

TURVALLISUUSOHJEET

Päivitetty 23.4.2025

Rauman Taitoluistelijat ry. (RauTL)

Tämä ohje on tarkoitettu seuran valmentajille, ohjaajille sekä vapaaehtoisille seuratoimijoille.

Vastuuhenkilöiden yhteystiedot

Hallituksen puheenjohtaja	Anna Karenius	044 577 2019
Valmennus	Susanna Lotila-Malinen	050 438 1404
	Heidi Viitanen	050 590 0075
	Oona Koivukoski	044 218 7114

EA-välineet:

- **Seuran omat EA-laukut** on päivitetty marraskuussa 2024. Niitä on kolme kappaletta; yksi pienempi EA-laukku sekä kaksi suurempaa laukku. Laukut ovat saman sisältöisiä. Laukut sijaitsevat ensiapukaapissa Areenan toimistolla (kaapin ovesta on vihreä EA-merkki). Laukut on mahdollista ottaa mukaan harjoituspaikoille ja tapahtumiin (esim. leirit, Tuki-Areena), aina harjoitustilojen vaihtuessa. EA-laukkujen yhteydessä on myös EA-liivit tapahtumiin (kilpailut, näytökset). Laukuissa sisällä on sisällä hätäensiapuohjeistus.
- **Kivikylän Areena;** jäähalli, ylätori:
Areenan ensiapuhuone sijaitsee pukuhuonekäytävän päässä (hissin läheisyydessä). Areenalla on kaksi defibrillaattoria, toinen Nortamonkadun puoleisessa pääaulassa heti pääovien edessä ja toinen kentänhoitajien pukuhuoneessa, jääkoneen vieressä. Parit löytyvät kentänhoitajien huoneen vierestä ja toiset pukuhuonepäädyssä, pukuhuonekäytävän suulla.
- **Harjoitusjäähalli (Notra Globen):**
Defibilaattori sijaitsee harjoitushallin sisääntuloaulassa. Parit sijaitsevat teroitushuoneen vieressä. Pukuhuoneessa 5 on seuran omia ensiapuvälineitä. Kentänhoitajien kopissa on hallin EA-laukku.
- **Talviharjoitteluhalli:**
Defibilaattori sijaitsee talviharjoitushallin sisääntuloaulassa. Kentänhoitajien kopissa on hallin EA-laukku.
- **Tuki-Areena:**
Defibilaattori sijaitsee Tuki-Areenan kahvion aulassa (pääsisäänkäynti). Tuki-Areenan EA-laukut sijaitsevat kentän laidalla, pesualtaan vieressä.
- **Karin Kampus:**
Defibilaattorit sijaitsevat toinen pääsisäänkäynnin aulassa ja toinen uimahallissa.

Tapahtumien turvallisuus

Tapahtumiin (kilpailut, näytökset), tehdään aina erillinen tapahtumakohtainen turvallisuusohje ja nimetään turvallisuusvastaava sekä järjestyksen valvojat.

Hallilla tapahtuvat suuremmat vaaratilanteet

Suuremmissa vaaratilanteissa hallin henkilökunta ja/tai tapahtuman turvallisuusvastaava vastaa kaikista ilmoituksista ja yhteydenpidosta hälytyskeskukseen. Tapahtumaan osallistuvia pyydetään välttämään matkapuhelimen käyttöä, että matkapuhelinverkko ei kuormitu liikaa ja estä avun hälyttämistä paikalle.

Valmentajia, luistelijoita ja muuta talkooväkeä pyydetään varmistamaan katsomossa ja pukuhuonetoiloissa lähinnä oleva varauloskäynti heti hallille saavuttaessa. Poistumisreitit tulee pitää avoimina.

- ✓ pysykää rauhallisena
- ✓ kuunnelkaa annettuja ohjeita ja toimikaa niiden mukaan
- ✓ välttää matkapuhelimen käyttöä
- ✓ pyrkikää pitämään luistelijat yhdessä

Jos kuulutus ei toimi ja tilanne edellyttää hallista poistumista, niin pyrkikää rauhallisesti kohti lähintä varauloskäytävää. Kokoontukaa hallin ulkopuolella yhteen ja tarkistakaa, että kaikki omalla vastuulla olevat luistelijat ovat poistuneet hallista.

Pysäköinti

Pysäköinti harjoituspaikoilla tehdään vain tarkoitukseen merkityille P-paikoille. Pelastustiet tulee pitää ehdottomasti avoimina.

YKSITYISKOHTAISET OHJEET

1. Sairaskohtaus- tai tapaturmatilanteessa

Henkeä uhkaavissa tilanteissa (esim. tajuton potilas, rintakipu, hengitysvaikeus) tee välittömästi hätäilmoitus suoraan hätänumeroon 112.

1. Selvitä, mitä on tapahtunut. Saatko henkilön hereille?
Herättele häntä puhuttelemalla ja ravistelemalla. Jos henkilö ei herää,

Soita hätänumeroon 112.
Voit myös huutaa apua, ja pyytää paikalla olevia tekemään hätäilmoituksen numeroon 112.
Hätäkeskuksen antamia ohjeita tulee noudattaa.
2. Käännä autettava selälleen ja selvitä hengittääkö hän normaalisti? Avaa hengitystie.
Ojenna autettavan pää leuan kärjestä nostamalla ja toisella kädellä otsasta painamalla. Katso, kuuntele ja tunnustele hengitystä. Arvioi onko hengitys normaalia, epänormaalia tai se puuttuu. Mikäli epäroit, toimi kuin hengitys ei olisi normaalia.

➔ Hengitys on normaalia.
Käännä henkilö kylkiasentoon. Huolehdi, että hengitystie on avoin ja henkilö hengittää normaalisti. Seuraa ja tarkkaile hengitystä ammattiavun tuloon asti.
➔ Hengitys ei ole normaalia tai se puuttuu.
Aloita elvytys.
3. Aloita paineluevitys.

Aikuinen:

Aseta kämmenesi tyviosa keskelle autettavan rintalastaa ja toinen kätesi rintalastalla olevan käden päälle. Sormet ovat limittäin. Paina suoraan käsivarsin kohtisuoraan alaspäin 30 kertaa siten, että rintalasta painuu 5–6 cm. Anna rintakehän palautua paineluiden välissä. Keskimääräinen painelutiheys on 100 kertaa minuutissa, eikä ylitä 120 kertaa minuutissa. Laske painelut ääneen.

4. Puhalla 2 kertaa.
Avaa hengitystie. Aseta suusi tiiviisti autettavan suun päälle ja sulje sormillasi hänen sieraimensa. Puhalla rauhallisesti ilmaa autettavan keuhkoihin. Puhalluksen aikana katso, että autettavan rintakehä nousee (liikkuu). Toista puhallus. Kahden puhalluksen kesto on 5 sekuntia.
5. Jatka elvytystä tauotta rytmillä 30:2 (30 painallusta ja 2 puhallusta)
kunnes autettava herää: liikkuu, avaa silmänsä ja hengittää normaalisti, ammattihenkilöt antavat luvan lopettaa tai voimasi loppuvat.

Lapsi:

Puhalla ensin 5 kertaa. Sen jälkeen ohjeet ovat samat, kuin aikuisella eli 30 painallusta ja 2 puhallusta.

2. Tulipalotilanteessa

Ilmoita tulipalosta tapahtuman nimetylle turvallisuuspäällikölle ja toimi seuraavien ohjeiden mukaisesti.

Pelasta ja varoita

- Säilytä malttisi. Toimi rauhallisesti ja harkiten, mutta kuitenkin ripeästi.
- Pelasta ja varoita välittömässä vaarassa olevia. Älä kuitenkaan saata itseäsi hengenvaaraan.

Sammuta

- Yritä sammuttaa palo tai rajoittaa sitä alkusammutusvälineillä, kun palo on vielä hallittavissa.
- Älä sammuta vedellä rasvapaloa, rasvapalo leviää räjähdysmäisesti jo pienestä vesimäärästä.
- Vältä savukaasujen hengittämistä. Mene palon lähelle vasta, kun sinulla on alkusammutusvälineet käyttövalmiina.
- Jos paloa ei pysty turvallisesti sammuttamaan, yritä rajoittaa paloa sulkemalla ovi. Älä vaaranna itseäsi. Jos palavaan tilaan johtava ovi on kiinni ja kahva tai ovi on kuuma, älä avaa ovea.

Hälytä apua soittamalla hätänumeroon 112.

- Muista! Savu tappaa. Älä siis viivyttele palavassa tilassa. Älä koskaan poistu savuiseen tilaan.

Rajoita palon leviämistä sulkemalla ovet, ikkunat ja ilmanvaihto.

Opasta pelastushenkilöstö paikalle.

Toimenpidejärjestys voi vaihdella tilanteen mukaan!

3. Häiriökäyttäytymistilanteessa

Ilmoita häiriökäyttäytymisestä hallin henkilökunnalle ja toimi seuraavien ohjeiden mukaisesti.

- Älä mene uhkaavaan tilanteeseen yksin.
- Säilytä riittävä etäisyys uhkaavaan henkilöön.
- Puhu uhkaavalle henkilölle selkeästi, lyhyesti ja myönteile häntä.
- Älä keskeytä, vähättele tai provosoidu vastauhkailuun.
- Pidä kädet näkyvissä ja vältä uhkaavan henkilön tuijottamista.

- Älä käännä uhkaavalle henkilölle selkääsi.
- Pyri rauhoittamaan tilanne.

HÄTÄNUMERO **112**

1. SOITA HÄTÄPUHELU ITSE, JOS VOIT
2. KERRO, MITÄ ON TAPAHTUNUT
3. KERRO TARKKA OSOITE JA KUNTA: **Kivikylä Areena, Nortamonkatu 23, 26100 Rauma**
4. VASTAA SINULLE ESITETTYIHIN KYSYMYKSIIN
5. TOIMI ANNETTUIEN OHJEIDEN MUKAAN
6. LOPETA PUHELU VASTA SAATUASI SIIHEN LUVAN
7. OPASTA APU PAIKALLE

Soita hätäkeskukseen uudelleen, mikäli tilanne muuttuu.

Suositus: 112 Suomi -sovelluksen avulla avunsaanti hätätilanteessa nopeutuu. Kun sovellus on asennettu puhelimeen, soittajan tarkka sijaintitieto välittyy hätäkeskukseen automaattisesti.

Harjoituspaikkojen osoitteet:

- **Kivikylän Areena:** Nortamonkatu 23, 26100 Rauma
- **Talviharjoitushalli:** Teollisuuskatu 19, 26100 Rauma
- **Harjoitusjäähalli (Notra Globen):** Teollisuuskatu 19, 26100 Rauma
- **Tuki-Areena:** Kodisjoentie 79, 26660 Rauma
- **Karin Kampus:** Aittakarinkatu 10, 26100 Rauma

Turvallisuutta ja tapaturmia ennalta ehkäisevät toimet ohjaajille:

Tärkeitä sovellukset:

Mahdollisia hätätilanteita varten suosittelemme, että jokainen seuran toiminnassa mukana oleva henkilö lataa puhelimeensa sekä **Suomen Punaisen Ristin ensiapusovelluksen**, että **112 Suomi sovelluksen**.

Vaikka SPR:n sovellus ei korvaa ensiapukurssia, kannattaa se ladata omaan puhelimeen opiksi ja muistin tueksi, jotta tiedät miten tosipaikan tullen tulee toimia!

Muista hätätilanteessa soittaa hätäpuhelu 112 Suomi mobiilisovelluksen kautta. Tällöin sijaintitietosi välittyy hätäkeskukseen automaattisesti. Se nopeuttaa hätäpuhelujen käsittelyä ja apua osataan lähettää paikalle lähimmästä mahdollisesta yksiköstä.

Molemmat sovellukset ovat käyttäjille maksuttomia.

EA-välineet:

Varmista, että tiedät EA-välineiden sijainnin harjoituspaikoilla. Tarvittaessa ota mukaan harjoituspaikalle EA-laukku toimistolta. Kun käytät EA-välineitä, tarkista, että näitä välineitä löytyy vielä riittävästi tai huolehdi laukun päivityksestä.

Varusteet:

Harjoittelussa huomioitavaa on sopiva varustus. Esimerkiksi alle kouluikäisten ryhmissä (Luistelukoulu, Taitokoulu) tulee käyttää suojavarusteena kypärää, kaulasuojusta sekä liikkumisen mahdollistavia vaatteita sekä hansikkaita. Myös isompien luistelijoiden harrasteryhmissä sekä nuorilla kilpaluisteliijoilla suositellaan suojapantoja. Isommilla luisteliijoilla suositellaan tarpeen mukaan esim. suojahousuja (hyppyhousut).

Luistimet, terät ja lenkkarit tulee valita huolella. Tämä on myös turvallisuus tekijä harjoituksissa. Luistimien tulee olla sopivan kokoiset, eivätkä ne saa olla liian kovat tai pehmeät. Jalkojen asento on myös tärkeässä osassa.

Harjoituspaikoilla liikkuminen:

Luistelijoita ohjeistetaan harjoituspaikoilla ja harjoituspaikkojen välillä turvalliseen liikkumiseen; kulkureitit ja rauhallinen siirtyminen. Nuoremmat luistelijat kulkevat harjoituspaikkojen välillä aina ohjaajan / aikuisen kanssa. Nuorempien ryhmissä huomioimme, että kaikkia lapsia tullaan hakemaan harjoituksen jälkeen, eikä kukaan jää yksin odottamaan huoltajaa esim. hallin ulkoalueille.

Valmennus ja ohjaus:

Päävalmentaja arvioi yhdessä vastuuhjaajien kanssa ohjaajatarvetta ja osaamista ryhmien harjoituksissa. Jotta toiminta pysyy turvallisena ja hallittuna tulee valmentajilla ja ohjaajilla tulee olla riittävä koulutus- / valmennusosaamisen taso ryhmissä toimimiselle, sekä vastuuhjaajilla päivitetty EA-taidot.

Suunnittelussa tulee huomioida luistelijoiden ikä, fyysinen ikä ja taitotaso sekä ryhmän koko. Harjoittelun tulee olla ennalta suunniteltua niin, että harjoitteet ovat urheilijoiden taidolle ja iälle sopivia ja turvallisia. (fyysinen sekä lajiharjoittelu). Suunnittelusta vastaavat ryhmien vastuuvallmentajat. Jos olet epävarma ohjeistuksesta, kysy neuvoa vastuuvallmentajilta.

Jääharjoittelussa tulee huomioida samansuuntaiset kiertosuunnat harjoitteissa, katseen suunta, sekä turvalliset välit luisteliijoilla. Luistelijoita ohjeistetaan jatkuvasti turvallisuuteen ikätasoisesti: ohjelmaharjoittelu ja väistäminen, hyppyjen toistomäärät, puhdas suoritustekniikka ja suojavaarustus.

Oheisharjoittelussa huomioidaan esim. hyppyharjoitteluun sopiva alusta, jotta se ei ole liian kova ja näin altista rasitusvammojen syntymiselle. Voimaharjoittelussa tärkeää on liikkeen hallinta ja suoritustekniikka sekä oikein mitoitettut kg määrät tangoissa (luistelijan ikä ja hallinta huomioiden). Kaikessa harjoittelussa tulee kiinnittää erityistä huomiota hallintaan, liikepuhtauteen ja oikeaan suoritustekniikkaan.

Urheilijan kokemiin kipuihin tulee reagoida matalalla kynnyksellä ja tarvittaessa ohjata jatkotutkimuksiin tai -hoitoon. Lievemmissäkin loukkaantumistilanteissa (myös sellaisissa, joissa ei tarvita jatkohoitoa) luistelijan huoltajia on tiedotettava tapahtuneesta, mahdollisten jälkioireiden ja jatkoseurannan takaamiseksi.

Seuramme valmentajien ja ohjaajien tulee olla tietoisia lapsen oikeuksista ja turvallisesta harjoitusympäristöstä, sekä sitoutuneita Suomen Taitoluisteluliiton eettisiin sääntöihin ja ohjeisiin. Kannustavan, positiivisen ja turvallisen ilmapiirin luominen on tärkeä osa seuramme yhteisiä arvoja.