

KINNITAN

Georg Teras

Tallinna Kadaka Põhikooli direktor

22.11.2019

Muudatus: 12.03.2020 kk nr 1-1/29

Muudatus: 20.10.2022 kk nr 1-1/6

Tallinna Kadaka Põhikooli hädaolukorra lahendamise plaan

HÄDAOLUKORRA LAHENDAMISE PLAANI

| | |
|---|---|
| KOOSTAJA | KOOLI KANTSELEI |
| KOOSTAMISE KUUPÄEV | 21.11.2019 |
| ETTEVÕTTE NIMETUS | TALLINNA KADAKA PÕHIKOOI |
| REGISTRIKOOD | 75019112 |
| ETTEVÕTTE POSTIAADDRESS | E. VILDE TEE 120 12618 TALLINN |
| TELEFON | 6594733; 53365002 |
| MEILIAADDRESS | kadakakool@kadakakool.edu.ee |
| VASTUTAV ISIK | MAJANDUSJUHATAJA |
| SIDE EEST VASTUTAV ISIK | KANTSELEIJUHATAJA 6594733 |
| ETTEVÕTTE VASTUTUSKINDLUSTUSE SUURUS | Koolihoone kivi- ja betoonehitus, mis jaguneb A, B, C, D korpusteks (kool-õpilaskodu); kõik korpused vastavad tulekindluse 1. astmele. Koolihoone korpustes asuvad tulekustutusvahendid. Kokku on 31 tulekustutit. Maja on 3-korruselise. Netopind 4169,0 m ² , kasulik pind 4169,0 m ² |

Sisukord

| | |
|--|----|
| Tallinna Kadaka Põhikooli üldandmed..... | 5 |
| Olulised kontaktid..... | 6 |
| Sireenide tähendused | 6 |
| Ohust teavitamise kord | 6 |
| Hädaabi jm operatiivne teave (24 h)..... | 6 |
| Kommunikatsioonisüsteemide lülitussõlmed | 7 |
| Maja võtmed: | 9 |
| Personali vastutusalad hädaolukordades | 9 |
| Väljaõpe | 9 |
| Kogu Tallinna Kadaka Põhikooli haaravad ajakriitilised hädaolukorrad | 13 |
| Äkkrünnak..... | 13 |
| Tegutsemine rünnakut avastades | 13 |
| Varjumisstrateegia äkkrünnaku ajal..... | 13 |
| Käitumine varjumise ajal | 13 |
| Varjumisstrateegia vahetunnis | 14 |
| Häire õues toimuva tunni ajal | 14 |
| Evakueerumisstrateegia äkkrünnaku korral | 14 |
| Suhtlemine meediaga | 14 |
| Tulekahju | 14 |
| Tegutsemine tulekahju avastamise korral | 14 |
| Evakuatsioonihäire..... | 15 |
| Tegutsemine kogunemiskohas | 15 |
| Ohtliku evakuatsiooni asemel klassi varjumine | 15 |
| Suitsuse koridori läbimine evakueerudes..... | 15 |
| Evakuatsioonihäire vahetunnis | 15 |
| Evakuatsioonihäire pärast tunde | 16 |
| Elektrikatkestus..... | 16 |
| Pommikahtlase eseme leid..... | 16 |
| Evakueerumine pommikahtlase eseme leiu korral..... | 16 |
| Äkkrünnaku ähvardus | 17 |
| Ringlevad kuulujutud ähvardusest | 17 |

| | |
|---|----|
| Telefoni teel tehtud ähvardus | 17 |
| Kirja teel tehtud ähvardus | 17 |
| Internetikeskkonnas tehtud ähvardus | 17 |
| Pommiähvardus..... | 18 |
| Telefoni teel edastatud pommiähvardus | 18 |
| Suusõnaliselt edastatud pommiähvardus | 18 |
| Kirja teel edastatud pommiähvardus..... | 18 |
| Muud kriisisituatsioonid | 18 |
| Nakkushaiguste leviku tõkestamise meetmed..... | 18 |
| Õpilase kadumine..... | 19 |
| Lapserööv..... | 19 |
| Lapseröövi ähvardus | 19 |
| Lapserööv koolis..... | 20 |
| Kaklus või ühepoolne füüsiline vägivald..... | 20 |
| Varastamine | 21 |
| Esemete rikkumine..... | 21 |
| Väljapressimine..... | 21 |
| Alkoholi, tubaka või muu keelatud aine omamine..... | 21 |
| Surm..... | 22 |
| Õpilase surm | 22 |
| Õpetaja/koolitöötaja surm..... | 23 |
| Õpilase lähedase surm..... | 24 |
| Suitsiid | 24 |
| Kui enesetapp või enesetapukatse toimub tundide ajal..... | 25 |
| Õpilase raske haigus | 25 |
| Vaimne vägivald | 26 |
| Reageerimine kiusamisele..... | 26 |
| Küberkiusamine | 26 |
| Füüsiline vägivald koolis | 27 |
| Koduse füüsilise väärkohtlemise kahtlus..... | 28 |
| Seksuaalne väärkohtlemine..... | 28 |
| Depressioon..... | 29 |

| | |
|--|----|
| Söömishäired..... | 30 |
| Esmaabi..... | 30 |
| Astmahoog | 30 |
| Diabeet ehk suhkruhaigus | 31 |
| Eluohlikud teadvusehäired diabeedi korral..... | 31 |
| Hüpopglükeemia | 31 |
| Epilepsiahoog..... | 32 |
| Esmaabi ABC..... | 33 |
| Elustamise ABC..... | 34 |
| LISA 1 Äkkrünnaku ähvarduse dokumenteerimise ankeet..... | 35 |
| LISA 2 Pommiähvarduse dokumenteerimise ankeet | 38 |
| LISA 3 Keelatud aine(te)/eseme(te) äravõtmise akt | 40 |



Tallinna Kadaka Põhikooli üldandmed

Kool avati 1984.a. Eelnevad nimetused:

Tallinna 3. Eriinternaatkool (kuni 01.09.1999)

Tallinna Õismäe Erikool (kuni 01.09.2001)

Õismäe Kool (kuni 08.11.2013)

Tegutsemise vorm: kool tõhustatud ja erituge vajavatele õpilastele

Kool töötab põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava järgi.

Vastuvõtt kooli toimub koolivälise nõustamismeeskonna otsuse alusel.

Koolivälise nõustamismeeskonna otsusest lähtuvalt õpivad lapsed lihtsustatud, toimetuleku- ja hooldusõppe tasemega klassides.

Tüüp: põhikool

Omandivorm: munitsipaalomand

Linnaosa: Mustamäe I-osa

Õppekeel: vene

Telefoninumbrid: 659 4733 ja 659 4231

Meiliaadress: kadakakool@kadakakool.edu.ee

Veebiaadress: <https://tallinnakadaka.school>

Kooli aadress: Tallinn 12618, E. Vilde tee 120

Õpilaste arv: 200-230

Töötajate arv: 107-115

Äkkrünnaku korral politseile edastatavate dokumentide asukoht: kooli kantselei, valvelaud, direktori asetäitja õppetöö alal kabinet, majandusjuhataja kabinet.

Olulised kontaktid

Kooli pidaja: Tallinna Haridusamet – tel 640 4595

Kaasatavad spetsialistid: Päästeamet Põhja Päästkeskus, Erika tn 3, tel 660 1524

Päästeamet Põhja Päästkeskuse tuleohutuse peainspektor tel 586 7703

Turvaline kogunemiskoht evakuatsiooni korral

Mustamäe Linnaosa valitsuse juures olev autoparkla aadressil E. Vilde tee 118.

Õpilaste nimekirjad

Õpilaste nimekirjad asuvad: EHISes, E-koolis, direktori asetäitja õppetöö alal, klassijuhatajatel, õpilaskodu ja pikapäevarühma kasvatajatel ning kooli kantseleis.

Õpilaste nimekirja võtavad evakueerudes kaasa klassijuhatajad ja õpetajad või õpilaskodu ja pikapäevarühma kasvatajad.

Informatsiooni edastamine hädaolukorras

Hädaolukorras lastevanematele ja personalile informatsiooni edastamiseks kasutatakse E-kooli, isiklikke mobiiltelefone ja meiliaadresse.

Sireenide tähendused

- Üldhäire signaal
Kasutatakse kõikide ohtude puhul. Signaal tähendab, et ohu kohta on oodata lisateavet ja täpsemaid käitumisjuhiseid.
Minutipikkune **tõusev** ja **langev** heli. 30-sekundilise pausi järel korratakse seda vähemalt 3 korda.
- Üldhäire lõpu signaal, tähendab, et oht on möödas.
Ühtlane minutipikkune heli.
Edastatakse 1 kord.
- Varjumishäire kirjeldus: kolm lühikest signaali.
Varjumishäiret saab anda kooli valvur.
- Tulekahju häiresignaal
Kirjeldus: üks pikk signaal (vähemalt 1 min).
- Häiresignaal evakueerumise algatamiseks: üks pikk signaal (vähemalt 1 min).
- Täiendav signaal evakuatsioonihäire kinnitamiseks: Häälesignaal „TULEKAHJU“ .

Ohust teavitamise kord

Ohust teavitatakse koheselt kooli juhtkonda, hädaolukorras vastutust omavaid töötajaid tel **659 4733** või mob. **53365002** ja hädaabiteenistusi järgnevalt:

Hädaabi jm operatiivne teave (24 h)

- Riigiinfo telefon 1247 (kriisiinfo, Päästeameti info ja nõu)

- Hädaabi tel 112
- Päästeala infotel 1524
- Tallinna Munitsipaalpolitsei tel 14410
- Tallinna Hädaabi tel 1345
- Perearsti nõuandetel 1220
- Mürgistusteabeliin 16662
- Maanteeinfokeskuse tel 1510

| Võimalik hädaolukord | Teavitamine |
|---------------------------------|------------------------|
| Tulekahju korral | Häirekeskus 112 |
| Veeavarii korral | Tallinna Vesi 626 2400 |
| Väline agressiivne toiming | Häirekeskus 112 |
| Varingu, plahvatuse korral | Häirekeskus 112 |
| Elektrikatkestused | Eesti Energia 1343 |
| Tööõnnetuse korral | Häirekeskus 112 |
| Signalisatsioonisüsteemi häired | G4S 1911 |

Kommunikatsioonisüsteemide lülitussõlmed

| | |
|-----------------|--|
| Elekter | Trafoalajaam – üldväljalülitamine, eraldi jaotuspunktides: <ol style="list-style-type: none"> 1. A-õppehoone üldväljalülitamine – valvuri ruum I korrus 2. A-õpilaskodu (I korrusel), aula koridoris I korrus, tööõpetuskabineti ruumis 3. B-õppehoone köök (I korrusel köögis) 4. C-õppehoone (II korruse koridoris) 5. D-õppehoone III korrusel õppeköögis. |
| Vesi | Veekraan: soojussõlm (B-hoone I korrus) Kaugkütte veekraan: soojussõlm (B-õppehoone, I korrus) |
| Kanaliseatsioon | Kolm eraldi süsteemi: <ol style="list-style-type: none"> 1. Majandusfekaalsüsteem 2. tehnoloogiline süsteem (sööklas, D-olmehoone, keldrikorrus) 3. paduvihmasüsteem (vee äravoolu kaevud). |
| Küte | Kaugküttesüsteemi kraan: soojussõlm (B-õppehoone I korrus). |

| | |
|---------------|---|
| Ventilatsioon | A-õppehoone võimla, garderoobid, tervisekeskus, õpperuumid I korrus (katusealune ruum, valvuri ruum), B-õppehoone köök ja aula-valvuri ruum, C-D õppehoone II ja III korrusel õpperuumid – katuse-alune ruum, valvuri ruum. |
|---------------|---|

Maja võtmed:

- Võti nr 1 (peavõti) asub valveruumis I korrusel, majandusjuhataja, direktori asetäitja õppetöö alal ja kooli direktori käes.
- Töötajad saavad oma kabineti võtmed hommikul valvuri käest allkirja vastu, õhtul tagastavad valvurile.
- Kõikide ruumide võtmed asuvad alaliselt valveruumis I korrusel.

Personali vastutusalaad hädaolukordades

| Amet | Vastutusala | Telefon või asukoht |
|----------------------------------|--|---------------------|
| direktor | Üldine juhtimine kriisiolukorras | 58393308 kab. 230 |
| direktori asetäitja õppetöö alal | | 51941042 |
| majandusjuhataja | Evakuatsiooni koordinaator | kab. 156 |
| valvur | Transport, majandusega seotud küsimused | I korrus valvelaud |
| juhiabi | Dokumentide/arhiivi evakueerimine | 659 4733, kab. 229 |
| kantselei juhataja | | 53365002 |
| tervishoiutöötaja | Esmaabi osutamine | kab. 109 |

* Töökeskkonnaspetsialisti ja –voliniku ning esmaabiandja ja evakuatsiooni koordinaatori nimed ja kontaktandmed on õpetajate toa infotahvlil.

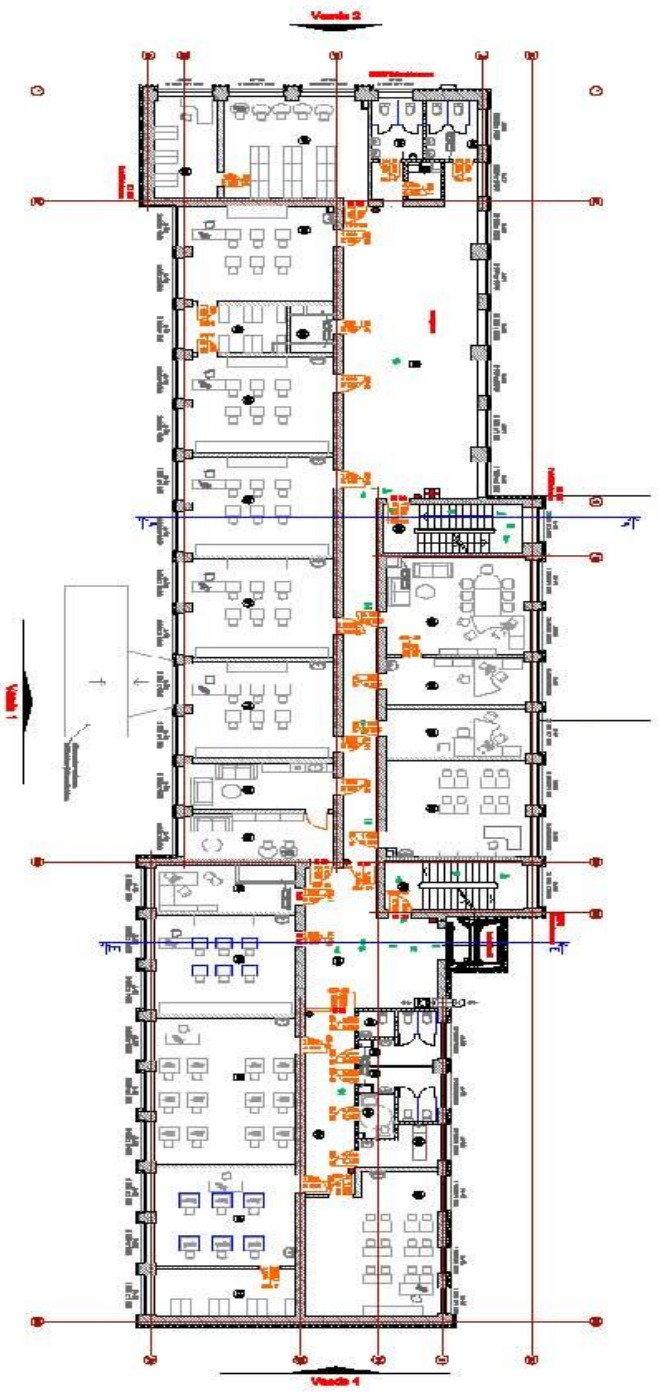
Väljaõpe

Kriisiolukorras efektiivseks käitumiseks on töötajaid teoreetiliselt ja praktiliselt ette valmistatud järgmiselt:

| Temaatika | Aeg | Teostaja |
|-----------------------------|-------------------|---|
| Seaduste tutvustamine | regulaarselt | juhtkond |
| Tulekahjukorral tegutsemine | kord aastas | Kooli poolt tellitud vastava pädevusega firma kord aastas |
| Kaitsevahendite käsitlemine | regulaarselt | kantselei juhataja |
| Esmaabi õnnetuste korral | kaks korda aastas | tervishoiutöötaja |

II KORRUS

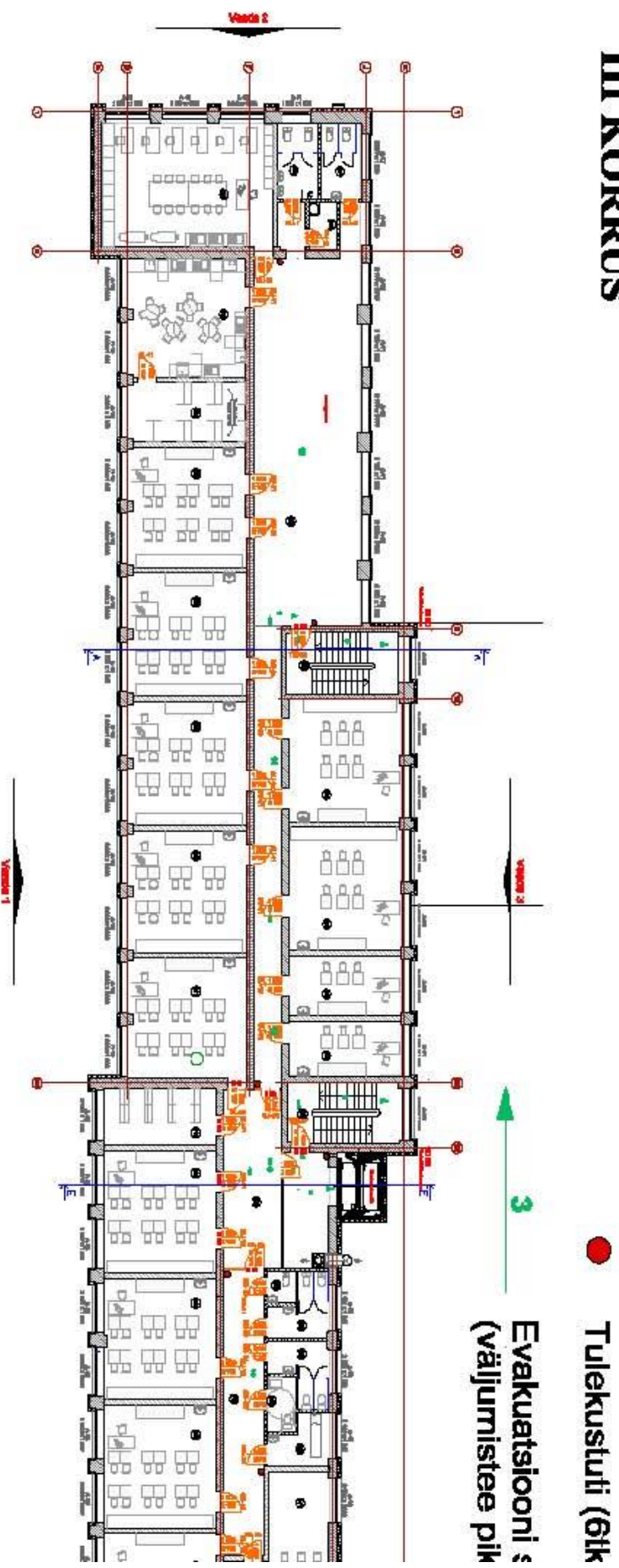
- Tulekustul (8K)
- ➔ Evakuaatoroni suund
(väljumistee pikkus m-tes)



MEELISPEA:

- Tulekahju avastamisel teavitage tulekahjust tulekahju teatenupu vajutamisegevõi helisiga **112**
- Tulekahju korral lahkuge korrusest lähima evakuaatoripääsu kaudu

III KORRUS



MEELLESPEA:

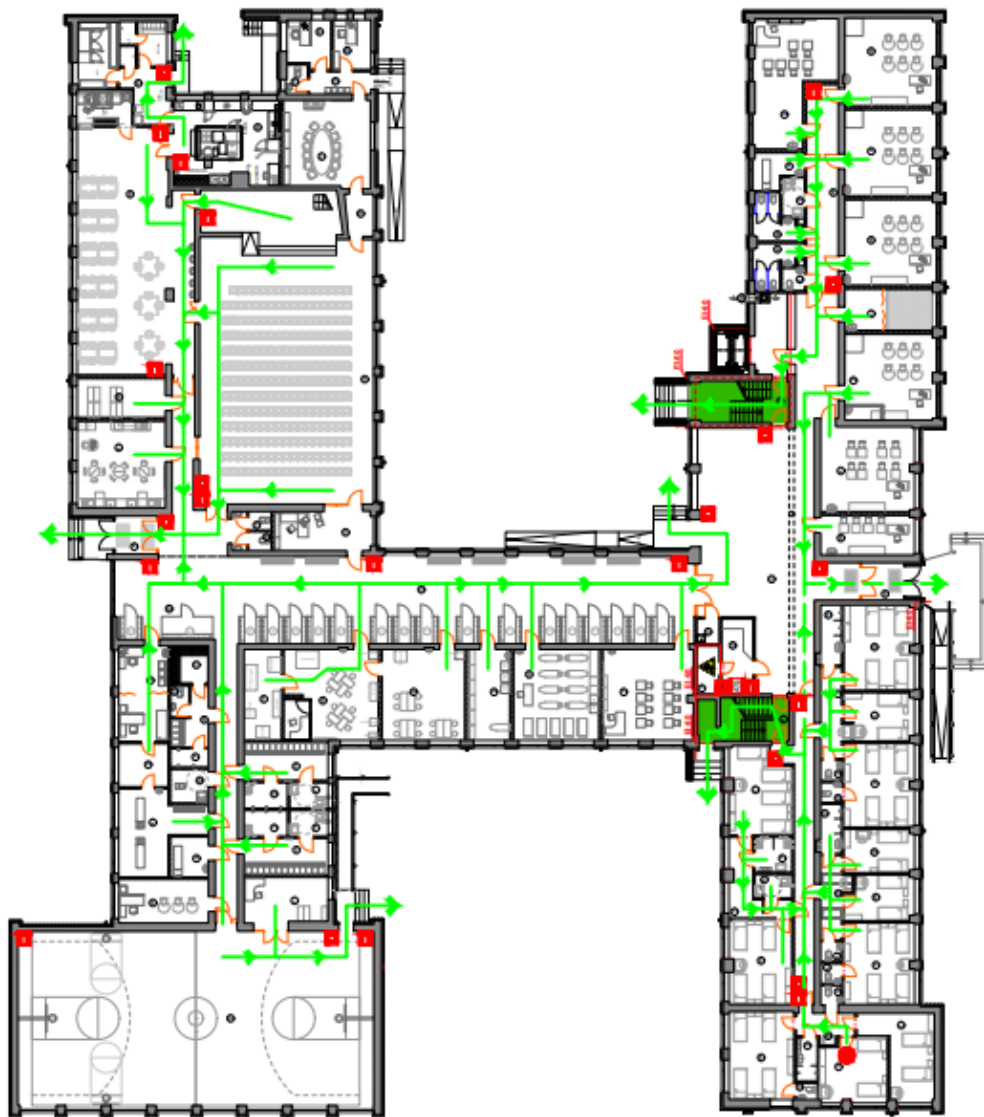
- Tulekahju avastamisel teavitage tulekahjust tulekahju teatenupu vajutamisegevõi helistage
- Tulekahju korral lahkuge korruselt lähima evakuatsioonipäasu kaudu

EVAKUATSIOONISKEEM

1KORRUS

Tallinna Kadaka Põhikool

E.Vilde tee 120 Harjumaa, Tallinn



TULEKANJU KORRAL / ПРИ ПОЖАРЕ

Helista hädaabinumbrile 112
Позвоните в центр тревоги по номеру 112








Teavita inimesi ohust
Оповестите людей об опасности

Käivitage tulekahjusignalisatsiooni
Включите пожарную сигнализацию

Sulgege aknad ja uksed
Закройте окна и двери

Lahkuge hoonest kasutades evakuatsiooniteed
Покиньте здание используя эвакуационные пути

TINGMÄRGID ЛЕГЕНДА

-  TULEKANJUSIGNALISATSIOONI KESKSEADE
ПУЛЬТ УПРАВЛЕНИЯ ПОЖАРНОЙ СИГНАЛИЗАЦИЕЙ
-  TULEKANJU TEATENUPP
КНОПКА ТРЕВОГИ
-  TULEKUSTUTI
ОГНЕТУШИТЕЛЬ
-  EVAKUATSIOONITEE
ЭВАКУАЦИОННЫЙ ПУТЬ
-  VARU EVAKUATSIOONITEE
ЗАПАСНОЙ ЭВАКУАЦИОННЫЙ ПУТЬ
-  PEAELEKTRIKIIP
ЭЛЕКТРОЩИТОВАЯ
-  TEIE ASUKOHT
ВАШЕ МЕСТОРАСПОЛОЖЕНИЕ

Kogu Tallinna Kadaka Põhikooli haaravad ajakriitilised hädaolukorrad

Äkkrünnak

Tegutsemine rünnakut avastades

Võimalusel varju, vajadusel põgene!

1. võimalusel anna kohe rünnakust teavitamise häire;
2. helista 112;
3. järgi 112 saadud korraldusi.

Varjumisstrateegia äkkrünnaku ajal

1. Jää rahulikuks ja teata lastele, et koolimajas on oht.
2. Lukusta uks.
3. Tõmba kardinad akende ette.
4. Anna korraldus:
 - eemalduda uksest ja akendest,
 - olla vaikselt,
 - püsida madalal.
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.

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 täpselt asukohta koolimajas.

Ära luba õpilastel helistada! Tekkiv ülekoormus takistab operatiivjõududel omavahel suhelda ning helin võib reeta teie asukohta.

NB! Kui rünnakuga kaasneb süütamine või plahvatus ja käivitub evakuaatsioonihäire, pead sina ise otsustama, kas turvalisem on varjuda või evakueeruda.

Käitumine varjumise ajal

1. Ole ise rahulik ja oma korraldustes kindel.
2. Võimalusel leia klassile mingi tegevus.
3. Fikseeri varjumise alguse kellaeg – 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 politseid ja päästjad omavahel sidet pidada.
5. Lülita oma telefon hääletule režiimile, võimalusel helista 112, anna teada enda asukohast ja varjujate olukorrast. Vajadusel kasuta selleks õpilase telefoni, mis jääb hääletul režiimil sinu kätte.
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! Juhul, kui ei ole võimalik varjuda lukustatavasse ruumi, tuleb kiiresti evakueeruda.

Häire õues toimuva tunni ajal

1. Jää rahulikuks ja teata lastele, et koolimajas on oht.
2. Liigu võimalikult varjatud teed kasutades koos õpilastega koolimajast eemale.
3. Varjuge sobivaimasse kohta, kuhu saad turvaliselt liikuda, võimalusel kokkulepitud kogunemiskohta.
4. Jälgi, et kõik õpilased on koos sinuga.
5. Esimesel võimalusel anna numbril 112 teada:
 - mis klassiga oled koos,
 - mitu õpilast on koos sinuga,
 - kas keegi, kes oleks pidanud olema tunnis, on puudu (läks enne häiret koolimajja sisse),
 - sinu ja õpilaste asukoht.
6. Hoiu õpilased enda juures, ära lase kellelgi lahkuda.
7. Jää ootama politsei korraldusi.

Evakueerumisstrateegia äkkrünnaku korral

1. Jää rahulikuks ja teata lastele, et koolimajas on oht.
2. Evakueeru koos õpilastega liikudes mööda kindlaksmääratud evakuatsiooniteed. Evakuatsiooniteel ohu avastamise korral liigu kiiresti ohust eemale ning kasuta mõnda muud evakuatsiooniteed (vajadusel improviseeri ja mõtle evakuatsioonitee ise välja)
3. Kasuta võimalikult varjatud teid.
4. Liigu kokkulepitud kogunemiskohta või sobivaimasse kohta, kuhu saad turvaliselt liikuda.
5. Kogunemiskohas pöördu infot koguva õpetaja poole ja edasta teave:
 - mis klass jõudis kogunemiskohta,
 - mitu õpilast on koos sinuga,
 - kas keegi on puudu.
6. Kui sa liikusid mujale, edasta nimetatud teave ja enda ning õpilaste asukoht ja olukord numbrile **112**.

Suhtlemine meediaga

Äkkrünnaku lahendamine kuulub politsei vastutusalasasse.

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

Kui sinu poole pöördub ajakirjanik:

1. ütle oma nimi ja amet,
2. kinnita, et antud olukorras vastab ajakirjanike küsimustele ainult politsei kõneisik või juhtkonna esindaja.

Kõigil täiskasvanutel on kohustus kaitsta õpilasi meedia ning uudishimuliku üldsuse eest. Õpilased ei anna meediale ühtki kommentaari.

Tulekahju

Tegutsemine tulekahju avastamise korral

1. Päästa vahetus ohus olijad ning jaga ülesanded, kui abistajaid on rohkem;
2. anna evakuatsioonihäire;

3. helista 112;
4. kustuta esmaste tulekustutusvahenditega;
5. teavita kooli juhtkonda ja majandusjuhatajat;
6. naase võimalikult kiiresti oma klassi juurde ja võimalusel evakueeri õpilased, suundudes kokkulepitud kogunemiskohta.

Evakuatsioonihäire

1. Säilita rahu;
2. Anna õpilastele korraldus evakueeruda, korda peamised juhised:
 - rahulikult;
 - asjad jäävad klassi;
 - liigutakse sobivaimat teed pidi kokkulepitud kogunemiskohta;
 - kui valjuhääldist antakse teistsugused korraldused, lähtutakse neist;
 - ülemistelt korrustelt tulijatel on trepil eesõigus.
3. Kui koridoris on suitsu, kontrolli enne õpilaste evakueerimist, kas evakuatsioonitee on väljumiseks ohutu.
4. Sulge aknad ja ukсед, ära lukusta!
5. Võta kaasa klassi nimekiri (kui kool kasutab elektroonilist õppeinfosüsteemi, ole valmis edastama info puudujate ja tunnis viibinud õpilaste kohta).

Tegutsemine kogunemiskohas

1. Kontrolli õpilaste kohalolekut;
2. Edasta info, kui palju õpilasi oli tunnis, kui palju puudus, kui palju jõudis kogunemiskohta ja teata teavet koguva kooli töötaja nimi.
3. Kogunemiskohta tuleb jääda seniks, kuni päästemeeskonna juht või kooli juhtkond annab järgmised korraldused.

Ohtliku evakuatsiooni asemel klassi varjumine

1. sulge klassi uks;
2. anna õpilastele korraldus liikuda akende juurde ja teha ennast aknast nähtavaks;
3. võimalusel teavita 112 või 6594733 (tel nr) kooli kantseleijuhatajat teie olukorrast;
4. kata uksepraod ja avased niiskete rätikute või riietega, et takistada suitsu ligipääsu klassi;
5. ava aken tuulutamiseks;
6. suitsu täis ruumis hoidke madalale, kus õhk on puhtam.

Suitsuse koridori läbimine evakueerudes

1. võimalusel tee eelnevalt kindlaks, milline evakuatsiooniteekond on väljumiseks kõige ohutum;
2. kui pead läbima suitsuse koridori, hoia madalale, kus õhk on puhtam;
3. kata suu ja nina niiske riidega;
4. liikudes toeta käega vastu seina, et säilitada õige suund;
5. klass peab püsima koos;
6. hoonest välja jõudes tuleb liikuda kokkulepitud kogunemiskohta;
7. kogunemiskohas kontrolli, et kõik ruumist väljunud lapsed on sinuga, edasta info kooli juhtkonnale ja teata teavet koguva õpetaja nimi.

Evakuatsioonihäire vahetunnis

1. Nii õpilased kui õpetajad liiguvad kiiresti kokkulepitud kogunemiskohta, järgides evakuatsioonimärgistust;
2. kogunemiskohas otsivad õpilased üles õpetaja, kelle tunnis nad viimati viibisid;
3. klass peab kogunemiskohas koos püsima seni, kuni päästetööde juht või juhtkonna esindaja annab edasised korraldused;

4. klassiga viimati tunnis olnud õpetaja loeb õpilased üle ja edastab info juhtkonnale;
5. puudujate korral teeb õpetaja koos klassiga kindlaks, kas õpilane on puudunud terve päeva, kas ta läks koolist ära või on oht, et ta on jäänud koolimajja. Õpetaja edastab info (kellele);
6. igas klassis tuleb kasutada n-ö naabrivalvet: küsida kõigilt, kas pinginaaber oli enne kohal ja kas nüüd on kohal.

Evakuatsioonihäire pärast tunde

1. Kõik liiguvad kiiresti koolimajast välja, järgides evakuatsioonimärgistust;
2. täiskasvanud väljuvad ruumist viimasena, veendudes enne, et ruumis ei ole rohkem inimesi;
3. evakueerunud kogunevad Mustamäe Linnaosa valitsuse juures olev autoparkla aadressil E. Vilde tee 118, kogunemiskohas koondavad täiskasvanud andmed selle kohta, kas kõik isikud on haridusasutusest väljunud
 - ringide juhid kontrollivad kohalolijaid ringide nimekirjade alusel;
 - koolimajas viibinud õpetajad koondavad õpilased ja püüavad selgust saada, kas on võimalik, et keegi on jäänud koolimajja.
4. Info edastatakse päästetööde juhile.

Elektrikatkestus

1. Kui elektrikatkestuse korral tekivad häired kooli valvesignalisatsiooni alla panekuga, helistada valvefirmasse G4S 6511911 või lühinumbril 1911 ja teavitada probleemist.
2. Pikaajalise elektrikatkestuse ajaks korraldada õppetöö ümber selliselt, et 1. tund algaks ajal, mil saab kasutada loomulikku päevavalgust (tunni algus varieerub olenevalt aastaajast).
3. Iga klassiruumis on olemas taskulambid.
4. Riigi poolt edastatava info saamiseks on patareiga raadiod olemas valvelauas, majandusjuhataja kabinetis, juhtkonna ruumides ja kantseleis.
5. Igal korrusel on joogivee varu (veeaparaat).
6. Tagada kaua säiliva toidu ratsioon lastele üheks päevaks (hoitakse köögiblokis).
7. Tagada laos prügikottide olemasolu, mida saab vajadusel kasutada WC-s.
8. Kui ei ole võimalik õppetööd korraldada, informeerida lapsevanemaid e-kooli kaudu, mobiiltelefoni teel või sõnumi saatmisega isiklikule meilile, et nad võivad lapsele järgi tulla.
9. Organiseerida lastele tegevusi, et juhtida laste mõtteid ootamiselt teisele tegevusele, eesmärgiga rahustada lapsi elektrikatkestuse lõppemiseni või seni, kuni lapsevanemad neile järgi tulevad.
10. Pikaajalise elektrikatkestuse korral õpilaskodu ei tööta ja lapsevanemad peavad lapsed peale tundide lõppu koju viima.

Pommikahtlase eseme leid

1. Ära puuduta ega liiguta eset! Eemaldu sellest. Anna korraldus ka teistele sellest eemaldumiseks!
2. Teata leiust 112, anna võimalikult täpne eseme ja selle asukoha kirjeldus. Helistamiseks eemaldu esemest, ära kasuta mobiiltelefoni ega raadiosidevahendit vähemalt 50 m raadiuses kahtlasest esemest.
3. Teavita leiust kooli kriisimeeskonna juhti, kes alustab evakueerimist.

Ära puuduta ega liiguta kahtlast eset!

Ära kasuta mobiiltelefoni ega raadiojaama vähemalt 50 m raadiuses kahtlasest esemest!

Evakueerumine pommikahtlase eseme leiu korral

1. Võimalusel ava aknad, plahvatus korral on kahjustused siis väiksemad.
2. Vaata ruum kiiresti üle, kas näed midagi kahtlast (ese, mida selles ruumis pole varem olnud).
3. Kui leiad kahtlase eseme, lahku ruumist ja teavita leiust politseitöötajat, päästeteenistust või kooli kriisimeeskonda.

4. Võta kaasa klassi nimekiri (kui kool kasutab elektroonilist õppeinfosüsteemi, ole valmis edastama info puudujate ja tunnis viibinud õpilaste kohta).
5. Võta kaasa isiklikud asjad – ruumi vabastamine kottidest lihtsustab ruumi edasist kontrolli.
6. Kogunemiskohta jõudes kontrolli kõigi kohalolekut ja edasta infot koguvale õpetajale teave, kui palju oli õpilasi tunnis, kui palju puudus, kui palju jõudis kogunemiskohta.

Äkkrünnaku ähvardus

Ringlevad kuulujutud ähvardusest

1. Täpsusta infot.
2. Teavita 112.
3. Teavita kooli direktorit või majandusjuhatajat.
4. Kui oled kindel, et tegemist on alusetu ähvardusega, teavita ähvardusest ikkagi kindlasti kooli juhtkonda.

Kui sul on kahtlus, et keegi plaanib ükskõik mis moel rünnakut, aga kahtled ähvarduse tõepärasuses või info piisavuses, räägi kahtlustest kindlasti koolipsühholoogile või kooli juhtkonnale!

Telefoni teel tehtud ähvardus

1. Jää rahulikuks.
2. Hoi a kõneleja liinil nii kaua kui võimalik.
3. Samaaegselt püüa teavitada politseid numbril 112 (palu lähedal olijate abi vmt).
4. Püüa teada saada, pane kirja:
 - Millal rünnak toimub (kuupäev/kellaeg)?
 - Kus rünnak toimub?
 - Kuidas võib rünnak toimuda?
 - Mis eesmärgil?
 - Kas ründaja on juba sündmuskohal?
 - Kes on helistaja?
 - Pane tähele kõneleja hääletooni, väljendeid, taustaheliseid jmt.
5. Pärast kõne lõppu teavita 112 ja kooli juhtkonda. Kui oled kindel, et tegemist on alusetu ähvarduse või naljaga, teavita kooli juhtkonda
6. Esimesel võimalusel täida ähvarduse dokumenteerimiseks ankeet (vt lisa 1).

NB! Kui ähvardaja kavatseb rünnata kohe, anna viivitamatult varjumishäire ja teavita kohe 112.

Kirja teel tehtud ähvardus

1. Teavita 112.
2. Säilita kiri kiletaskus ja anna see uurimiseks üle politseile / salvesta kiri.
3. Teavita kooli direktorit ja majandusjuhatajat.

Internetikeskkonnas tehtud ähvardus

1. Salvesta ähvardus või vestlus, mille käigus ähvardati.
2. Märki juurde portaal, kus ähvardus edastati.
3. Fikseeri ähvarduse edastamise kellaeg
4. Teavita koheselt 112 ja edasta salvestatud materjal.
5. Teavita kooli direktorit.

Ära sulge portaali ähvardust salvestamata!

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:
 - Kus lõhkeseadeldis asub?
 - Milline välja näeb?
 - Kuidas ja kes käivitab seadeldise?
 - Millal plahvatab (kellaaeg)?
 - Millal ja kes selle pani?
 - Mis on pommipaneku eesmärk?
 - Kas ähvardaja nõuab midagi?
 - Kes on helistaja?
6. Pane tähele kõneleja hääletooni, väljendeid, taustaheliseid jmt.
7. Teavita kooli juhtkonda.
8. Esimesel võimalusel täida ähvarduse dokumenteerimise ankeet (vt lisa 2)

Suusõnaliselt edastatud pommiähvardus

1. Teavita 112.
2. Võimalusel pea ähvardajat kinni politsei saabumiseni või võta tema kontaktandmed.
3. Teavita kooli juhtkonda.

Kirja teel edastatud pommiähvardus

1. Teavita 112.
2. Säilita kiri kiletaskus ja anna see uurimiseks üle politseile.
3. Teavita kooli direktorit või majandusjuhatajat.

Muud kriisisituatsioonid

Nakkushaiguste leviku tõkestamise meetmed

1. Välisriikidesse, kus on nakkuspuhang, mitte planeerida lähetusi ja õppereise, juba planeeritud välislähetused tühistada, välja arvatud juhul, kui see on täiesti vältimatu.
2. Kui töötaja on riskipiirkonnast naasnud, tagada 14 päevaks tema töö ümberkorraldamine kaugtööna. Kui kaugtöö pole võimalik, soovitada töötajal kasutada tööst eemal viimiseks tervisepäevade võtmist või puhkuse kasutamist.
3. Kui töötajal ilmnevad haigusnähud koolis, on ta kohustatud viivitamatult teavitada sellest juhtkonda ja lahkuda koolist.
4. Mitte kutsuda külalisi riskipiirkondadest.
5. Tagada kooli ruumide regulaarne desinfitseerimine.
6. Koolis tagada kaitsemaskide, respiraatorite ja desinfitseerivate vahendite reservi olemasolu, vajadusel on iga töötaja kohustatud kandma kaitsemaski või respiraatorit.
7. Nakkuspuhangu perioodil mitte korraldada kooli üritusi.

- Vajaduse korral tagada personali ja õpilaste testimine.
- Kui õpilane on riskipiirkonnast naasnud, on ta kohustatud viibima 14 päevaks karantiinis ega tohi tulla kooli- Kui õpilane haigestub koolis, isoleerita ta viivitamatult teistest lastest ja kutsuda kiirabi, informeerides sellest kohe lapsevanemat.
- Kui riigis või piirkonnas kuulatakse välja eriolukord, järgida vastavalt nõuded.

Õpilase kadumine

- Uuri õpilastelt
 - millal kadunud kaaslast viimati nähti?
 - kus kadunud kaaslast viimati nähti?
 - kas keegi teab, kuhu kadunud õpilane läks?
 - kas keegi teab, miks kadunud õpilane ära läks (konflikt, keegi kutsus vmt)?
 - kas keegi on temaga pärast lahkumist telefoni teel rääkinud?
- Püüa telefoni teel kadunud õpilasega kontakti saada.
- Informeeri juhtunust õpilase vanemaid, uuri, kas neil on kadunud õpilase kohta infot.
- Täpsusta, milline oli kadunud õpilase riietus.
- Teavita politseid numbril 112 ja tegutse vastavalt politseilt saadud juhiste. Kui lapse asukoha ja olukorra kohta puudub ka lapsevanematel info, on õpetaja kohustatud teavitama politseid, ka juhul, kui vanem ei soovi teavitamist, sest õpilase elu ja tervis võivad olla ohus.
- Informeeri kooli juhtkonda.
- Kontakteeru uuesti kadunud õpilase vanematega ja selgita, mida on õpilase leidmiseks tehtud ja mida veel ette võetakse.
- Kui kadunud õpilane leitakse, informeeri sellest kõiki osapooli, otsimine katkestatakse.

Ära mine õpilast otsima, jättes ülejäänud õpilased üks!

Järeltöö

- Aruta juhtunut õpilasega, et ta mõistaks olnud situatsiooni tõsidust. Välti süüdistamist ja õpilasega riidlemist, see ei aita tal olnud mõista ja oma tegude eest vastutust võtta.
- Vajadusel käsitle juhtunut kogu klassiga.

Lapserööv

Kui lapsevanem pöördub kooli kahtlusega, et tema last võidakse röövida

Kuula, näita üles arusaamist ja mõistmist. Kui tegemist on peresisese teemaga, palu lapsevanemal ühendust võtta kohaliku omavalitsuse lastekaitsetöötajaga. Kui tegemist on perevälise ähvardusega, palu lapsevanemal kindlasti ühendust võtta politseiga.

Ära võta endale probleemi lahendaja rolli!

Lapseröövi ähvardus

Kui ähvarduse või info ähvarduse kohta saab õpetaja

- Teavita juhtunust kooli juhtkonda.
- Juhtkond võtab ühendust politseiga ning teavitab
 - kuidas laekus ähvardus;
 - ähvarduse sisu;
 - kes ähvardas.

3. Juhtkond 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 juhtkonda.
3. Juhtkond 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.

Kaklus või ühepoolne füüsiline vägivald

1. Lahuta kaklus:
 - anna kõigepealt suuline korraldus kaklus lõpetada;
 - kui sellele ei kuuletuta, lahutata 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);
 - kui kaklust lahutada ei õnnestu või see on sulle ohtlik, kutsu abi või teavita politseid numbril 112;
 - ära sekku, kui kakluses kasutatakse külmrelvi.
2. Vajadusel kutsu medõde või kiirabi (kindlasti tuleb fikseerida ja dokumenteerida tekitatud vigastused).

| |
|--|
| <p>Ära sekku, kui see on sulle endale ohtlik! Kakluse sekkudes ei tohi õpilast lüüa! Ära mine terariista vmt ära võtma, see on alati väga ohtlik!</p> |
|--|

Tegutsemine 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. Vajadusel pöördub abi saamiseks kooli psühholoogi poole.
5. **Raskematel juhtudel** teavita kooli juhtkonda, kes
 - teavitab lapsevanemaid/hooldajaid;
 - võtab osalejatelt kirjalikud seletused;
 - teavitab vajadusel noorsoopolitseid;
 - vajadusel kutsub kokku kriisimeeskonna koosoleku, kus otsustatakse
 - kas ja kuidas teavitada kooli;
 - kas ja kuidas käsitleda juhtunut edasi;
 - kas ja kuidas teostada järeltööd.

Varastamine

1. Teavita klassijuhatajat.
2. Klassijuhataja võtab lastelt/lapselt (kirjaliku) seletuse. Võimalikult objektiivsete seletuste saamiseks on hea leida võimalus, et lapsed oleksid seletuste kirjutamisel üksteisest eraldatud.
3. Klassijuhataja käsitleb teemat vastavalt olukorrale asjaosalistega või klassis.
4. Klassijuhataja teavitab ohvri vanemat/hooldajat võimalusest esitada avaldus politseile.
5. Klassijuhataja arutab olukorda direktori ja koolipsühholoogiga, et otsustada edasiste tegevuste üle (noorsoopolitsei teavitamine, psühholoogilise töö vajadus jmt). Vastavalt otsusele teavitab direktor, koolipsühholoog või klassijuhataja varguses kahtlustatava vanemaid/hooldajaid.

Ära otsusta süüdlase üle esmamulje põhjal!

Ära karda nõu küsida noorsoopolitseist, psühholoogilt või kooli juhtkonnalt!

Esemete rikkumine

1. Teavita klassijuhatajat.
2. Klassijuhataja võtab lapselt (lastelt) seletuse.
3. Klassijuhataja teeb koostööd lapse(laste)vanematega/hooldajatega.
4. Klassijuhataja käsitleb teemat vastavalt olukorrale asjaosalis(t)ega või klassis.
5. Kooli vara rikkumise korral teavita haldusjuhti, kes võtab ühendust lapse(laste)vanematega/hooldajatega.

Väljapressimine

1. Teavita ohvri klassijuhatajat. Teades mõlemat osapoolt, teavita juhtunust mõlema lapse klassijuhatajaid.
2. Klassijuhataja võtab lapselt (lastelt) seletuse.
3. Klassijuhataja teeb koostööd lapse(laste)vanematega/hooldajatega.
4. Klassijuhataja käsitleb teemat vastavalt olukorrale asjaosalis(t)ega või klassis.
5. Tõsisematel juhtudel pöördu kooli juhtkonna või psühholoogi ja noorsoopolitsei poole.

Alkoholi, tubaka või muu keelatud aine omamine

Narkouimas või alkoholijoobes õpilane 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. 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 välise joobetunnuste kirjeldust.
5. Teavita õpilase vanemat/hooldajat.
6. Kui politsei ei anna muud korraldust, tuleb vanem/hooldaja õpilasele kooli järele ja viib õpilase koju või vajadusel meditsiiniasutusse.

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.

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 vestlust 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. Noored ei pruugi alati aru saada, et narkootikumide kasutamine võiks olla probleem.
7. Kui sul tekib kahtlus, et sulle uimastite kohta valetatakse, püüa jääda rahulikuks ja mitte vihastada.
8. Näita õpilasele, et muretsed eelkõige tema tervise ja heaolu pärast.
9. Kinnita, et ta saab alati arvestada sinu toetuse ja abiga.
10. Püüa talle põhjalikult seletada, missugune käitumine on lubatud ja missugune mitte.
11. Püüa mitte ähvardada karistusega - see võib tunduda kiire ja lihtne lahendus, kuid tõenäoliselt sa nii soovitud tulemust ei saavuta. Samas informeerii võimalikest seadusest tulenevatest karistustest, noored peavad aru saama, et vastutavad nii oma tegude kui nende tagajärgede eest.
12. 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.

Kõige olulisem on, et õpilane saaks abi ja ravi!

Surm

Õpilase surm

1. Teate saanu võtab koheselt ühendust direktoriga või kellegagi kriisimeeskonnast.
2. Kutsutakse kokku kriisimeeskond.
3. Direktor kinnitab info ja teavitab juhtunust õpilasi ja kooli töötajaid.
4. Lipp langetatakse poolde masti.
5. Sobivasse kohta (nt kooli fuajeesse) asetatakse lahkunu foto, küünal (võimalusel musta lindiga), lilled ja/või sissekannete tegemiseks mälestuste raamat.
6. Korraldatakse mälestuskogunemine. Kui surmajuhtumist saadakse teada enne keskpäeva, korraldatakse mälestusteenistus samal päeval, muidu järgmisel hommikul. Talitust ei ole soovitatav pidada päeva lõpus.
7. Mälestuskogunemine algab leinaseisaku ja leinamuusikaga, direktor peab kõne, soovi korral jätvavad õpilased hüvasti sobiva luuletuse, sõnavõtu, laulu või muusikapala abil. Kui kool soovib, peab kõne vaimulik. Lahkunud õpilase vanemad võivad soovi korral mälestusteenistusel osaleda.
8. Siirdutakse klassidesse, kus kaasõpilastel on võimalus rääkida oma tunnetest ja mälestustest.
9. Lahkunu klassis pannakse tema tühjale koolilauale põlema küünal ja võimalusel asetatakse kõrvale tema foto .
10. Kriisimeeskond teavitab kõiki või valitud klasside lapsevanemaid kaasõpilase surmast.
11. Klassijuhatajale võiks vajadusel abiks olla keegi kooli kriisimeeskonna liikmetest.

12. Klassijuhatajaga arutatakse millisel viisil lahkunud klassikaaslast mälestada:
 - mälestuste raamat ; luuletus temast;
 - kirja kirjutamine lahkunule või lahkunu perele;
 - õpilaste koos tehtud joonistused.
13. Klassijuhataja ja kriisimeeskond otsustab, kes võtab ühendust lahkunu perekonnaga, et
 - avaldada kaastunnet,
 - informeerida koolis tehtavast,
 - läbi arutada võimalik koolipoolne abi ning perekonna soovid seoses mälestusrituaalidega koolis, koolikaaslaste osalemisega matustel jmt.
14. Kui lähedased on nõus kaasõpilaste/õpetajate osalemisega matustel, teavitab kriisimeeskond sellest suuliselt õpetajaid ja kirjalikult lapsevanemaid.
15. Klassijuhataja avaldab klassikaaslaste poolt kaastunnet õpilase omastele (kaastundeavaldus), kooli poolt avaldab kaastundeavalduse kriisimeeskond.
16. Vajadusel korraldatakse koosolek lapsevanematele, sest ka nemad võivad vajada tuge.

Kaasõpilase surmast rääkimine

1. Õpetaja esmane ülesanne on lapsed ära kuulata ja küsimustele vastata ning jälgida, kuidas lapsed reageerivad.
2. Enda rahulikkus loob turvalise olukorra.
3. Räägi kogu tõe otse ühe lausena (võid lauset korrata mitu korda).
4. Välti abstraktseid väljendeid nagu uinunud, puhkama läinud. Räägi surmast otsesõnu (sõnaga surm).
5. Räägi lastele, mis edasi hakkab toimuma.
6. Räägi lastele leina reaktsioonidest– mõtetest ja tunnetest.
7. Lase õpilastel oma tundeid väljendada.
8. Soovita lastel rääkida vanemate või sõpradega.
9. Räägi õpilastega, kelle poole võivad nad vajadusel pöörduda, kui nad soovivad juhtunust rääkida.
10. Võta arvesse õpilaste kultuuri, tausta ja olukorda.
11. Ole teadlik enda stressireaktsioonidest. Kui mingil põhjusel on raske üksi klassiga juhtunut käsitleda, kutsu appi kolleeg või kriisimeeskonna liige.

Õpetaja/koolitöötaja surm

1. Teate saanu võtab koheselt ühendust direktoriga või kellegagi kriisimeeskonnast.
2. Kutsutakse kokku kriisimeeskond.
3. Direktor kinnitab info ja teavitab juhtunust õpilasi ja kooli töötajaid. Kooli direktor või kriisirühma liige räägib lahkunud õpetaja klassile juhtunust. Teistele klassidele räägib oma õpetaja või mõni kriisirühma liige.
4. Lahkunud õpetaja klassile leitakse võimalikult kiiresti tugiisik, kes jääb klassiga kogu mälestusrituaalide ajaks ja võimalusel ka edaspidiseks.
5. Õpilastele antakse võimalus oma mõtetest ja tunnetest rääkida, vajadusel kaasatakse psühholoog.
6. Lipp lastakse poolde masti.
7. Sobivasse kohta (nt kooli fuajeesse) asetatakse lahkunu foto, küünal (võimalusel musta lindiga), lilled ja/või sissekannete tegemiseks mälestuste raamat.
8. Viiakse läbi mälestuskogunemine. Kui surmajuhtum leiab aset enne keskpäeva, korraldatakse mälestuskogunemine samal päeval, muidu järgmisel hommikul. Kogunemist ei ole soovitatav pidada päeva lõpus.
9. Mälestuskogunemine algab leinaseisaku ja leinamuusikaga, direktor peab kõne, soovi korral jätvavad õpilased hüvasti sobiva luuletuse, sõnavõtu, laulu või muusikapala abil. Kui kool soovib, peab kõne kirikuõpetaja.
10. Koolipäeva ei katkestata, lapsi koju ei saadeta, sest nii võivad lapsed jääda üksi oma reaktsioonidega.
11. Vajadusel teatatakse juhtunust kirjalikult kodudesse või kutsutakse kokku lastevanemate koosolek.

12. Töötajad lepivad koostöös kriisimeeskonnaga kokku konkreetsetes tegevustes (kaastundeavaldused, matused).
13. juhtkond lepib omastega kokku kooli töötajate ja õpilaste võimaluse osaleda matustel.
14. Kriisimeeskond arutab läbi vajalike tugiteenuste organiseerimise ja vajaduse järeltöö osas.

Õpilase lähedase surm

1. Teavita kooli direktorit.
2. Juhtkond, kriisimeeskonna liige või klassijuhataja kinnitab teate tõepärasust õpilase lähedaste käest.
3. Kui õpilane ei tea veel juhtunust ja kooli tuleb teade keset koolipäeva, teavitab teda sellest kooli tulnud lähisugulane. Vältida tuleb olukorda, kus õpilane kuuleb lähedase kaotusest juhuslikult või meedia vahendusel. Kui lähedased ei saa kooli tulla, räägib lähedase nõusolekul õpilasele juhtunust klassijuhataja või mõni teine sobiv inimene.
4. Ole koos õpilasega või hoolitse, et seda teeks keegi teine. Õpilast ei jäeta mingil juhul üksi ega saadeta üksi koju.
5. Hoolitse igati (vaata, et tal külm poleks, paku sooja jooki, vasta ausalt tema küsimustele).
6. Paku julgelt ka füüsilist lähedust. Väiksemad lapsed saab võtta sülle, suuremaid hoiu embuses.
7. Normaliseeri kõiki reaktsioone ja tundeid ("see, et sa praegu värised on loomulik, see on väga raske hetk"; "Ma mõistan sinu viha ja see on normaalne, et sa nii tunned").
8. Ära arva, et kui õpilane on täiesti rahulik ja ei reageeri hetkel ägedalt, siis ta sind ei vaja. Igal juhul - ära jäta teda üksi seniks, kuni oled ta pereliikmele/lähedasele üle andnud.
9. Kooli direktor, kriisimeeskonna liige või klassijuhataja
 - avaldab kaastunnet;
 - küsib luba kaasõpilastele rääkimiseks;
 - kui kooli esindaja soovib matustel osaleda, siis küsib selleks luba;
 - kinnitab, et laps on nii ruttu kui võimalik uuesti kooli oodatud, sest rutiini jätkumine toetab last tema leinas.
10. Kui õpilane või õpilase lähisugulased on sellega nõus, võib klassijuhataja rääkida juhtunust klassiga. Klassikaaslastele võib selgita, kuidas käituda leinajaga.
11. Vestle lapsega ja anna talle teada võimalusest alati sinu poole pöörduda, kui laps soovib juhtunust rääkida. Lase lapsel oma tegelikke tundeid ventileerida.
12. Jälgi õpilase ja ka kaasõpilaste toibumist ning võimaliku toe vajadust. Soovita professionaalset abi, kui selleks on vajadus.
13. Klassijuhataja avaldab klassi poolt kaastundeavalduse.
14. Lähedase kaotanud õpilase jaoks võib olla argiste toimingute tegemine pikka aega raskendatud. Jälgi, kas õpilastele / kaasõpilastele võib olla vajalik organiseerida psühholoogiline järeltöö.
15. Aita õpilasel võimalikult kiiresti tavaelu rutiini tagasi pöörduda. Samas on tähtis, et õpilase individuaalseid leinareaktsioone aktsepteeritakse.

Suitsiid

Anna informatsiooni toimunust. Anna tõene ülevaade juhtunust, räägi vaid teadaolevaid fakte. Püüa jääda oma väljendustes rahulikuks ning kirjeldada juhtumit selgelt ja lihtsalt.

Kui sul on mingitel põhjustel raske üksi rääkida, kutsu endale kindlasti appi kolleeg või kriisimeeskonna liige.

1. Anna aega reageerimiseks ja küsimuste esitamiseks.
2. Laste reaktsioone ja mõtteid tuleb igati respektierida. Enesetappude korral on kõige tähtsamaks julgus rääkida vastuolulistest ja keelatud häbi- ja süütunnetest ning nende aktsepteerimine.
3. Julgusta õpilasi juhtunust rääkima. Sageli tahetakse kriisilukorrast korduvalt rääkida ja küsida samu küsimusi, sest toimunut on raske omaks võtta. Julgusta lapsi rääkima nii juhtunuga seotud faktidest kui ka oma tunnetest. Leppige vajadusel kokku ajad, millal te koolipäeva jooksul juhtunust räägite.
4. Säilita klassis tavapärased reeglid. Toeta õpilaste igasugust tegevuslikku aktiivsust (nt. klassi koristamine jm rutiinsed tegevused). See süvendab kokkukuuluvus- ja turvatunnet ning aitab

taastada kontrolli tunnete üle.

5. Muuda ajutiselt õppekava. Peale traumaatilisi sündmusi on õpilastel raskusi keskendumise ja mälu ning alaneb õpivõime. Kontrolltööd tuleks mõned päevad edasi lükata. Ka kodutöid võiks mõneks ajaks vähendada.
6. Ole tähelepanelik riskiõpilaste suhtes. (Kõrge riskiga õpilasteks võivad olla kannatanu õed/vennad, lähedased sõbrad, tugevaid emotsionaalseid reaktsioone ilmutanud lapsed, sündmuse pealtnägijad, need, kel on peres probleeme või on kaotanud pereliikme, depressiooniilmingute või suitsiidikalduvustega õpilased.) Nad võivad vajada individuaalset psühholoogilist esmaabi.
7. Ole tähelepanelik ka teiste õpilaste ja koolitöötajate suhtes, vajadusel korraldab kriisimeeskond psühholoogilise esmaabi osutamise.
8. Aita taastada enesekontroll. Tugevad tunded on kriisiolukorras loomulikud. Aita neil maha rahuneda ja oma käitumise üle kontrolli saavutada.
9. Selgita õpilastele suhtlust ajakirjanikega. Ütle, et nad ei vastaks ajakirjanike küsimustele ilma vanemate loata. Kindlasti ei tohiks ajakirjanikele anda detailset infot suitsiidi kohta.
10. Hoiu kontakti teiste õpetajate, kooli personali ja lastevanematega. Tähtis on teada, kuidas õpilased kriisiolukorras hakkama saavad mitte ainult koolis, vaid ka kodus ja väljaspool. Nii mõnigi õpilane võib vajada spetsialisti abi. Vanemadki vajavad juhtnööre.
11. Ole oma käitumisega õpilastele eeskujuks. Mida enam täiskasvanud annavad eeskujut, kuidas olla asjatundlik, probleeme lahendav ning samas kaastundlik ja hooliv, seda enam on ka lapsed võimelised käituma adekvaatselt.
12. Ole teadlik oma reaktsioonidest ja hoolitse ka enda eest. Lubatud on näidata ka oma tundeid, kuid mitte kaotada kontrolli. Ära jäta ennast üksi, räägi kolleegidega, jaga oma tundeid ja mõtteid, vajadusel otsi abi spetsialistidelt.
13. Väga oluline on, et koolielu läheks võimalikult kiiresti normaalsele radale. Ei ole soovitatav suuri ümberkorraldusi teha ega lasta lastel, keda see kõige lähemalt on puudutanud, üksinda koju jääda. Neil on kõige parem olla tavalises koolikeskkonnas.
14. Kui enesetapp on juhtunud koolivaheajal, organiseeritakse mälestusrituaalid pärast tagantjärgi, kui lapsed on tulnud tagasi kooli.

Kui enesetapp või enesetapukatse toimub tundide ajal

1. Kanna hoolt selle eest, et õpilased ei pääseks sündmuskohale või lahkuks seal kohe. NB! Hoolitse, et õpilased ei jääks seejuures üksi!
2. Kutsu kohe kiirabi ja politsei (112).
3. Teavita kooli direktorit.
4. Surmateate viib koju politsei.
5. Seejärel võtab koduga ühendust kooli direktor.
6. Kriisimeeskond korraldab sündmust vahetult pealt näinud õpilastele ja õpetajatele psühholoogilise esmaabi võimaluse.
7. Kriisimeeskond koostab edasise tegevusplaani tervele koolile.

Õpilase raske haigus

1. Täpsusta teate tõepärasust õpilase enda või tema lähedastega.
2. Vajadusel informeedi 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 jutuaajamist vastava spetsialistiga (kooli arst, 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.

Vaimne vägivald

Kuidas probleemi ära tunda?

Õpilaste probleemid, mida märgates peaks olema kõrgendatud tähelepanuga:

- masendus;
- unehäired (laps ei maga piisavalt, on kogu aeg unine);
- söömishäired (ei söö piisavalt või sööb üle, rahustab ennast toiduga);
- jõuetus (olen täitsa läbi, ei jaksa enam);
- apaatia, kõrvale tõmbumine (hobid, sõbrad ei paku enam midagi);
- viha (tugev jonn, vastuhakk);
- keskendumisraskused (üliaktiivsus, mitte adekvaatne käitumine);
- enesevihkamine (olen rumal, minust ei pea keegi, ma ei meeldi kellelegi);
- kurbus, nutulisus, enesehaletsemine (on valitsevad tunded);
- maailmalõpu tunne, viimsepäeva tunded (laps räägib, mõtleb ja joonistab surmast);
- lapse süstemaatiline puudumine.

Loetelu on suunav. Kui õpilasel on nimetatud sümptomeid palju, tuleb võtta ühendust koolipsühholoogiga või sotsiaalpedagoogiga.

Reageerimine kiusamisele

Kiusamisele on vaja koheselt reageerida

1. Kogu infot - kes on õpetajatest/ õpilastest kiusamist pealt näinud? Kes on liider? Kas kiusatav provotseerib ise kiusamist?
2. Tee kindlaks, kas õpilase käitumine oli hetkeline ja ühekordne emotsioon või kestev probleem.
3. Vestle kiusamises kahtlustatavatega individuaalselt. Kuula, ära süüdistata. Oota, millise lahenduse õpilane ise pakub.
4. Vestle individuaalselt tõenäolise ohvriga. Julgusta rääkima, väldi suunavaid küsimusi.
5. Väljenda selgelt, et kiusamiskäitumine ei ole lubatud.
6. Korralda grupikohtumine kiusamises kahtlustatavatega (kui kiusajaid on mitu).
7. Hinda olukorda ja vastavalt vajadusele korralda kohtumine kiusajate ja ohvriga koos. Leidke lahendused, kuidas suhteid parandada ja sõlmige kokkulepped. Enamasti peab oma käitumist korrigeerima nii kiusaja kui ohver.
8. Teavita juhtunust mõlema osapoolle vanemaid.
9. Vajadusel/võimalusel suuna nii ohver kui kiusaja koolipsühholoogi juurde. Tema korraldab vajadusel edasise töö (psühholoogilise abi vajaduse hindamise, kohtumised vanematega jne.).
10. Mõne aja möödudes uuri mõlemalt osapoolelt, kuidas on läinud.

Raskematel juhtudel teavita kooli juhtkonda. Kui kiusamine on korduv ja väga tõsine ning koolipoolsed meetmed ei aita, konsulteerige juhtumit kohaliku noorsoopolitseiga.

Küberkiusamine

Võrdselt ohtlikud on nii reageerimata jätmine kui ka ülereageerimine!

1. Tegele probleemiga kohe ja kui sul pole aega ja võimalust asjasse süveneda, leia keegi kes seda suudab, aga ära anna rutakalt soovitusi. Alati tuleb läheneda juhtumipõhiselt.
2. Mõista, et see, mis sinu jaoks võib tunduda tühine, võib lapse jaoks olla oluline probleem.
3. Teavita last, et ta:
 - blokeeriks häirija;
 - ei vastaks sõnumitele ja kirjadele, mis teda ahistavad või häirivad;
 - hoiaks häiriva kirja või sõnumi alles.
4. Võta ühendust kõigepealt ohvri vanematega.
5. Konsulteerige kooli psühholoogiga.
6. Teavita noorsoopolitseid tel 612 4259 või küsi nõu usaldustelefonilt 126 (eesti keeles), 127 (vene

keeles), laste abitelefon 1345.

Alati tuleb fikseerida fakt. Mida rohkem materjali on suudetud salvestada, (kasutajanimi, loomise aeg/sisenemise aeg, telefoninumber, tekstisõnumi aadress, tekst, fotod, kuulutused...), seda lihtsam on hiljem teha kindlaks teo toimepanijat.

7. Pane kindlasti ka tähele :

- teo toimepanija motive,
- vanust,
- arusaamist tegude keelatuses,
- ohvri tundeid ning reageeringut toimunule.

Isikuandmete pahatahtliku kasutamise korral fikseeri võimalikult palju fakte portaali aadressi kohta, kus valeidentiteet on tehtud/on üleval. Teavita kindlasti koheselt vanemaid. On ülimalt soovituslik, et politseid teavitataks, kui küberkiusamisega on pandud toime õigusrikkumine.

Ära kustuta tõendeid – kirju, vestlusi, fotosid või muud, millega saab juhtunut tõestada või kindlaks teha teo toimepanijat!

Füüsiline vägivald koolis

Märgid, mis viitavad füüsilise vägivalla ohvrile:

- tähelepanu- ja õpivõime langus,
- vigade arvu kasv,
- mälu halvenemine,
- unustamise kiirenemine,
- meeleolu langus, endassetõmbunud olek,
- hirmunud, ennast varjata püüdev kehahoiak,
- õpilane väldib koostööd või kontakti teatud õpilastega.

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

Füüsilise vägivalla ilmingutele tuleb alati reageerida.

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, Ühise Mure meetod, 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 noorsoopolitseid.

Ära tee ennatlikke otsuseid enne, kui oled juhtumisse süvenenud!

Koduse füüsilise väärkohtlemise kahtlus

Märgid, mis võivad viidata kodusele füüsilisele vägivalle:

- laps kardab vanemaid,
- laps ei taha koju minna,
- seletamatu muutus käitumises (rõõmsast kurvameelseks),
- laps on hirmunud, endassetõmbunud, passiivne või kõrgenenud agressiivsusega,
- ilmastikule sobimatu riietuse kandmine verevalumite varjamiseks,
- ennasthävitav käitumine või selle sagenemine (narkootikumide või alkoholi kuritarvitamine, suitsetamine),
- kodust ärajooksmine.

Mida teha füüsilise väärkohtlemise kahtluse korral

1. Räägi oma kahtlustest juhtkonnale, koolipsühholoogile, sotsiaaltöötajale, kohustuslik on kohaliku omavalitsuse lastekaitsepetsialisti või sotsiaaltöötaja teavitamine.
2. Ole lapse suhtes toetav ja julgustav, kuid mitte pealetükkiv.
3. Julgusta last oma muret jagama täiskasvanuga.
4. Anna märku, et juhtunus ei ole laps süüdi.

NB! Vanemaid/hooldajaid ei tohi teavitada, kui on väikseimgi perevägivalle kahtlus, teavita kohaliku lastekaitsepetsialisti.

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.

Seksuaalne väärkohtlemine

Kui tead või kahtlustad, et keegi alla 16-aastane isik on jäetud hooletuse 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 lastekaitsetalitus ja/või noorsoopolitseid.

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

1. Võta aega kuulamiseks ja leia jutuaajamiseks 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 seksuaalvägivalle 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 tunnud”.
5. Toetu detailsele infole mitte ettekujutusele.
6. Ütle talle, et tema ei olnud juhtunus 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 säiliks vägistamisjäljed tema kehal ja riidel kuni spetsialistide saabumiseni).
12. Kui oled ebakindel, konsulteeri kooli meditsiinitöötaja, psühholoogi, piirkondliku lastekaitsepetsialisti või sotsiaaltöötajaga.

Kui märkad vihjeid, mis viitavad seksuaalsele väärkohtlemisele

Seksuaalse väärkohtlemise ohvrid võivad üritada loovtöodes seksuaalkuritegusid kirjeldades või neid kujutades oma olukorrast märku anda. Õpetaja roll on signalidest aru saada.

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. Vägivalla 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 vägivalla 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. Anna teada, et vastasel korral pead ise politseid teavitama.

Depressioon

Depressiooni üldised tunnused noorukil

1. Äkilised meeleolu ja käitumise muutused. (Varem sõnakuulelik nooruk on äkki muutunud vaenulikuks. Mässuline käitumine ja isegi kodunt ärajooksmine 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 ebaeeldivad 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 ennasthävitav 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 põhjuseta pea -, hamba- ja seljavalud.
 10. Korduvad surma – või enesetapumõtted.

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.

Söomishäired

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

Tähepanelik tasub olla kui:

- lapse kaal väheneb või normaalne juurdevõtmine väheneb,
- teatud toidud tekitavad iiveldust,
- esineb muid somaatilisi sümptomeid (kõhuvalu, kõhulahtisus või – kinnisus),
- on märgata koolilõunal piiratud menüü kasutamist,
- ülemäärane liikumine,
- tahtlik oksendamine,
- lahtistite kasutamine,
- söögiisu vähendavate ainete ja vedelikku väljutavate ravimite tarvitamine,
- kerged motoorsed kohmakusnähud,
- aeglane pulss, madal vererõhk, punetavad või sinetavad külmad jäsemed,
- hambakahjustused.

Söomishäiretest levinumad on anoreksia ja buliimia.

Mida teha söomishäirete sümptomite ilmnemisel?

Kui õpilasel on märgata eelpool nimetatud sümptomeid, siis on soovitatav vestelda kõigepealt lapsevanemaga ja soovitada psühholoogi poole pöördumist.

| |
|---|
| Söomishäired kuuluvad raskesti ravitavate ja tõsiste haiguste hulka ja vajavad psühhiaatrilist sekkumist ja vastavat ravi. |
|---|

Esmaabi

Astmahoog

Tunnused:

- hingamisraskus, oluliselt pikenenud väljahingamine,
- vilinad väljahingamisel,
- raskendatud kõnelemine ja sosistamine,
- huuled, kõrvalestad ja küünevallid hallikassinised,
- rahutus.

Esmaabi:

- säilita rahu ja julgusta kannatanut,

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

Diabeet ehk suhkruhaigus

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

Eluohtlikud teadvusehäired diabeedi korral

Hüperglükeemia

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

Tunnused

- soe ja kuiv nahk, kiire pulss ja hingamine,
- atsetoonilõhn suust, tugev janu, sage urineerimine,
- ravita uimasus ja seejärel teadvuse kaotus.

Esmaabi

- kui kannatanu on teadvuseta, aseta ta püsivasse külili-asendisse,
- helista 112,
- jälgi elutähtsaid funktsioone (teadvust, hingamist, pulssi).

Hüperglükeemia

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

Tunnused

- nõrkus, pearinglus, näljatunne,
- lihastõmbused, värinad,
- nahk kahvatu, külm, higine,
- ebaadekvaatne käitumine,
- kannatanu võib kiiresti kaotada teadvuse,
- sageli võivad esineda krambid.

Esmaabi

- anna kannatanule kiiresti magusat jooki (4 – 5 supilusikatäit suhkrut klaasi vee kohta),
- võib anda ka kommi, šokolaadi, küpsist,
- kui kannatanu seisund paraneb kiiresti, anna talle rohkem süüa ja juua ning luba tal puhata,

- kuni ta hakkab ennast paremini tundma,
- kui kannatanu on teadvuseta, ava ta hingamisteed ja kontrolli hingamist ja pulssi,
 - vajadusel elustamise ABC,
 - kui teadvuseta kannatanu hingab, aseta ta püsivasse külili-asendisse,
 - ära ürita teadvuseta kannatanule midagi suhu panna,
 - helista 112.

Epilepsiahoog

Sinu eesmärgid:

- Kaitsta kannatanut vigastuste eest.
- Abistada teda pärast teadvuse taastumist.
- Kui vaja, helistada 112.

Epilepsiale iseloomulikud tunnused

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

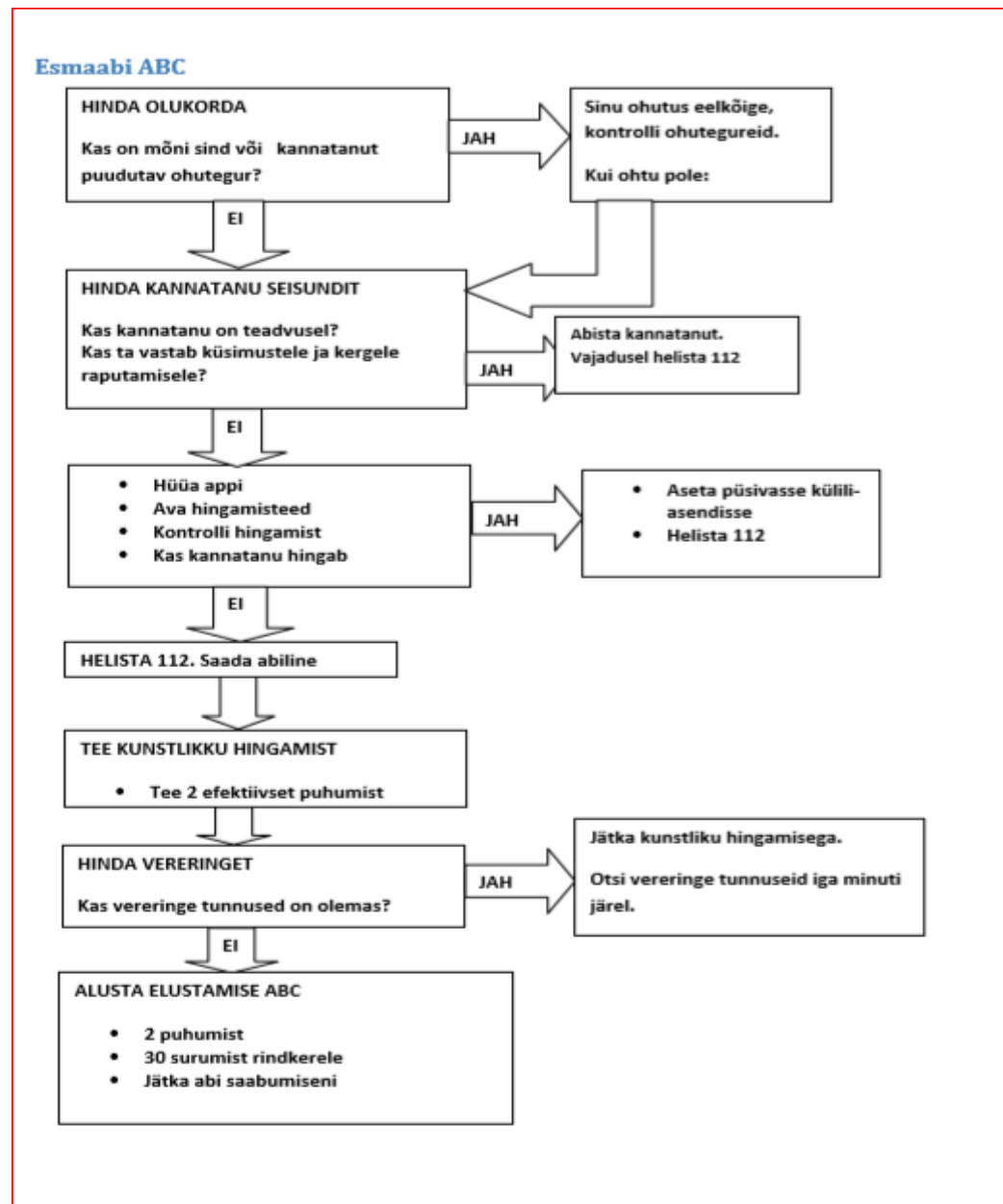
Esmaabi

- kaitse kannatanut vigastuste eest. Püüa kergendada tema kukkumist, tee ruum tema ümber vabaks,
- ära pane talle midagi suhu, ära hoiu teda jõuga kinni,
- ära kannatanut liiguta kui ta pole otseses hädaohus,
- jäta meelde kellaeg, millal kramp hakkas,
- võimalusel kaitse kannatanu pead, asetades pehme padja pea alla,
- vabasta kaela ümbritsevad riided,
- hoo lakkamisel ava hingamisteed ja kontrolli hingamist, vajadusel alusta elustamise ABC,
- kui kannatanu hingab, aseta ta püsivasse külili-asendisse,
- märgi ära krambihoo kestus.

Helista 112, kui

- kannatanu on teadvuseta kauem kui kümme minutit,
- krambihoo kestus kauem kui viis minutit,
- krambid on esmakordselt elus,
- esinevad korduvad krambihood.

Esmaabi ABC



Elustamise ABC

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

A – hingamisteede avamine

- Aseta oma üks käsi kannatanu otsmikule ja painuta tema pead õrnalt tahapoole.
- Eemalda kannatanu suust võõrkehad (hambaproteesid, okse, toit jne.).
- Aseta oma sõrmeotsad kannatanu lõua alla ja tõsta lõug ette-üles.
- Kontrolli, kas kannatanu nüüd hingab.

- Kui kahtlustad lüüsisamba kaelaosa vigastust, ära pead tahapoole kalluta, vaid ava hingamisteed tõstes ainult õrnalt alalõuga. **B – kunstlik hingamine**
- Aseta oma üks käsi kannatanu lõua alla ja teine laubale, surudes sellega pea kuklasse ja lõua ette-üles.
- Laubal oleva käe sõrmedega suru kinni tema ninasõõrmed.
- Suru oma avatud suu tihedalt ümber kannatanu avatud suu.
- Puhu õhk ühtlaselt kannatanu suhu ja jälgi, et tema rindkere samal ajal kerkiks.
- Tõsta hetkeks oma pea ja lase kannatanul ise välja hingata.
- Korda sissepuhumist teist korda.

C- kaudne südamemassaaž

- Aseta kannatanu selili kõvale alusele.
- Lasku põlvili kannatanu kõrvale.
- Aseta oma ühe labakäe tüvi kannatanu rinnaku keskele.
- Aseta oma teise labakäe tüvi esimese käe peale ja seo sõrmed omavahel.
- Suru sirgete kätega kannatanu rinnakule nii, et rindkere vajuks 4-5 cm.
- Vajuta nii 30 korda kiirusega umbes 100 survet minutis käsi kannatanu rindkerelt eemaldamata.
- Surve ja survest vabastamise vahekord on 1 : 1.
- Pärast seda tee jälle 2 õhu sissepuhumist 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.

LISA 1 Äkkrünnaku ähvarduse dokumenteerimise ankeet

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

| |
|--|
| Kõne vastuvõtu aeg (kuupäev/kellaeg) |
| Mil viisil võib rünnak toimuda (kirjeldada/tsiteerida ähvarduse teksti) |
| Millal rünnak toimub (kuupäev/kellaeg) |
| Kus rünnak toimub (aadress, objekti nimetus, asukoht) |
| Kes on ründaja (kui on teada isik, siis lisada 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 kellaeg: |
| Kõne vastuvõtja nimi ja kontaktandmed: |
| HELISTAJA ISIK: <input type="checkbox"/> mees <input type="checkbox"/> naine <input type="checkbox"/> tüdruk <input type="checkbox"/> poiss <input type="checkbox"/> laps, täpsemalt ei oska hinnata. Oletatav vanus _____ |

Mis keeles rääkis? eesti vene inglise muu _____

Kas helistaja kõneles mõnes murdes või murrakus? _____

Kas helistaja hääl oli teile tuttav? jah ei

Kui jah, siis keda see meenutas? _____

KÕNE HINDAMINE

Iseloomustada 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? Kuidas? _____

Kas Teil tekkis mulje, et ähvardaja tunneb Teid või ähvarduse 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 häält, naeru, itsitamist vms?

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

Muud tähelepanekud? _____

LISA 2 Pommiähvarduse dokumenteerimise ankeet

Kõne vastuvõtu aeg (kellaeg, kuupäev)

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

.....

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

.....

Kuidas käivitub?

.....

Millal pomm plahvatab (kuupäev/kellaeg) ?

.....

Millal ja kes selle pani?

.....

Milline on pommipanemise eesmärk, taotlused, nõudmised?

.....

Helistaja nimi ja telefoni number millelt helistatakse?

.....

1. Helistaja isik: mees naine tüdruk poiss

laps, täpsemalt ei oska hinnata. Oletatav vanus _____

2. Mis keeles rääkis? eesti vene inglise

muu _____

3. Kas helistaja hääl oli teile tuttav? jah ei

4. Kui jah, siis keda see meenutas? _____

5. Iseloomustada helistaja kõnet (märgi sobivad):

kiire aeglane selge kogelev vanduv

moonutatud seosetu segane erutatud nutune

muu _____

6. Taustahelid:

- inimhääled muusika liiklusmüra kontor
 tööstus itsitamine muu _____

7. Kõne kokkuvõte:



.....
.....
.....
.....
.....

8. Kas on koolis või mõnel koolis töötaval isikul eelnevalt esinenud (pommi)ähvardusi?

.....
.....

Täitja nimi, kuupäev, kellaeg, telefoninumber

...../...../...../.....
.....

LISA 3 Keelatud aine(te)/eseme(te) äravõtmise akt

Kool: _____ Klass: _____

Isiku andmed, kellelt aine(d)/ese(med) ära võetakse

Nimi: _____

Kuupäev: _____

Koht: _____

Ära võetav(ad) aine(d)/ese(med):

Aine(te)/eseme(te) äravõtmise põhjus:

Aine(d)/eseme(d) võttis ära

Nimi: _____

Ära võetud aine(d)/ese(med) on üle antud

Nimi: _____

Allkiri: _____

Kuupäev: _____