääkaappi ja pakastin säilytykseen. Vuoat ja lämpölaatikot ruokien kuljetukseen ja lämpimänä tai kylmänä pitoon. Henk. Koht. varusteet, ajoneuvo.



KUMMAN SINÄ VALITSISIT?

VAIHTOEHTONA ON TUKIOSASTON TEKEMÄ
HÄLYTYSMUONITUS VS LAITOKSEN
TILAAMA PIZZA?

RAVINTOARVOT

Kotipizza Pepperoni Americana

RAVINTOSISÄLTÖ	PER 100 G	PER TUOTE
Energia (kcal)	237,87 kcal	1 022,85 kcal
Energia (kJ)	995,26 kJ	4 279,6 kJ
Rasva,	11,98 g	51,5 g
josta tyydyttynyttä	5,68 g	24,43 g
Hiilihydraatit,	20,34 g	87,45 g
josta sokereita	3,19 g	13,7 g
Proteiini	12,21 g	52,5 g
Suola	1,26 g	5,42 g

Hälytysmuonitus Kanarisotto. Lisänä juomat, leivät, kanamunat yms.

RAVINTOSISÄLTÖ	PER 100 G	PER TUOTE
Energia (kcal)	100 kcal	363kcal
Energia (kJ)	419kJ	1517 kJ
Rasva,	2.2 g	8.1 g
josta tyydyttynyttä	0.4g g	1.5 g
Hiilihydraatit,	13.5 g	48.4g
josta sokereita	1.6 g	5.7 g
Proteiini	5.7 g	20.5 g
Suola	0.6g g	2.2 g

YHTEENVETO

- Hälytysmuonitus on nopeaa ruokahuoltoa. Tehtävät, jotka kestävät pitkään kuluttavat paljon energia varastoja.
- Ruokien energia pitoisuus kannattaa miettiä ennakkoon.
- Omalle asemalle on hyvä luoda valmiiksi ohjeet hälytysmuonitukseen ja kauppaan. Lisäksi ruoka ohjeet on hyvä olla valmiina ja helposti saatavilla.





KYSYTTÄVÄÄ?

KIITOS