



# OHJE TAPATURMAN SATTUESSA

## HÄTÄTILANNE

- Pään vamma - tajunnan menetys
- Niskavammat
- Voimakas verenvuoto
- Sietämätön kipu
- Avomurtuma
- Kaulan alueen iskuvammat, joihin liittyy selkeä
- nielemisen tai hengittämisen vaikeus
- Yleisvointi heikkenee, epäselvä tilanne

\*\*\*\*\*

## NOPEAA ARVIOINTIA VAATIVAT TILANTEET

- Pään vammat – epäily aivotärähdyksestä, ei tajuttomuutta
- Murtumaepäily
- Alaraajavamma – ei pysty varaamaan
- Yläraaja – nivelessä selkeä liikerajoitus
- Vuotavat haavat
- Rintakehävammat, jos vaikea hengittää
- Hammasvammat
- Silmävammat

\*\*\*\*\*

## Urheiluvamman omatoiminen ensiapu

Jos vamma sattuu, muista KKK eli Kompressio – Koho – Kylmä.

### Kompressio eli puristus

Purista vammakohtaa heti käsin itse tai pyydä apua. Joustava sidos toimii tässä hyvin.

### Kohoasento

Nosta vammautunut raaja tai kehonosa kohoasentoon sydämen yläpuolelle itse tai pyydä apua.

### Kylmähoito 20 minuuttia

Sido kylmäpakkaus tai jääpussi vamma-alueelle puristuksen säilyttämiseksi. Laita kylmän ja ihon väliin esim. pyyhe.

## SOITA 112

- Ole rauhallinen
- Kerro missä olet, mihin ambulanssi kutsutaan
- Kuka tarvitsee hoitoa (ikä, vamma/oireet, yleistila, tajuton/tajuissaan)
- Lähetä joku henkilö ambulanssia vastaan, ohjaamaan oikeaan paikkaan
- Hoitoon ohjauksen jälkeen, soitto jolle

\*\*\*\*\*

## Ohjaus päivystykseen

- Yksityinen lääkäriasema tai julkinen päivystys
- Vamman selvittyä ja lääkärilausunnon kuultuaan valmentaja keskustelee pelaajan/junioripelaajan huoltajan kanssa aikataulusta milloin harjoituksiin voi osallistua

\*\*\*\*\*

## KENTÄT JA SALIT

Tanhula, Vallantie 19  
Toivalan koulun sali, Vallantie 2  
Vuorelan koulun sali, Rinnepolku 1

## SEURAN YHTEYSTIEDOT

### Puheenjohtaja

Vesa Korhonen  
puh. 040 8432445

### Varapuheenjohtaja

Jari Smolander  
puh. 044 7855069