



Ensiapuopas



Ensiapuopas

Sisällysluettelo

2. Sisällysluettelo
3. Ensiapulaukun sisältö
4. Ensiapulaukku
5. Häätäilmoituksen tekeminen
6. Tajunnan tason selvittäminen
7. Tajuttoman auttaminen kylkiasentoon
8. Peace & Love menetelmä
9. Polvivamman ensiapu
10. Nilkkavamman ensiapu
11. Jalan nostaminen kohoasentoon
12. Kylmän käyttäminen vammakohtaan
13. Kylmäpussin käyttäminen lihasvammoissa ja mustelmissa
14. Haavan huuhteleminen keittosuolaliuoksella
15. Haavan tyrehdyttäminen
16. Haavan sitominen
17. Rakon ja hiertymän ensiapu
18. Rannevamman ensiapu
19. Kolmioliinan käyttö
20. Sormien ja kyynärpään ensiapu
21. Nenäverenvuodon tyrehdyttäminen
22. Silmätapaturmat
23. Aivotärähdys ja tylppä isku
24. Auringonpolttama ja muut erityistilanteet
25. Ensiapulaukun tuotteet ja tavarat



Ensiapuopas

Ensiapulaukun sisältö

- 2 kpl Ice power pikakylmäpakkaus
- 1 pkt Comfeed Medium rakkolaastareita
- 1 pkt Steriili yksittäispakattu taitospaketti 5 cm x 5 cm
- 2 kpl sideharso 6 cm x 4,5 m
- 2 kpl sideharso 10 cm x 4,5 m
- 1 kpl Micropore haavateippi 1,25 cm x 10 m
- 1 kpl kynsisakset
- 2 kpl Natriumkloridi 0.9 % huuhteluliuos
- 1 kpl Kolmioliina
- 1 kpl Ice power kylmäspray 200 ml
- 2 kpl Ideaaliside 8 cm x 4 m
- 1 kpl Haavapuhdiste spray
- 1 kpl Universal laastari 4 kokoa
- 1 kpl käsihuuhde 100 ml

Lisäksi:

- Minigrip-pusseja
- Ensiapupeitto
- Yksittäispakattuja vanupuikkoja
- Yksittäispakattuja kertakäyttökäsineitä
- Muistivihko, mustekynä ja lyijykynä
- Urheilujuomajauhe
- Nenäliinapaketti



Ensiapuopas

Ensiapulaukku





Ensiapuopas

Hätäilmoituksen tekeminen

Soita hätänumeroon 112 ja tee hätäilmoitus

Kerro ensin mitä on tapahtunut

Kerro osoite ja tapahtumapaikka niin tarkasti kuin sen tiedät

Vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin

Toimi kuten sinua on ohjeistettu

Jatka auttamista ja aseta puhelin kaiuttimelle

Lopeta puhelu, kunnes saat siihen luvan

Soita uudestaan hätänumeroon, jos tilanne muuttuu

Huomioi!

Lataa etukäteen puhelimeesi 112 Suomi -sovellus
Tätä kautta soittaessa soittoon vastaava henkilö saa heti käyttöön
sijaintisi ja ensiapu pääsee oikeaan paikkaan



Ensiapuopas

Tajunnantason selvittäminen

Jos epäilet pelikaverin tajunnantaso:

➡ **Juttele pelikaverille ja kysy häneltä:**

- Kuka hän on**
- Missä olette**
- Mikä päivä ja vuosi on**
- Mihin häntä koskee**

➡ **Kysy myös pystyykö hän puristamaan kättäsi**

Pelikaveri ei reagoi jutteluun, ei vastaa, ei avaa silmiään tai ei pysty puristamaan kättäsi

➡ **Ravistele kevyesti pelikaveria**

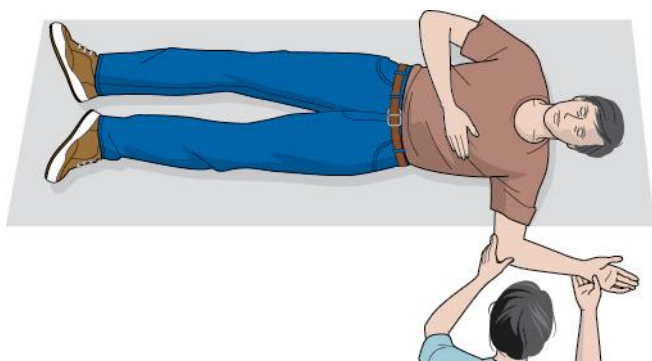
Pelikaveri ei reagoi kevyeen ravisteluun

➡ **Auta pelikaveri kylkiasentoon**

➡ **Soita sivun 3 mukaan hätänumeroon 112 ja toimi annettujen ohjeiden mukaisesti**

Ensiapuopas

Tajuttoman auttaminen kylkiasentoon vasemmalle kyljelle



Nosta tajuttoman oikea käsi
rinnan päälle

Vasen käsi nostetaan
yläviistoon

Nosta oikea polvi koukkuun

Käännä tajuton kylkiasentoon
ottamalla tukeva ote autettavan
oikeasta hartiasta sekä polvesta



Jätä päällimmäinen jalka
90 asteen kulmaan

Aseta käsi posken alle
kämmenselän päälle

**Tarkasta tajuttoman pään asento.
Varmista että hengitystiet on auki
kokeilemalla omalla kämmenselälläsi
ilmavirtausta sierainten alta**





Ensiapuopas

PEACE & LOVE menetelmä

PEACE & LOVE

URHEILUVAMMAN

ensiapu

heti vamman jälkeen

P
PROTECT

Suojele
Vältä varaamista vamma-alueelle ja rajoita liikettä.

E
ELEVATE

Kohota
Nosta vamma-alue sydämen yläpuolelle.

A
AVOID

Harkitse
Käytä tulehduskipulääkkeitä ja kylmää kivunhoitoon harkiten.

C
COMPRESS

Purista
Mekaaninen kompressio vähentää turvotusta ja verenvuotoa.

E
EDUCATE

Ohjeista
Aktiivinen kuntoutus nopeuttaa paranemista.

hoito

akuutin vaiheen jälkeen

L
LOAD

Kuormita
Aloita kuormittaminen heti oireiden salliessa.

O
OPTIMISM

Pysy positiivisena
Myönteinen asenne edistää paranemista.

V
VASCULARISATION

Tue verenkierron palautumista
Liikkuminen vilkastuttaa verenkiertoa ja nopeuttaa paranemista.

E
EXERCISE

Harjoittele
Aloita pian kuntouttava ja uusia vammoja ehkäisevä harjoittelu.

Lue lisää
terveurheilija.fi

terveurheilija®

UKK-instituutti
Tampereen Urheilulääkäriasema

Mukailtu: Dubois B, Esculier JF. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. Br J Sport Med 2020;54(2):72-73.



Ensiapuopas

Polvivamman ensiapu



Tue polvi liikkumattomaksi
sideharsolla



Helpota kipua kylmällä.
Pidä kylmää vammakohdassa
yhtäjaksoisesta korkeintaan
15 minuuttia

Huomioi!

Suojele ihoa sideharsolla ennen
kylmäpussin laittoa paleltuman
estämiseksi



Ensiapuopas

Nilkkavamman ensiapu



Tue nilkka sideharsolla
liikkumattomaksi



Tue nilkka sideharsolla myös
kantapään alta



Laita vammakohtaan
kylmäpussi



Aloita kompressiohoito laittamalla
ideaalisidettä nilkan ympärille

Huomioi!

Suojaa iho paleltuman ehkäisemiseksi käyttäessäsi kylmää
vamma-alueella



Ensiapuopas

Jalan nostaminen kohoasentoon



Nosta vamma-alue
sydämen yläpuolelle
kohoasentoon





Ensiapuopas

Kylmän käyttäminen vammakohtaan



Tue akillesjänne
sideharsolla liikkumattomaksi

Laita akillesjänteen alle kylmää

Nosta jalka ylös kohoasentoon
kädelläsi tai tuen päälle

Tue polvi kierukkavammaa
epäillessä liikkumattomaksi

Laita vammakohtaan kylmää

Nosta jalka kohoasentoon



Huomioi!

Suojaa iho paleltuman ehkäisemiseksi käyttäessäsi kylmää vamma-alueella



Ensiapuopas

Kylmäpussin käyttäminen lihasvammoissa ja mustelmissa



Kääri hätätapauksessa
kylmäpakkaus esimerkiksi pipoon

Paina kääreessä olevaa
kylmäpussia vamma-alueella
noin 15 minuuttia

Huomioi!

Suojaa iho paleltuman ehkäisemiseksi käyttäessäsi kylmää vamma-alueella



Ensiapuopas

Haavan huuhteleminen keittosuolaliuoksella



Huuhtelee haava keittosuolaliuoksella
tai juoksevan veden alla



Huomioi!

Käytä hanskoja kun huuhdot tai kosketat
toisen ihmisen haavaa jossa on verta! Näin
haava pysyy puhtaampana ja vältät itse
kosketuksen toisen ihmisen vereen!

Taputtele haava puhtaaksi
steriilillä taitoksella



Ensiapuopas

Haavan tyrehdyttäminen



Tyrehdytä vuotava haava painamalla vamma-
aluetta puhtaalla taitoksella



Kääri sideharso haavalla olevan
puhtaan taitoksen päälle

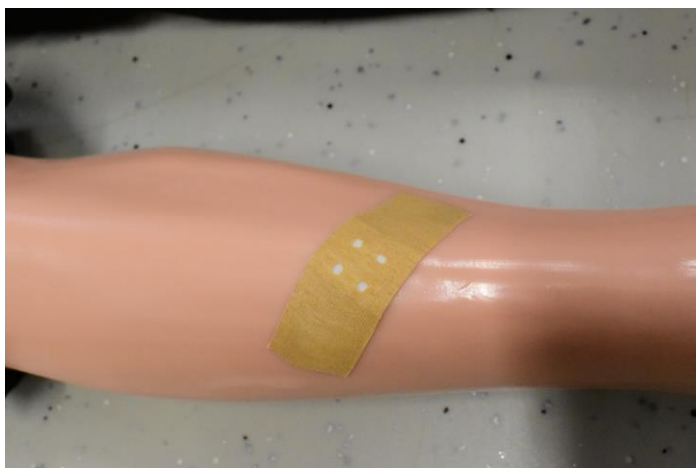
Huomioi!

Käytä hanskoja kun huuhdot tai kosketat toisen
ihmisen haavaa jossa on verta! Näin haava pysyy
puhtaampana ja vältät itse kosketuksen toisen
ihmisen vereen!

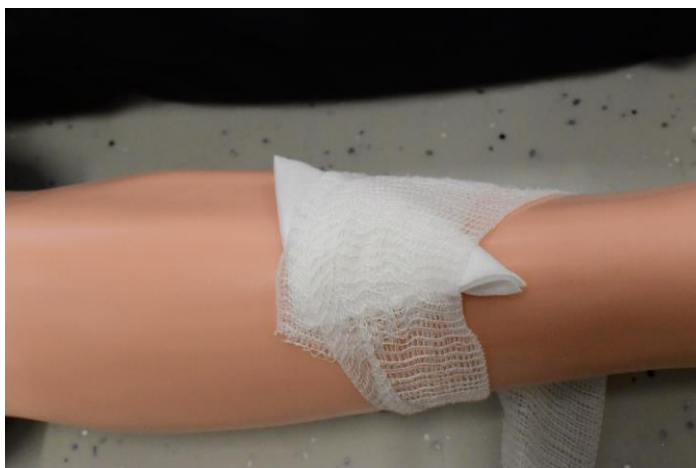


Ensiapuopas

Haavan sitominen



Suojaa pieni haava puhtaalla laastarilla ehkäistäksesi tulehduksen



Suojaa haava vaihtoehtoisesti asettamalla haavalle puhdas taitos ja käärimällä tämän ympärille sidos ristiin





Ensiapuopas

Rakon ja hiertymän ensiapu

Älä puhkaise rakkoa!

Huuhtelee rakko ihon pinnan päältä puhtaaksi keittosuolaliuoksella tai juoksevan veden alla

Taputtele rakko ihon päältä varovasti kuivaksi sidetaitoksella

Aseta rakon päälle rakkolaastari pakkauksen ohjeen mukaisesti





Ensiapuopas

Rannevamman ensiapu

Poista ranteesta kellot, korut ja muut ylimääräiset asusteet



Tyrehdytä mahdollinen verenvuoto



Tue ranne sideharsolla tukevaksi



Huomioi!

Saat ranteesta vieläkin tukevamman asettamalla esimerkiksi säärisuojan kahden sideharson väliin



Ensiapuopas

Kolmioliinan käyttö

Yläraaja kohoasentoon tuettuna

Aseta kolmioliina kainalon alle



Taita kyljen puoleinen kulma olkapään yli



Sido kulmat niskan takaa sekä kyynärpään alta yhteen



Yläraaja kantositeessä

Aseta kolmioliina kainalon alle

Pyydä autettavaa tukemaan terveellä kädellä tuettavaa kättä

Taita maata kohti osoittava kulma tuettavan käden yli niskan taakse solmuun

Solmi kyynärpään kohdalle jääneeseen kulmaan solmu

Näin teet kantositeestä tukevan



Ensiapuopas

Sormien ja kyynärpään ensiapu

Tue sormeen kohdistuneessa vammassa sormet yhteen estääksesi vammautuneen sormen lisävahingot



Pehmusta kyynärpäähän kohdistuneessa vammassa nivelen alue pehmeäksi sideharsolla

Tue käsi vartaloa vasten liikkumattomaksi

Huomioi!

Kyynärpään vammoissa kättä ei saa tukea kolmioliinalla

Mittaa käsivarren sitomisen jälkeen pulssi ranteesta peukalon alapuolelta varmistaaksesi käsivarren verenkierron



Ensiapuopas

Nenäverenvuodon tyrehdyttäminen



Niistä ensin nenä
tyhjäksi verestä



Aseta pää etukenoon
estääksesi verenvuodon
nieluun



Paina nenäliinaa tai muuta
imevää taitosta verta vuotavan
sieraimen eteen

Huomioi!

Jos nenäverenvuoto ei lakkaa, voit asettaa niskaan
tai otsalle kylmäpussin 5 minuutiksi kerrallaan

Huomaa paleltuman vaara ja suojaa iho ennen
kylmän laittoa!



Ensiapuopas

Silmätapaturmat



Roska silmässä

Huuhtele silmää keittosuolaliuoksella tai juoksevan veden alla vähintään 15 minuuttia roskan pois saamiseksi

Huomioi!

Poista silmästä mahdolliset piilolinssit ennen huuhtelua.

Jalkapallon osuessa silmään tulee molemmat silmät peittää kevyesti jotta vaurioitunut silmä ei liiku ja aiheuta lisävahinkoa.

Silmään kohdistuneen iskun jälkeen tulee hakeutua ammattilaisen hoitoon.

Silmässä olevan roskan tai vierasesineen iskutapaturman jälkeen poistaa ammattihenkilö



Ensiapuopas

Aivotärähdys ja päähän kohdistunut isku

Keskeytä käynnissä oleva peli välittömästi

Tarkasta tajunnan taso sivun 2 mukaan

Huolehdi tajuissaan olevan pelikaverin hengityksestä ja tajunnan tasosta

Jos pelikaverisi menee tajuttomaksi

Käännä hänet kylkiasentoon
Soita hätänumeroon 112

Tylppä isku kehoon

-Keskeytä peli

- Aseta autettava hänelle hyvään asentoon selälleen tai kyljelleen
- Anna autettavalle oireenmukaista hoitoa ja rauhoittele häntä
 - Pidä autettava lämpimänä
- Soita 112 jos autettava menee tajuttomaksi tai peruselintoiminnot kuten hengitys lakkaa tai on vaikeaa



Huomioi!

Kuva: Pixabay

Pelikaveria ei saa jättää yksin jos päähän on kohdistunut isku tai muu vamma
Huolehdi kaveristasi ja kysele vointia tapahtuman jälkeen



Ensiapuopas

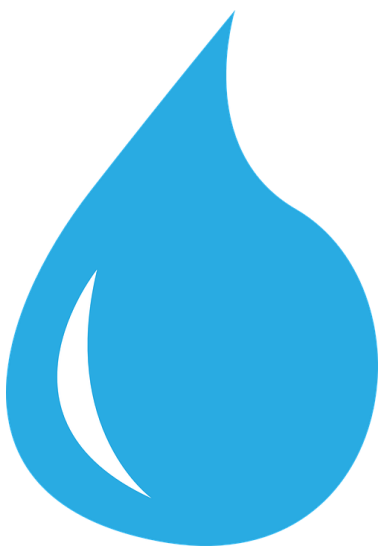
Erityistilanteita

Auringon polttama

Suojaa palanut iho auringolta

Viilennä ihoa vedellä

Suojaa iho aurinkorasvalla polttamien ehkäisemiseksi



Sivun kuvat: Pixapay

Auringonpistos, lämpöuupuminen, lämpöhalvaus

Riisu ylimääräiset vaatteet ja hakeudu varjoon

Viilennä kehoa ripsottelemalla vettä iholle ja asetu lepäämään puoli-istuvaan asentoon

Juo viilentäviä juomia jotka sisältävät elimistölle tärkeitä suoloja

Soita hätänumeroon 112 jos pelikaverisi menee tajuttomaksi

