



Jääkiekkoilijan turvallisuusohjeet

Tämän turvallisuussuunnitelman tavoitteena on antaa jääkiekkotoiminnassa mukana olevalle pelaajalle, valmentajalle ja toimihenkilölle ohjeita, kuinka välttää vaaratilanteet sekä miten toimia, jos onnettomuus tai loukkaantuminen kohtaa jäähallin tai toimintaympäristön yhteydessä.

Turvallisuusohjeisiin tulee kaikkien huolellisesti tutustua ennen sarjakauden alkua.

Sisältö:

Harjoitus- ja pelimatkat

- sääntöjen tekeminen
 - käyttäytyminen
 - vaaratilanteet ja niiden välttäminen
- Harjoituspaikan turvallisuusohjeet
- hallien pelastus/turvallisuusohjeet
 - harjoitusvälineiden turvallisuusohjeet

Allergiat/ADT-ohjeet

- ADT-ohjeet
- erityisruokavaliot

Ensiapu-info

- Hätänumeroon soittaminen
- Elvitys
- Suurten verenvuotojen tyrehdyttäminen
- Tajuttoman ensiapu
- Turvaopas



Harjoitus -ja pelimatkat

Siirryttäessä kotoa kouluun tai harjoitus/pelipaikalle tulee noudattaa tieliikennesääntöjä ja määräyksiä. Jos liikutaan kevyenliikenteen väylällä ryhmissä, tulee huomioida muut tienkäyttäjät. Katujen ylittäminen tulee tapahtua suojatieltä käyttäen. Mikäli sellainen ei ole lähettyvillä tie/katu tulee ylittää erityistä varovaisuutta noudattaen.

Pelimatkoilla toimitaan joukkueen toimihenkilöiden antamien ohjeiden mukaan ja noudattaen annettuja aikatauluja. Tarkistakaa vakuutusturvanne voimassaolo.

Harjoituspaikkojen turvallisuus

Kaikissa halleissa tulee sinun noudattaa harjoituspaikan turvallisuusohjeita sekä mahdollisesti tutustua rakennuksen pelastussuunnitelmaan, jossa annetaan tarkempia ohjeita siitä, kuinka toimitaan mahdollisessa vaaratilanteessa.

Kuntosaleilla ym.. laitteissa tulee sinun tutustua kunkin laitteen harjoitteluohjeisiin ja laitteen turvalliseen käyttöön. Lisäksi tulee ottaa huomioon muut käyttäjät ja huolehtia omalta osalta siisteydestä.

Jos harjoittelet omatoimisesti, niin noudata annettuja ohjeita.

Allergiat/ADT

Jos sinulla on ruoka-aineallergioita tulee sinun kertoa niistä joukkueentoimihenkilölle sekä koulussa luokanohjaajalle, myös mahdolliset lääkeallergiat ja säännöllisessä käytössä olevat lääkkeet tai urheiluun vaikuttavat sairaudet tulee mainita.

Muistathan, että sairaana/loukkaantuneena ei saa harjoitella. Jos kuitenkin joudut turvautumaan lääkekuuriin tulee sinun mainita, että olet urheilija, jolloin lääkäri mahdollista lääkettä määrätessään ottaa sen huomioon.

Perusedellytys urheilijana kehittymiselle on riittävä ja oikearavinto, jota tulee nauttia säännöllisesti ja riittävästi. Muistathan, että kaikkia ravintolisiä/energiajuomaia käytettäessä tulee ottaa huomioon ADT-säännöt. Lisäksi tulee huomioida, että ADT-säännöt vaativat joidenkin lääkeaineiden käytöstä erikoislääkärinlausunnon.



Hätänumeroon soittaminen

1. Soita hätäilmoitus numeroon 112, et tarvitse suuntanumeroa
2. Kerro, mitä on tapahtunut: onnettomuus vai sairaskohtaus
3. Tapahtumapaikka, tarkka osoite ja opastus sinne
4. Kerro, montako potilasta on
5. Kerro, onko ihmisiä hengenvaarassa
6. Kuuntele ohjeita, vastaa kysymyksiin ja sulje puhelin vasta saatua luvan
7. Rauhallinen ja selkeä hätäilmoitus takaa nopean lisäavun!

Tajuttoman ensiapu

1. Selvitä ensin potilaan ensiavun tarve:



- Koeta herättää elottomalta näyttävä puhuttelemalla ja ravistelemalla häntä

2. Jos potilas ei herää:



- Kutsu apua tai soita hätäilmoitus numeroon 112
- Noudata puhelimesta saamiasi ohjeita

3. Tarkista hengittääkö potilas:



- Avaa hengitystiet kohottamalla potilaan leukaa ylös ja painamalla päätä taaksepäin
- Katso, liikkuuko potilaan rintakehä
- Tunnustele ja kuuntele ilman virtausta suusta ja sieraimista

4. Jos potilas hengittää, käännä tajuton kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi



- Nosta potilaan toinen käsi yläviistoon kämmen ylöspäin ja aseta toinen käsi rinnan päälle
- Nosta potilaan takimmainen polvi koukkuun



- Tartu potilasta hartiasta ja koukussa olevasta polvesta ja käännä hänet kyljelleen itseäsi päin
- Aseta käsi posken alle kämmenselkä ylöspäin
- Jätä päällimmäinen jalka suoraan kulmaan
- Varmista hengityksen auki pysyminen taivuttamalla päätä taaksepäin

5. Tarkkaile hengitystä ja mahdollista heräämistä avun saapumiseen asti

Suurten verenvuotojen tyrehdyttäminen

- Runsas ulkoinen tai sisäinen verenvuoto aiheuttaa nopeasti sokin
- Runsas ulkoinen verenvuoto on pysäytettävä mahdollisimman nopeasti käytettävissä olevin järkevin keinoin

Toimenpiteet:



- Nosta vuotava raaja kohoasentoon
- Paina käsin suoraan vuotokohtaan
- Aseta runsaasti vuotava potilas pitkälle, näin vähennät sokkivaaraa



- Laita vuotokohtaan paineside: peitä vuotokohta sidetaitoksella, laita sidetaitoksen päälle painoksi siderulla, tulitikkulaatikko, kivi tai muu ja kiinnitä sitomalla tukevasti



- Tue vuotava raaja kohoasentoon
- Jos raju vuoto raajassa jatkuu, laita kiristyside vuotokohdan yläpuolelle
- Toimita potilas mahdollisimman nopeasti hoitoon

Sokin ensiapu

Sokki on verenkierron häiriötila, joka johtaa nopeasti solujen vakavaan hapenpuutteeseen. Sokin syitä ovat mm. runsas sisäinen tai ulkoinen verenvuoto, raju nestehukka, sydänkohtaus, voimakas allerginen reaktio ja järkytys.

Sokin oireita ovat:

- iho on kalpea ja kylmänhikinen
- pulssi on heikko ja nopea, vaikeasti tunnettavissa, nopeus jopa yli 120 kertaa minuutissa
- potilas tuntee huimausta kohoasennossa
- potilas voi myös olla levoton, ärtyisä ja käsittelyarka, joskus sekavakin

1. Aseta potilas pitkälleen.
2. Tarkkaile hengitystä.
3. Tyrehdytä ulkoiset verenvuodot.
4. Kohota potilaan jalat, jotta verta riittää tärkeille sisäelimille.
5. Ehkäise turhaa kipua, käsittele potilasta varoen.
6. Suojaa potilas kylmältä peittelemällä.
7. Rauhoita potilasta keskustelemalla.
8. Älä anna sokkipotilaalle juotavaa, vaikka hän valittaisi janoa.
9. Kuljeta sokkipotilas viivytyksettä hoitoon!
10. Seuraa potilaan vointia kuljetuksen ajan.

Elvytys

1. Selvitä elvytystarve:



- Koeta herättää elottomalta näyttävä puhuttelemalla ja ravistelemalla häntä

2. Jos potilas ei herää:



- Kutsu apua tai soita hätäilmoitus numeroon 112
- Noudata puhelimesta saamiasi ohjeita

3. Tarkista hengittääkö potilas:



- Avaa hengitystiet kohottamalla potilaan leukaa ylös ja taivuttamalla päätä taaksepäin
- Katso, liikkuuko potilaan rintakehä
- Tunnustele ja kuuntele ilman virtausta suusta ja sieraimista

Jos potilas hengittää, käännä hänet kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi ja tarkkaile hengitystä.

Jos potilas ei hengitä:

1. Aloita paineluelytys:



- HUOM! Jos kyseessä on lapsi, aloita 5 puhalluksella.
- Aseta toisen kämmenen tyvi rintalastan keskelle ja toinen käsi kädenselän päälle
- Paina 30 kertaa käsivarret suorina noin 100 painelua minuutissa niin, että rintakehä painuu 4-5 cm

2. Aloita puhalluselytys:



- Kohota leuka ylös, taivuta pää taakse sekä sulje sieraimet peukalolla ja etusormella
- Paina huulesi potilaan suulle ja puhalla kaksi rauhallista puhallusta keuhkoihin ja seuraa samalla rintakehän liikkumista
- Kahden onnistuneen puhalluksen jälkeen mikäli henkilö ei herää eikä hengitä normaalisti:

3. Jatka painelu- ja puhalluselytystä rytmillä 30 painallusta - 2 puhallusta

- Kunnes apua tulee tai et itse enää jaksa
- Älä keskeytä elvytystä, ellei potilas osoita virkoamisen merkkejä