



Yhdistys: _____ Yhdistyksen 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).

Ohessa lista sellaisista sairauksista tai oireista, jotka estävät toimimasta meripelastusaluksen miehistössä:

- *sokeritauti*, insuliinipistoshoitoinen
- *mielisairaus tai mielenterveyden 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*, joka haittaa toimintakykyä tai estää toimimasta vaativissa meripelastustehtävissä (lisätietoja sivulla 2, kohta 1)
- *Heikentynyt kuulo*, joka haittaa toimintakykyä tai voi aiheuttaa riskejä toimittaessa aluksella (lisätietoja sivulla 2, kohta 2)

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.

Lisäksi allekirjoituksellani vahvistan, että näkökykyni vastaa IMO STCW-yleissopimuksen suosituksia (ohjeet sivulla 2, kohta 3)

kansipalvelukseen konepalvelukseen

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 _____

Aika _____

Allekirjoitus ja nimenselvennys _____

Alaikäisen 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.

Vapaaehtoisen meripelastajan riittävän fyysisen kunnan määrittämiseksi ja tarvittaessa itsesi testaamiseksi voit käyttää oheisia helppoja esimerkkejä:

- uinti yhtäjaksoisesti vähintään 200 m vapaalla uintityylillä, josta 50 m selkäuintia sekä
- kävely normaalia reipasta vauhtia 2 km pysähtymättä ilman, että se johtaa huomattavaan hengästymiseen, vauhdin hiljentymiseen tai lepotaukoihin sekä
- nouseminen portaita 6 kerrosta yhtäjaksoisesti ja reippaasti ilman, että se johtaa huomattavaan hengästymiseen, vauhdin hiljentymiseen tai pysähtymiseen kesken kiipeämisen

Paremmen tuloksen yleiskunnostasi saat suorittamalla UKK-kävelytestin. Ohjeet testin suorittamiseen ja linkin testilaskuriin löydät internetistä Suomen Meripelastusseuran kotisivuilta osoitteesta: www.meripelastus.fi. Sieltä löydät myös muita hyviä mittareita oman aerobisen kunnan tai lihaskunnan mittaamiseen.

2. 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 havainnut ongelmia kuulokykyysi kanssa.

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.

3. Näkökyvyn vaatimukset:

Vapaaehtoiselta meripelastajalta vaaditaan vähintään kansainvälisessä STCW-yleissopimuksessa määritellyt suosituksia näkökyvystä. Vaatimukset on meripelastustoimintaan sovelletusti esitetty oheisessa taulukossa.

Palvelusluokka	Kaukonäkö		Lähinäkö	Väriäkö	Näkökenttä	Hämäränäkö	Diplopia (kahtena näkeminen)
	yksi silmä	toinen silmä	Molemmat silmät yhdessä, silmälasilla tai ilman				
Kansipalvelus			Riittävä näkökyky aluksen navigoimiseen (huomioiden karttojen, navigaatiojulkaisujen, navigaatioelektronikan sekä aluksen ohjailu- ja käyttölaitteiden käyttö)	Normaali näkökenttä	Riittävä näkökyky suoriutuakseen kaikista tehtävistä hämärässä ilman riskejä	Ei merkittävää kahtena näkemistä	
Silmälaseilla	0,5 *)	0,5					
Ilman silmälasia	0,1	0,1					
Konepalvelus			Riittävä näkökyky nähdäkseen aluksen laitteet läheltä ja operoida niiden kanssa sekä erottaa eri järjestelmät ja niiden osat	Riittävä näkökenttä	Riittävä näkökyky suoriutuakseen kaikista tehtävistä hämärässä ilman riskejä	Ei merkittävää kahtena näkemistä	
Silmälaseilla	0,4	0,4					
Ilman silmälasia	0,1	0,1					

*) Suositeltava arvo on 0,7, jotta pienennetään riskiä tarkastushetkellä vielä havaitsemattomasta silmänsairaudesta

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

Voit myös itse karkeasti arvioida kaukonäkökykyysi internetistä Suomen Meripelastusseuran kotisivuilta www.meripelastus.fi löytyvän E-taulun avulla. Tulosta E-taulu ja toimi mukana seuraavien ohjeiden mukaisesti.