

# HÄDAOLUKORRA LAHENDAMISE PLAAN

Kallavere Keskkool

## SISUKORD

Olulised kontaktid .....	4
Kallavere Keskkooli kriisimeeskond.....	4
Kallavere Keskkooli üldandmed .....	4
Esmabiandjad koolis.....	4
Kontaktisikud väljaspool kooli.....	5
Vajalikud kontaktid kohalikust kogukonnast .....	5
Hädaabi numbrile helistamine.....	5
Hädaolukorra lahendamise üldpõhimõtted .....	6
Hädaolukorra lahendamise eesmärgid .....	7
Hädaolukorra lahendamisega seotud isikute ülesanded .....	8
Ennetustegevused kriisisituatsioonides käitumiseks.....	9
Hädaolukorra lahendamist juhtivad ja lahendamisele kaasatavad isikud .....	9
Kriisimeeskonna ülesanded .....	10
Hädaolukorra lahendamise juhtimise ja koordineerimise korraldamine .....	10
Teabevahetuse korraldus .....	11
Hädaolukorras tegutsemise juhised ja teavitamine:.....	11
Koolitöötajate, õpilaste, vanemate ning vajaduse korral teiste isikute teavitamine .....	12
Õppekorraldus hädaolukorra ajal .....	13
Tegevused pärast hädaolukorda .....	13
Võimalikud hädaolukorra juhtumid koolis.....	13
Kogu kooli haaravad ajakriitilised kriisisituatsioonid.....	14
Äkkrünnak.....	14
Rünnaku ähvardus.....	17
Tulekahju.....	18
Plahvatusoht, pommikahtlase eseme leid .....	19
Pommiähvardus .....	20
Loodusjõudude poolt põhjustatud olukorrad.....	21
Toimimine COVID-19 ja teiste ulatuslike viiruste korral.....	21
Muud kriisisituatsioonid, üldine esmaabi ABC.....	25

Surmajuhtum .....	25
Suitsiid.....	26
Riskifaktorid .....	27
Surmajuhtumi mõju õppimisele .....	28
Füüsiline vägivald koolis.....	29
Kaklus või ühepoolne füüsiline vägivald:.....	30
Koduse füüsilise väärkohtlemise kahtlus .....	31
Seksuaalne väärkohtlemine .....	32
Õpilane alkoholijoores või meelemürkide mõju all .....	34
Õpilase kadumine .....	36
Lapserööv .....	37
Koolitraumad.....	38
Õpilase raske haigus.....	39
Depressioon .....	39
Toidumürgitus koolis .....	40
Söömishäired .....	40
Astmahoog.....	41
Diabeet ehk suhkruhaigus.....	42
Hüperglükeemia.....	42
Hüpoglükeemia.....	43
Epilepsiahoog.....	43
Üldine esmaabi ABC.....	45
Lõppsätted .....	46
Lisad .....	47
LISA 1. Tulekahju korral tegutsemise plaan koolis .....	47
LISA 2. Äkkrünnaku ähvarduse dokumenteerimise ankeet .....	48
LISA 3. Pommiähvarduse dokumenteerimise ankeet .....	48
LISA 4. Keelatud eseme kooli hoiule võtmise protokoll.....	51

## Olulised kontaktid

### Kallavere Keskkooli kriisimeeskond

1. Direktor: Maike- Mai Aag, tel. 5324 6900
2. Haldusjuht: Ain Luks, tel. 5364 9900
3. Õppejuht: Katrin Topkin, tel. 6060 815
4. Huvijuht: Maris Vissak, tel. 6060 815
5. Sotsiaalpedagoog: Triin-Mary Raudkivi, tel. 5193 0900
6. Psühholoog: Malle Karjatse, tel. 5351 6800
7. Juhiabi: Enely Melsas, tel. 6060 851

### Kallavere Keskkooli üldandmed

Aadress	Noorte tn 5, Maardu linn, Harju maakond
Õpilaste arv	294 (18.09.2024 seisuga)
Töötajate arv	57 (18.09.2024 seisuga)
Võtmete asukoht	Peamaja administraatori laud I korrusel, fuajee
Hädaolukorra lahendamise plaani asukoht	ATS seadme juures (õpetajate tuba, spordihoone valvelaud, kantselei, peamaja valvelaud)
Võimalik kogunemiskoht	Kooli tennise- ja korvpalli väljak, Maardu linnastaadion

### Esmaabiandjad koolis

1. Kooliõde: Viktoria Solomina, telefon: 53628703
2. Õpetaja: Anna Gudim, anna.gudim@kallavere.ee
3. Õpetaja: Alari Kasemaa, alari.kasemaa@kallavere.ee
4. Haldusjuht: Ain Luks, tel. 5364 9900

### **Kontaktisikud väljaspool kooli**

1. Päästeamet, kiirabi, politsei: 112
2. Lasteabi: 116111
3. Ohvriabi telefon: 116 006
4. Emotsionaalse toe ja hingehoiu telefon: 116 123
5. Eluliin: 6558 088 (eesti keel), 655 5688 (vene keel)
6. Noorte usaldustelefon: 646 6666
7. Mürgistusfoliin: 16 662
8. Perearsti nõuandetelefon: 1220
9. Psühholoogiline kriisinõustamine: 631 4300

### **Vajalikud kontaktid kohalikust kogukonnast**

1. Maardu Linnapea: Aurika Sin-Kerra, tel. 6060 702
2. Maardu abilinnapea (tehniline infrastruktuur- ja kommunaalmajandus): Aleksander Frosch, tel. 6060 730
3. Maardu abilinnapea (haridus, sotsiaalabi- ja tervishoid, noorsootöö): Ronne Sära, tel. 6060 752
4. Lastekaitse peaspetsialist: tel. 6060 754; tel. 6060 734
5. Perearstikeskus: Elora Maardu haigla, tel. 6060 878; Maardu tervisekeskus ja tervisemaja, tel. 6333 100
6. Maardu piirkonnapolitseinike punkt: tel. 6124 639, 6124 640, 6124 667
7. Maardu korrakaitse peaspetsialist: tel. 6060 724
8. Maardu hädaabi/kriistelefon: tel. 5757 0407

### **Hädaabi numbrile helistamine**

Eestis on kasutusel vaid üks hädaabinumber- 112. Sama number kehtib ka kõigis teistes Euroopa Liidu riikides. Hädaabinumbrile 112 saab helistada kõikidelt telefonidelt tasuta.

Vali 112 ja edasta info:

1. Ütle esimesena, mis juhtus, kas keegi on saanud viga ja vajab abi;
2. ütle võimalikult täpne aadress või kirjelda oma asukohta;
3. kuula päästekorraldaja juhiseid, tema ülesandeks on sind aidata. Vasta küsimustele – need on vajalikud selleks, et olukorda õigesti hinnata ning anda päästjatele, politseile ja kiirabile võimalikult palju vajalikku lisainfot;
4. lõpeta kõne alles siis, kui kogu vajalik info on edasi antud ja päästekorraldaja seda lubab;
5. kui ohus on kellegi elu või vara, saadetakse abi välja juba kõne ajal. Lisaküsimuste esitamise tõttu ei viibi abi saatmine – see on juba teel;
6. kui olukord muutub, anna sellest kindlasti teada;
7. hoia oma telefoniliin vaba, et sulle saaks vajadusel tagasi helistada.

### **Hädaolukorra lahendamise üldpõhimõtted**

Hädaolukorra lahendamise plaan on dokument, millega kirjeldatakse hädaolukorra lahendamise toimimist tervikuna. Hädaolukorra lahendamise plaanis sätestatakse:

1. Hädaolukorra lahendamise üldpõhimõtted;
2. koolis hädaolukorra lahendamisega seotud isikute ülesanded;
3. hädaolukorra lahendamist juhtivad ja lahendamisele kaasatavad isikud;
4. hädaolukorra lahendamise juhtimise ja koordineerimise korraldus;
5. teabevahetuse korraldus;
6. koolitöötajate, õpilaste, vanemate ning vajaduse korral teiste isikute teavitamise korraldus;
7. õppekorraldus hädaolukorra ajal;
8. tegevused pärast hädaolukorda.

Hädaolukorra lahendamise plaan on koostatud Põhikooli- ja gümnaasiumiseaduse § 45 alusel, lähtudes kooli kohustusest tagada koolis viibivate isikute elu ja tervis, kooli vara ja keskkonna kaitse.

Hädaolukorra lahendamise plaan koosneb põhiplaanist ning juhistest konkreetsete juhtumite lahendamiseks. Hädaolukorra lahendamise plaani täiendatakse ja korrigeeritakse pidevalt vastavalt ressursside muutumisele, õppuste ja toimunud hädaolukordade lahendamise ajal ilmnunud puudustele, kuid mitte harvem kui kord kahe aasta jooksul.

Hädaolukorrana käsitatakse sündmust või sündmuste ahelat, mis ohustab koolis viibivate isikute elu ja tervist, kahjustab oluliselt keskkonda või tekitab ulatuslikku majanduslikku kahju. Igasse kriisiolukorda suhtutakse erinevalt olenevalt juhtumi tüübist ja raskusastmest.

Kui sündmus või sündmuste ahel ei vasta ülaltoodud hädaolukorra tunnustele, kuid on tõenäoline, et see võib lähitulevikus laieneda hädaolukorraks, siis nimetatakse seda hädaolukorra ohuks.

Valitsus võib hädaolukorra lahendamiseks välja kuulutada ka eriolukorra, kui hädaolukorra lahendamiseks on vajalik rakendada täiendavaid meetmeid. Eriolukorra puhul määrab valitsus ühe valdkonna eest vastutava ministri olukorra lahendamist juhtima.

Plaani eesmärk on õpilaste suurem turvalisus ja kooli parem valmisolek kriisiolukordades, nende ennetamisel ning toimida kriisi puhul adekvaatselt ja tagada järeltegevused. Läbi hädaolukorra lahendamise planeerimise tagatakse hädaolukorraks valmisolek, valmistatakse ette vajalikud struktuurid ja ressursid, tagatakse teavitamine ja kaitse hädaolukorras ning kavandatakse kooli tegevuse jätkumine hädaolukorras.

Kallavere Keskkooli hädaolukorra lahendamise plaan ei reguleeri selliste hädaolukordade lahendamist, mille lahendamine kuulub politsei, päästeteenistuse või muu asutuse pädevus.

### **Hädaolukorra lahendamise eesmärgid**

1. Abistada kannatanuid;
2. peatada olukorra eskaleerumine;
3. normaliseerida olukord võimalikult lühikese ajavahemiku jooksul ning taastada kooli toimimine.

Kõikide koolitöötajate, lapsevanemate ja õpilaste ülesanne on olla tähelepanelik oma kaaslaste suhtes, märgata võimalikke ohumärke, mis võivad viia ohusituatsioonini ning tegutseda vastavalt.

### **Hädaolukorra lahendamisega seotud isikute ülesanded**

Kooli ülesanne on koostada võimaliku hädaolukorra väljaselgitamiseks riskianalüüs, selgitada välja hädaolukorra vältimise ja tagajärgede leevendamise võimalused, koostada plaanid konkreetsete hädaolukordade lahendamiseks, valmistuda ette hädaolukorra lahendamiseks koolituste ja õppuste kaudu, lahendada tekkivad hädaolukorrad, korraldada teavitamine, teha hädaolukorras tegutsemise selgitustööd õpilaste seas, taastada kooli toimimine.

Hädaolukorra tekkimisel otsustab direktor viivitamatult, kas tegemist on tema lahenduspädevusse kuuluva hädaolukorraga. Kui ei ole, informeerib direktor hädaolukorrast politseid või päästekeskust või kooli pidajat ning hädaolukord antakse üle vastavatele ametkondadele.

Kui hädaolukorra lahendamine on kooli pädevuses, siis hädaolukorra tekkides direktor:

1. juhhib hädaolukorra lahendamist koolis, koordineerides kooli töötajate tegevust, rakendades juhtumipõhist hädaolukorra lahendamise plaani;
2. tagab kooli toimimise korraldamise hädaolukorras;
3. korraldab vajadusel hoones või kooli territooriumil viibivate isikute evakueerimise;
4. otsustab õppe- ja kasvatustegevuse jätkamise või katkestamise või õpilaste koju saatmise vajaduse;
5. korraldab dokumentide kaitse;
6. korraldab teabevahetust;
7. vajadusel taotleb kooli pidajalt täiendavaid ressursse.



### Ennetustegevused kriisisituatsioonides käitumiseks

Tegevus	Regulaarusus
Õppehäirete läbiviimine, analüüs	igal õppeaastal
Ohutusjuhendite täiendamine	vastavalt vajadusele
Ohutusnõuete täitmine	pidevalt
Ennetusalaste loengute läbiviimine	vähemalt 1x aastas
Esmaabikoolituste läbiviimine	iga kolme aasta järel
Lapsest lähtuv õppekasvatustöö	pidevalt
Arenguveestluste läbiviimine, analüüs	igal aastal
Väärtuspõhine kasvatustöö koolis	pidevalt

### Hädaolukorra lahendamist juhtivad ja lahendamisele kaasatavad isikud

Hädaolukorra lahendamist juhib direktor vastavalt seadusest tulenevale pädevusele või tema puudumisel haldusjuht või õppejuht. Hädaolukorra juhtimine toimub vastavalt esinevale hädaolukorrale. Kui tegemist on hädaolukorraga, mille lahendamisele kaasatakse politsei või päästekomando või kooli pidaja, siis juhtimine hädaolukorras läheb üle vastavatele ametiasutustele.

Juhul, kui on tegemist hädaolukorraga, mille osas ei ole seaduse või muu õigusaktiga sätestatud hädaolukorra lahendamise juhtimist, kuid mille lahendamine eeldab politsei või päästekomando kaasamist või kooli pidaja kaasamist hädaolukorra lahendamisele, siis lepatakse juhtimise osas kokku.

Hädaolukorra lahendamisele kaasatavad isikud on kõik isikud, kes vastavalt oma seaduslikele ülesannetele on kohustatud operatiivselt reageerima või kes kaasatakse hädaolukorra

lahendamisse hiljem. Vajadusel kaasab direktor hädaolukorra lahendamisse kooli töötajad, kooli pidaja, hoolekogu, õpilasesinduse ja eksperdid.

### **Kriisimeeskonna ülesanded:**

1. Kriisimeeskonna juht on direktor, tema puudumisel haldusjuht või õppejuht. Kriisimeeskonna kutsub kokku direktor või tema asendaja.
2. Korraldab hädaolukorra juhtumi korral teavitamise, jagab viivitamatult korraldused personalile, õpilastele ja vanematele. Õigeaegne adekvaatne teavitamine vähendab kuulujuttude levikut;
3. juhib hädaolukorra või kriisiolukorra lahendamist koolis, koordineerides kooli töötajate tegevust, rakendades juhtumipõhist olukorra lahendamise plaani;
4. koguneb viivitamatult, saades teada hädaolukorrast koolis ning kiiresti määratakse konkreetse kriisi lahendamise juht, lepitakse kokku esialgne tegevuskava ning jagatakse juhised kõikidele koolitöötajatele. Vajadusel palutakse abi politseilt, päästeametilt, kooli pidajalt, kohalikul omavalitsuselt, lapsevanematelt jne;
5. tagab kooli toimimise korraldamise kriisiolukorras;
6. korraldab vajadusel koolis või kooli territooriumil viibivate isikute evakueerimise;
7. otsustab õppe- ja kasvatustegevuse jätkamise, katkestamise või õpilaste koju saatmise vajaduse;
8. korraldab dokumentide ja andmekandjate kaitse ning teabevahetuse.

### **Hädaolukorra lahendamise juhtimise ja koordineerimise korraldamine**

Esmane hädaolukorrale reageerimine toimub kooli tasandil. Hädaolukorra lahendamiseks kaasatakse kooli olemasolevad vajalikud ressursid. Hädaolukorra lahendamise koordineerimiseks võib direktor vajaduse korral moodustada hädaolukorra lahendamise juhtgrupi, kelle peamine ülesanne on direktori abistamine ja toetamine hädaolukorra lahendamisel ning vajalike ressursside hankimine, olukorra analüüs, koostöö koordineerimine,

teabevahetuse korraldamine, asjasse puutuvate isikute teavitamine ning täiendavate ressursside taotlemine kooli pidajalt. Juhtgrupi oluliseks ülesandeks on ka osalemine kooli toimimise taastamises.

Kui hädaolukord nõuab välist abi, nt operatiivteenistuste kohaletulekut, allub direktor operatiivteenistuse juhile ning vahendab temalt saadud korraldusi.

### **Teabevahetuse korraldus**

Kõik kooli töötajad on kohustatud hädaolukorrast viivitamatult direktorile teatama. Eriolukordades võib kooli töötaja pöörduda esmalt otse politsei või päästeteenistuse poole. Hädaolukorras kasutatakse teabevahetuseks kõiki kooli kasutuses olevaid teavitamise kanaleid. Teabevahetuse korraldab direktor.

Oluline on, et initsiatiiv juhtunust teavitamisel oleks kooli poolel. See aitab ära hoida nii koolis kui ümbruskonnas kuulujuttude levikut, ohjata juhtunu käsitlemist meedia poolt, mis sageli osutub kannatanuid, kaasõpilasi, nende peresid ja kooli personali emotsionaalselt häirivaks või traumeerivaks ning võimaldab taastada kooli normaalse funktsioneerimise võimalikult kiiresti.

Hädaolukorrast sõltuvalt otsustab direktor infokanali valiku, mille kaudu edastatakse teadaolev informatsioon kokkulepitud kujul.

Meediapäringutele vastab ainult kooli direktor, kes annab politsei või kooli pidajaga kooskõlastatud infot.

### **Hädaolukorras tegutsemise juhised ja teavitamine:**

1. Ohuolukorra hindamine, kirjeldamine ja vajadusel päästeameti teavitamine;
2. ohuolukorra likvideerimise alustamine;
3. edasine tegutsemine toimub vastavalt kooli hädaolukorra lahendamise plaanile;
4. direktor kutsub kokku kriisimeeskonna ja teavitab olukorrast: räägib, mis on toimunud ja kuidas edasi tegutseda;

5. kriisimeeskond paneb kokku info, mida osapooltele edastada;
6. õpetajad teavitavad direktorilt või tema asendajalt saadud info põhjal õpilasi ja vajadusel lapse vanemaid;
7. meediaga suhtleb direktor.

### **Koolitöötajate, õpilaste, vanemate ning vajaduse korral teiste isikute teavitamine**

Vanemate teavitamise otsustab direktor ning vanemaid teavitavad klassijuhatajad. Koolis kasutatakse teavituseks, lisaks Stuumiumile, koolikella, kooli kodulehte ja Facebooki ning meiliaadresside liste. Kooli töötajaid teavitatakse töömeili ja/või telefonikõne kaudu.

1. Tulekahju korral hakkab tööle tuletõrje häiresüsteem (ATS): **pidev helin (sireen)**.
2. Evakuatsiooni häire edastatakse kellaga: **pidev helin**.

Eelpool loetletud juhtudel antakse võimalusel täpsemad juhiseid vahetult suusõnaliselt või telefoni teel.

Koolitöötajate teavitusskeem ja teavituskanalid: suusõnaline teavitamine (vahetult või telefoni teel).

1. Tööpäeva sees: Stuumiumi, telefoni ja/või e-maili teel.
2. Tööpäeva sees koolis mitte viibivatele töötajatele: e-maili ja /või telefoni teel.
3. Töövälisel ajal: telefoni ja/või e-maili teel.

Õpilaste nimekirjad asuvad:

1. Õpetajate toas, kantseleis.
2. Direktori kabinetis.
3. Aineõpetajatel klassiruumis.

Käitumisjuhised kooli töötajatele võimaliku hädaolukorra puhul:

1. Veendu, et olukord on sinu jaoks ohutu, vajadusel taga oma ohutus!
2. Helista 112 ja teavita olukorrast.

3. Teavita olukorrast direktorit ja/või tema asendajat.

### **Õppekorraldus hädaolukorra ajal**

Sõltuvalt hädaolukorrast otsustab direktor (või direktori kohusetäitja) õppe- ja kasvatustegevuse jätkamise, katkestamise või õpilaste koju saatmise vajaduse. Direktori otsus võib puudutada kogu kooli, üksikut klassi või üksikut õpilast.

### **Tegevused pärast hädaolukorda**

Pärast hädaolukorda viiakse läbi juhtimisanalüüs ning vaadatakse üle konkreetse juhtumi korral hädaolukorra lahendamise plaan. Vajadusel võetakse ette meetmed analoogse olukorra tekkimise ärahoidmiseks.

**NB!** Hädaolukorra puhul tuleb toimunu panna kirja ja edastada kriisimeeskonnale.

### **Võimalikud hädaolukorra juhtumid koolis**

Kogu kooli haaravad ajakriitilised kriisisituatsioonid:

1. Äkkrünnak;
2. rünnaku ähvardus;
3. tulekahju;
4. plahvatusoht;
5. pommiähvardus;
6. looduskatastroof;
7. viirushaiguste epideemiad.

Muud kriisisituatsioonid koolis:

1. Surm;
2. raske haigus;

3. õnnetus;
4. õpilase kadumine;
5. lapserööv;
6. füüsiline vägivald;
7. alkoholi, tubaka või muu keelatud aine omamine;
8. vaimne vägivald, küberkiusamine;
9. emotsionaalse või seksuaalse väärkohtlemise kahtlus;
10. varastamine, väljapressimine;
11. elustamise ABC, esmaabi astmahoo, hüpo- või hüperglükeemia ja epilepsiahoo korral.

### **Kogu kooli haaravad ajakriitilised kriisisituatsioonid**

#### **Äkkrünnak**

Äkkrünnakuna käsitletakse seda, kui:

1. Õpilasel on koolis kaasas ründevahend, kuid otseselt ei ole veel rünnanud;
2. üks või mitu isikut püüavad relva või muu ründevahendiga tungida hoonesse, vigastada või tappa hoones olevaid inimesi.

Tulirelvaga rünnak:

1. Jää rahulikuks ja teata lastele, et koolimajas on oht;
2. kui on võimalik, lukusta ruumi uks;
3. tõmba kardinad akende ette;
4. anna korraldus eemalduda uksest ja akendest, olla vaikselt, püsida madalal, varjuda koolipinkide ja toolide vahele;
5. 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;
6. kui rünnakuga kaasneb süütamine või plahvatus ja käivitub häire, pead otsustama, kas turvalisem on varjuda või evakueeruda.

**NB! 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, sest tekkiv võrgu ülekoormus takistab operatiivjõududel omavahel suhelda ning helin reedaks teie asukoha.

Tuli- või külmrelva märkamine:

1. Hinda situatsiooni, taga enda ohutus;
2. helista häirekeskusesse 112!
3. jää rahulikuks;
4. võimalusel vii ruumist eemale teised õpilased;
5. ära kasuta jõudu, ära püüa relvakandjalt relva ära võtta;
6. võimalusel informeeri kooli direktorit.

Käitumine varjumise ajal:

1. Ole ise rahulik ja oma korraldustes kindel;
2. võimalusel leia klassile mingi tegevus;
3. fikseeri varjumise 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;
4. anna õpilastele teada, et vanematega kontakteerub esimesel võimalusel kooli juhtkond, õpilased lülitavad telefonid välja, et vältida võrgu ülekoormust, sest muidu ei saa politsei ja päästjad omavahel sidet pidada;
5. lülita oma telefon hääletule režiimile, võimalusel helista 112, anna teada oma asukohast ja varjajate olukorrast;
6. kui sul on infot kurjategija liikumisest, edasta see 112;

7. kui keegi klassis olijatest vajab arstiabi, helista 112, kirjelda olukorda ja abivajaja täpset asukohta koolimajas.

**NB! Juhul, kui klassi ust ei ole võimalik lukustada, tuleb evakueeruda, äärmiselt ohtlik on jääda ruumi, mida ei ole võimalik sulgeda.**

Varjumisstrateegia vahetunnis:

1. Ava lähima klassi uks;
2. koonda sinna kõik lähedalasuvad õpilased;
3. edasi käitu vastavalt varjumise juhendile.

**NB! Kui ei ole võimalik varjuda lukustatavasse ruumi, tuleb kiirest evakueeruda.**

Häire õues toimuva tunni ajal:

1. Jää rahulikuks ja teata lastele, et koolimajas on oht;
2. liikuge võimalikult varjatud teed pidi koos õpilastega koolimajast eemale;
3. varjuge sobivaimasse kohta, kuhu saate minna turvaliselt, võimalusel kokkulepitud kogunemiskohta;
4. jälgi, et kõik õpilased on koos sinuga;
5. esimesel võimalusel anna teada numbril 112:
  - 5.1. mis klassiga oled koos;
  - 5.2. mitu õpilast on sinuga koos;
  - 5.3. kas keegi, kes oleks pidanud olema tunnis, on puudu;
  - 5.4. sinu ja õpilaste asukoht ;
6. hoia õpilased enda juures, ära lase kellelgi lahkuda;
7. jääge ootama politsei korraldusi.



## Rünnaku ähvardus

Telefoni teel edastatud ähvardus:

1. Jää rahulikuks;
2. hoia kõneleja liinil nii kaua kui võimalik;
3. samaaegselt püüa teavitada politseid numbril 112 (palu lähedal olijate abi);
4. püüa teada saada, pane kirja:
  - 4.1. millal rünnak toimub? (kuupäev/kellaaeg)
  - 4.2. kus rünnak toimub?
  - 4.3. kuidas võib rünnak toimuda?
  - 4.4. mis eesmärgil?
  - 4.5. kas ründaja on juba sündmuskohal?
  - 4.6. kes on helistaja?
5. pane tähele kõneleja hääletooni, väljendeid, taustaheliseid jm;
6. pärast kõne lõppu teavita 112 ja kooli direktorit. Kui oled kindel, et tegemist on alusetu ähvarduse või naljaga, teavita kooli direktorit;
7. esimesel võimalusel täida ähvarduse dokumenteerimiseks ankeet **(Lisa 2)**.

**NB!** Kui ähvardaja kavatseb rünnata kohe, anna viivitamatult häire ja teavita kohe 112

Kirja teel edastatud ähvardus:

1. Teavita 112;
2. säilita kiri kiletaskus ja anna see uurimiseks üle politseile/salvesta kiri;
3. teavita kooli direktorit.

Internetikeskkonnas tehtud ähvardus:

1. Salvesta ähvardus või vestlus;
2. märgi juurde portaali, kus ähvardus edastati;
3. fikseeri ähvarduse edastamise kellaaeg;
4. teavita koheselt 112 ja edasta salvestatud materjal;
5. teavita kooli direktorit;

6. ära sulge portaali ilma ähvardust salvestamata.

## **Tulekahju**

Kui oled avastanud tulekahju, siis tegutse järgmiste juhiste järgi:

1. Helista 112 ja teata tulekahjust häirekeskusele!
2. tegutse vastavalt tulekahju korral tegutsemise plaanile (õpetajate toas, kantseleis- **Lisa 1**);
3. säilita rahu;
4. anna õpilastele korraldus evakueeruda, korda peamised juhised:
  - 4.1. rahulikult;
  - 4.2. asjad jäävad klassi;
  - 4.3. liigutakse sobivaimat teed pidi kokku lepitud kogunemiskohta;
  - 4.4. kui valjuhääldist antakse teistsugused korraldused, lähtutakse neist;
  - 4.5. ülemistelt korrustelt tulijatel on trepil eesõigus.
5. sulge aknad ja ukсед, kuid ära lukusta;
6. kui koridoris on suitsu, kontrolli enne õpilaste evakueerimist, kas evakuatsioonitee on väljumiseks ohutu.

Kogunemiskohas:

1. Kontrolli õpilaste kohalolekut;
2. edasta info õpilaste loendajale, kui palju õpilasi oli tunnis, kui palju puudus, kui palju jõudis kogunemiskohta;
3. kogunemiskohta tuleb jääda seniks, kuni päästemeeskonna juht või direktor annab järgmised korraldused.

Suitsuse koridori läbimine evakueerudes:

1. Võimalusel tee eelnevalt kindlaks, milline evakuatsiooniteekond on väljumiseks kõige ohutum;
2. kui pead läbima suitsuse koridori, hoidke madalale, kus õhk on puhtam;

3. katke suu ja nina võimalusel niiske riidega;
4. liikudes toetage käega vastu seina, et säilitada õige suund;
5. klass peab püsima koos;
6. majast välja jõudes minge kokkulepitud kogunemiskohta ja edasta info õpilaste loendajale.

### **Plahvatusoht, pommikahtlase eseme leid**

Pommiohu korral ei hakka häirekellad tööle. Informatsioon edastatakse suuliselt. Pommiohu korral evakueeritakse viivitamatult kõik õpilased ja töötajad koolihoonetest. Õpilased evakueeritakse ohutusse kaugusesse (vähemalt 150m).

1. Ära puuduta ega liiguta kahtlast eset;
2. ära kasuta mobiiltelefoni ega raadiojaama vähemalt 50 m raadiuses kahtlasest esemest;

Evakueerudes pommikahtlase eseme leiu korral:

1. Võimalusel ava aknad, plahvatuse korral on kahjustused siis väiksemad;
2. vaata ruum kiiresti üle, kas näed midagi kahtlast (ese, mida selles ruumis pole varem olnud vm);
3. kui leiad kahtlase eseme, lahku ruumist ja teavita leiust Päästeametit, helistades telefonile 112 ja teavita paralleelselt kooli direktorit;
4. võtke kaasa isiklikud asjad, sest ruumi vabastamine kottidest lihtsustab ruumi edasist kontrolli;
5. kogunemiskohta jõudes kontrolli õpilaste kohalolekut ja edasta õpilaste loendajale info, kui palju oli õpilasi tunnis, kui palju puudus, kui palju jõudis kogunemiskohta.

**NB!** Kui sul on kahtlus, et keegi plaanib ükskõik mil moel rünnakut, kuid kahtled ähvarduse tõepärasuses või info piisavuses, räägi sellegipoolest kahtlustest koolijuhile.

## Pommiähvardus

Telefoni teel edastatud pommiähvardus:

1. Säilita rahu;
2. võimalusel teavita paralleelselt 112 (nt kata toru käega kinni ja helista 112, anna lähedal olijale käega märku, et vajad abi, kirjuta sedelile märksõnad, et lähedal olev kolleeg mõistaks olukorda ja teavitaks 112);
3. numbrinäiduga telefoni puhul fikseeri number;
4. hoia kõneleja liinil nii kaua kui võimalik, kuula teda katkestamata;
5. kirjuta üles kõik, mida kõneleja räägib:
  - 5.1. Kus lõhkeseadeldis asub?
  - 5.2. Milline välja näeb?
  - 5.3. Kuidas ja kes käivitab seadeldise?
  - 5.4. Millal plahvatab? (kellaaeg)
  - 5.5. Millal ja kes selle pani?
  - 5.6. Mis on pommipaneku eesmärk?
  - 5.7. Kas ähvardaja nõuab midagi?
  - 5.8. Kes on helistaja?
6. pane tähele kõneleja hääletooni, väljendeid, taustaheliseid jm;
7. teavita kooli direktorit;
8. esimesel võimalusel täida ähvarduse dokumenteerimise ankeet **(Lisa 3)**.

Suusõnal edastatud pommiähvardus:

1. Teavita 112;
2. võimalusel pea ähvardajat kinni politsei saabumiseni või võta tema kontaktandmed;
3. teavita kooli direktorit.

Kirja teel edastatud pommiähvardus:

1. Teavita 112 ning see järel kooli direktorit;
2. säilita kiri kiletaskus ja anna see uurimiseks üle politseile;

### **Loodusjõudude poolt põhjustatud olukorrad**

Loodusjõududest põhjustatud kriisijuhtumid on üldjuhul ette prognoositavad ja võimaldavad reeglina kriisimeeskonnal valmistuda võimaliku õnnetuse tagajärgede leevendamiseks ning likvideerimiseks.

Kriisiolukorrana käsitletakse:

1. Tormi (sh lumetormi), kui tuule keskmine kiirus on alates 25 m/s või tuulepuhangud alates 33 m/s, millest tulenevalt on ohustatud kooli tavapärase toimimine;
2. ohtlikult madalat temperatuuri, tegelikult toimiv välisõhu temperatuur on:
  - 2.1. miinus 20 °C ja madalam (õppetunnid jäetakse ära 1.–6. klassis);
  - 2.2. miinus 25 °C ja madalam (õppetunnid jäetakse ära 7.–9. klassis).
3. ohtlikult kõrget temperatuuri, kui mitme päevane temperatuur on üle +32°C.

### **Toimimine COVID-19 ja teiste ulatuslike viiruste korral**

Olulisemad põhimõtted ja kokkulepped Covid-19 (või teiste viiruste) vältimiseks kontaktõppe ajal:

1. Haigustunnustega õpilased ega koolitöötajad kooli ei tule - haigena tuleb püsida kodus, seda ka kergete sümptomitega;
2. mistahes haigussümptomite puhul tuleb helistada oma perearstile;
3. haigestunud õpilane ja töötaja peavad viibima kodus tervenemiseni;
4. koolis haigestunud õpilane või töötaja peab haigustunnuste korral pöörduma õpetaja või kooliõe poole, kes teavitab asutuse juhtkonda.

Olulised tegevused haigestumisel koolis:

1. Haigestunu peab teavitama kooli juhtkonda;
2. õpilane peab haigustunnuste korral pöörduma õpetaja või kooliõe poole, kes teavitab juhtkonda;
3. õpilase haigestumisest informeeritakse tema vanemaid kooliõe kaudu;

4. haigestunud õpilane isoleeritakse teistest, viiakse ajutiselt kooliõe kabinetti (haigestunule antakse kirurgiline mask) ja kutsutakse järgi vanemad, kellele antakse laps üle õuealal. Kui haigestunu terviseseisund silmnähtavalt halveneb, tuleb helistada 112.

Puudumised:

1. Õpilaste puhul teavitab kooli (klassijuhatajat) lapsevanem ja vastutab, et haigestunud või haigustunnustega õpilane jääb koju;
2. puudumiste osas on vajalik, et märgitakse ära kindlasti põhjus (haige);
3. õpetajad on õppetöö korraldamisel paindlikud, et õpilane ei kardaks koju jääda. Tööde esitamiseks ning järeltööde sooritamiseks antakse piisavalt aega.

Oluline jälgida:

1. COVID-19 (või teiste viiruste) leviku pidurdamise seisukohalt on oluline, et haigestunu (õpilase puhul tema vanem või seaduslik esindaja) teavitaks kindlasti kooli, kui COVID-19 (või teiste viiruste) diagnoos leidis kinnitust;
2. isolatsioonis viibides on välistatud ka huviringides jm viibimine;
3. kool taunib perereiside korraldamist ja keelab vahetult pärast reisi 14 päeva kestel kooli tulemist;
4. kõige efektiivsem meede nakkuse vältimiseks on distantsi hoidmine;
5. rahvarohketes kohtades ja eriti siseruumides, kus ei ole võimalik teiste inimestega distantsi hoida, on soovitatav kanda maski;
6. järgida tuleb käte hügieeni: käsi tuleb pesta tihti;
7. aevastamisel või köhimisel tuleb oma suu ja nina katta ühekordse salvrätiga.

Kasutatud salvrätik visata koheselt prügikasti ja seejärel käed puhastada. Salvrätiku puudumisel tuleb kasutada oma varrukast (küünarvarre osa), mitte paljast kätt.

Ennetusmeetmed:

1. Kool tagab käte desinfitseerimise vahendid, maski kandmine on vabatahtlik. Klassides ja administraatorilt saab küsida maske ja kindaid;

2. kõigil õpilastel ja kooli töötajatel on kohustuslik kanda siseruumides vahetusjalatseid;
3. kool tagab kooli ruumide nõuetekohase koristamise ja desinfitseerimise. Koristamine, sh lauapindade puhastamine (märgpuhastus) toimub 1 x päevas;
4. kool tagab vajalikud isikukaitsevahendid (desinfitseerimisvahendid, maskid);
5. klasside tuulutamine toimub igal vahetunnil;
6. kõikides klassides peavad olema desinfitseerimisvahendid;
7. koolimajja ei lubata kolmandaid isikuid eelneva kokkuleppeta- kõik kooli tulevad külalised tuleb registreerida.

#### Koolikorraldus:

1. Ennetuslikult ei ole lubatud vanemal õpilast distantsõppele jätta. Koduõppe korraldamist vanema soovil reguleerib PGS ning sellise soovi korral peab vanem läbirääkimiste pidamiseks ja koduõppe vormistamiseks pöörduma kooli poole;
2. õpilane, kes puudub koolist perioodil, kui kool korraldab kontaktõpet, saab õppeülesanded Stuudiumist ja konsultatsiooni tavapärasel konsultatsiooniaegadel. Kool ei korralda õpilastele tavaolukorras paralleelselt kontakt- ja distantsõpet;
3. kui viiruseoht kasvab ja tekib vajadus õpilasi rohkem hajutada, rakendatakse koolikorralduslikke erimeetmeid ning suunatakse vanemate klasside õpilased osalisele või täielikule distantsõppele (7.- 9. klass). Vastavalt vajadusel võib suunata distantsile ka 1.-6. klasside õpilasi. Kool püüab tagada kontaktõppe nii kaua kui võimalik põhikooli esimese ja teise astme õpilastele ning tuge vajavatele õpilastele.

#### Karantiin ja isolatsioon:

1. Inimene, kes on olnud lähikontaktis COVID-19 (või teiste viiruste) haigestunuga, peab jääma 14 päevaks (või Terviseameti poolt ettenähtud ajaks) eneseisolatsiooni. Töötaja on kohustatud võimalikust nakatumisest teavitama tööandjat, lapsevanem annab info õpilase klassijuhatajale;
2. Tulles välisreisilt, tuleb järgida sellel hetkel kehtivaid Terviseameti nõudeid ja soovitusi eneseisolatsiooni osas. Koolil on õigus suunata kõrge nakatumisriskiga riigist tulnud

õppija distantsõppele. Ajakohase info riikide ja liikumispiirangute kohta Eestisse saabujatele leiab Välisministeeriumi kodulehelt;

3. Võimalikud karantiinireeglid kehtestatakse üksikjuhtudest lähtuvalt koostöös perearstikeskuse, kooli pidaja ja Terviseametiga.

Lähikontaktiga on COVID-19 puhul tegemist, kui inimene:

1. Elas samas majapidamises COVID-19 haigega;
2. on olnud füüsilises lähikontaktis COVID-19 haigega vähemalt 15 minutit ja vähem kui meetri kaugusel;
3. on olnud otseses kontaktis COVID-19 haige eritistega ilma kaitsevahendeid kasutamata (nt on tema peale köhitud, on katsunud kasutatud salvrätti paljaste kätega);
4. on viibinud COVID-19 haigega ühes ruumis (nt klassiruumis, nõupidamisruumis, haigla ooteruumis jne) vähemalt 15 minutit ja vähem kui 2 meetri kaugusel.

Koolikorralduslikud erimeetmed:

1. Viiruse ohu kasvades võtab kool kasutusele koolikorralduslikud erimeetmed, kooskõlastades need kooli pidajaga;
2. Koolikorralduslike meetmete kasutuselevõtmisest teavitab kogu kooli Stuudiumi vahendusel kooli direktor või õppejuht;
3. Minnakse üle koduklassi süsteemile, lähtudes kooli juhtkonna poolt eelnevalt välja töötatud ruumide jaotusest. Lähestikku paigutatakse paralleelklassid. Õppetunnid toimuvad igale klassile määratud ruumis, v.a kehalise kasvatus tunde;
4. Aineõpetajad liiguvad tunni andmiseks õpilaste koduklassi;
5. Vahetundide ajal püsivad õpilased neile ettenähtud hooneosas, v.a söögivahetunnil;
6. Õpilaste hajutamiseks kooli saabumisel ning koolipäeva lõppedes võetakse kasutusele koolil olemasolevad sissepääsud, arvestades klasside paigutust hoones;
7. Viiruse ohu kasvades õpilaste täiendavaks hajutamiseks koolihoones viiakse 7.- 9. klasside õpilased osalisele distantsõppele. Ajutise distantsõppe intervall on 1 nädal: nädal distantsõppes, nädal kontaktõppes või vastavalt KOV korraldusele;
8. Distantsõppe ajal viiakse läbi ruumide täiendav puhastus;



9. Erikorralduslike meetmete lõppemisest teavitab kogu kooli Stuudiumi vahendusel direktor või õppejuht.

## **Muud kriisisituatsioonid, üldine esmaabi ABC**

### **Surmajuhtum**

Õpilase surmajuhtum väljaspool kooli:

1. Kontrolli informatsiooni, klassijuhataja edastab info kooli juhtkonnale;
2. klassijuhataja suhtleb perekonnaga;
3. leinasümbolika kasutamine fuajees;
4. psühholoogilise abi võimaldamine;
5. õpilase isiklike asjade ja koolitööde toimetamine vanemateni (klassijuhataja);
6. klassi osalemine matustel vanemate nõusolekul;
7. vanemate nõusolekul suhtlemine meediaga (otsustab direktor).

Õpilase surmajuhtum koolis:

1. Teavita häirekeskust telefonil 112;
2. püüa hinnata olukorda rahulikult ja mitte sattuda paanikasse;
3. edasta info kooli direktorile/klassijuhatajale;
4. juhul, kui kuuled vastavat infot, kontrolli informatsiooni;
5. õpilastega suhtlemine ja õnnetuspaiga eraldamine (kõik kohal olevad täiskasvanud);
6. juhtkond suhtleb perekonnaga;
7. Direktor kutsub kokku personali ja teavitab neid;
8. kohese psühholoogilise abi võimaldamine;
9. leinasümbolika kasutamine fuajees;
10. mälestusrituaalide käivitamine;
11. klassi õppetöö ümberorganiseerimine;
12. õpilase isiklike asjade ja koolitööde toimetamine vanemateni (klassijuhataja);
13. klassi osalemine matustel vanemate nõusolekul;

14. vanemate nõusolekul suhtlemine meediaga (otsustab direktor);
15. pärast juhtunut kriisiabi õpilastele;
16. toimunu analüüs kriisimeeskonnas.

## Suitsiid

Paljud noored mõtlevad enesetapule ka ilma, et risk selle elluviimiseks oleks eriliselt suur. Uuringud näitavad, 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 välg selgest taevast.

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 enesetapuplaanidest, siis on need sõbrad. Paljud noored mõtlevad enesetapule 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 üksi 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.

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

1. Noor tõmbub eemale nii sõpradest kui täiskasvanutest;
2. noore käitumine muutub tundmatuseni ja on seda pikema aja vältel, näiteks on käitumine muutunud väljakutsuvaks ja agressiivseks, ta provotseerib kaklusi;

3. noor on muutunud ülitundlikuks ümbritseva suhtes ja kõrgenenud valvsusega. Ta reageerib tugeva enesesüüdistusega;
4. õppeedukus langeb märgatavalt;
5. järel reaktsioonid on tugevad ja püsivad. Pikema aja jooksul jätkab noor kõige vältimist või mõtleb pidevalt juhtunule;
6. noor käitub nii nagu ei kardaks ta enam kedagi ega midagi (ja ohu olukorras, käitub ebasobivalt, räägib, et miski siin ilmas ei hirmuta teda enam);
7. noor kaldub sattuma õnnetustesse, võttes riske, millest varem hoidus, paneb end eluohtlikesse olukordadesse, räägib iseenda vigastamisest või enesetapust;
8. noor 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. 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.

1. 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;

2. isiksus ja varasemad elukriisid: varem ängistus ja/või masendus, kinnine hoiak, läbi töötamata kriisid/traumad;
3. 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 ilmema 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 peab lapsi toetades tulema toime ka iseenda stressireaktsioonidega. Pärast traumaatilisi sündmusi võivad õpetajal ilmneda järgmised järel reaktsioonid:

1. Ärrituvus, keskendumisraskused;
2. raskused tundide läbiviimisel, hirm, et õpilastega juhtunust rääkimine võib asja veel hullemaks teha;
3. 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 perearstilt, psühholoogilt, kooli juhtkonnalt.

## Füüsiline vägivald koolis

Märgid, mis viitavad füüsilise vägivalla ohvrile:

1. Tähelepanu- ja õpivõime langus;
2. vigade arvu kasv;
3. mälu halvenemine;
4. unustamise kiirenemine;
5. meeleolu langus, endassetõmbunud olek;
6. hirmunud, ennast varjata püüdev kehahoiak;
7. õpilane väldib koostööd või kontakti teatud õpilastega.

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

Füüsilise vägivalla ilmingutele tuleb alati reageerida. Kuidas käituda vägivalla ilmingute korral:

1. Julgusta ohvrit rääkima;
2. vajadusel pöördu kooli meditsiinitöötaja poole või traumapunkti, et fikseerida ja dokumenteerida vigastused;
3. püüa välja selgitada konflikti põhjused ja peamised vägivallatsejad;
4. tee koostööd mõlema osapoole lapsevanemate/hooldajatega;
5. käsitle juhtunut vastavalt olukorrale mõlema osapoolega eraldi, mõlema osapoolega koos või klassis (probleemi vahendamine, klassiarutelu);
6. väljenda selgelt, et füüsiline vägivald on lubamatu;
7. kutsu vägivallatseja koos vanemate/hooldajatega vestlusele;
8. võimalusel suuna nii ohver kui vägivallatseja koolipsühholoogi juurde, kes aitab neil leida strateegiaid enda emotsioonide ja impulsside kontrolli all hoidmiseks ning suunab, kuidas edaspidi vägivaldseid olukordi vältida;
9. vajadusel teavita kooli juhtkonda või politseid;
10. ära tee ennatlikke otsuseid enne, kui oled juhtumisse süvenenud!

**Kaklus või ühepoolne füüsiline vägivald:**

1. Lahuta kaklus:
  - 1.1. Anna kõigepealt suuline korraldus kaklus lõpetada;
  - 1.2. kui sellele ei kuuletuta, lahutada kaklus füüsiliselt sekkudes võimalikult leebelt (ei tohi ise õpilast lüüa vms). Sekkumise üle otsustades hindada, kas sekkumisel põhjustatav võimalik vigastus on väiksem või suurem kui need vigastused, mis võiksid tekkida siis, kui kaklust ei lahutata;
  - 1.3. kui kaklust lahutada ei õnnestu või see on sulle ohtlik, kutsu abi või teavita politseid numbril 112;
  - 1.4. ära sekku, kui kakluses kasutatakse külmrelvi.
2. vajadusel kutsu kooliarst või kiirabi (kindlasti tuleb fikseerida ja dokumenteerida tekitatud vigastused).

**NB! Ära sekku, kui see on sulle endale ohtlik! Kaklusesse sekkudes ei tohi õpilast lüüa! Ära mine nuga vmt ise ära võtma, see on alati väga ohtlik!**

**Pärast kakluse lahutamist:**

1. Võta osalejatelt seletused. Kui seletusi mingil põhjusel ei ole võimalik võtta, siis kirjuta üles nende laste nimed ja kontaktandmed, kes osalesid kakluses või olid selle tunnistajaks ning edasta kooli juhtkonnale;
2. käsitle sobimatut käitumist lähtudes kokkulepetest koolis;
3. teavita klassijuhatajat, kes teeb koostööd lastevanematega/hooldajatega ning käsitleb juhtunut edasi;
4. kui juhtunu on puudutanud ka teisi õpilasi (kaklust nähti pealt, osapoolte tüli on olnud pikaajaline ja ka teiste jaoks keeruline situatsioon), käsitleb klassijuhataja juhtunut klassis ühise aruteluna;
5. vajadusel pöördub abi saamiseks kooli psühholoogi poole;
6. raskematel juhtudel teavita koolijuhtkonda, kes:
  - 6.1. teavitab lapsevanemaid/hooldajaid;
  - 6.2. võtab osalejatelt kirjalikud seletused;

- 6.3. teavitab vajadusel politseid.
7. vajadusel kutsub kokku kriisimeeskonna koosoleku, kus otsustatakse:
  - 7.1. kas ja kuidas teavitada kooli;
  - 7.2. kas ja kuidas käsitleda juhtunut edasi;
  - 7.3. kas ja kuidas teostada järeltööd.

### **Koduse füüsilise väärkohtlemise kahtlus**

Märgid, mis võivad viidata kodusele füüsilisele vägivallale:

1. Laps kardab vanemaid;
2. laps ei taha koju minna;
3. seletamatu muutus käitumises (rõõmsast kurvameelseks vmt);
4. laps on hirmunud, endassetõmbunud, passiivne või kõrgenenud agressiivsusega;
5. ilmastikule sobimatu riietuse kandmine verevalumite vmt varjamiseks;
6. ennasthävitav käitumine või selle sagemine (narkootikumide või alkoholi kuritarvitamine, suitsetamine);
7. kodust ära jooksmine.

Mida teha?

1. Räägi oma kahtlustest kooliarstile, koolipsühholoogile, sotsiaalpedagoogile, kohustuslik on kohaliku omavalitsuse lastekaitsespetsialisti või sotsiaaltöötaja teavitamine;
2. ole lapse suhtes toetav ja julgustav, kuid mitte pealetükkiv;
3. julgusta last oma muret jagama täiskasvanuga;
4. anna märku, et juhtumus ei ole laps süüdi.

**NB! Vanemaid/hooldajaid ei tohi teavitada, kui on väikseimgi perevägivalda kahtlus, teavita kohaliku lastekaitsespetsialisti.**

## Seksuaalne väärkohtlemine

Kui tead või kahtlustad, et keegi alla 16-aastane isik on jäetud hooletusse või et ta on emotsionaalse, füüsilise või seksuaalse väärkohtlemise ohver (või kui on oht, et ta selle ohvriks langeb), on seadusest tulenev kohustus teavitada sellest politseid. Kõige otstarbekam on teavitada kohaliku politseiprefektuuri lastekaitsetalitust ja/või politseid.

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

1. Võta aega kuulamiseks ja leia jutuajamiseks rahulik koht;
2. täna teda, et ta otsustas sinuga oma muret jagada ja anna endale aru, kui raske tal võib olla sellest rääkida;
3. 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;
4. 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 tunnend“;
5. toetu detailsele infole mitte ettekujutusele;
6. ütle talle, et tema ei olnud juhtunud süüdi. Ainuke inimene, keda süüdistada, on ründaja, sest vägivaldset käitumist ei õigusta mitte miski;
7. aita tal otsida abi. Ole ta sõber. Ohvritel ei ole kerge juhtunust 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;
8. ära luba, et sa ei räägi kellelegi (rõhuta, et sa räägid juhtunust spetsialistile, kes saab lapsele professionaalset abi osutada);
9. säilita rahu, ära käitu paaniliselt, järelemõtlematult. Ära tee kiireid, mõtlematuid otsuseid;
10. tee protsessist täpsed märkmed, erista kuuldu ja enda mõtted või järeldused.



11. aita tal leida kohad, kust saaks abi otsida. (kui laps on vahetu vägistamise ohver, siis tuleb jälgida, et säiliksid vägistamisjäljed tema kehal ja riietel kuni spetsialistide saabumiseni);
12. kui oled ebakindel, konsulteerige kooli meditsiinitöötaja, psühholoogi, piirkondliku lastekaitse spetsialisti või sotsiaaltöötajaga.

Seksuaalse väärkohtlemise ohvrid võivad üritada loovtöodes seksuaalkuritegusid kirjeldades või neid kujutades oma olukorrast märku anda. Õpetaja roll on signalidest aru saada. Kui märkad vihjeid, mis viitavad seksuaalsele väärkohtlemisele:

1. Alusta õpilasega dialoogi;
2. mõista, et juhtunust on väga raske rääkida;
3. kinnita talle, et tema ei ole süüdi. Süüdistada saab ainult teo toimepanijat;
4. selgita vaikimiskohustusega seonduvaid küsimusi. Juhtumist tuleb teatada alati lastekaitsetalitusele või politseile;
5. vägivalda ohvri peab suunama abi saama ja talle peab rääkima tema õigustest ja võimalustest tuge saada;
6. pärast konsulteerimist sotsiaaltöötajaga võetakse vastu otsus vanematele teatamisest või mitteteatamisest;
7. vajadusel saadetakse laps turvapaika. Kodust ja perekonnast eraldatud lapse edasise elukoha, hooldamise ja kasvatamise korraldab valla- või linnavalitsus.

Kui keegi tunnistab et on käitunud viisil, mida sa pead seksuaalselt ahistavaks või vägivaldseks:

1. Kuula;
2. toeta tema käitumise muutmist;
3. juhi ahistava sisuga kommentaaridele tähelepanu ning mõista need hukka;
4. aita tal mõista, et tema üksi vastutab vägivalda eest, isegi kui tema partner on süüdi suhte muudes probleemides. Vägivald on õpitud käitumisviis, millest on võimalik end vöörutada;
5. julgusta teda nõustajalt abi paluma. Vägivald ei lõpe niisama;
6. selgita, et tegemist on seaduserikkumisega, julgusta teda oma tegu üles tunnistama;

7. anna teada, et vastasel korral pead ise politseid teavitama.

NB! Kui tead, et keegi alla 16 aastane isik on füüsilise väärkohtlemise ohver (või on oht, et ta langeb füüsilise väärkohtlemise ohvriks), on seadusest tulenev kohustus teavitada kohaliku politseiprefektuuri lastekaitsetalitust või -teenistust.

### **Õpilane alkoholijoobes või meelemürkide mõju all**

Kõige olulisem on, et õpilane saaks abi ja ravi. Kui õpilane on narkouimas või alkoholijoobes koolis:

1. Sekku koheselt! Rahulikult vesteldes ürita õpilane teiste klassikaaslaste juurest või teised tema juurest ära juhtida;
2. kui õpilasega ei saa kontakti, kutsu kiirabi;
3. ära jäta õpilast üksi, vajadusel anna esmaabi;
4. 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;
5. joobe tuvastamine on politsei pädevuses. Joobe tuvastamine alkomeetri abil kooli töötaja poolt on õigustühine, kuid võib olla koolipoolseks meetmeks, kui õpilane on nõus alkomeetri kasutamisega. Politsei saab menetluses kasutada kooli töötaja poolt koostatud kirjalikku väliste joobetunnuste kirjeldust;
6. teavita õpilase vanemat/hooldajat;
7. kui politsei ei anna muud korraldust, tuleb vanem/hooldaja õpilasele kooli järele ja viib õpilase koju või vajadusel meditsiinasutusse.

Kui õpilase juurest leitakse keelatud ainet/aineid:

1. Kotti või õpilase kappi ei tohi loata avada. Küll aga võib paluda tal seda ise teha ja sisu näidata;

2. narkootikumide või tubakatoodete leidmisel teavita koheselt politseid (mitte teatamine on karistatav). Äravõetud tubakatoode või muu keelatud aine antakse üle politseile;
3. kui õpilane hoiab enda juures, tarvitab ise, vahendab või müüb narkootilisi aineid, on see kuritegu, millest tuleb alati teavitada politseid;
4. alkoholi leidmisel teavitatakse vanemaid. Kui õpilasel puuduvad joobetunnused, ei ole politsei teavitamine kohustuslik. Äravõetu antakse üle lapsevanemale;
5. keelatud ainete konfiskeerimisel tuleb täita keelatud ainete äravõtmise akt. **(Lisa 4)**.

Vestlus õpilasega, kui on kahtlus, et ta tarvitab keelatud aineid:

1. Ära püüa alustada vestlust, kui sul on kahtlus, et laps on parasjagu uimasti mõju all;
2. püüa vestluseks leida selline aeg, kus oled kindel, et on võimalik rääkida, ilma et peaksite vahepeal vestluse katkestama;
3. püüa last mitte süüdistada, kui eksid, võib see teie suhet lapsega tõsiselt rikkuda.
4. arvesta, et uimastite kasutamine võib olla märk tõsisest masendusest;
5. otsusta enne, kuidas kavatsed reageerida, kui õpilane tõepoolest tunnistab, et on uimasteid tarvitanud;
6. palu õpilasel oma seisukohti kirjeldada ning kuula hoolikalt, mida tal öelda on;
7. noored ei pruugi alati aru saada, et narkootikumide kasutamine võiks olla probleem;
8. kui sul tekib kahtlus, et sulle uimastite kohta valetatakse, püüa jääda rahulikuks ja mitte vihastada;
9. näita õpilasele, et muretsed eelkõige tema tervise ja heaolu pärast;
10. kinnita, et ta saab alati arvestada sinu toetuse ja abiga;
11. püüa talle põhjalikult seletada, missugune käitumine on lubatud ja missugune mitte;
12. püüa mitte ähvardada karistusega- see võib tunduda kiire ja lihtne lahendus, kuid tõenäoliselt sa nii soovitud tulemust ei saavuta. Samas informeereri võimalikest seadusest tulenevatest karistustest, noored peavad aru saama, et vastutavad nii oma tegude kui nende tagajärgede eest;

13. 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.

### **Õpilase kadumine**

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

Ekskursioonile, matkale, õppekäigule jm. väljaspool kooli toimuvale üritusele annab loa õppekäigu avalduse alusel kas direktor ja/või õppejuht. Avaldusse tuleb märkida ära õpilaste nimed, saatjad, aeg ning koht.

**NB! 1.- 6. klassi õpilasi saadavad täiskasvanud, arvestusega vähemalt 1 täiskasvanu 10 õpilase kohta. 7.-9. klassi õpilasi saadavad täiskasvanud, arvestusega vähemalt 1 täiskasvanu 15 õpilase kohta.**

Ennetustöö:

1. Enne õppekäiku räägib õpetaja lastele, mida teha, et õpilane ei kaoks õppekäigul ära ja mida teha siis, kui õpilane kaob ekskursioonil ära;
2. õppekäigule minnes tuleb esitada õppekäigul osalevate laste nimekiri kooli juhtkonnaga kokku lepitud kohta;
3. lastevanemate kontaktandmed peavad olema kiiresti kättesaadavad;
4. laste ja õpilaste eelnev instrueerimine enne kooli territooriumilt lahkumist;
5. töökorras mobiiltelefoni olemasolu;

6. õpetaja rõhutab, et kadumise korral peaks õpilane helistama õpetajale (õpetaja annab enda telefoninumbri);
7. kui levi ei ole, siis õpilane jääb pidama sellel ajahetkel olemasse kohta/paika teades, et teda tulla otsima läbikäidud teed mööda. Õpetaja ei tohi kadunud last otsima minnes jätta teisi lapsi üksi.

### **Lapserööv**

Kui lapsevanem pöördub kooli kahtlusega, et tema last võidakse röövida, siis kuula, näita üles arusaamist ja mõistmist. Kui tegemist on peresisese teemaga, palu lapsevanemal ühendust võtta kohaliku omavalitsuse lastekaitseseptsiialistiga. Kui tegemist on perevälise ähvardusega, palu lapsevanemal kindlasti ühendust võtta politseiga. Ära võta endale probleemilahendaja rolli!

Kui lapseröövi ähvarduse või info ähvarduse kohta saab õpetaja:

1. Teavita juhtunust koolijuhti või tema asendajat;
2. direktor või tema asendaja võtab ühendust politseiga ning teavitab:
  - 2.1. kuidas laekus ähvardus;
  - 2.2. milline oli ähvarduse sisu;
  - 2.3. kes ähvardas.
3. direktor või tema asendaja võtab ühendust lapsevanemaga, kelle juures laps ametlikult elab.

Kui ähvarduse saab lapsevanem ja teavitab sellest õpetajat:

1. Soovita lapsevanemal teavitada politseid;
2. teavita juhtunust kooli koolijuhti;
3. direktor või tema asendaja võtab ühendust politseiga, sest koolipäeva jooksul vastutab õpilase turvalisuse eest kool;
4. kool järgib politseilt saadud juhiseid.

Lapserööv koolis:

1. Võta viivitamatult ühendust politseiga, kuna lapse elu ja tervis võivad olla ohus;
2. teavita juhtunust kooli juhtkonda;
3. volitatud isik kriisimeeskonnast võtab ühendust lapsevanemaga, kelle juures laps ametlikult elab ja täpsustab olukorra;
4. anna õpilastele võimalus väiksemates gruppides rääkida oma mõtetest ja tunnetest, mida sündmused on äratanud. Vajadusel kaasa koolipsühholoog või kriisiabi osutav psühholoog.

### **Koolitraumad**

Koolis juhtuvad traumad võivad olla järgmised: luumurd, põrutus, põletus, elektrišokk, mürgitus, haavad, minestamine, krambid, kaela- ja seljavigastused, õhupuudus (võõrkeha hingamisteedes), rindkere valu, amputatsioon, uppumine, vägivald.

Nõuanded koheseks tegutsemiseks kooli territooriumil juhtunud traumade korral:

1. Jää rahulikuks, veendu, et lähenemine ei kahjustaks sind ennast (elektrijuhtmed, gaasileke, hoone konstruktsioon, vägivald);
2. hinda kannatanu seisundit (kaaslane saada abi järele);
3. kui kannatanu on teadvusel- küsi mis juhtus;
4. vajadusel helista 112 või lapsevanemale;
5. ära jäta kannatanut üksi- räägi temaga, vajadusel anna esmaabi;
6. teavita juhtunust kooli juhtkonda.

Ennetavad tegevused:

1. Ohutustehnika regulaarne tutvustamine (kordamine);
2. esmaabi õpetamine ja kordamine;
3. ohtlike olukordade kohene märkamine (augud, libedus, juhtmed jne.) ja likvideerimine;
4. töötajate ja õpilaste juhendamine;
5. kõrge riskiga õpilaste jm kannatanute grupi väljaselgitamine ja nende abistamine.

## Õpilase raske haigus

1. Täpsusta teate tõepärasust õpilase enda või tema lähedastega;
2. vajadusel informeeri direktorit ja kooli meditsiinitöötajat;
3. õpilase loal räägitakse haigusest teistele õpilastele /klassikaaslastele;
4. õpilane jätkab oma õpinguid juhul, kui ta on selleks võimeline;
5. klassijuhataja suunab vajadusel lapsevanemaid võimaldama lapsele jutuajamist vastava spetsialistiga (kooliõde, sotsiaalpedagoog, psühholoog);
6. kriisimeeskond tagab, et õpilasega ette tulla võivate kriitiliste olukordade jaoks antakse kooli töötajatele esmaabi ja toimetuleku juhend;
7. vajadusel tuleb kutsuda kooli meditsiinitöötaja rääkima klassile antud haigusest;
8. klassijuhataja organiseerib, et õpilasega säiliks kontakt haiglas või kodus haige olemise ajal;
9. õpilase ja tema perekonna soove kuulatakse ja nendega arvestatakse.

## Depressioon

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.

Depressiooni üldised tunnused noorukil:

1. Äkilised meeleolu ja käitumise muutused. (varem sõnakuulelik nooruk on äkki muutunud vaenulikuks. Mässuline käitumine ja isegi kodunt ära jooksmine on depressioonis nooruki puhul tavaline);
2. huvi kadumine peaaegu kõigi tegevuste vastu. (on ebatavaliselt passiivne, kaotab huvi endiste hobide vastu);
3. teistest eraldumine. (nooruk eemaldub sõpradest või vastupidi, kuna tema käitumises ja hoiakutes on ebameeldivad muutused);

4. muutused toitumisharjumustes. (depressiooniga on tihti kaasnevad anoreksia, buliimia ja taltsutamatu liigsöömine);
5. unehäired. (magab kas liiga vähe või liiga palju. Või on kujunenud häiritud magamisharjumused, öö ja päev vahetuses);
6. probleemid koolis. (nooruk on probleemne õpetajate ja kaasõpilastega, tema õppeedukus langeb ja võib keelduda kooli minemast);
7. ohtlik või ennasthävitatav käitumine. (võib juhtuda, et noorel pole enam eluisu, selle sümptomiks võib olla ka enesevigastamine);
8. väärtusetustunne või kohatu süütunne. (muutub äärmiselt enesekriitiliseks, tundes end täieliku hädavaresena, kuigi tegelik olukord võib olla vastupidine);
9. psühhosomaatilised vaevused: ilma füüsilise põhjusega pea -, hamba- ja seljavalud;
10. korduvad surma – või enesetapumõtted.

### **Toidumürgitus koolis**

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

Võimalikud mürgistuse hoiatusnähud on:

1. Tabletid, marjad või tundmatu aine õpilase suus;
2. põletushaavad suu ümber või nahal; kummaline lõhn või hingeõhk;
3. higistamine; seedehäired või oksendamine;
4. pearinglus või minestus; krambid.

### **Söömishäired**

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



Söömishäiretest levinumad on anoreksia ja buliimia. 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.

Tähelepanelik tasub olla kui:

1. Lapse kaal väheneb või normaalne juurdevõtmine väheneb;
2. teatud toidud tekitavad iiveldust;
3. esineb muid somaatilisi sümptomeid ( kõhuvalu, kõhulahtisus või – kinnisus);
4. on märgata koolilõunal piiratud menüü kasutamist;
5. ülemäärane liikumine;
6. tahtlik oksendamine;
7. lahtistite kasutamine;
8. söögiisu vähendavate ainete ja vedelikku väljutavate ravimite tarvitamine;
9. kerged motoorsed kohmakusnähud;
10. aeglane pulss, madal vererõhk, punetavad või sinetavad külmad jäsemed;
11. hambakahjustused.

### **Astmahoog**

Tunnused:

1. Hingamisraskus, oluliselt pikenenud väljahingamine;
2. vilinad väljahingamisel;
3. raskendatud kõnelemine ja sosistamine;
4. huuled, kõrvalestad ja küünevallid hallikassinised;
5. rahutus, kurnatus;
6. köha.

Esmaabi:

1. Säilita rahu ja julgusta kannatanut;

2. aita tal kasutada oma astmahoo ravimeid;
3. palu tal hingata aeglaselt ja sügavalt sisse ja lühidalt ning kiirelt välja;
4. ära pane kannatanut pikali, las ta valib endale mugava asendi ise – harilikult istuva;
5. kui hoog ei leevene , palu kannatanul võtta inhalaatorist teine doos;
6. kui inhalaatori toime puudub viie minuti jooksul helista 112;
7. aita kannatanul kasutada inhalaatorit iga 5- 10 minuti järel;
8. ära kasuta inhalaatorit rohkem kui maksimaalselt ette nähtud;
9. jälgi kannatanu hingamist ja pulssi;
10. kui kannatanu kaotab teadvuse, aseta ta püsivasse külili asendisse;
11. vajadusel elustamise ABC.

### **Diabeet ehk suhkruhaigus**

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

### **Hüperglükeemia**

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

Tunnused:

1. Soe ja kuiv nahk, kiire pulss ning hingamine;
2. atsetoonilõhn suust, tugev janu, sage urineerimine;
3. ravita uimasus ja seejärel teadvusekaotus.

Esmaabi:

1. Kui kannatanu on teadvuseta, siis aseta ta püsivasse külili asendisse;
2. helista 112;

3. jälgi elutähtsaid funktsioone (teadvust, hingamist, pulssi).

### **Hüpoglükeemia**

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

Tunnused:

1. Nõrkus, pearinglus, näljatunne;
2. lihastõmbused, värinad;
3. nahk kahvatu, külm, higine;
4. ebaadekvaatne käitumine;
5. kannatanu võib kiiresti kaotada teadvuse;
6. sageli võivad esineda krambid.

Esmaabi:

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

### **Epilepsiahoog**

Sinu eesmärgid:

1. Kaitsta kannatanut vigastuste eest;

2. abistada teda pärast teadvuse taastumist;
3. kui vaja, helistada 112.

Epilepsiale on iseloomulik:

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

Esmaabi:

1. Kaitse kannatanut vigastuste eest. Püüa kergendada tema kukkumist, tee ruum tema ümber vabaks;
2. ära pane talle midagi suhu, ära hoia teda jõuga kinni;
3. ära kannatanut liiguta kui ta pole otseses hädaohus;
4. jätta meelde kella-aeg millal kramp hakkas;
5. võimalusel kaitse kannatanu pead, asetades pehme padja pea alla;
6. vabasta kaela ümbritsevad riided;
7. hoo lakkamisel ava hingamisteed ja kontrolli hingamist, vajadusel alusta elustamise ABC;
8. kui kannatanu hingab, aeta ta püsivasse külili asendisse;
9. märgi ära krambihoo kestus.

Helista 112, kui:

1. Kannatanu on teadvuseta kauem kui kümme minutit;
2. krambihoo kestab kauem kui viis minutit;
3. krambid on esmakordselt elus;
4. esinevad korduvad krambihood.

### **Üldine esmaabi ABC**

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

#### **A– hingamisteede avamine**

1. Aseta oma üks käsi kannatanu otsmikule ja painuta tema pead õrnalt tahapoole;
2. eemalda kannatanu suust võõrkehad ( hambaproteesid, okse, toit jne.);
3. asetada oma sõrmeotsad kannatanu lõua alla ja tõsta lõug ette-üles;
4. kontrolli, kas kannatanu nüüd hingab;
5. kui kahtlustad lülisamba kaelaosa vigastust, ära pead tahapoole kalluta, vaid ava hingamisteed tõstes ainult õrnalt alalõuga.

#### **B– kunstlik hingamine**

1. Aseta oma üks käsi kannatanu lõua alla ja teine laubale, surudes sellega pea kuklasse ja lõua ette-üles;
2. laubal oleva käe sõrmedega suru kinni tema ninasõõrmed;
3. suru oma avatud suu tihedalt ümber kannatanu avatud suu;
4. puhu õhk ühtlaselt kannatanu suhu ja jälgi, et tema rindkere samal ajal kerkiks;
5. tõsta hetkeks oma pea ja lase kannatanul ise välja hingata;
6. korda sissepuhumist teist korda.

#### **C- kaudne südamemassaaž**

1. Aseta kannatanu selili kõvale alusele;
2. lasku põlvili kannatanu kõrvale;

3. aseta oma ühe labakäe tüvi kannatanu rinnaku keskele;
4. aseta oma teise labakäe tüvi esimese käe peale ja seo sõrmed omavahel;
5. suru sirgete kätega kannatanu rinnakule nii, et rindkere vajuks 4-5 cm;
6. vajuta nii 30 korda kiirusega umbes 100 survet minutis käsi kannatanu rindkerelt eemaldamata;
7. surve ja survest vabastamise vahekord on 1:1;
8. pärast seda tee jälle 2 õhu sisse puhumist 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.

### **Lõppsätted**

Kallavere Keskkooli hädaolukorra lahendamise plaan on koostatud tulenevalt Hädaolukorra seaduse § 15 lg 1, mille kohaselt on Kallavere Keskkoolil kohustus koostada hädaolukorra lahendamiseks plaan.

Käesolev Kallavere Keskkooli hädaolukorra lahendamise plaan kehtib alates 18.09.2024.

**Lisad**

**LISA 1. Tulekahju korral tegutsemise plaan koolis**

Kinnitatud direktori käskkirjaga nr 1-1/18, 18.09.2024, asub õpetajate toas, kantseleis ja spordihoone ning peamaja valvelaua juures.

## LISA 2. Äkkrünnaku ähvarduse dokumenteerimise ankeet

### 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 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:  mees  naine  tüdruk  poiss  laps, ei oska hinnata

Oletatav vanus .....

Mis keeles rääkis?  eesti  vene  inglise  muu: .....

Kas helistaja kõneles murdes või murrakus? .....

Kas helistaja hääl oli teile tuttav?  jah  ei

Kui jah, siis keda see meenutas? .....



## KÕNE HINDAMINE

Iseloomusta 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?  jah  ei

Kui jah, siis kuidas? .....

.....

Kas Teil tekkis mulje, et ähvardaja tunneb teid või ähvaruse 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 hääli, naeru, itsitamist vms? .....

.....

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

.....

.....

Muud tähelepanekud: .....

.....

.....

.....

**LISA 3. Pommiähvarduse dokumenteerimise ankeet**

**POMMIÄHVARDUSE DOKUMENTEERIMISE ANKEET**

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

Kõne vastuvõtu aeg (kuupäev/kellaeg) .....

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

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

Kuidas lõhkeseadeldis käivitub? .....

Millal pomm plahvatab (kuupäev, kellaeg)? .....

Millal ja kes lõhkeseadeldise paigaldas? .....

Milline on pommipanemise eesmärk, taotlused, nõudmised? .....

Helistaja nimi ja telefoni number, millelt helistati? .....

Helistaja isik:  mees  naine  tüdruk  poiss  laps, ei oska hinnata

Oletatav vanus: .....

Mis keeles rääkis?  eesti  vene  inglise  muu: .....

Kas helistaja hääl oli teile tuttav?  jah  ei

Kui jah, siis keda see meenutas? .....

Iseloomusta helistaja kõnet (märgi sobivad):  kiire  aeglane  selge  kogelev

moonutatud  vanduv  seosetu  segane  nutune

Kas kõne taustal oli kuulda müra ja/või teiste inimeste? .....

Täitja nimi, kuupäev, kellaeg, telefoni nr.: .....

Kõne kokkuvõte: .....

#### LISA 4. Keelatud eseme kooli hoiule võtmise protokoll

### KEELATUD ESEME KOOLI HOIULE VÕTMISE PROTOKOLL

Õpilase ees- ja perekonnanimi .....

Protokolli koostamise aeg ..... ja koht .....

Protokolli koostaja .....

*/ees- ja perekonnanimi, allkiri/*

Hoiule või äravõetud esemete või ainete loetelu .....

.....

.....

Märge õpilase esemete või tema kasutuses oleva suletud kapi kontrollimise kohta **JAH/EI**

Märge selle kohta, et õpilast teavitati eelnevalt kontrollimise põhjustest ja talle tehti ettepanek võimaldada vabatahtlikult kontrolli teostamist, loovutada ese või aine vabatahtlikult **JAH/EI**

Sündmuste käigu kirjeldus.....

.....

.....

Kontrolli läbiviinud isik .....

*ees- ja perekonnanimi*

*allkiri*

Juures viibinud koolitöötaja .....

*ees- ja perekonnanimi*

*allkiri*