



Vapaaehtoisen meripelastajan terveysilmoitus

Yhdistys ja paikkakunta: _____

Etu- ja sukunimi: _____ Syntymäaika: _____. _____. _____

Vapaaehtoisen meripelastajan tulee olla terveydentilaltaan tehtävään sopiva. Tämän ilmoituksen tarkoituksena on varmistua, ettei meriturvallisuus, pelastus- ja avustustehtävien suorittaminen, muiden aluksella työskentelevien ja avustettavien turvallisuus tai meripelastajan oma terveys vaarannu hänen omien terveydellisten syiden takia.

Useat sairaudet ja oireet eivät lievinä ja helppohoitoisina ole välttämättä este toimimiselle vapaaehtoisena meripelastajana. Mikäli sinulla on jokin sairaus tai terveydentilaan vaikuttava oire ja olet tämän takia epävarma soveltuvuudestasi meripelastajaksi, neuvottele asiasta oman lääkärin tai merimieslääkärin kanssa. Voit pyytää häneltä myös kirjallisen lausunnon sopivuudestasi vapaaehtoiseksi meripelastajaksi (esim. T- tai merimieslääkärintarkastuslomakkeella).

Lista sairauksista, oireista ja tilanteista, jotka estävät toimimasta meripelastusaluksen miehistössä:

- *Sokeritauti*, insuliinipistoshoitoinen
- *Mielisairaus tai mielen terveyden häiriö*, joka on joskus vaatinut laitoshoidoa, tai joka tällä hetkellä vaatii avo- tai laitoshoidoa, tai jolla on taipumus uusiutua (ei koske sellaista masennusta ja sen hoitoa, joka ei vaaranna tai heikennä toimintakykyä aluksella toimiessa)
- *Alkoholin, lääkkeiden tai huumeiden väärinkäyttö*
- *Migreeni*, joka ei ole lääkkeillä hallittavissa ennen toimintakyvyn alentumista
- *Epilepsia*
- *Halvaus*
- *Huimaus*
- *Sydämen läppävika, muu sydänsairaus, vaikea verenpainetauti tai muu verenkiertosairaus*, joka vaarantaa tai heikentää toimintakyvyn tai terveyden aluksella toimiessa
- *Astma tai muu hengityselinsairaus*, joka vaarantaa tai heikentää toimintakyvyn tai terveyden aluksella toimiessa
- *Nivelreuma, muu nivelsairaus tai selkäsairaus*, joka rajoittaa liikuntakykyä ja siten heikentää toimintakykyä aluksella toimiessa
- *Jatkuvaa lääkitystä vaativa sairaus tai oire*, joka oletettavasti oireilee nopeasti säännöllisen lääkityksen jäädessä väliin ja tällöin voi vaarantaa tai heikentää toimintakyvyn tai terveyden aluksella toimiessa
- *Muu meripalveluskelpoisuuteen vaikuttava sairaus*, joka vaarantaa tai heikentää toimintakyvyn tai terveyden aluksella toimiessa
- *Liian heikko fyysinen kunto tai uimataidottomuus*, joka haittaa toimintakykyä tai estää toimimasta vaativissa meripelastustehtävissä (ks. sivu 2, kohdat 1 ja 2)
- *Heikentynyt kuulo tai näkökyky*, joka haittaa toimintakykyä tai voi aiheuttaa riskejä toimittaessa aluksella (ks. sivu 2, kohdat 3 ja 4)

Tämän ilmoituksen allekirjoittamalla vakuutan, ettei minulla ole edellä mainittuja tai vastaavia sairauksia ja oireita, jotka vaikuttavat toimintakykyyni pelastusaluksella. Samalla annan yhdistykselle luvan säilyttää tätä ilmoitusta sen voimassaoloajan, jonka jälkeen se hävitetään.

Tämä ilmoitus on voimassa allekirjoitusvuoden sekä sitä seuraavan vuoden. Ilmoituksen (tai vaihtoehtoisesti merimieslääkärintodistuksen) on oltava voimassa Suomen Meripelastusseuran lipun alla purjehtivien meripelastusaluksien miehistössä toimittaessa. Mikäli terveydentilassani tapahtuu vakuutuksen voimassa ollessa vakuutuksen sisältöön vaikuttavia muutoksia, sitoudun ilmoittamaan asiasta yhdistykselleni ja peruuttamaan tämän ilmoituksen.

Paikka ja aika _____

Allekirjoitus ja nimenselvennys _____

Alaikäisen miehistönjäsenen
holhoojan allekirjoitus ja nimenselvennys _____

1. Fyysinen kunto

Vapaaehtoisen meripelastajan on selvittävä eteen tulevista meripelastustehtävistä, jotka toisinaan edellyttävät huomattaviakin fyysisiä ponnisteluja. Meripelastajan heikko fyysinen kunto ei saa olla esteenä tehtävien ripeälle ja turvalliselle suorittamiselle.

Suomen Meripelastusseura edellyttää, että miehistönjäsenellä tulee olla normaali fyysinen kunto ja hänen tulee osoittaa terveydentilansa säännöllisesti Meripelastusseuran terveystarkastuksella tai merimieslääkärintodistuksella.

Mainitun vähimmäisvaatimuksen lisäksi Suomen Meripelastusseura suosittelee, että miehistönjäsenten fyysinen kunto testataan säännöllisesti ja miehistönjäseniä kannustetaan ylläpitämään fyysistä kuntoa esimerkiksi tarjoamalla säännöllinen harjoitteluvuoro. Testissä voidaan soveltaa esimerkiksi ensiauttajan toimintakykytestiä, kevennettyä Oulun mallin testiä, UKK-kävelytestiä tai muuta soveltuva kuntotestiä.

2. Uimataito

Vapaaehtoisen meripelastajan on selvittävä eteen tulevista meripelastustehtävistä, jotka toisinaan edellyttävät huomattaviakin fyysisiä ponnisteluja vedessä. Meripelastajan heikko uimataito ei saa olla esteenä tehtävien ripeälle ja turvalliselle suorittamiselle. Myös oman pelastautumisen näkökulmasta meripelastusalusten miehistöjen uimataidon tulee olla riittävä.

Suomen Meripelastusseura edellyttää, että vapaaehtoisten meripelastajien uimataito testataan miehistön rekrytointin yhteydessä. Miehistön tulee täyttää vähintään Pohjoismainen uimataidon määritelmä. Määritelmän mukaan uimataitoinen on henkilö, joka pudottuaan syvään veteen niin, että pää käy veden alla ja päästyään pinnalle, ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään.

Mainitun vähimmäisvaatimuksen lisäksi Suomen Meripelastusseura suosittelee, että miehistönjäsenten uimataito testataan säännöllisesti ja miehistönjäseniä kannustetaan ylläpitämään uimataitoaan esimerkiksi tarjoamalla säännöllinen harjoitteluvuoro. Miehistönjäsenten tavoitteena on pystyä uimaan 200 metrin matka vapaalla uimatyylillä ilman perusvälineitä alle 6 minuutin aikaan.

3. Kuulovaatimukset

Vapaaehtoiselta meripelastajalta edellytetään normaalia kuulokykyä. Kuulokykyä on vaikea määritellä ilman terveydenalan ammattilaisen suorittamaa kuulotutkimusta. On todennäköistä, että kuulosi on normaali tai riittävä, mikäli sinä tai läheisesi ette ole koskaan havainneet ongelmia kuulokykyssä.

Mikäli olet epävarma kuulokyvystäsi, tutkituta kuulosi terveysasemalla, yksityisellä lääkäriasemalla tai merimieslääkärillä.

Karkean arvion kuulokyvystäsi voit suorittaa myös itse. Vapaaehtoisen meripelastajan normaalina kuulokykynä voidaan pitää sitä, että hän kummallakin korvalla erikseen tutkittuna kuulee ja ymmärtää normaalivoimaisen puheen 4 m:n etäisyydeltä.

4. Näkökyvyn vaatimukset

Vapaaehtoiselta meripelastajalta vaaditaan vähintään sellaista näkökykyä, joka on määritelty sosiaali- ja terveysministeriön asetuksessa laivaväeltä vaadittavasta näkö- ja kuulokyvystä (224/2013). Vaatimukset on meripelastustoimintaan sovelletusti esitetty oheisessa taulukossa.

Palvelusluokka	Kaukonäkö		Lähinäkö	Väriäkö	Näkökenttä	Hämäränäkö	Diplopia (kahtena näkeminen)
	Toinen silmä	Toinen silmä	Yhteisnäkö, silmälasilla tai ilman				
Kansipalvelus, - silmälasilla - ilman silmälasia	0,5 0,1	0,5 0,1	Riittävä näkökyky aluksen navigoimiseen huomioiden esimerkiksi merikartanluku, ohjaamon valvontalaitteiden, varusteiden ja navigaatioapuvalineiden sekä aluksen ohjailu- ja hallintalaitteiden käyttö.		Normaali näkökenttä.	Riittävä näkökyky suoriutuakseen kaikista tehtävistä hämärässä ilman riskejä.	Ei merkittävää kahtena näkemistä.

Jos olet epävarma näkökyvystäsi, tutkituta näkösi terveysasemalla, yksityisellä lääkäriasemalla tai merimieslääkärillä.

Voit myös itse karkeasti arvioida kaukonäkökykyäsi Messistä löytyvän E-taulun avulla. Tulosta E-taulu ja toimi mukana seuraavien ohjeiden mukaisesti.