



Gumbölen Ratsastajat ry

# Toimintaohjeet onnettomuustilanteissa & ensiapuohjeet

**YLEINEN HÄTÄNUMERO 112**

**PÄIVYSTÄVÄ ELÄINLÄÄKÄRI VIKISSÄ 0600 97412**

## YHTEYSTIEDOT

**Paikka:** Gumbölen Ratsastuskeskus, Engelin puistotie, 02760 Espoo

**Järjestäjä:** Gumbölen Ratsastajat ry

**Turvallisuusvastaavat:** Kitty Wancke (050 5729218), Suvi Takko (044 7053447)

## AJO-OHJEET

Kehä III:lta ulos Espoon Keskus/ Gumböle viittojen mukaan. Gumbölen suuntaan. Engelin Puistotie vasemmalla. Talli näkyy Engelin Puistotien päästä. Kilpailuissa pysäköinninohjaaja opastaa Engelin puistotieltä eteenpäin (viitoitus kilpailupaikalle).

**Koordinaatit:** 60° 13' 5" E 24° 37' 10" E

# SOITTO HÄTÄNUMEROON ONNETTOMUUSTILANTEESSA

## YLEINEN HÄTÄNUMERO 112

### Ennen soittoa:

1. Selvitä nopeasti, mitä on tapahtunut
2. Estä lisävahinkojen syntyminen
3. Pysy rauhallisena ja rauhoita muita
4. Sairaustapauksissa selvitä, onko potilas hereillä tai herätettävissä
5. Soitto numeroon 112
6. Voit soittaa hätäpuhelun 112 Suomi-sovelluksella, kun olet ladannut sen puhelimeesi etukäteen. Silloin hätäkeskuspäivystäjä näkee välittömästi sijainnin, josta puhelu tulee.
7. Pyri aina soittamaan itse, jotta välikäsiltä vältytään.
8. Jos onnettomuudessa on loukkaantunut hevosia, toinen henkilö soittaa viipymättä paikalle eläinlääkäriin.

### Soitto hätäkeskukseen:

1. Kerro, mitä on tapahtunut.
2. Kerro tarkka osoite ja kunta.
3. Vastaa kysymyksiin.
4. Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti.
5. Lopeta puhelu vasta kun saat siihen luvan.
6. Opasta lisäapu paikalle.
7. Soita uudelleen, jos tilanne muuttuu.

### Soiton jälkeen:

- Soiton jälkeen ohjataan relevantit henkilöt toimimaan hätäkeskuksen ohjeistamalla tavalla.
- Parkkivahdit infottava, ohjaavat ambulanssin perille.

- Turvallisuusvastaava päättää, mihin tiellä olevat ihmiset/ hevoset ohjataan ja ohjeistaa kuuluttajan.
- Tuomariston puheenjohtaja, kilpailunjohtaja ja turvallisuusvastaava päättävät tarvittavista suuremmista toimista (esim. kilpailun keskeytys).
- Alaikäisen joutuessa tapaturmaan otetaan välittömästi yhteys huoltajaan.

## ENSIAPUOHJEITA ERI TILANTEISIIN

### Tajuttomuus

**Syitä tajuttomuuteen:** Epilepsia, diabetes, hapen puute, vamma, vuoto

#### Tajuttoman ensiapu:

1. Jos henkilö menettää tajuntansa selvitä saatko häntä hereille puhuttelemalla tai ravistelemalla olkapäistä.
2. Jos henkilö ei herää, soita 112. Noudata hätäkeskuksen antamia ohjeita.
3. Aseta henkilö selälleen ja selvitä hengittääkö hän normaalisti.
  - Avaa autettavan hengitystie päätä ojentamalla ja leuankärjestä ylös kohottamalla.
  - Katso, kuuntele ja tunnustele hengitystä. Liikkuuko rintakehä? Kuuluuko hengityksen ääni? Tuntuuko ilman virtaus poskellasi? Arvioi onko hengitys normaalia, epänormaalia tai puuttuuko se.
4. Jos autettava hengittää normaalisti, käännä hänet kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi. Varmista ettei suussa ole mitään ylimääräistä esim. oksennusta.
5. Huolehdi, että hengitystie on avoin ja autettava hengittää normaalisti.
6. Seuraa ja tarkkaile hengitystä ammattiavun tuloon asti. Estä mahdollisten lisävammojen synty (epilepsia).

### Elvytys

#### Aikuisen painelu-puhallus:

1. Jos henkilö menettää tajuntansa, selvitä, onko hän herätettävissä: puhuttele ja ravistele. Jos henkilö ei herää, soita 112 ja jatka auttamista.

2. Aseta autettava selälleen ja selvitä hengittäkö hän normaalisti:
  - Avaa hengitystie päätä ojentamalla, leuankärjestä kohottamalla.
  - Tunnustele poskellasi ilmavirtaa, katso rintakehän liikettä.
3. Autettava ei hengitä normaalisti. Aloita paineluelvytys, paina 30 kertaa:
  - Aseta kämmentyvi keskelle autettavan rintalastaa, toinen käsi alemman päälle.
  - Paina rintalastaa kohtisuoraan alaspäin 30 kertaa.
4. Jatka elvytystä puhaltamalla 2 kertaa:
  - Avaa hengitystie, sulje autettavan sieraimet, peitä suullasi autettavan suu ja puhalla rauhallisesti 2 kertaa, rintakehä nousee (liikkuu).
  - Jatka rytmillä 30:2, kunnes ensihoitopalvelu ottaa vastuun tai autettava virkoaa.

### **Lapsen elvytys:**

1. Jos lapsi menettää tajuntansa, selvitä saatko hänet hereille puhuttelemalla ja ravistelemalla olkapäistä. Jos lapsi ei herää, soita 112 ja jatka auttamista.
2. Aseta lapsi selälleen ja selvitä hengittäkö hän normaalisti. Avaa lapsen hengitystie päätä ojentamalla, leuankärjestä ylös kohottamalla. Tunnustele poskellasi ilmavirtaa ja katso rintakehän liikettä.
3. Jos hengitys ei ole normaalia tai se puuttuu, aloita puhalluselvytys. Puhalla 5 kertaa:
  - Avaa hengitystie.
  - Aseta suusi tiukasti lapsen suun päälle.
  - Sulje lapsen sieraimet sormillasi.
  - Puhalla sen verran, että lapsen rintakehä nousee (liikkuu).
4. Paina 30 kertaa:
  - Aseta kämmentyvi keskelle lapsen rintalastaa.
  - Paina käsivarsi suorana 30 kertaa.
5. Puhalla 2 kertaa.
6. Jatka lapsen elvytystä tauotta rytmillä 30:2.

## Pään vammat

**Pään vamman oireet:** Lievä pään vamma voi aiheuttaa päänsärkyä, pahoinvointia ja oksentelua, huimausta ja uneliaisuutta. Päänsä loukannut voi menettää hetkeksi tajuntansa tai menettää lyhytkestoisesti muistikuvansa tapahtumahetkestä. Hänen ajan- ja paikantajunsa voi heikentyä. Vakava pään vamma voi aiheuttaa myös tajuttomuutta.

### Päänsä loukanneen ensiapu:

1. Selvitä, onko autettava hereillä tai herätettävissä.
2. Kysy, muistaako autettava mitä on tapahtunut ja missä hän on.
3. Tarkista, onko autettavan päässä näkyviä vammoja.
4. Jos oireita ei ole ja autettavan vointi on hyvä, voit seurata tilannetta seuraavaan päivään.
5. Vaikka oireet olisivat lieviä, ota yhteyttä lääkäriin ja tarkkaile autettavan vointia.
6. Jos et saa autettavaa hereille tai hänen oireensa ovat voimakkaita, soita hätänumeroon 112.

### Vakavassa tilanteessa:

1. Soita heti hätänumeroon 112.
2. Jos autettava ei herää, mutta hengittää normaalisti, käännä hänet kylkiasentoon. Tarkkaile autettavan hengitystä siihen asti, että ensihoito ottaa vastuun.
3. Jos henkilö on eloton, aloita elvytys.

## Venähdykset ja nyrjähdykset

### 3 x K:n-sääntö:

1. kylmä
2. kohoasento
3. kompressio

### Hoito:

- lastoita mahdollisuuksien mukaan kuljetuksen ajaksi (maasto)
- älä laita kylmää suoraan paljasta vammaa vasten

- noin 20 min kylmää kerralla on sopiva

## Murtumat

**Murtuman oireet:** Kipu ja turvotus, epänormaali liikkuvuus ja virheasento

### Murtuman ensiapu:

1. Tyrehdytä avomurtuman ulkoinen verenvuoto.
2. Tue murtuma käsin liikkumattomaksi mahdollisimman kivuttomaan asentoon.
3. Käden tai käsivarren murtumassa autettava voi itse tukea kipeää yläraajaansa kehoaan vasten omalla kädellään. Voit myös tukea yläraajan liikkumattomaksi esim.paidan helmalla tai kolmioliinalla.
4. Pidä autettava lämpimänä.
5. Toimita autettava jatkohoitoon. Tarvittaessa soita hätänumeroon 112.
6. Älä liikuta loukkaantunutta tarpeettomasti. Virheasentoa ei oikaista missään tilanteessa. Jos loukkaantunutta on välttämätöntä liikuttaa tai avun tulo kestää kauan, alaraajan murtuman tukemiseen voi käyttää toista jalkaa tai muuta tilapäisvälinettä, esimerkiksi tukevaa lautaa tai keppiä. Silloin tuen on ulotuttava murtuman molemmin puolin terveen nivelen yli.

Jos autettava ei ole hereillä, mutta hengittää normaalisti, käännä hänet kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi. Jos epäilet selkärangan murtumaa, liikuta loukkaantunutta vain, jos se on hengen pelastamiseksi välttämätöntä.

### Raajan murskavammat/ amputaatio:

- ulkoisen verenvuodon tyrehdyttäminen
- irronneen kehonosan talteen ottaminen ja säilytys kuivassa ja viileässä paikassa, jos mahdollista (irronnut kehonosa, esim. sormi, laitetaan vaikka muovipussiin, joka laitetaan toiseen muovipussiin, ulommaiseen muovipusseista laitetaan kylmää vettä.)

## Palovamma

**Palovamman oireet:** Pinnallisessa palovammassa iho punoittaa. Se on kuiva, turvonnut ja kipeä. Syvässä palovammassa iho punoittaa ja turpoaa ja vamma-alueelle muodostuu rakkuloita. Erittäin pahasti palanut iho on kuiva, kova, hiiltynyt ja tunnoton.

### Palovamman ensiapu:

1. Palovammaa viilennetään välittömästi haalealla vedellä noin 10 minuutin ajan.
2. Palovamman voi suojata kevyesti puhtaalla sidoksella.
3. Jos vamma-alue on laaja tai kyseessä on lapsi, varo viilentämästä aluetta liikaa. Pidä silloin autettava muuten lämpimänä.
4. Paksut vaatekerrokset poistetaan, koska niihin voi jäädä palo pesäkkeitä
5. Älä poista karstaa tai roikkuvia ihon riekaleita.
6. Älä laita rasvaa tai voidetta vammaan.

### HUOM! Toimita autettava lääkärin hoitoon, jos palovamma on

- laaja tai syvä
- rakkulainen ja auttavan omaa kämmentä suurempi
- kasvoissa, nivelissä, limakalvoilla tai hengitysteissä

Jos olet epävarma palovamman vakavuudesta, soita hätänumeroon 112.

## Hengitysvaikeus

**Oireita:** Hengittäminen työlästä, käyttää hengittämiseen apulihaksia, hengitystiheys nousee, yleensä sairastaa astmaa

### Hoito:

1. Rauhoita autettavaa.
2. Aseta henkilö istuvaan tai puoli-istuvaan asentoon, etukumaraan.
3. Jos tiedät potilaan sairastavan astmaa, kehoita ottamaan kohtauslääkkeet.
4. Jos oireet eivät helpotu, soita hätänumeroon 112.

## Vierasesineen poistaminen hengitysteistä

1. Taivuta autettavan ylävartaloa alaspäin tukien vartalosta. Lyö sen jälkeen kämmenellä napakasti 5 kertaa lapaluiden väliin.
2. Mikäli vieras esine ei poistu nielusta, soita 112.
3. Jatka ensiapua puristus- eli Heimlichin-otteella. Asetu autettavan taakse ja aseta toinen kätesi nyrkissä autettavan pallean alle. Tartu nyrkkiin toisella kädelläsi. Nykäise rivakalla otteella taakse- ja ylöspäin. Toista nykäisy tarvittaessa viisi kertaa.
4. Mikäli tuke ei poistu, vuorottele 5 lyöntiä lapaluiden väliin, 5 nykäisyä
5. Aloita elvytys, jos henkilö menee tajuttomaksi eikä hengitä normaalisti. Ilmoita muuttuneesta tilanteesta hätäkeskukseen.

## Haava

### Pienet haavat:

1. Tyrehdytä näkyvä verenvuoto painamalla vuotokohtaa.
2. Puhdista haavasta lika juoksevan veden alla tai puhdistusaineella.
3. Suojaa haava liialta.

### Suuret haavat:

1. Paina suoraan vuotokohtaan. Voit myös pyytää loukkaantunutta painamaan vuotokohtaa itse. Jos haavassa on vierasesine, esimerkiksi puukko, sitä ei poisteta.
2. Auta loukkaantunut istumaan tai makuulle.
3. Sido haava. Aseta vuotokohtaan paineside: voit tehdä painesiteen esimerkiksi siderullasta ja joustositeestä. Tarvittaessa voit käyttää myös muita saatavilla olevia välineitä, esimerkiksi käsineitä ja huivia.
4. Toimita autettava jatkohoitoon.

### Soita hätänumeroon 112, kun

- paineside ei riitä tyrehdyttämään vuotoa
- autettavalla on sokin oireita.



## Vakava allerginen reaktio (anafylaktinen reaktio)

### Anafylaktisen reaktion oireet:

- Kädet, huulet, hiuspohja kutisevat. Iholla nokkosihottumaa.
- Ääni käheytyy, kasvojen alueella turvotusta (suu, silmät), hengitys vaikeutuu
- Vatsakivut, oksentelu, ripuli. Tajunnan häiriöt.

### Ensiapu anafylaktisessa reaktiossa:

1. Soita 112
2. Auta henkilö asentoon, jossa helppo olla ja hengittää.
3. Kysy, onko autettavalla oma adrenaliini-autoinjektori ja avusta häntä lääkkeen pistämisessä reiteen. Tarvittaessa annos voidaan uusia 5 – 15 minuutin kuluttua, mikäli oireet eivät helpota.
4. Mikäli adrenaliini-autoinjektoria ei ole käytettävissä, autettavalle voi antaa Kyypakkauksen® tabletteja pakkauksen ohjeen mukaan niin kauan kuin hän pystyy ne nielemään.
5. Tarkkaile autettavan vointia ja hengitystä, kunnes ensihoito ottaa vastuun.
6. Jos autettava menee tajuttomaksi, eikä hengitä normaalisti, aloita painelu-puhalluselytys ja ilmoita hätäkeskukselle muuttuneesta tilanteesta.

## Rintakipu

### Oireet:

- Ylävartalolla tuntuva kipu, voi säteillä kainaloon, käsivarteen ja kailalle
- Henkilö usein kylmänhikinen. Pahoinvointinen ja hengitys voi vaikeutua.
- puristava, laaja-alainen kipu, säteilee kaulalle ja käteen

### Hoito:

1. Rauhoita autettavaa ja auta hänet esim. puoli-istuvaan asentoon.
2. Tee heti hätäilmoitus 112. (Jos autettavalla on omia nitraattilääkkeitä (Nitro®), auta häntä ottamaan ne. Jos lääkkeet eivät auta muutamassa minuutissa, soita 112)

3. Jos autettava ei ole lääkkeelle allerginen, tarjoa hänelle pureskeltavaksi asetyyliisalisyylihappoa sisältävää lääkettä (Disperin® ja Aspirin)
4. Tarkkaile hengitystä ja verenkiertoa
5. Jos autettava menee elottomaksi, aloita painelu-puhalluselytys rytmillä 30 painallusta ja 2 puhallusta. Ilmoita hätäkeskukseen muuttuneesta tilanteesta

# TOIMINTA TULIPALOTILANTEESSA

## Sisätiloissa (maneesi, talli)

### TEE HÄTÄILMOITUS 112

#### VAROITA

- varoita sisällä olevia
- Ulkona olevia

#### PELASTA

- Kaikki ihmiset ja hevoset ulos samaan paikkaan (kokoontumispaikka).  
Talviaikana järjestä kokoontumispaikka sisätiloihin, jos mahdollista. Pidä huoli, että tiedät ihmisten lukumäärän ja ilmoita se pelastuslaitoksen henkilöstölle.

#### RAJOITA

- Palo sulkemalla ovet, ikkunat ja ilmastoinnit.

#### SAMMUTA

- Palo kykyjesi mukaan alkusammutusvälineillä.

#### OPASTA

- Pelastushenkilöstö oikeaan kohteeseen, ole heitä vastassa.

## Metsä- tai maastopaloissa

### TEE HÄTÄILMOITUS 112

Arvioi ja kerro hälytyspäivystäjälle tuulen suunta ja voimakkuus sekä onko kyseessä maapalo vai latvapalo ja onko tuulen alapuolella asutusta.

#### VAROITA

- Tarvittaessa muita ihmisiä tuulen alapuolelta.

#### PELASTA

- Tarvittaessa ihmisiä tulipalon läheisyydestä tai tuulen alapuolelta.

#### SAMMUTA

- Käsillä olevilla alkusammutusvälineillä (letku, vesiämpäri, lapio jne.).

**OPASTA**

- Pelastushenkilöstö sovitulle paikalle, ole kartalla.