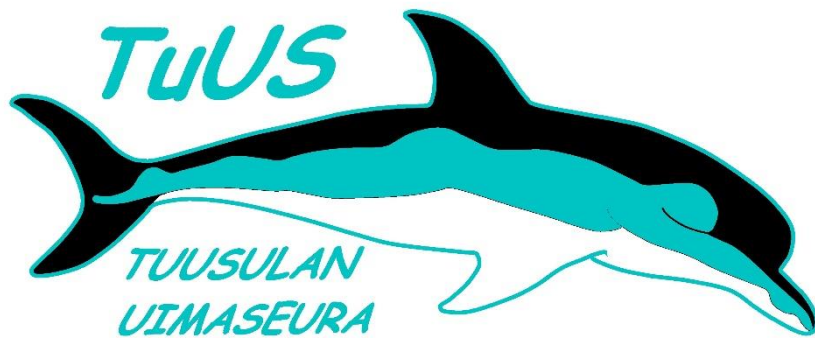


Tuusulan Uimaseura ry:n turvallisuuuskansio



SISÄLTÖ:

1. Uimahallien yhteystiedot
2. Roolit hätätilanteessa
3. Kuntosalin ja liikuntasalin turvallisuus
4. Avunhälyttäminen
5. Elvytystilanteessa toimiminen
6. Kylkiasento
7. Verenvuodon tyrehtyttäminen
8. Kolmen K:n hoito (koho, kompressio, kylmä)
9. Erilaisia vammoja ja sairauksia
 - aivotärähdys
 - epilepsia
 - diabetes
 - hammasvauriot
 - hypotermia
 - nenäverenvuoto
 - palovammat
 - tärykalvo/korvavaurio
10. Sokin ensiapu
11. Kakkavahingon sattuessa
12. Sähkökatko uimahallilla
13. Tulipalo uimahallilla
14. Rantauimakoulun turvallisuus
15. Tiedottamisen hierarkia
16. Jälkipuinti
17. Tärkeitä puhelinnumeroita

Liite 1. Tapaturman ilmoittamislomake

UIMAHALLIN YHTEYSTIEDOT

TUUSULAN UIMAHALLI

osoite	Rykmentintie 1, 04300 Tuusula
puh. numero	09 8718 3499
hätännumero	112 Altaalla mukana vastuuohjaajan/kouluttajan kännykkä tai valvomossa oleva kännykkä, josta apua tarvittaessa hälytetään.
ambulanssi ohjataan	Uimahallin pääoven eteen.
ea-välineet	Vastuuohjaaja/kouluttaja huolehtii hallilta EA-laukun.

ROOLIT HÄTÄTILANTEESSA

Ohjaajien/kouluttajien roolit hätätilanteessa:

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

KUNTOSALIN & LIIKUNTASALIN TURVALLISUUS

Viikonloppuaamuisin kuntosalilla ja liikuntasalilla (klo 8.00 – 11.00) vastuu kuuluu vanhimmalle paikalla olevalle seuran edustajalle. **Hätätilanteessa seuran edustaja vastaa kuntosalin/liikuntasalin tyhjentämisestä!**

AVUN HÄLYTTÄMINEN

Soita Tuusulan uimahallilla 112! Oma puhelin/valvojan kopissa oleva kännykkä

1. Kerro lyhyesti, mitä on tapahtunut
2. Anna tarkka osoite (kunta, katuosoite, uimahalli)
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

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 hengitystiet taivuttamalla päätä taaksepäin.
- Seuraa rintakehän liikettä katseella/kosketuksella ja ilmavirtaa kuuntelemalla/tunnustelemalla.



KYLLÄ HENGITTÄÄ

4. Käännä kylkiasentoon.

Tarkkaile potilaan hengitystä ja mahdollista heräämistä muun avun saapumiseen asti.



EI HENGITÄ

4. Käytä enintään 10sek hengityksen tarkistukseen!

VERENKIERRON MERKIT NÄKY

4. Jatka puhalluselvytystä.

Oman hengityksen tahtiin.
Tarkkaile käynnistyykö potilaan hengitys!

VERENKIERRON MERKIT EI NÄY

4. Aloita paineluelvytys.

Elvytysrytmi:

aikuisella 30 painallusta 2 puhallusta

lapsella ensin 5 puhallusta 30:2 jatkaen

vauvalla (alle 12 kk) 1 puhallus 5 painallusta

Jatka elvytystä kunnes:

Potilaan elintoiminnot palaavat.

Ammattilaiset antavat luvan lopettaa.

Omat voimat ehtyvät.



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 antaa luvan lopettaa.

ELVYTYS TILANTEESSA MUUT HALLISSA OLIJAT (junnut, kurssilaiset, seuravuorolaiset) OHJATAAN HALLISTUSTI POIS ALTAALTA VÄLITTÖMÄSTI!

KYLKIASENTO

Näin käännät tajuttoman, hengittävän henkilön kylkiasentoon:

- Nosta henkilön toinen käsi yläviistoon kämmen ylöspäin ja aseta toinen käsi rinnan päälle.
- Nosta takimmainen polvi koukkuun.
- Tartu kiinni henkilön hartiasta ja koukussa olevasta polvesta ja käännä hänet itseesi päin kylkiasentoon.
- Aseta käsi posken alle kämmenselkä ylöspäin.
- Jätä päällimmäinen jalka suoraan kulmaan.
- Varmista pään asento niin, että hengitystiet pysyvät auki.
- Tarkkaile hengitystä ja mahdollista heräämistä muun avun saapumiseen asti.



VERENVUODON TYREHDYTTÄMINEN

YLEISIMMÄT HAAVAT

Naarmu- tai pintahaava: Puhdista ja sido.

Viiltohaava: Puhdista. Sulje haavateipillä. Peitä sidetaikoksella tai haavasiteellä.

Ruhjehaava (risaiset reunat): Tyrehdytä verenvuoto. Peitä haava. Tue kohoasentoon. Toimita hoitoon.

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 ks. painesiteen käyttö)



5. Toimita potilas hoitoon.

5. Et saa vuotoa tyrehtymään painesiteellä ja/tai potilaalla on muita oireita esim. huimaus, pahoinvointi, hengitysvaikeus



6. Hälytä apua.



PAINESITEEN KÄYTTÖ

Kun olet saanut vuodon tyrehdytettyä, voit laittaa vuotokohtaan kuljetuksen ajaksi painesiteen.

1. Pidä potilas makuulla. (jos vuotokohta raajassa, pidä raaja koholla)
2. Aseta sidetaitos haavan päälle ja jatka painamista.
3. Laita sidetaitoksen päälle painoksi esim. siderulla, kivi tai tulitikkuaski
4. Sido paino tukevasti kiinni siderullalla.
5. Tue sidottu raaja kohoasentoon.

KOLMEN K:N HOITO (koho, kompressio, kylmä)

KOHOASENTO = raajan kohottaminen vähentää painetta verisuonistossa

KOMPRESSIO = puristus estää verenvuotoa

KYLMÄ = supistaa verisuonia ja vähentää verenvuotoa

NIVELVAMMAT, NYRJÄHDYKSET

- **oireet:** nivelessä tuntuu kipua ja sen ympäristössä aristusta. Nivel turpoaa ja nivelen seutuun tulee useita mustelmia

- **ensi-apu:** **1. Kohota raaja.** Estää turvotuksen ja sisäisen verenvuodon,
2. Purista kämmenellä tai siteellä.
3. Haudo kylmällä (esim. lumi, jää, kylmäpussi). Kylmää ei saa laittaa suoraan iholle! Kylmä vähentää turvotusta.

- Vaikeat revähdykset (kipu ei helpota Kolmen K:n hoidolla, raajaa ei pysty käyttämään) pitää tarkistuttaa lääkärillä!

LIHASREPEÄMÄT

- **oireet:** paikallinen arkuus, liikkeen kivuliaisuus, verenpurkauma, kuoppa tai kyhmy lihaksessa
- **ensi-apu:**
 - 1. Kohota raajaa.** Vähentää verenvuotoa. Potilas voi tehdä sen heti itse.
 - 2. Purista vuorokohtaa.** Kompressio estää verenvuotoa.
 - 3. Hauda kylmällä.** Kylmä supistaa verisuonia ja vähentää verenvuotoa.
 - 4. Laita vaurioitunut kohta lepoon.**

MUSTELMAT

- Kolmen K:n hoito pätee myös mustelmien ehkäisyyn
- Mitä nopeammin suoritetaan kolmen K:n hoito, sitä vähäisempi on verenvuoto kudoksiin

ERILAISIA VAMMOJA JA SAIRAUKSIA

Aivotärhdys:

- **Syy:** Potilas lyö päänsä esim. kaatuessaan
- **Oireet:** Eriasteiset tajunnan häiriöt, päänsärky ja pahoinvointi, näkö- ja tasapainohäiriöt
- **Ensi-apu:** Tajuton potilas toimitettava aina hoitoon.
Jos potilaalla on voimakasta päänsärkyä, pahoinvointia, näkö- ja tasapainohäiriöitä, hänet on toimitettava hoitoon.
Tajuisaan pysynyttä potilasta, jolla ei ole mitään oireita, tarkkailtava vuorokauden ajan.
Älä jätä yksin!
Herätä yölläkin muutaman tunnin välein tajunnan tason selvittämiseksi.

Epilepsia

- **Pieni kohta:** muutaman minuutin ”poissaolo”, hetkellinen tajunnan menetys
- **Suuri kohta:** tajunnan menetys, nykivät kouristukset, vaahtoa suusta
- **Ensi-apu:** Älä estä kouristuksia. Suojaa kuitenkin päätä.
Suuhun EI SAA laittaa mitään.
Anna potilaan levätä kohtauksen jälkeen
Jos potilas ei toivu 10 minuutissa, toimita hoitoon. Laita tajuton kylkiasentoon.
Jos kouristus uusii tai jos potilas ei sairasta epilepsiaa, toimita hoitoon.

Diabetes (= sokeritauti)

- **Kohtaus:** Verensokeri laskee.

Potilas kalpea, huonovointinen, sekava, aggressiivinen.

Potilaan puhe sammaltaa.

Mahdollisuus nopeaan tajunnan menetykseen.

- **Ensi-apu:**

Tajuissaan oleva potilas

Annetaan sokeripitoista juotavaa tai syötävää.

Jos oireet eivät mene ohi 15 minuutissa, toimita hoitoon.

Tajuton potilas

Käännä kylkiasentoon.

Toimita hoitoon.

HAMMASVAURIOT

- **Oireet:** Kipua hampaassa. (esim. kun ilmaa on päässyt paikan alle)

- **Ensi- apu:** Toimitettava hammaslääkärin hoitoon

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.

- Ensi-apu: 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 lisäapua.
2. Siirrä lämpimään.
3. Estä lisäjäähtyminen. (peittele esim. huovilla tai muovilla)
4. Käsittele varoen ja vältä turhaa liikuttelua.



5. Hengittää.
6. Käännä kylkiasentoon erityistä varovaisuutta noudattaen.



5. Ei hengitä. Ei verenkierron merkkejä.
6. Aloita puhalluspaineluvvytys.

NENÄVERENVUOTO

1. Aseta potilas etukumaraan istuma-asentoon.
2. Kehota niistämään nenä tyhjäksi.
3. Purista sierainta lujasti 10-12 minuuttia
4. Niskaan tai nenänvarteen kylmää.
5. Toimita hoitoon, jos vuoto ei lakkaa

PALOVAMMAT

- Oireet:

1. **aste:** iho punoittaa, kipeä (esim. auringon polttama)
2. **aste:** iho punoittaa, muodostuu rakkula, kipeä, kirvelee
3. **aste:** iho musta/harmaa, ei kipeä, kova

- Ensi-apu:

1. **aste:** jäähdyttely ihonlämpöisellä juoksevalla vedellä noin 20 min.
2. **aste:**
 1. Jäähdyttely ihonlämpöisellä juoksevalla vedellä noin 20 min
 2. Ihon peittäminen rasvataitoksella ja sen päälle puhtas, kuiva sidos.
Jos palovamma raajassa, tue se kohoasentoon.
 3. Toimita hoitoon, jos palovamma nivelten, kasvojen, kaulan tai sukupuolielinten alueella TAI jos palovamma on suurempi kuin potilaan kämmenen koko.
3. **aste:**
 1. Hälytä lisäapua.
 2. Peitä puhtailla sidoksilla.
 3. Tajuton potilas kylkiasentoon.
Rauhoittele tajuissaan olevaa potilasta.

TÄRYKALVO/KORVAVAAURIO

- **Oireet:** Yltyvä kipu korvassa.
Paha huimaus ja pahoinvointi. (Jos tärykalvo puhkeaa ja kylmää vettä pääsee välikorvaan, huimaus menee ohi kun vesi on lämmennyt välikorvassa)

- **Ensi-apu:** Toimita hoitoon.
Sukelluskielto, kunnes tärykalvot ovat parantuneet.

SOKIN ENSIAPU

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.

Tunnusta sokin oireet:

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

Sokkipotilaan ensiapu:

1. Tyrehdytä verenvuodot.
2. Soita hätänumeroon 112.
3. Aseta loukkaantunut makuulle alaraajat koholla.
4. Suojaa kylmältä esim. huovalla, takilla tms ja eristä kylmästä alustasta.
5. Rauhoita.

KAKKAVAHINGON SATTUESSA

Kakkavahingon sattuessa toimi seuraavasti:

1. keskeytä uinnit/opetus välittömästi ja tiedota uimareille/vanhemmille kahvioon syy
2. joku ohjaajista, tai sitten itse jää keräämään mahdollisia välineitä pois altaasta ja aloittaa niiden pesun pesuaineella, sillä niitä ei voi käyttää ennen huolellista pesua
3. joku ohjaajista kirjoittaa tiedotteen uimahallin kahvioon ja jää päivystämään tulevien uimareiden varalle ja kertoo uintien peruuntuneen
4. ilmoitetaan toiminnanjohtajalle tapahtuneesta välittömästi henkilökohtaiseen kännykkään, hän yrittää tavoittaa perheitä ja kertoa peruuntumisesta
5. uimakoulut ja treenit peruuntuu vähintään yhden tunnin ajaksi, jotta vesi puhdistuu, todennäköisesti loput päivän uinneista joudutaan käytännön syistä peruuttamaan
6. kakkavahinko on force major seuran osalta, Uimakoululaisille/uimareille ei tehdä maksupalautuksia
7. kirjoita muistioon tapahtuneesta

SÄHKÖKATKO UIMAHALLILLA

Tuusulan uimahalli:

Hallivastaava painaa kuulutuslaitteiston hälytinpainiketta ja kuuluttaa evakuoinnista ja ilmoittaa kokoontumispaikan eri toimipisteissä olijoille. Terapia-altaan poistumispaikka on terapia-altaalla, kuntouinti- ja opetusaltaan poistumispaikka on metrin ponnistuslautan luona

TULIPALO UIMAHALLILLA

Tuusulan uimahalli:

1. Hälytys menee automaattisesti asianomaisille viranomaisille ja henkilöille. Pelastuslaitokselle ja hallin laitosmiehelle, joka asuu Somerolla saakka.
2. Lisäksi tarvitsee ilmoittaa normaalisti palohälytysnumeroon ja vastata kysymyksiin
 - Kuka hoitaa alkusammutuksen? Missä välineet? Jokaisen ohjaajan/valmentajan pitää pystyä aloittamaan mahdollinen alkusammutus ja tiedettävä missä kyseiset välineet sijaitsevat.
3. Ohjaajat/valmentajat ohjaavat seuralaiset turvaan, tyhjentävät tilat ja antavat mahdollisen ensiavun.

RANTAUIMAKOULUN TURVALLISUUS

Mikäli Tuusula Uimaseura järjestää uimakouluopetusta rannalla, oheinen turvallisuusohjeistus on luotu tätä varten. Rantauimakoulussa sää voi olla haastellinen opetuksen kannalta; tuuli, aallokko tai muuten vain kylmä sää voi vaikeuttaa opetusta. Tällöin harjoituksia ja leikkejä voi harjoitella kuivalla maalla.

1. Uimakoululaisten vanhemmille ilmoitetaan selkeästi milloin uimaopettajien vastuu turvallisuudesta alkaa ja päättyy.
2. Nimenhuuto sovitussa paikassa rannalla. Pieniä uimakoululaisia ei voi jättää yksin rannalle odottamaan!
3. Turvaparit: ensimmäisellä kerralla uimakoululaiset jaetaan turvapareihin, turvapari on pysyvä koko uimakoulun ajan. On hyvä varmistaa välillä, että oppijat tietävät, missä oma turvapari on!
4. Opetusalue rajataan: varsinainen opetusalue rajataan näkyvästi, esim. valmiilla merkkiköydellä. Rannan hiekkapohja tutkitana ennen uimakoulun alkua. Ranta- tai nurmialue merkitään myös selkeästi mahdollista kuivaharjoittelua varten.
5. Rantauimakoulun pelisäännöt luodaan uimakoululaisten kanssa: käydään läpi rajat ja mitä seuraa, jos alueelta poistuu luvatta.
6. Rantauimakoulun opetusvälineet: kaikkia uimatarvikkeita ei tarvitse ottaa mukaan, **mehukannut ja naru** on hyvä apuväline leikeissä ja myös pelastusvälineenä. Uimaopettajilla tulee aina olla mukana **pelastusväline**.

Rantauimakoulun hätätilanteessa:

1. Opettajilla aina kännykkä opetuksen välittömässä läheisyydessä
2. Pelastustilanteessa toinen opettajista hälyttää apua (**112**) ja ohjaa uimakoululaiset turvalliselle alueelle, toinen opettaja suorittaa pelastuksen ja elvytyksen
3. Opettajat tekevät tapauksesta ilmoituksen seuran toiminnanjohtajalle

TIEDOTTAMISEN JÄRJESTYS

1. hallivastaava vastaa uimahallilla tapahtuvasta toiminnasta, hallivastaava on aina vanhimman paikalla olevan valmennusryhmän ohjaaja/valmentaja
2. hallivastaava ilmoittaa tapahtuneesta **toiminnanjohtajalle**, joka ilmoittaa tarvittaessa lasten ja nuorten vanhemmille tapahtuneesta ja kertoo mihin lapsi tai nuori on viety ja antaa heille puhelinnumeron
3. **Toiminnanjohtaja** organisoii jälkipuinnin ja vastaa seuran tiedottamisesta julkisuuteen

JÄLKIPUINTI

Toiminnanjohtaja ottaa yhteyttä välittömästi puheenjohtajaan. Toiminnanjohtaja järjestää tarvittaessa tapahtuneesta jälkipuinnin ja organisoii sen. Jälkipuintia varten hallivastaavana toiminut kerää tapahtuneesta ylös tietoja niin tarkasti kuin mahdollista sekä kirjaa ylös tapahtuneeseen osallistuneet henkilöt.

Liite 1. Tapaturmasta ilmoittamislomake

Toimitetaan toiminnanjohtajalle

TÄRKEITÄ PUHELINNUMEROITA

Yleinen hätänumero	112
Tuusulan terveyskeskus	09 87181
Keravan terveyskeskuspäivystys	09 2949 3244
Järvenpään terveyskeskuspäivystys	09 2719 3360
Hyvinkään sairaala (järvenpääläiset ja tuusulalaiset)	019 4587 5700 (24h)
Peijaksen sairaala (keravalaiset)	09 4711 (24h)
Myrkytystietokeskus	09 471 977 (suora) tai 09 4711 (vaihde)
Tuusulan uimahallin hallipäällikkö	040 314 3495
Tuusulan uimahallin valvomo	040 314 3496
Tuusulan uimahallin laitospies	Nea Kannisto, arkisin klo 7-15: 0400-790657 muulloin päivystys 020 749806
Tuusulan uimahallin siivous	Sari Sällinen 044 0363 617
TuUS puheenjohtaja Maarit Venesmäki	050 412 4521
TuUS toiminnanjohtaja Salla Malin	050 349 8351

Paikka	Pvm	Kellonaika	Raportin täyttävä
Mitä tapahtui			Miten reagoitiin
Kuka reagoi		Mitä näytti tapahtuneen/ tilannearvio	
Mitä ensiapua/toimenpiteitä tehtiin			
Hälytettiinkö lisäapua ja koska		Ketkä olivat auttamassa / läsnä	
Ilmoitettiin vanhemmille ja koska		Mitä vanhemmille kerrottiin	
Ilmoitettiin hallivastaavalle heti/koska		Ilmoitettiin toiminnanjohtajalle, koska	