

Toimintaohje onnettomuustilanteissa

Jokaisen kilpailuorganisaatioon kuuluvan on noudatettava seuraavia ohjeita sekä valvottava, että yleisö noudattaa niitä.

Kaikista turvallisuutta vaarantavista tilanteista sekä tehdyistä toimenpiteistä on ilmoitettava tapahtuman turvallisuusvastaavalle, Hannu Harju 040 5299107.

Sairaskohtaus-/tapaturmatilanteessa

1. Kutsu paikalle tapahtuman ensiapuvastaava, Satu Vanhanen 045 1119882.
-Toimi hänen antamien ohjeiden mukaisesti. Mikäli ensiapuvastaava ei pääse välittömästi paikalle, toimi seuraavien ohjeiden mukaisesti.

2. Selvitä, mitä on tapahtunut. Saatko hänet 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.

3. 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 epäröit, 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 tulloon asti.

Hengitys ei ole normaalia tai se puuttuu.

Aloita elvytys.

4. Aloita paineluelvytys.

Aseta kämmenesi tyviosa keskelle autettavan rintalastaa ja toinen kätesi rintalastalla olevan käden päälle. Sormet ovat limittäin. Paina suorin käsivarsin kohtisuoraan alaspäin 30 kertaa siten, että rintalasta painuu 5-6 cm. Anna rintakehän palautua paineluiden välissä.

Keskimääräinen painelutiheys on keskimäärin 100 kertaa minuutissa, eikä ylitä 120 kertaa minuutissa. Laske painelut ääneen.

5. 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.

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.