

# Ensiapuohjeet Ruoveden Naisvoimistelijoiden ohjaajille

Jokaisen tulisi silloin tällöin kerrata ja päivittää ensiaputaitojaan perehtymällä ensiapuohjeisiin esimerkiksi Punaisen Ristin internet-sivuilla osoitteessa [punainenristi.fi/ensiapuohjeet](http://punainenristi.fi/ensiapuohjeet).

Ohjaajan olisi hyvä tietää ryhmässään voimistelevien henkilöiden mahdolliset perussairaudet, jotta ohjaaja osaisi auttaa sairauskohtauksen saanutta parhaalla mahdollisella tavalla.

**Ensiaputarvikkeita** pienten vammojen ja vahinkojen varalta löytyy Laurinsalin kaapin ylähyllyltä; laastareita, sidetarpeita, saksit, kylmäpusseja, jne. Sivukylillä ohjaavien olisi hyvä itse pitää pientä ensiaputarvikevarastoa mukanaan jumppatunneilla.

Ohjaajalla tulee aina olla toimiva matkapuhelin mukana jumpilla!

## Onnettomuus- ja vahinkotilanteessa toimiminen:

★ Selvitetään mitä on tapahtunut

★ Otetaan tilanne hallintaan

★ Annetaan selkeitä toimintaohjeita muille - yksi vastaa tilanteesta

★ Varmistetaan oma turvallisuus ja huolehditaan, että myös muut ryhmän voimistelijat ovat turvassa

★ Soitetaan hätäpuhelu **112** jos epäillä loukkaantuneen tai sairastuneen tarvitsevan välitöntä ammattiapua. Hätäpuhelu ei kannata jäädä harkitsemaan. Ammatillaiset ratkaisevat tarvitaanko apua ja minkälaista.

1. Kerrotaan mitä on tapahtunut
2. Kerrotaan tarkka osoite ja kunta
3. Vastataan annettuihin kysymyksiin ja toimitaan annettujen ohjeiden mukaan
4. Lopetetaan puhelu vasta kun siihen on annettu lupa ja pidetään jatkossakin linja vapaana

★ Tehdään tarvittava hätäensiapu ja odotetaan ammattiapua

### Liikuntapaikkojen osoitteet:

**Ruoveden Yhteiskoulun Laurinsali**, Kuruntie 6, 34600 Ruovesi

**Pekkalan koulu**, Pohjantie 2, 34450 Jämkipohja

**Visuveden koulu**, Alastalontie 1, 34870 Visuvesi

**Väärinmajan Kylätalo Tapiola**, Hanhontie 10, 35750 Väärinmaja

**Muroleen Kylätalo** (koulu), Muroleenkanavantie 84, 34410 Murole

★ Jos autettava ei herää (tajuton) - hengitysteiden avaaminen on ehdottoman tärkeää!

Selälleen käännettyä ihmistä on helpompi tarkkailla: hengittääkö?

Niskavammaa epäiltäessä varotaan niskaa, mutta hengitysteiden avaaminen menee aina kaiken muun edelle. **Hengittäminen siis turvattava!**

Hengittävä käännetään **kylkiasentoon** ja häntä jäädään tarkkailemaan avun tulon saakka

**Painelu-puhalluselytys**, mikäli autettava ei hengitä, tai hengittäminen lakkaa **30 painallusta, 2 puhallusta**  
Painallukset ehdottoman tärkeitä! Lapsilla aloitetaan puhalluksilla. Hyvä painelurytmi: Bee Geesin Stayin' Alive.

★ **Hätäpuhelu on soitettava ainakin seuraavissa tapauksissa:**

**Puristava rintakipu** säteilee vasempaan käteen ja hartiaan, jopa leukaan. Rauhoitetaan, autetaan lepoon. Mikäli potilaalla on omia lääkkeitä (nitro-lääkitys), niitä voi ottaa.

**Aivoverenkierron häiriöt:** Äkillinen päänsärky, puhe puuroutuu, toispuoleisuutta, halvausoireita, jne. Oireiden tunnistaminen ja mahdollisimman pian soitettu hätäpuhelu on tärkeintä! Mitä nopeammin autettava saadaan hoitoon, sitä paremmin hän toipuu.

**Diabetes:** kun diabetesta sairastavan verensokeri laskee liian alas, syntyy diabeettinen sokki, joka voi olla hengenvaarallinen. Autettavalle tarjotaan ripeästi jotain makeaa syötävää/juotavaa. Jos ehtinyt tajuttomaksi, ei mitään suuhun.

**Kouristukset:** ei pyritä estämään. Suuhun ei mitään.

★ **Pienemmät haaverit ohjaaja voi hoitaa itse. Autettavaa kehoitetaan kuitenkin aina näyttämään vammaa ammattilaisille hoitoarvion saamiseksi, ellei kyse ole aivan pienestä ruhjeesta tai mustelmasta.**

**Haavat** Verenvuodon tyrehtyttämässä tärkeintä on voimakas vuotokohdan painaminen. Haava puhdistetaan puhtaalla vedellä ja sidotaan. Isoihin vuotaviin haavoihin tehdään paineside.

**Nyrjähdykset, venähdykset, murtumat, yms.**

**KKK - Kylmä, Koho, Kompressio (puristus).** Sidotaan raaja riittävän tukevasti liikkumattomaksi. Sitomisessa voi käyttää mielikuvitusta ja saatavilla olevia välineitä; huiveja, kolmioliinoja, jne. Mahdollinen verenvuoto pyritään tyrehtyttämään, mutta aiheuttamatta lisäkkipua. Kylmällä jäähdyttäminen on tärkeää jopa 20 minuuttia kerrallaan parin tunnin välein.

**Sijoiltaan menoa** ei hoideta muuten kuin sitomalla kantositeeseen ja lähettämällä hoitoon.

**Pään vammoissa** kehoitetaan seurailemaan autettavaa vuorokauden ajan.

**Nenäverenvuoto** on yleensä vaaratonta. Nenää niistetään runsaasti, sieraimet tyhjäksi hyytymistä, ja painetaan voimakkaasti. Niskaan kylmää supistamaan verisuonia.

**Hampaan irtoaminen** Irronnut hammas kuljetetaan kosteassa paperissa tai kankaassa, verenvuoto tyrehtytetään. Kosteus pitää hampaan elinvoimaisena. Hammaslääkäriin mahdollisimman nopeasti.

**Silmävammoissa** peitetään molemmat silmät.

**Astmakohtaukset** lepo, lääkkeet, tuuletus.

**Pyörtyminen** Autettava laitetaan pitkäkseen, jalat ylös, lepäilyä.

★ **Ohjaaja ilmoittaa lapselle sattuneesta pienestäkin haaverista lapsen huoltajalle** tunnin jälkeen, tai heti, jos tilanne sitä vaatii. Lasten huoltajien ajantasaiset yhteystiedot tulee olla ohjaajalla tunnilla mukana.

★ **Autettava on ohjaajan vastuulla** niin kauan, kunnes vastuu saadaan siirrettyä lääkintähenkilöstölle tai lapsen ollessa kyseessä tämän huoltajalle.

★ **Kaikista vahinkotilanteista, pienistä ja isoista, ilmoitetaan seuran sihteerialle (info(at)rnv.fi).** Ylös kirjataan mitä tapahtui, milloin tapahtui, kenelle tapahtui, miten toimittiin.

★ Jokainen seuran jäsen on vakuutettu **Jumppaturva-vakuutuksella**, ja halutessaan voimistelija voi hakea korvauksia jumppatunnilla sattuneen vahingon hoitokuluista. Tästä on hyvä muistuttaa voimistelijaa.

**Turvallisia jumppatunteja!**