



Vapaaehtoisen meripelastajan terveysilmoitus 2021

Yhdistys ja paikkakunta: _____

Etu- ja sukunimi: _____ Syntymäaika: _____

Vapaaehtoisen meripelastajan tulee olla terveydentilaltaan tehtävään sopiva. Tämän ilmoituksen tarkoituksena on varmistua, ettei hänen terveydentilansa aiheuta vaaraa meriturvallisuudelle, pelastus- ja avustustehtävien suorittamiselle, avustettavien henkilöiden ja muiden aluksella työskentelevien turvallisuudelle eikä meripelastajan omalle terveydelle tai turvallisuudelle.

Useat sairaudet ja oireet eivät lievinä ja helpohoitoina ole välttämättä este toimimiselle vapaaehtoisena meripelastajana. Jos sinulla on alla olevassa vaatimusluettelossa mainittu sairaus tai tila, jolle on määritetty lääkärin arviota edellyttävä poikkeus, selvitä poikkeusvaatimusten täyttyminen oman lääkärin kanssa. Jos sinulla on jokin muu 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).

Terveysilmoitus on suositeltavaa tehdä Miehistösitoumus-mobiilisovelluksella tämän lomakkeen sijaan. Tällöin pätevyysmerkintä kirjautuu Messiin automaattisesti.

Luettelo sairauksista, oireista ja tiloista, jotka estävät toimimasta meripelastusaluksen miehistössä:

Sairaus tai tila	Poikkeus, jonka täytyessä mainittu sairaus tai tila ei vaikuta toimintaan pelastusaluksen miehistössä ja terveysilmoituksen voi allekirjoittaa. (L) = edellyttää hoitavan lääkärin arviota.
Insuliinihoitoinen diabetes ¹ .	¹ Hyvä glukoositasapaino, hoitoon sitoutuminen, säännöllinen seuranta ja sen raportointi, selkeät hypoglykemia-tuntemukset, ei vakavia hypoglykemiaa. Suositellaan jatkuvaa glukoosisensorointia. (L)
Yli- tai alipaino (BMI > 30 tai BMI < 19) ² .	² Toimintakyky riittää suoriutumiseen pelastustehtävistä oman arvon mukaan tai asemalla käytössä olevan toimintakykytestin mukaan.
Mielenterveyden häiriöt: skitsofrenia, skitsotyyppinen häiriö, harhaluuloisuushäiriö, kaksisuuntainen mielialahäiriö, masennus ³ tai ahdistuneisuushäiriö ³ , aikaisempi psykiatrisen sairaalahoidon ⁴ .	³ Enintään keskivaikava; sairaus on elpymisvaiheessa (oireeton) ja henkinen tasapaino on hyvä. (L) ⁴ Psykkinen tilanne on korjaantunut ja henkinen tasapaino on hyvä. (L)
Alkoholin, lääkkeiden tai huumeiden väärinkäyttö.	-
Uniapnea ⁵ , vaikeat uni-valvetrytmin häiriöt,	⁵ Enintään keskivaikava uniapnea, jos vireystilamittaus tehty ja siinä ei poikkeavaa. (L)
Migreeni ⁶ , joka ei ole lääkkeillä hallittavissa ennen toimintakyvyn alentumista.	⁶ Vähemmän kuin 4 kohtausta kuukaudessa.
Epilepsia ⁷ .	⁷ Viimeisestä kohtauksesta on kulunut kaksi vuotta (lääkityksellä tai ilman), henkilö on oireeton ja sitoutunut hoitoon, lääkitys ei aiheuta merkittäviä sivuvaikutuksia ja mahdolliset provosoivat tekijät on poistettu. (L)
Verenpainesairaudet ⁸ , sepelvaltimotauti ⁹ , rytmihäiriöt ¹⁰ , sydämen krooninen vajaatoiminta ¹¹ , aivoverisuonien sairaudet ¹² tai muu verenkiertosairaus, joka vaarantaa tai heikentää toimintakyvyn tai terveyden aluksella toimiessa.	⁸ Lääkkeillä oireeton; verenpaine ei toistuvasti yli 160/100. (L) ⁹ Lievä/oireeton. Hoitavan lääkärin arvio riittävästä suorituskyvystä. (L) ¹⁰ Ei toimintakyvyn vaikuttavia oireita tai niiden ilmaantumistodennäköisyys on erittäin pieni (alle 2 % vuodessa). (L) ¹¹ Vasemman kammion toiminta ei ole alentunut merkittävästi (ejektiofraktio > 35 %), ei oireita eikä vakavia rytmihäiriöitä. (L) ¹² Jäännösoireet (kognitiiviset, psyykkiset ja fyysiset) tasaantuneet ja vähintään 6 kk aivotapahtumasta. (L)
Astma ¹³ tai muu hengityselinsairaus, joka vaarantaa tai heikentää toimintakyvyn tai terveyden aluksella toimiessa.	¹³ Ollut pidemmän aikaa oireeton inhalaatiolääkityksellä tai ilman lääkitystä myös rasituksessa, ja keuhkojen toimintakokeet ovat normaalit tai lähes normaalit. (L)

Sairaus tai tila	Poikkeus, jonka täyttyessä mainittu sairaus tai tila ei vaikuta toimintaan pelastusaluksen miehistössä ja terveysilmoituksen voi allekirjoittaa. (L) = edellyttää hoitavan lääkärin arviota.
Tuki- ja liikuntaelimestön vamma tai sairaus, joka rajoittaa liikuntakykyä ja näin heikentää toimintakykyä aluksella toimiessa.	-
Krooniset tulehdukselliset suolistosairaudet ¹⁴ .	¹⁴ Lieväasteinen, ollut pidemmän aikaa seurannassa rauhallinen. (L)
Anafylaktinen yliherkkyys hyönteisille ¹⁵ .	¹⁵ Arvio oman harkinnan mukaan. Kannettava mukana aluksella adrenaliiniautoinjektoria. Henkilön anafylaktinen yliherkkyys on aseman pelastusaluksen päällikköjen tiedossa ja aluksen miehistöä on opastettu adrenaliini-injektion antamisessa tarvittaessa.
Vaikea munuaisen vajaatoiminta ja vaikeat virtsaelinten sairaudet.	-
Leikkaukset ¹⁶ .	¹⁶ Toipumisajan jälkeen, kun leikkaushoitoa vaatinut vamma tai sairaus parantunut eikä leikkaushoito vaikuta enää toimintakykyyn. (L)
Muu meripalveluskelpoisuuteen vaikuttava aktiivinen, selvityksiltään kesken oleva tai säännöllisiä kontroleja vaativa sairaus, joka vaarantaa tai heikentää toimintakykyä tai terveyttä aluksella toimiessa.	-
Liian heikko fyysinen kunto tai uimataidottomuus, joka haittaa toimintakykyä tai estää toimimasta vaativissa meripelastustehtävissä.	-
Heikentynyt kuulo tai näkökyky, joka haittaa toimintakykyä tai voi aiheuttaa riskejä toimittaessa aluksella (Sosiaali- ja terveysministeriön asetus laivaväeltä vaadittavasta näkö- ja kuulokyvystä STM 224/2013).	-

Yläindeksillä merkittyjen sairauksien tai tilojen yhteydessä terveysilmoituksen voi allekirjoittaa ja miehistötoimintaan voi osallistua, kun sairautta tai tilaa koskevan poikkeuksen ehdot täyttyvät hoitavan lääkärin arvioimana tai oman arvion mukaan ko. kohtaan merkityn mukaisesti.

Tämän ilmoituksen allekirjoittamalla vakuutan, ettei minulla ole edellä mainittuja tai vastaavia sairauksia ja oireita, jotka vaikuttavat toimintakykyyni pelastusaluksella.

Ilmoitus on voimassa, kun se merkitään Messiin pätevyutenä. Näytä allekirjoitettu ilmoitus yhdistyksesi ao. toimihenkilölle, joka huolehtii pätevyuden merkitsemisestä Messiin. Säilytä allekirjoitettu ilmoitus itselläsi sen voimassaoloajan.

Tämä ilmoitus on voimassa allekirjoituspäivää seuraavan maaliskuun ensimmäiseen päivään saakka. Ilmoituksen on oltava voimassa ja merkittynä Messiin, ja se on edellytys toimimiseen Suomen Meripelastusseuran lipun alla purjehtivien meripelastusaluksen miehistössä.

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 vähintään Meripelastus-seuran terveysilmoituksella.

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 soveltuvaa 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 kuulokykyysi kanssa.

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

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.

	Kaukonäkö		Lähinäkö	Väri- ja näkökenttä	Hämäränäkö	Diplopia (kaksoiskuvat)
	Toinen silmä	Toinen silmä	Yhteisnäkö, silmälasilla tai ilman			
- silmälasilla - ilman silmälasia	0,5 0,1	0,5 0,1	Riittävä näkökyky aluksen navigoimiseen huomioiden esimerkiksi merikartanluku, ohjaamon valvontalaitteiden, varusteiden ja navigaatioapuvälineiden sekä aluksen ohjailu- ja hallintalaitteiden käyttö.	Normaali väri- ja näkökenttä.	Riittävä näkökyky suoriutuakseen kaikista tehtävistä hämärässä ilman riskejä.	Ei näkemistä haittaavia kaksoiskuvia.

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

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