



HAUKIPUTAAN HEITTO /
UINTIJAOSTO

TURVALLISUUS- ASIAKIRJA





Sisällysluettelo

1. Toimipaikka ja turvallisuudesta vastaavat henkilöt	2
2. Roolit hätätilanteessa	2
3. Avun hälyttäminen	3
4. Verenvuodon tyrehdyttäminen	3
5. Elvytystilanteessa toimiminen	4
6. Yleisimmät vaaratilanteet ja toimenpiteet tapaturman sattuessa	5-6
7. Tulipalo uimahallilla	7
8. Toimenpiteet vaaratilanteen / onnettomuuden jälkeen	7
9. Perehdyttäminen turvallisuusasiakirjaan	7
LIITE 1	8



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

YLEINEN HÄTÄNUMERO 112

MYRKYTUSTIETOKESKUS 0800 147 111

1. Toimipaikka ja turvallisuudesta vastaavat henkilöt

- Paikka: Uimahalli Vesi-Jatuli
- Osoite: Jokelantie 20, 90830 Haukipudas
- Rakennuksen haltija: Oulun kaupunki
- Hallin yhteyshenkilö: Liikuntapaikkahoitaja. Puhelin: 044 703 2949
- Uintijaoston yhteyshenkilö: Katri Ukkola. Puhelin: 0400 704652

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 (uimareiden, 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 (Haukipudas, Jokelantie 20, Vesi-Jatuli).
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. Verenvuodon tyrehdyttäminen

Yleisimmät haavat

- Naarmu- tai pintahaava: Puhdista ja sido.
- Viiltahaava: Puhdista. Sulje haavateipillä. Peitä sidetaitoksella tai haavasiteellä.
- Ruhjahaava (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.

5. 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 ilmapirtaa, katso rintakehän liikettä.

Kyllä hengittää:

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

Ei hengitä:

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

Aikuisen elvytys:

1. Paineluelvytys, 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.

Hukkuneen elvytys aloitetaan 5 puhalluksella, jonka jälkeen jatketaan elvytystä 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. 30:2 rytmillä kunnes elintoiminnot palaavat tai ammattilaiset antavat luvan lopettaa.

6. Yleisimmät vaaratilanteet ja toimenpiteet tapaturman sattuessa

Liukastuminen altaassa

- Mahdollisten vammojen kartoittaminen, potilaan rauhoittaminen.
- Ensiapupakkaus / kylmäpussi.

Sukeltaessa pään osuminen pohjaan

- Vamman kartoitus, seuranta, päähän kohdistuneessa vammassa aina ohjeistus ensiapuun viemiseen.
- Ensiapupakkaus / kylmäpussi.

Veden vetäminen henkeen

- "Läpsyttely" selkään, potilaan rauhoittaminen.

Suonenveto / kramppi

- Auttaminen altaan reunalle, venyttely, hierominen.
- Kylmäpussi / kylmä-kuumahoito.

Sairaskohtaus

- Altaasta pois auttaminen, tilanteen kartoitus, lämpimänä pitäminen, tilanteen vaatiessa sairausauton tilaaminen.
- Pyyhkeet, viltit, ensiapupakkauksen lämpöhuopa, oma mahdollinen lääkitys.

Nenäverenvuoto

- Pyydä autettavaa istumaan etukumarassa asennossa, jotta veri ei valu nieluun.
- Käske autettavan niistää vuotava sierain tyhjäksi verihyytymistä.
- Paina vuotavaa sierainta nenärustoa vasten noin 15 min.
- Jos verenvuoto ei lakkaa, toimita autettava lääkäriin.



Nivelvammat, nyrjähdykset

- Oireet: Nivelessä tuntuu kipua ja sen ympäristössä aristusta. Nivel turpoaa ja nivelen seutuun tulee useita mustelmia.
- Ensiapu:
 1. Kohota raaja. Estää turvotuksen ja sisäisen verenvuodon.
 2. Purista kämmenellä tai siteellä.
 3. Hauda kylmällä (esim. lumi, jää, kylmäpussi). Kylmää ei saa laittaa suoraan iholle! Kylmä vähentää turvotusta.

Hypotermia (= elimistön alilämpöisyys)

- Oireet: Voimakas palelu. Potilas on sekava ja unelias. Potilaan arvostelu- ja aloitekyky heikkenevät. Tajunnan taso laskee. Tajuttomuus. Hengitystä ja pulssia vaikea tuntea.
- Ensiapu:

Tajuissaan oleva potilas:

1. Toimita paleleva potilas lämpimään (ei saunaan!), anna kuivia vaatteita ja lämmintä juotavaa. Komenna liikkumaan.
2. Toimita sairaalaan.

Tajuton potilas:

1. Hälytä lisääpua.
2. Siirrä lämpimään.
3. Estä lisäjäähtyminen (peittele esim. huovilla tai muovilla).
4. Käsittele varoen ja vältä turhaa liikuttelua.
5. Aloita painelu-puhalluselytys.

Tärykalvo / Korvavaurio

- Oireet: Yltyväkipu korvassa. Paha huimaus ja pahoinvointi. (Jos tärykalvo puhkeaa ja kylmää vettä pääsee välikorvaan, huimaus menee ohi, kun vesi on lämmennyt välikorvassa).
- Ensiapu: Toimita hoitoon.

Sukelluskielto, kunnes tärykalvot ovat parantuneet.

7. Tulipalo uimahallilla

1. Hälytys menee automaattisesti asianomaisille viranomaisille ja henkilöille.
2. Lisäksi täytyy soittaa normaalisti hätänumeroon ja vastata kysymyksiin.
 - Kuka hoitaa alkusammutuksen? Missä välineet?
 - Jokaisen ohjaajan / valmentajan pitää pystyä aloittamaan mahdollinen alkusammutus ja sekä on tiedettävä missä kyseiset välineet sijaitsevat.
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 uintijaoston nettisivuilla.
2. Palaverit, jossa käydään turvallisuusasiat yhdessä läpi.
3. Uudet toimijat perehdytetään Turvallisuusasiakirjaan.
4. Uimahallin säännöt kerrataan.
5. EA-koulutus.



Tapahtumaraportti

PAIKKA	PVM	KELLONAIKA
MITÄ TAPAHTUI (tapahtuma, Kenelle tapahtui, ikä, sukupuoli)		
TILANNEARVIO		
TOIMENPITEET / ENSIAPU		
KETKÄ OLIVAT OSALLISENA TILANTEESEEN		
LISÄTIETOJA		

HÄLYYTETTIINKÖ
LISÄAPUA

KYLLÄ ☐ EI ☐

JOS KYSEESSÄ OLI LAPSI,
ILMOITETTIINKO
VANHEMMILLE

KYLLÄ ☐ EI ☐

ILMOITETTIINKO
TOIMINNANJOHTAJALLE

KYLLÄ ☐ EI ☐