

TURVALLISUUSASIAKIRJA



HAUKIPUTAAN HEITTO
VOIMISTELUJAOSTO

Turvallisuusasiakirjan tarkoituksena on tukea Haukiputaan Heiton toiminnan turvallisuutta. Asiakirjan tarkoituksena on antaa valmentajille, ohjaajille ja toimijoille välineet onnettomuuden ehkäisyssä, onnettomuuden sattuesssa, sekä onnettomuuden jälkeisessä tilanteessa.

YLEINEN HÄTÄNUMERO 112

MYRKYTYSTIETOKESKUS 0800 147 111

1. TOIMIPAikka JA TURVALLISUUDESTA VASTAAVAT HENKILÖT

Paikka: Jatulin liikuntakeskus

Osoite: Jokelantie 20, 90830 Haukipudas

Rakennuksen haltija: Oulun kaupunki

Hallin yhteyshenkilö: Liikuntapaikkahoitaja Puhelin: 044 703 2949

Seuran yhteyshenkilö: Elina Puranen

Paikka: Heiton talo

Osoite: Törmäntie 15, 90830 Haukipudas

Rakennuksen haltija: Haukiputaan Heitto

Yhteyshenkilö: Elina Puranen

2. ROOLIT HÄTÄTILANTEESSA

1. henkilö:
Soittaa ambulanssin.
Menee ambulanssia vastaan ja ohjaa onnettomuuspaikalle.
2. henkilö:
Johtaa tilannetta. (EA-taidollisesti kokenein)
Auttaa uhria.
Hoitaa välittömästi onnettomuuden jälkeisen lyhyen purkutilanteen.
(voimistelijoiden, vanhempien, muiden tilanteessa olleiden ohjaajien kanssa)
3. henkilö:
Auttaa uhria.
4. henkilö:
Ohjaa muut hallissa olijat pois tilanteesta

3. AVUN HÄLYTTÄMINEN

1. Kerro lyhyesti, mitä on tapahtunut
2. Anna tarkka osoite
3. Varaudu siihen, että hätäkeskuspäivystäjä haluaa keskustella myös potilaan kanssa
4. Vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin ja toimi saamiesi ohjeiden mukaan
5. Älä sulje puhelinta ennen kuin saat siihen luvan
6. Huolehdi tarvittaessa opastuksesta paikalla
7. Pidä puhelin, josta hätäilmoitus soitettiin vapaana, jotta siihen voidaan tarvittaessa ottaa yhteyttä
8. Soita uudelleen 112, mikäli potilaan tila oleellisesti muuttuu

4. YLEISIMMÄT TOIMENPITEET TAPATURMAN SATTUESSA

Nivelvammat, nyrjähdykset

Oireet: Nivelessä tuntuu kipua ja sen ympäristössä aristusta. Nivel turpoaa ja nivelen seutuun tulee useita mustelmia.

Ensiapu:

- Kohota raaja. Estää turvotuksen ja sisäisen verenvuodon
- Purista kämmenellä tai siteellä.
- Haudo kylmällä (esim. lumi, jää, kylmäpussi). Kylmää ei saa laittaa suoraan iholle! Kylmä vähentää turvotusta.
- Muista myös kevennys eli jalalle ei painoa sekä kuntoutus ennen treenaamisen aloittamista

Sairaskohtaus

- Tilanteen kartoitus, lämpimänä pitäminen, tilanteen vaatiessa sairausauton tilaaminen
- Pyyhkeet, viltit, ensiapupakkauksen lämpöhuopa, oma mahdollinen lääkitys

Nenäverenvuoto

- Pyydä autettavaa istumaan etukumarassa asennossa, jottei veri ei valu nieluun.
- Käske autettavan niistää vuotava sierain tyhjäksi verihyytymistä.
- Paina vuotavaa sierainta nenärustoa vasten noin 15 min.
- Lisäksi kylmää niskaa, mutta ei suoraan iholle vaan väliin esim kangasta
- Jos verenvuoto ei lakkaa, toimita autettava lääkäriin.

5. VERENVUODON TYREHDYTTÄMINEN

Yleisimmät haavat

- Naarmu- tai pintahaava: Puhdista ja sido.
- Viiltohaava: Puhdista. Sulje haavateipillä. Peitä sidetaitoksella tai haavasiteellä.
- Ruhjehaava (risaiset reunat): Tyrehdytä verenvuoto. Peitä haava. Tue kohoasentoon.

Runsaasti vuotava haava

1. Aseta potilas välittömästi makuulle.
2. Jos vuoto on raajassa, nosta raaja ylös.
3. Tyrehdytä. Paina sormin tai kämmenellä suoraan vuotokohtaa.
4. Sido vuotokohta. (esim. painesiteellä)
5. Toimita potilas hoitoon.

Mikäli et saa vuotoa tyrehtymään painesiteellä ja/tai potilaalla on muita oireita esim. huimaus, pahoinvointi, hengitysvaikeus, Hälytä apua.

6. ELVYTYSTILANTEESSA TOIMIMINEN

Kun joku menettää äkillisesti tajuntansa ja näyttää elottomalta.

1. Herättele
 - Yritä saada potilas hereille ravistelemalla ja puhuttelemalla.
2. Hälytä apua
3. Hengittääkö?
 - Avaa hengitystie päätä ojentamalla, leuankärjestä kohottamalla.
 - Tunnustele poskellasi ilmavirtaa, katso rintakehän liikettä.

Kyllä hengittää:

4. Käännä kylkiasentoon. Tarkkaile potilaan hengitystä ja mahdollista heräämistä!

Ei hengitä:

4. Käytä enintään 10sek hengityksen tarkistukseen!
5. Aloita elvytys

Aikuisen elvytys:

1. Painuelvytys, paina 30 kertaa.
 - Aseta kämmentyvi keskelle autettavan rintalastaa, toinen käsi alemman päälle.
 - Paina rintalastaa kohtisuoraan alaspäin 30 kertaa.
2. Jatka puhaltamalla 2 kertaa.
 - Avaa hengitystie, sulje autettavan sieraimet, peitä suullasi autettavan suu ja puhalla rauhallisesti 2 kertaa, rintakehä nousee (liikkuu).
 - Jatka rytmillä 30:2.

Jos lapsi ei hengitä normaalisti:

1. Aloita 5 puhalluksella
2. 30 painallusta yhdellä kädellä (vauvalla 2-3 sormella)
3. 2 puhallusta
4. jatka 30:2 rytmillä kunnes elintoiminnot palaavat tai ammattilaiset antavat luvan lopettaa.

Tärykalvo/Korvavaurio

- Oireet: Yltyvä kipu korvassa. Paha huimaus ja pahoinvointi.
- Ensiapu: Toimita hoitoon.

7. TULIPALO LIIKUNTAPAIKOILLA – KOULUT, VESI-JATULI, HEITON TALO

1. Hälytys menee automaattisesti asianomaisille viranomaisille ja henkilöille. Huom: ei heiton talo
2. Soita palohälytysnumeroon 112 ja vastata kysymyksiin
3. Ohjaajat/valmentajat/Toimihenkilöt ohjaavat seuralaiset turvaan, tyhjentävät tilat ja antavat mahdollisen ensiavun.

8. TOIMENPITEET VAARATILANTEEN/ONNETTOMUUDEN JÄLKEEN

Raportointi

- Tee raportti (ks. Liite 1) välittömästi tapahtuneesta ja toimita se toiminnanjohtajalle.
- Kirjoita raporttiin:
 - mitä tapahtui
 - kenelle tapahtui
 - uhrin ikä ja sukupuoli
 - toimenpiteet
 - tapahtuma-aika ja -paikka
 - toimenpiteiden tekijät
 - kenelle ilmoitettu

9. PEREHDYTTÄMINEN TURVALLISUUSASIAKIRJAAN

1. Turvallisuusasiakirja on esillä seuran kotisivujen työntekijöiden osiossa.
2. Turvallisuusasiakirja käydään läpi vuosittain
3. Uudet toimijat perehdytetään turvallisuusasiakirjaan.
4. Liikuntapaikkojen säännöt kerrataan vuosittain
5. EA- koulutus järjestetään tarvittaessa

LIITE 1

Tapaturmaraportti



PAIKKA	PVM	KELLONAIKA
MITÄ TAPAHTU (tapahtuma, kenelle tapahtui, ikä, sukupuoli)		
TILANNEARVIO		
TOIMENPITEET / ENSIAPU		
KETKÄ OLI OSALLISENA TILANTEESEEN		
LISÄTIETOJA		

HÄLYTETTIINKÖ LISÄAPUA

KYLLÄ EI

JOS KYSEESSÄ OLI LAPSI,
ILMOITETTIINKO
VANHEMMILLE

KYLLÄ EI

ILMOITETTIINKO
TOIMINNANJOHTAJALE

KYLLÄ EI