

Ensiapuohjeet Ruoveden Naisvoimistelijoiden ohjaajille

Jokaisen tulisi silloin tällöin kerrata ja päivittää ensiaputaitojaan perehtymällä ensiapuohjeisiin esimerkiksi Punaisen Ristin internet-sivuilla osoitteessa 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, sakset, 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.**
Hätäpuhelukäyttöä ei kannata jäädä harkitsemaan. Ammattilaiset 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**

Liikuntapaikan osoite:

Ruoveden Yhteiskoulun Laurinsali, Kuruntie 6, 34600 Ruovesi
Ruoveden Yhteiskoulun Oivansali, Urheilutie 7, 34600 Ruovesi

- **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 tulloon saakka

Painelu-puhalluselvytys, 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 tyrehtyttämisessä 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 lisäkipua. 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 tyrehdytetään. Kosteus pitää hampaan elinvoimaisena. Hammaslääkəriin 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 sihteeriille (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!