

Simmis Wanda ry, Vantaa
Malminiityntie 16 C / toimitila
01350 Vantaa
Y-tunnus: 1801607-8

PÄIVITETTY: 26.11.2013
PÄIVITETTY: 11.08.2014
PÄIVITETTY: 17.01.2015
PÄIVITETTY: 10.10.2015
PÄIVITETTY: 14.03.2016

TURVALLISUUSASIAKIRJA

TIKKURILAN UIMAHALLI
HAKUNILAN UIMAHALLI
KORSON UIMAHALLI



SIMMIS WANDA RY

HÄTÄNUMERO

112

Sisällysluettelo

JOHDANTO

1. TOIMIPAIKAT JA TURVALLISUUDESTA VASTAAVAT HENKILÖT
2. TURVALLISUUDESTA VASTAAVAT HENKILÖT SEURAN TOIMINNASSA
3. TEHTÄVIEN MÄÄRITTELY
 - a. johtokunta
 - b. toiminnanjohtaja
 - c. kurssivastaava
 - d. vastaava kurssiohjaaja
4. VAARATILANTEET UIMAHALLISSA
 - a. Vedessä tapahtuvat onnettomuudet
 - b. Hallissa, henkilöön kohdistuvat onnettomuudet
 - c. Halliin kohdistuvat onnettomuudet
5. TAPATURMAN / VAARATILANTEEN SATTUESSA
6. TOIMENPITEET VAARATILANTEEN/ONNETTOMUUDEN JÄLKEEN
7. VALMENTAJIEN ja OHJAAJIEN KOULUTUS
8. VALMENTAJIEN ja OHJAAJIEN PEREHDYTTÄMINEN TURVALLISUUSASIAKIRJAAN

JOHDANTO

Tämän turvallisuusasiakirjan tarkoituksena on tukea Simmis Wandan valmennus, uimakoulu ja kurssitoiminnan turvallisuutta kuluttajaturvallisuuslain edellyttämällä tavalla.

Asiakirjan tarkoituksena on antaa Valmentajille, ohjaajille ja toimijoille välineet onnettomuuden sattuessa, sekä onnettomuuden jälkeisessä tilanteessa

Turvallisuusasiakirja perehdyttää seuran toiminnassa mukana olevat henkilöt, turvalliseen uimahalliympäristön toimintaan, sekä toimimaan oikein onnettomuuden sattuessa

Turvallisuusasiakirjan tukena seuralla on valmentajia ja ohjaajia varten pelastus/evakuointisuunnitelma sekä ohjeistus kriisiviestinnästä.

YLEINEN HÄTÄNUMERO 112

MYRKYTYSTIETOKESKUS 09 471 977

1) TOIMIPAIKAT JA TURVALLISUUDESTA VASTAAVAT HENKILÖT

Paikka:	HAKUNILAN UIMAHALLI	TIKKURILAN UIMAHALLI	KORSON UIMAHALLI
Osoite:	Sotungintie 17 01200 Vantaa	Läntinen Valkoisenlähteentie 50 01300 Vantaa	Kisatie 29 (koulun yhteydessä)01450 Vantaa
Puhelin	+3589 8393 0306	+3589 8392 3281	+3589 8393 2229
Rakennuksen haltija:	Vantaan kaupunki	Vantaan kaupunki	Vantaan kaupunki
Yhteyshenkilö:	Jaakko Haapala/hallimestari	Jaakko Haapala/hallimestari	Jaakko Haapala/hallimestari
Puhelin:	+358408657150	+358408657150	+358408657150
Sähköposti:	jaakko.haapala@vantaa.fi	jaakko.haapala@vantaa.fi	jaakko.haapala@vantaa.fi
Kiinteistöhuolto:	Tilakeskus/laitosmies	Tilakeskus/laitosmies	Tilakeskus/laitosmies
Puhelin:	+3584 0511 6279	+3584 0511 6279	+3584 0511 6279
Puhelinpäivystys:	+3589 8393 0000	+3589 8393 0000	+3589 8393 0000
Sähköposti:	-	-	-
Toimipaikasta vastaava:	Jaakko Haapala/Hallimestari	Jaakko Haapala/Hallimestari	Jaakko Haapala/Hallimestari

2) TURVALLISUUDESTA VASTAAVAT HENKILÖT SEURAN TOIMINNASSA

- a. Kulloinkin voimassa oleva johtokunta/puheenjohtaja
- b. Toiminnanjohtaja
- c. Kurssivastaava
- d. Vastaava uimakurssiohjaaja

Yhteystiedot 2014-2015

Puheenjohtaja:	Leena Jansson	puheenjohtaja@simmiswanda.fi	p.0400 410 589
Toiminnanjohtaja:	Karin Kandell-Rekonen	toiminnanjohtaja@simmiswanda.fi	p.040 516 3333
Kurssivastaava:	Taru Koivu	kurssit@simmiswanda.fi	p. 045 129 3153
Vastaava ohjaaja:	Sanna Laaksonen	laaksonen.sanna@outlook.com	p. 040 833 7895
	Riika Sinkkonen	riika_saikanmaki@hotmail.com	p. 040 715 0723

3)TEHTÄVIEN MÄÄRITTELY

a. Johtokunta:

- a. Turvallisuusasioiden huomioonottaminen seuran toiminnassa
- b. Uusien johtokunnan jäsenten tiedottaminen turvallisuusasioista/turvallisuusasiakirjaan perehdyttäminen
- c. Toiminnanjohtajan tiedottaminen turvallisuutta koskevissa asioissa

b. Toiminnanjohtaja:

- a. Turvallisuuden suunnittelu yhdessä kurssivastaavan kanssa
- b. Kurssivastaavan ja vastaavan ohjaajan tiedottaminen turvallisuusasioissa
- c. Toimenpiteiden läpikäyminen kurssivastaavan kanssa, mahdollisen onnettomuuden sattuessa
- d. Kurssipaikkojen tarkistaminen ja toteaminen turvalliseksi yhdessä kurssivastaavan kanssa
- e. Jäsenistön tiedottaminen turvallisuusasioissa
- f. Johtokunnalle tiedottaminen
- g. Turvallisuusasiakirjojen päivittäminen
- h. Välineiden hankinta (ensiaputarvikkeet)
- i. Onnettomuuksien sekä turvallisuuspuutteiden kirjaaminen/arkistointi
- j. Kaupungin/liikuntapalveluiden kanssa yhteistyö turvallisuusasioissa
- k. Vastaa valmentajien ja ohjaajien koulutustarpeesta

c. Kurssivastaava:

- a. Turvallisuuden suunnittelu yhdessä toiminnanjohtajan kanssa
- b. Kaikkien kurssiohjaajien tiedottaminen turvallisuusasioista
- c. Kurssipaikkojen tarkistaminen ja toteaminen turvalliseksi yhdessä toiminnanjohtajan kanssa
- d. Vaaratilanteiden läpikäyminen yhdessä ohjaajien kanssa
- e. Toimenpiteiden läpikäyminen ohjaajien kanssa, mahdollisen onnettomuuden sattuessa
- f. Raportointi mahdollisista onnettomuksista toiminnanjohtajalle

d. Vastaava kurssiohjaaja:

- a. Turvallisuuden suunnittelu yhdessä kurssivastaavan kanssa
- b. Ensisijainen vastuuhenkilö kursseilla
- c. Kurssipaikkojen toteaminen turvallisiksi
- d. Uimaohjaajien ohjeistaminen turvallisuudesta
- e. Raportointi mahdollisista onnettomuksista kurssivastaavalle ja toiminnanjohtajalle
- f. Informointi paikan päällä
- g. Vastaa käytännöstä onnettomuuden sattuessa

4) VAARATILANTEET UIMAHALLISSA

a) Vedessä tapahtuvat onnettomuudet

TAPAHTUMA	TODENNÄKÖISYYS	TOIMENPIDE	VÄLINEET
Liukastuminen altaassa	Korkea	Mahdollisten vammojen kartoittaminen, potilaan rauhoittaminen	Ensiapupakkaus/kylmäpussi
Sukeltaessa pään osuminen pohjaan	Pieni	Vamman kartoitus, seuranta, päähän kohdistuneessa vammassa aina ohjeistus ensiapuun viemiseen.	Ensiapupakkaus/kylmäpussi
Veden vetäminen henkeen/henki salpautuu	Kohtalainen	"Läpsyttely" selkään, potilaan rauhoittaminen	-
Suonenveto/kramppi	Kohtalainen	Auttaminen altaan reunalle, venyttely, hierominen	Kylmäpussi / kylmä-kuumahoito
Sairaskohtaus	Pieni	Altaasta pois auttaminen, tilanteen kartoitus, lämpimänä pitäminen, tilanteen vaatiessa sairasauton tilaaminen	Pyyhkeet, viltit, ensiapupakkauksen lämpöhuopa

b) Hallissa, henkilöön kohdistuvat onnettomuudet

TAPAHTUMA	TODENNÄKÖISYYS	TOIMENPIDE	VÄLINEET
Liukastuminen, allas/suihku	Korkea	Mahdollisten vammojen kartoittaminen, ensiapu	Ensiapupakkaus/kylmäpussi
Haavat nyrjähdykset	Kohtalainen	Ensiapu, painehoito	Ensiapupakkaus/kylmäpussi
Sairaskohtaus	Pieni	Tilanteen kartoitus, tilanteen vaatiessa sairasauton tilaaminen	Tarpeen vaatiessa defibrillaattorin käyttö (löytyy uimavajon kopista, hakunila ja tikkurila)
Palovamma	Pieni	Kylmähoito, laajuudesta riippuen ohjeistus ensiapuun tai sairasauton tilaaminen	Ensiapupakkaus, kylmägeeli

c) Halliin kohdistuvat onnettomuudet

TAPAHTUMA	TODENNÄKÖISYYS	TOIMENPIDE	ILMOITUS
Tulipalo	Pieni	Evakuointi aulaan, tilanteen kartoitus ja mahdollinen evakuointi ulos	112
Sähkökatko	Kohtalainen	Uimaohjaajat opastavat uimarit pois altaasta. Tilanteen kartoitus	Ilmoitus laitospäiväkirjalle p. +3584 0511 6279
Kloorivuoto ym	Erittäin pieni	Evakuointi ulos hallista	112 Ilmoitus laitospäiväkirjalle p. +3584 0511 6279
Rakenteisiin kohdistuva vaurio	Erittäin pieni	Tilanteen kartoitus ja mahdollinen evakuointi ulos hallista	112 Ilmoitus laitospäiväkirjalle p. +3584 0511 6279

5) TAPATURMAN / VAARATILANTEEN SATTUESSA

- a) Arvioi tilanne rauhassa
- b) Eliminoi lisävahinkojen mahdollisuus (varmistaa, että kaikki lapset ovat ohjaajan/aikuisen hallinnassa)
- c) Hälytä apua 112, mikäli arvioit sen olevan tarpeen
- d) Auta uhria/uhreja kykyä mukaan
- e) Elvytä, jos tarpeen
- f) Tyrehdytä verenvuodot
- g) Kerro hallivastuussa olevalle rauhallisesti tilanteesta
- h) Aloittakaa mahdollinen evakuointi
- i) Tiedottakaa aulavahtia tilanteesta
- j) Aulavahti hoitaa/rauhhoitaa tilanteen aulassa ja kahviossa (mikäli aulavahtia ei ole määrätty, tilanteesta vastaava määrää aulan turvallisuudesta vastaavan)

6) TOIMENPITEET VAARATILANTEEN/ONNETTOMUUDEN JÄLKEEN

- a) Raportointi
 - ✓ Tee raportti välittömästi tapahtuneesta ja toimita se toiminnanjohtajalle. Voitte tehdä raportin myös yhdessä
- b) Kirjaa ylös:
 - ✓ mitä tapahtui
 - ✓ kenelle tapahtui
 - ✓ uhrin ikä ja sukupuoli
 - ✓ toimenpiteet
 - ✓ tapahtuma-aika ja -paikka
 - ✓ toimenpiteiden tekijät
 - ✓ kenelle ilmoitettu

7) OHJAAJIEN KOULUTUS

TEHTÄVÄ	KOULUTUS	KURSSI	VAATIMUS	Lapsia/ ohjaaja
Uimaopettaja	SUHin uimaopettajakoulutus	Uimakoulut	1 koulutettu/ryhmä	8
Vesiralliohjaaja	Uimaliiton vesiralliohjaaja	Vesirallit	1 koulutettu/ryhmä	10
Tekniikkaralliohjaaja	Uimaliiton vesiralliohjaaja/taso I valmentaja	Tekniikkarallit	1 koulutettu/ryhmä	10
Uimaopettaja	SUHin uimaopettajakoulutus	Aikuisten uimakurssit	1 koulutettu/ryhmä	12

8) OHJAAJIEN PEREHDYTTÄMINEN TURVALLISUUSASIAKIRJAAN

1. Turvallisuusasiakirja on esillä seuran kotisivujen työntekijöiden osiossa
2. Turvallisuusasiakirja Hakunilan ja Tikkurilan uimahallien seuran tilassa
3. Korson uimahallissa turvallisuusasiakirja on valvojan kopissa
4. Valmentaja ja ohjaajapalaverit 2-4 kertaa vuodessa, tarvittaessa useammin, jossa käydään turvallisuusasiat yhdessä läpi
5. Uudet toimijat perehdytetään turvallisuusasiakirjaan
6. Uimahallin säännöt kerrataan



Kun soitat hätänumeroon 112:

- vastaa kysymyksiin
- toimi annettujen ohjeiden mukaisesti
- lopeta puhelu vasta, kun saat luvan

YLEISIÄ OHJEITA SAIRAS- JA ONNETTOMUUSTAPAUKSISSA

(Suomen Punainen Risti: www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet)

AIVOVERENKIERRON HÄIRIÖ

Mikäli ihmiselle tulee tukos tai verenvuoto aivojen verisuonistoon, aiheuttaa se aivoverenkierron häiriön, joka voi johtaa aivohalvaukseen. Tila voi hetkessä johtaa hengenvaaralliseen tilaan.

Oireiden tunnistaminen ja varhainen hoitoon hakeutuminen on tärkeää.

Oireina voi olla

- Toispuoleinen jalan tai käden voimattomuus ja tunnottomuus.
- Vaikeutunut puhe- ja näkökyky.
- Huimaus, pahoinvointi, nielemisvaikeudet ja päänsärky.
- Tajunnan tason muutokset.

Ensiapu:

- Tunnista oireet.
- Soita heti hätänumeroon 112.
- Rauhoita autettavaa ja aseta hänet lepoon.
- Jos autettava menettää tajuntansa, mutta hän hengittää normaalisti, aseta hänet kylkiasentoon.
- Jos autettava menee elottomaksi, aloita painelu-puhalluselytys, rytmillä 30 painelua ja 2 puhallusta.

DIABEETIKON HEIKOTUS

Kun diabetesta sairastavan verensokeri laskee liian alas, syntyy diabeettinen sokki, joka voi olla hengenvaarallinen.

Tunnista oireet:

- Hikoilu, kalpeus, vapina.
- Ärtymys, levottomuus.
- Huimaus, sydämen tykytys.
- Näläntunne.
- Päänsärky, pahoinvointi.
- Näön hämärtyminen ja kaksoiskuvat.
- Poikkeava käytös (esim. levottomuus, äkkipikaisuus).
- Pahimmassa tapauksessa kouristuksia ja tajuttomuus, jos verensokeri laskee hyvin alhaiseksi.

Diabeettisen sokin ensiapu

- Anna välittömästi sokeripitoista syötävää tai juotavaa, mikäli autettava on tajuissaan ja pystyy itse syömään tai juomaan. Tajuttomalle henkilölle ei saa antaa mitään suuhun.
- Mikäli autettava ei toivu 10 minuutissa tai menee tajuttomaksi, soita hätänumeroon 112.
- Käännä tajuton henkilö kylkiasentoon.

HAAVAT

Verenvuodon tyrehtyttäminen ja haavan sitominen.

- Tyrehtytä mahdollinen verenvuoto.
- Puhdista haavasta lika juoksevan, viileän veden alla.
- Sulje pienen viiltohaavan reunat vastakkain haavateipillä.
- Peitä haava suojasidoksella.
- Hakeudu tarvittaessa hoitoon.
- Tarkista, että tetanus- eli jäykkäkouristusrokote on voimassa.

Vuotavat, syvät ja likaiset haavat ja vähänkin suuremmat viiltohaavat kuuluvat aina lääkärin hoitoon. Haavan ulkonäöstä ei aina voi päätellä, onko syvemmälle kudoksiin syntynyt vaurioita.

KOURISTELU

Aivojen toimintahäiriöt voivat aiheuttaa tahattomia lihasnykäyksiä ja kouristuksia. Ihminen saattaa kouristella monesta eri syystä. Syinä voivat olla esimerkiksi epilepsia, aivoverenvuoto, korkea kuume tai tapaturma.

Tunnista oireet:

- Sairastunut menettää tajuntansa, kaatuu ja hänen vartalonsa jäykistyy.
- Jäykistymistä seuraavat nykivät kouristukset. Kouristelu kestää yleensä vain 1-2 minuuttia.

Kouristuskohtauksen ensiapu:

- Tee hätäilmoitus numeroon 112.
- Älä yritä estää kouristusliikkeitä, mutta huolehdi siitä, että autettava ei kolhi päätään tai muuten vahingoita itseään.
- Varmista esteetön hengitys.
- Käännä autettava kylkiasentoon heti, kun kouristukset vähenevät.
- Mikäli tiedät autettavan sairastavan epilepsiaa, tee hätäilmoitus numeroon 112, jos kouristelu pitkittyy tai jos kohtaus uusiutuu.
- Jos kohtaus menee itsestään ohi, varmista kuitenkin, että autettava on täysin toipunut ennen kuin jätät hänet.
- Ota yhteys lääkäriin, jos kyseessä on lapsen kuumekouristus.

MURTUMAT

Murtuman oireita ovat kipu, turvotus, epänormaali liikkuvuus ja arkuus tai virheasento.

Murtuman ensiapu:

- Yläraajan murtumassa autettava voi itse tukea kipeää raajaansa kehoaan vasten tai tue käsi liikkumattomaksi esimerkiksi kolmioliinalla. Kylkiluiden murtumassa voit tukea rintakehää käsin tai tukisiteellä.
- Mikäli jalassa on murtuma, sitä ei ole syytä lastoittaa, mikäli apu saapuu kohtuujassa. Autettavan tulee välttää jalan liikuttamista ja painon asettamista kipeälle jalalle.
- Jos loukkaantunutta on välttämätöntä liikuttaa, alaraajan murtuman tukemiseen voi käyttää toista jalkaa tai muuta tilapäisvälinettä, kuten esimerkiksi tukevaa lautaa tai keppiä.
- Jos epäilet selkärangan murtumaa, liikuta loukkaantunutta vain, jos se on hengen pelastamisen kannalta välttämätöntä.

Murtumat syntyvät tavallisesti putoamisen, kaatumisen tai iskeytymisen seurauksena.

MYRKYTYS

Myrkytysoireiden vakavuus ja niiden ilmaantumisen nopeus riippuvat aineesta ja määrästä sekä siitä, millä tavoin myrkky on joutunut elimistöön.

Toimi näin myrkytystilanteessa:

- Hätätilanteessa soita numeroon 112.
- Jos epäilet myrkytyksen mahdollisuutta, soita myrkytystietokeskukseen, puhelin 09 471 977 (24h/vrk)
- Toimi myrkytystietokeskuksen ohjeiden mukaan.
- Kuvaile myrkytystietokeskukseen
 - o mitä on tapahtunut, mistä aineesta on kysymys
 - o miten myrkky on joutunut kehoon (nielty, hengitetty, imeytynyt, pistetty)
 - o minkä määrän autettava on niellyt
 - o kuinka pitkä aika tapahtuneesta on kulunut.
- Älä okseta.
- Tarkkaile autettavan tilaa, ilmentyykö esim. pahoinvointia, vatsakipua, ripulia.
- Jos autettava menee tajuttomaksi, turvaa avoin hengitystie kääntämällä hänet kylkiasentoon. Jos autettava menee elottomaksi, aloita elvytys.

NENÄVERENVUOTO

Nenäverenvuoto on yleensä vaaraton. Joskus vuoto voi kuitenkin olla niin runsasta, että se vaatii lääkärin hoitoa.

Nenäverenvuodon ensiapu:

- Anna autettavan istua etukumarassa asennossa.
- Käske autettavan niistää vuotava sierain tyhjäksi. Paina vuotavaa sierainta nenäluuta vasten n. 10–15 min.
- Kylmä supistaa verisuonia, joten sitä voidaan pitää esim. pyyhkeen sisällä otsalla tai niskassa.
- Jos verenvuoto ei lakkaa, toimita autettava lääkäriin.

NYRJÄHDYKSET

Kun nivel nyrjähtää, vamma aiheuttaa verenvuotoa ihonalaiseen kudokseen. Kivun lisäksi vamma-alueelle kerääntyy nestettä ja se turpoaa.

Nyrjähdysten ensiapu:

1. Kohota raaja.
2. Purista tai paina vammakohtaa.
3. Jäähdytä kylmällä noin 20 minuuttia.
4. Sido vammakohdan ympärille tukeva side.
5. Jatka kylmähoitoa ensimmäisen vuorokauden ajan parin tunnin välein.

Kolmen K:n ensiapu auttaa nyrjähdysten lisäksi myös revähdyksiin ja mustelmien ehkäisyyn. Nopeasti ja oikein annettu ensiapu voi säästää lääkäriissä käynniltä.

- **1K = kompressio eli puristus**

Purista käsilläsi kipukohtaa. Puristus estää verenvuotoa ja vähentää turvotusta.

- **2K = kohoasento**

Pidä raajaa koholla. Kohoasento vähentää välittömästi sisäistä verenvuotoa, kun verenpaine verisuonistossa pienenee.

- **3K = kylmä**

Laita kipukohtaan jotakin kylmää. Kylmä supistaa verisuonia ja vähentää siten sisäistä verenvuotoa. Jääpussi, lumi tai mikä tahansa vamma-aluetta vasten painettava kylmä auttaa. Kääri ideaaliside tai muu joustava side nivelen tueksi. Nilkan nyrjähdysten jälkeen kylmähoitoa kannattaa toistaa ensimmäisen vuorokauden ajan 1–2 tunnin välein noin 20 minuuttia kerrallaan. Nyrjähdys alkaa parantua 1–2 vuorokauden kuluessa, jolloin kudoksen sisäinen verenvuoto lakkaa.

Jos nilkka on kipeä vielä ensiavun jälkeenkin, jalalle varaaminen on tuskallista, mustelma on suuri tai nivel ei toimi normaalisti, mene lääkäriin.

PALOVAMMAT

Palovamma on lämmön tai syövyttävän kemiallisen aineen aiheuttama kudostuho, jossa iho ja mahdollisesti myös sen alaiset kudokset vaurioituvat. Jos ihoa ei jäähdytetä, vamma laajenee syvempiin ihokerroksiin ja kipu jatkuu kauemmin.

Pienen palovamman ensiapu:

- Palovammaa jäähdytetään mahdollisimman pian viileällä vedellä 15–20 minuutin ajan.
- Rakkuloita ei saa puhkaista.
- Palovamman voi peittää puhtaalla suojasiteellä tai palovammojen hoitoon tarkoitetulla erikoissiteellä.

Milloin lääkäriin?

Jos palovamma on:

- tulehtunut
- kämmentä suurempi 2. asteen palovamma
- 3. asteen palovamma
- sähköpalovamma
- kasvojen tai käsien syvä palovamma
- hengitysteissä
- lapsella
- vanhuksella
- jotakin perussairautta sairastavalla henkilöllä esim. diabeetikon palovammat.

RINTAKIPU

Rintakipuun on aina suhtauduttava vakavasti. Kovan puristavan rintakivun tavallisin syy on sydäninfarkti. Kipu tuntuu ylävartalolla ja voi säteillä vasempaan kainaloon, käsivarteen ja kaulalle. Henkilö on usein kylmänhikinen, hänellä voi olla pahoinvointia ja hengitys voi vaikeutua.

Henkilö voi ottaa omia lääkkeitä (nitro-lääkitys), mutta jos ne eivät auta muutaman minuutin kuluessa, toimitaan ensiapuohjeen mukaan.

Rintakipuisen ensiapu:

- Tee hätäilmoitus heti numeroon 112.
- Rauhoita autettavaa ja auta hänet lepoon esim. puoli-istuvaan asentoon.
- Tarjoa hätäkeskuksen ohjeiden mukaan asetetyylisilyliihappoa sisältävää lääkettä (esimerkiksi aspiriini tai disperiini) pureskeltavaksi tai veteen liuotettuna. Tablettia ei anneta, jos autettava on allerginen ko. lääkkeille.

Jos henkilö menee elottomaksi, aloita painelu-puhalluselytys rytmillä 30 painelua ja 2 puhallusta ja ilmoita hätäkeskukseen muuttuneesta tilanteesta.

SOKKI

Sokin oireet voivat olla seuraus suurista sisäisistä tai ulkoisista verenvuodoista, vaikeista murtumista, palovammojen tai rajun ripulin aiheuttamasta nestehukasta. Myös sydämen pumppausvoiman pettäminen tai voimakas allerginen reaktio voivat aiheuttaa sokkitilan.

Tunnista sokin oireet:

- Iho on kalpea ja kylmän hikinen.
- Henkilö on levoton, myöhemmin sekava.
- Hengitys on tihentynyt.
- Suu on kuiva, autettavalla on janontunne.
- Syke on nopea ja heikosti tunnettavissa.

Sokkipotilaan ensiapu:

- Aseta autettava lepoon, hänelle hyvään asentoon.
- Soita hätänumeroon 112.
- Suojaa kylmältä esimerkiksi huovalla tai takilla ja eristä kylmästä alustasta.
- Rauhoita.
- Älä tarjoa syötävää tai juotavaa.
- Seuraa hengitystä ja verenkiertoa.
- Anna tarvittaessa muu oireenmukainen ensiapu.

VIERASESINEEN POISTO HENGITYSTEISTÄ

Vierasesineen poisto hengitysteistä vaatii ripeitä ensiaputaitoja.

Toimi näin, jos autettavana on aikuinen:

- Asetu autettavan taakse
- Taivuta autettavan ylävartaloa alaspäin ja lyö tarvittaessa viisi kertaa lapaluiden väliin
- Mikäli tämä ei auta, soita 112.
- Aseta toinen käsi nyrkissä pallealle ja tartu nyrkkiin toisella kädellä. Nykäise käsiä nopeasti itseesi päin.
- Toista tarvittaessa 5 kertaa.
- Jatka tarvittaessa vuorottelemalla viittä lyöntiä lapaluihin ja viittä nykäisyä pallean alle.
- Jos autettava menee elottomaksi, soita 112 ja aloita painelu-puhalluselytys rytmillä 30 painallusta ja 2 puhallusta.

LIIKENNEONNETTOMUUS ESIM. UIMAHALLIN PARKKIPAIKALLA

Mitä paremmin olet varautunut onnettomuuden mahdollisuuteen, sitä helpompi sinun on toimia rauhallisesti ja säilyttää toimintakykysi.

Kun saavut onnettomuuspaikalle, toimi näin:

1. Tee tilannearvio ja pyri selvittämään mitä on tapahtunut.

2. Selvitä onko loukkaantuneita, arvioi avun tarve.

3. Muista oma turvallisuutesi:

- käytä heijastinta / heijastinliiviä
- taskulamppua.

4. Tee hätäilmoitus, soita 112.

5. Estä lisäonnettomuudet, pelasta hengenvaarassa olevat.

- Varoita muuta liikennettä: muista hätävilkut ja vie varoituskolmio riittävän etäälle.
- Estä mahdollinen tulipalon syttyminen: katkaise ajoneuvon virta.
- Tarvittaessa siirrä loukkaantuneet turvaan.

6. Aloita hätäensiaputoimet: Turvaa hengitys ja verenkierto.

7. Loukkaantuneella voi olla useita vammoja.

Anna muu ensiapu omien taitojesi mukaan.

LISÄKSI:

TAJUTTOMAN AIKUISEN ELVYTYSOHJEET PDF
TAJUTTOMAN LAPSEN ELVYTYSOHJEET PDF
ELOTTOMAN AIKUISEN ENSIAPU PDF
ELOTTOMAN LAPSEN ENSIAPU PDF
ELOTTOMAN VAUVAN ENSIAPU PDF
HUKKUNEEN ELOTTOMAN HENKILÖN ELVYTYS PDF
AIKUISEN PERUSEVYTYS PDF