

# **Turvallisuussuunnitelma**

**Lauttasaaren Kisa-Siskot ry**

**12.2.2026**

## Sisällysluettelo

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 1   | Turvallisuussuunnitelman tarkoitus .....                        | 3 |
| 2   | Yhdistyksen toiminnan kuvaus .....                              | 3 |
| 3   | Yhdistyksen vastuuhenkilöt ja toimijat .....                    | 3 |
| 4   | Liikuntaryhmän toimintatavat.....                               | 3 |
| 5   | Suorituspaikka.....   | 4 |
| 6   | Välineistö ja sen huolto .....                                  | 4 |
| 7   | Riskien arviointi ja turvallisuuden suunnittelu .....           | 4 |
| 8   | Toimintaohjeet onnettomuus- ja vahinkotilanteissa .....         | 5 |
| 8.1 | Hätäilmoituksen tekeminen .....                                 | 5 |
| 8.2 | Tulipalon sattuessa.....  | 6 |
| 9   | Toiminta tapahtuman tai onnettomuuden jälkeen.....              | 6 |
| 10  | Toimijoiden ohjeistus ja turvallisuussuunnitelman päivitys..... | 6 |
| 11  | Vakuutukset .....   | 7 |
| 12  | Liitteet .....  | 7 |

Liite 1. Yleiset kiinteistön turvallisuusohjeet

Liite 2. Vattuniemen ala-asteen 1. kerroksen pohjakuvaus ja pelastusreitit

Liite 3. Myllykallion koulun pohjakuvaus ja pelastusreitit

## 1 Turvallisuussuunnitelman tarkoitus

Lauttasaaren Kisa-Siskot ry:n turvallisuussuunnitelman tavoitteena on tunnistaa yhdistyksen toimintaan liittyvät riskit ja parantaa turvallisuustasoa.

Turvallisuussuunnitelmassa kuvataan yhdistyksen toimintatavat vaara- ja hätätilanteissa, ennaltaehkäisevät toimenpiteet sekä liikuntapaikkoihin liittyvät turvajärjestelyt. Turvallisuussuunnitelma tarkistetaan vuosittain ja päivitetään tarvittaessa.

Yhdistyksen johtokunta on hyväksynyt turvallisuussuunnitelman 12.2.2026.

## 2 Yhdistyksen toiminnan kuvaus

Lauttasaaren Kisa-Siskot ry on vuonna 1947 perustettu naisten kuntovoimisteluseura. Sen tarkoituksena on edistää jäsenistönsä liikuntaa ja yhteisöllisyyttä tarjoamalla monipuolista jumppaa eri-ikäisille naisille ottaen huomioon osallistujien edellytykset ja tarpeet. Seura on Suomen voimisteluliitto Svol:in jäsenjärjestö.

## 3 Yhdistyksen vastuuhenkilöt ja toimijat

Yhdistyksen hallinnosta vastaa johtokunta. Vuonna 2026 johtokuntaan on valittu seuraavat henkilöt:

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| Leena Aarnio    | puheenjohtaja     |
| Taina Jaskari   | varapuheenjohtaja |
| Leena Petäjä    | sihteeri          |
| Elina Ylönen    | jäsenvastaava     |
| Elina Lindström | jäsen             |
| Laura Kamtsan   | varajäsen         |
| Milja Puustinen | varajäsen         |

Lauttasaaren Kisa-Siskot ry:n liikuntatuntien vetäjät ovat seuraavat:

|                   |  |
|-------------------|--|
| Elina Ylönen      | maanantain, tiistain ja lauantain tunnit |
| Eveliina Rantanen | torstain tunnit                          |

## 4 Liikuntaryhmän toimintatavat

Lauttasaaren Kisa-Siskot ry järjestää jumppatunteja neljä kertaa viikossa koulujen lukuvuosien aikana. Seuran ohjaajilla on pitkä kokemus erilaisten liikuntatuntien vetämisestä ryhmille. Liikuntatuntien ohjelmassa on otettu huomioon osallistujien taidot ja ikä. Lisäksi yhdistys järjestää jäsenille vuosittaiset kevätkauden päättäjaiset HSK:n klubitalolla sekä pikkujoulut lauttasaarelaisessa ravintolassa.

## **5 Suorituspaikat**

Liikuntatunnit järjestetään kahdessa suorituspaikassa Lauttasaassa: Vattuniemen ala-asteella sekä Lauttasaaren ala-asteen Myllykallion koululla. Molemmilla kouluilla on iltaisin oma valvonta.

Vattuniemen ala-asteen liikuntasali sijaitsee samassa kerroksessa ulko-ovien ja aulatilin kanssa (maan tasossa). Pukuhuoneisiin ja liikuntasaliin kuljetaan koulun pihaovien kautta. Portaita ei ole.

Myllykallion koulun liikuntasali sijaitsee rakennuksen toisessa kerroksessa. Pukuhuoneisiin on kulku pihan sivuovesta, ja liikuntasaliin noustaan kapean käytävän portaita pitkin.

Koulujen poistumisreitit on merkitty ja ne on käyty läpi liikuntatuntien vetäjien ja johtokunnan jäsenten kanssa. Tämän turvallisuussuunnitelman liitteenä (liite 1) on kaikissa kiinteistöissä noudatettava yleinen turvallisuusohje. Liitteessä 2 on Vattuniemen ala-asteen 1. kerroksen pohjakuva ja siihen merkityt poistumisreitit. Liitteessä 3 on vastaava Myllykallion ala-asteen pohjakuva poistumisreitteineen. Kiinteistöjen turvallisuudesta vastaa Helsingin kaupunki.

## **6 Välineistö ja sen huolto**

Lauttasaaren Kisa-Siskojen liikuntatunneilla käytetään apuvälineinä seuran omistamia kuminauhoja ja keppejä. Välineet säilytetään koulun liikuntatiloissa. Johtokunnan jäsenet tarkastavat välineet liikuntakauden alussa ja poistavat rikkoontuneet välineet käytöstä. Välineitä tarkastetaan myös kauden aikana, poistetaan huonokuntoiset ja hankitaan tilalle ehjiä tarpeen mukaan. Liikuntatuntien vetäjiä kehoitetaan myös muistuttamaan välineiden käyttäjiä turvallisuudesta.

## **7 Riskien arviointi ja turvallisuuden suunnittelu**

Lauttasaaren Kisa-Siskot ry:n johtokunta on tunnistanut toimintaan liittyvät merkittävimmät riskit ja laatinut toimenpidesuunnitelmat niiden varalle. Riskit ja toimenpiteet on kuvattu seuraavassa taulukossa:

| <b>Riski</b>  | <b>Seuraus</b>  | <b>Toimenpiteet, joilla riskiä hallitaan</b>  | <b>Vastuuhenkilöt</b>                        |
|---|---|---|--|
| Tulipalo liikuntatiloissa   | henkilövahingot   | tunnetaan pelastustiet, osataan hälyttää apua ja antaa ensiapua, tiedetään alkusammutuskaluston sijainti ja osataan käyttää sitä  | johtokunnan jäsenet, liikuntatuntien vetäjät |
| Sähkökatko liikuntatiloissa   | paniikki, jonka seurauksena tapahtuu henkilövahinkoja                       | tunnetaan pelastustiet, osataan antaa ensiapua  | johtokunnan jäsenet, liikuntatuntien vetäjät |
| Sairauskohtaus  | tajuttomuus, sydämen pysähtyminen   | osataan hälyttää apua ja antaa ensiapua, tunnetaan hälytysnumerot, kännykät mukana liikuntatunneilla                              | johtokunnan jäsenet, liikuntatuntien vetäjät |
| Tapaturma liikuntasalissa, koulun tiloissa tai pihalla                              | nyrjähdykset, venähdykset, lihasrevähdykset, haavat, murtumat, aivotärähdys | osataan antaa ensiapua, tunnetaan hälytysnumerot, kännykät mukana liikuntatunneilla, liikuntatiloissa käytettävissä ensiapulaukku | johtokunnan jäsenet, liikuntatuntien vetäjät |
| Väkivalta koulun tiloissa, ulkopuolisten pääsy tiloihin ja väkivallan aiheuttaminen | henkilövahingot   | osataan hälyttää apua ja antaa ensiapua, tunnetaan hälytysnumerot, kännykät mukana liikuntatunneilla                              | johtokunnan jäsenet, liikuntatuntien vetäjät |

## 8 Toimintaohjeet onnettomuus- ja vahinkotilanteissa

### 8.1 Häät ilmoituksen tekeminen

Yleinen hätänumero on 112

Ennen soittoa hätänumeroon

- selvitä nopeasti, mitä on tapahtunut
- estä lisävahinkojen syntyminen
- sairaustapauksissa selvitä, onko potilas hereillä tai herätettävissä
- pysy rauhallisena ja rauhoita muita

## **Soita hätänumeroon 112**

- anna tarkka osoite ja puhelinnumero:
  - Myllykallion koulu / Myllykalliontie 3, Lauttasaari, Helsinki 00200
  - Vattuniemen ala-aste / Vattuniemenkatu 23, Lauttasaari, Helsinki 00210
  - puhelinnumero, josta soitat
- kerro lyhyesti, mitä on tapahtunut
- vastaa kysymyksiin ja noudata annettuja ohjeita
- sulje puhelin vasta kun olet saanut siihen luvan
- järjestä opastus sovitusta paikasta
- soita uudelleen, mikäli tilanne olennaisesti muuttuu
- pysy rauhallisena

## **8.2 Tulipalon sattuessa**

- Tee hätäilmoitus, **soita numeroon 112**.
- **Varoita** sisällä olevia.
- **Pelasta** kaikki ihmiset ulos samaan paikkaan. Huolehdi siitä, että tiedät ihmisten lukumäärän ja ilmoita se pelastuslaitoksen henkilöstölle. Järjestä talviaikana kokoontumispaikka sisälle, mikäli mahdollista.
- **Rajoita** palo sulkemalla ovet, ikkunat ja ilmastoinnit.
- **Sammuta** palo kykyjesi mukaan alkusammutusvälineillä.
- **Opasta** pelastushenkilöstö oikeaan kohteeseen ja ole heitä vastassa.

## **9 Toiminta tapahtuman tai onnettomuuden jälkeen**

Yhdistyksen johtokunta käy tapahtuman tai onnettomuuden jälkeen läpi tilanteen, siihen johtaneet syyt sekä lisävahinkojen mahdollisuudet. Johtokunta arvioi myös, tuleeko yhdistyksen ryhtyä toimenpiteisiin vahingon estämiseksi.

## **10 Toimijoiden ohjeistus ja turvallisuussuunnitelman päivitys**

Turvallisuussuunnitelma on toimitettu liikuntatuntien vetäjille. Suunnitelma on myös tallennettu yhdistyksen nettisivuille, jossa se on kaikkien yhdistyksen jäsenten nähtävillä. Yhdistyksen johtokunta käy vuosittain läpi turvallisuussuunnitelman ja tekee siihen tarvittavat muutokset.

## **11 Vakuutukset**

Liikuntatuntien vetäjillä on vakuutukset tapaturmien varalle. Liikuntatunneille osallistuvat Lauttasaaren Kisa-Siskot ry:n jäsenet huolehtivat itse siitä, että heillä on voimassa oleva vakuutus tapaturmien varalle.

## **12 Liitteet**

**Liite 1.** Yleiset kiinteistön turvallisuusohjeet

**Liite 2.** Vattuniemen ala-asteen 1. kerroksen pohjakuvaus ja pelastusreitit

**Liite 3.** Myllykallion koulun pohjakuvaus ja pelastusreitit

## Liite 1. Yleiset kiinteistön turvallisuusohjeet

### Kiinteistön yleiset

# TURVALLISUUSOHJEET

Tästä löydät toimintaohjeet erilaisia turvallisuutta uhkaavia tilanteita varten.

**Kiireellisissä hätätilanteissa soita aina 112. Jos kaipaat lisätietoa kiinteistön turvallisuudesta, ole yhteydessä kiinteistöpäällikköön.**



### Tulipalo

Tulipalon sattuessa toimi ripeästi ja harkiten. **Pidä aina palo- ja pelastustiet vapaina.**

**Pelasta** itsesi ja vaarassa olevat. Käytä aina portaita ja jos savua on paljon, konntaa tai ryömi.

**Rajoita** paloa sammutuspeitteillä/käsisammuttimella ja sulkemalla ovet ja ikkunat poistuessasi.

**Hälytä** palokunta hätänumerosta 112 heti, kun olet turvallisessa paikassa.

**Kokoontu** etukäteen sovitulle kokoontumispaikalle. Opasta palokunta paikalle.

<https://spek.fi/turvallisuus/paloturvallisuus/toimintaohjeet-tulipalossa/>



### Äkillinen ensiaputilanne

Äkillisissä ensiaputilanteissa, kuten sairaskohtauksessa, ensimmäiseksi on tehtävä tilannearvio.

#### 1. Tajunta

Onko autettava hereillä tai herätettävissä?

#### 2. Hengitys

Ovatko hengitystiet auki ja hengittääkö autettava normaalisti?

#### 3. Pulssi

Tuntuuko pulssi?

#### 4. Verenvuoto

Onko verenvuotoa tai shokin merkkejä?

#### 5. Voinnan tiedustelu

Jos autettava on hereillä, pyydä häntä kuvaamaan vointiaan sekä aiemmin todettuja sairauksiaan.

<https://punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/>

**Soita 112 aina, kun tilanteessa tarvitaan ammattiapua**



### Rikosten ennaltaehkäisy

Rikosten ennaltaehkäisy on tärkeä osa kiinteistöjen turvallisuutta.

#### 1. Pidä ovet lukossa

Henkilöturvallisuus ja murtojen ehkäisy on jokaisen vastuulla. Pidä ovet lukossa äläkä päästä ulkopuolisia kiinteistöön.

#### 2. Ilmoita murtoepäilystä

Jos havaitset murren tai ilkövään merkkejä, ilmoita tilanteesta välittömästi organisaatiosi turvallisuusvastavalle ja edelleen poliisille. Tee rikosilmoitus: [poliisi.fi/tee-rikosilmoitus](https://poliisi.fi/tee-rikosilmoitus)

#### 3. Älä siivoa jälkiä

Tapahtuman jälkiä ei saa siivota ennen kuin se on perusteellisesti tutkittu. Jäjät on kirjattava ja valokuvattava.

#### 4. Estä lisävahingot

Estä lisävahinkojen sattumisen esimerkiksi lasinsirpaleista. Lukitse ovi tai estä muuten pääsy alueelle.

<https://poliisi.fi/varkaudet-ja-napistykset> ja <https://poliisi.fi/asunto-ja-mokkimurrot>



### Yleinen vaara

Kun kuulet yleisen vaaramerkin, toimi seuraavasti:

#### 1. Siirry sisälle

Sulje ovet, ikkunat ja ilmastointi. Jos haistat kaasua, hakeudu yläkerroksiin ja hengitä määrän kankaan läpi.

#### 2. Tarkista viranomaisohjeet

Tarkista uutiset, avaa radio ja odota ohjeita.

#### 3. Pidä linjat auki

Vältä turhaa puhelimen käyttöä, etteivät linjat tukkeudu.

#### 4. Odota kunnes vaara on ohi

Älä poistu ilman viranomaisen kehoitusta tai vaara ohi-merkkiä.

<https://pelastustoimi.fi/koti-ja-arki/hatatilanne/vaaramerkki>

Rakennukselle on merkitty väestönsuoja, joka otetaan käyttöön tarvittaessa.



### Vahinko ja vaara

Kaikki kiinteistön vaaratilanteet on otettava vakavasti. Jos havaitset vaaran, kuten liukkaan lattian tai irronneen kaiteen, tai sattuneen vahingon, kuten vesivuodon, velvollisuutesi on toimia.

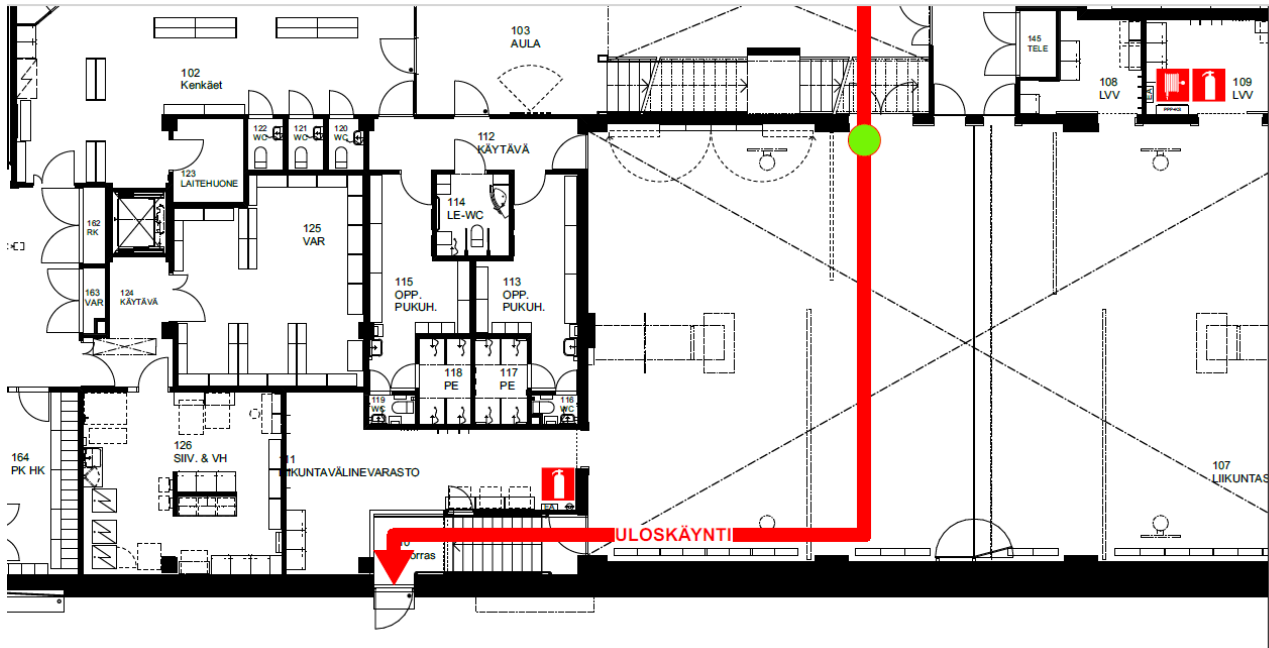
#### 1. Ilmoita

Kerro vahingosta tai vaaratilanteesta huolilole tai kiinteistön henkilökunnalle.

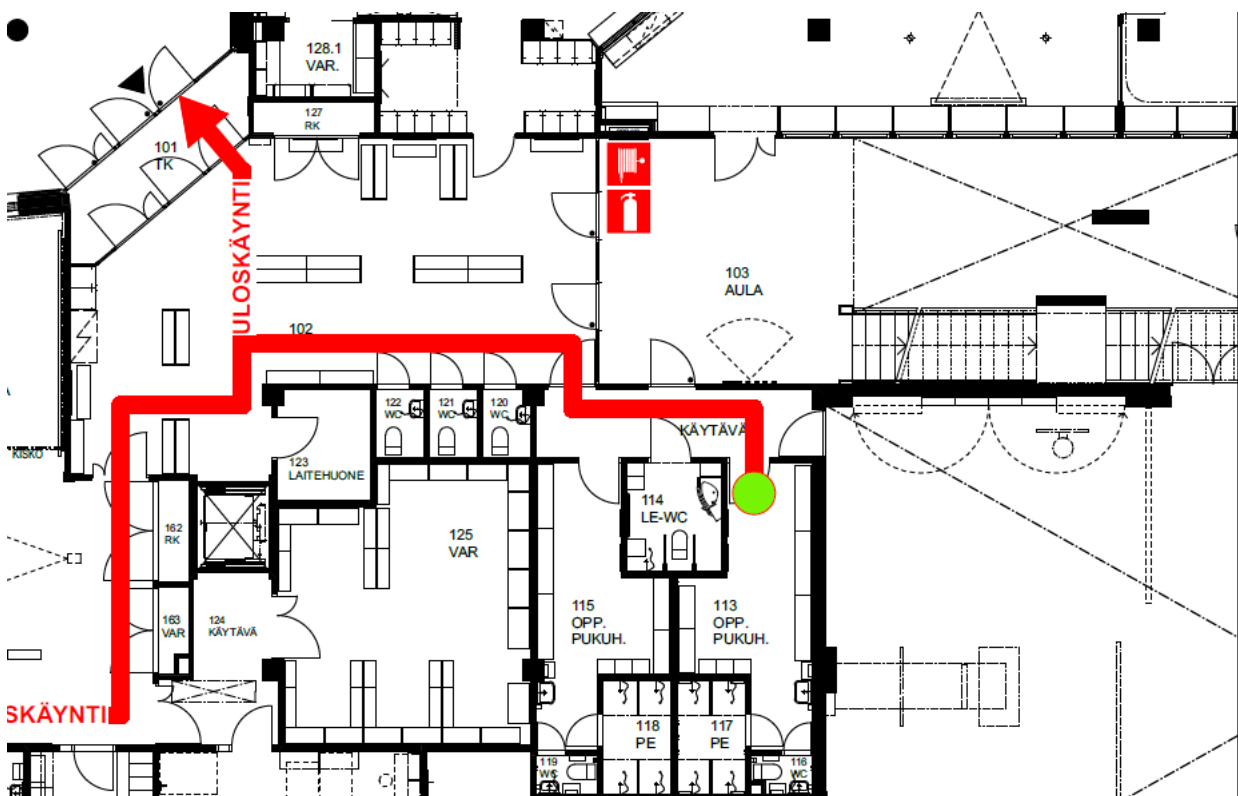
#### 2. Varoita

Varoita muita. Laita paikalle vaarasta varoitettava kyntti.

## Liite 2. Vattuniemen ala-asteen 1. kerroksen pohjakuvaus ja pelastusreitit



|                        |                                    |                               |  |
|------------------------|------------------------------------|-------------------------------|--|
| POISTUMISOPASTE<br>107 | OLET TÄSSÄ 1. KRS<br>PIKAPALOPOSTI | KÄSISAMMUTIN<br>SAMMUTUSPEITE | VATTUNIEMEN ALA-ASTEEN KOULU<br>Vattuniemenkatu 23<br>Helsinki |
|------------------------|------------------------------------|-------------------------------|--|



**Liite 3.** Myllykallion koulun pohjakuvaus ja pelastusreitit

