

TAPAHTUMAN TURVALLISUUS- JA PELASTUS- SUUNNITELMA

Tapahtuma: Valtakunnallinen Naperoleiri
Tapahtuma-aika: 13.-17.7.2021
Tapahtuman järjestäjä: Kajaanin Pallokerho Ry
Yhteystiedot: Kalle Airaksinen, leirinjohtaja naperoleiri@kajaaninpallokerho.fi
Toimitetaan poliisi- ja pelastusviranomaisille

Viranomaismerkinnät:

Vastaanottomerkinnät poliisiviranomainen / pelastusviranomainen:		
<input type="checkbox"/> Ei huomautettavaa	<input type="checkbox"/> Korjattavaa	Päivämäärä
Päivämäärä ja tarkastajan allekirjoitus:		

HÄTÄNUMERO 112

POLIISI – PELASTUSLAITOS – SAIRAANKULJETUS

Sisällysluettelo

1. Tapahtuman kuvaus
 - 1.1. Kartta tapahtuma-alueesta
2. Tapahtuman turvallisuusorganisaatio
3. Tapahtumapaikat ja ajo-ohjeet
 - 3.1. Majoituspaikat
 - 3.2. Kilpailupaikat
 - 3.3. Pelastustiet
4. Riskien hallinta
 - 4.1. Osallistujat
 - 4.2. Toimintaan liittyvät rajoitukset
 - 4.3. Henkilöstö ja sen perusvaatimukset
 - 4.4. Henkilöstön työnjako, organisaatio
 - 4.5. Henkilöstön valmistautuminen
 - 4.6. Viestintäsuunnitelma
 - 4.7. Turvallisuus
 - 4.8. Ensiapuvalmius
 - 4.9. Vakuutusturva
 - 4.10. Luvat ja ilmoitukset muille viranomaisille
5. Turvallisuusjärjestelyt
6. Toimintaohjeet
 - 6.1. Onnettomuus- ja vahinkotilanteissa
 - 6.2. Onnettomuuden jälkeen
 - 6.3. Onnettomuus-/ poikkeavien tilanteiden raportointi
7. Ravinto- ja hygieniaohjeistus

1. Tapahtuman kuvaus

Laji:	Pesäpallo
Tapahtuman nimi:	Valtakunnallinen Naperoleiri
Tapahtuman ajankohta:	13.-17.7.2021
Tapahtumapaikka:	Kajaani
Järjestävät organisaatiot:	Kajaanin Pallokerho ry Kehräämöntie 7, PL 124 87400 Kajaani 045 7831 1166 kpk@kajaaninpallokerho.fi , naperoleiri@kajaaninpallokerho.fi Y-tunnus: 1016357-5

Joukkueita:	58 joukkuetta
Osallistujia	noin 800 joukkueen jäsentä
Talkoolaisia:	200-250
Kenttiä:	11 (6 kenttäaluetta)
Majoituskohteita:	3 koulua, joista 2 on ruokailukouluja

Majoitus leiriläisille järjestetään kolmella koululla Kajaanin alueella. Majoituskouluina toimivat Lehtikankaan monitoimitalo, Soidinsuon koulu ja Kätönlahden koulu. Majoituskouluilla on 24 h valvonta koko leirin ajan ja majoituskoulut ovat varustettu automaattisilla palonilmaisimilla.

Ruokailut järjestetään kahdella koululla, Lehtikankaan monitoimitalolla sekä Kätönlahden koululla.

1.1. Kartta tapahtuma-alueesta

Liite 1.

2. Tapahtuman turvallisuusorganisaatio

Leirin järjestelytoimikunta vastaa leirin turvallisuuden suunnittelusta ja toteutuksesta.

Kalle Airaksinen	Leirin johtaja	050 462 8362
Pirjo Seilonen	Turvallisuus	044 563 4079
Johanna Partanen	Ensiapu	044 330 3417
Leea Mattila	Majoitus	044 366 9892
Sami Rautiainen	Kilpailupäällikkö	0400 323621
Jukka Nevalainen	Kentät	044 596 4244

3. Tapahtumapaikat ja ajo-ohjeet

Kilpailukanslia sijaitsee Lehtikankaan monitoimitalolla osoitteessa Rinnekatu 2A, 87500 Kajaani. Lehtikankaan monitoimitalo on myös tuomarileiriläisten majoituspaikka.

Ruokailut järjestetään kahdella koululla, Lehtikankaan monitoimitalolla ja Kätönlahden koululla (Kätönkuja 7, 87250 Kajaani).

3.1. Majoituspaikat

Majoituspaikat alla osoite- ja yhteystietoineen.

Lehtikankaan monitoimitalo	Rinnekatu 2 A, 87500 Kajaani	
Soidinsuon koulu	Teerikatu 6, 87500 Kajaani	
Kätönlahden koulu	Kätönkuja 7, 87250 Kajaani	

3.2. Kilpailupaikat

Kilpailupaikat alla osoitetietoineen.

1.	Pesäpallokenttä 1	Lönrotinkatu 1, 87100 Kajaani
2.	Pesäpallokenttä 2	Lönrotinkatu 1, 87100 Kajaani
3.	Pesäpallokenttä 3	Lönrotinkatu 1, 87100 Kajaani
4.	Jalkapallostadion 1	Lönrotinkatu 1, 87100 Kajaani
5.	Jalkapallostadion 2	Lönrotinkatu 1, 87100 Kajaani
6.	Vimpeli 1	Kuntokatu 13, 87100 Kajaani
7.	Vimpeli 2	Kuntokatu 13, 87100 Kajaani

8.	Lehtikangas 1	Rinnekatu 2 A, 87500 Kajaani
9.	Lehtikangas 2	Rinnekatu 2 A, 87500 Kajaani
10.	Soidinsuo	Teerikatu 6, 87500 Kajaani
11.	Kätönlahti	Kätönkuja 7, 87250 Kajaani

3.3. Pelastustiet

Poliisi- ja pelastusajoneuvot opastetaan paikalle sekä kouluille että kentille osoitetietojen mukaan. Pelastushelikopterin laskeutumispaikkana voidaan käyttää urheilukenttiä.

Koulujen pelastustiet pidetään vapaana.

4. Riskien hallinta

4.1. Osallistujat

Leirille osallistuu noin 60 joukkuetta, eli noin 800 joukkueen jäsentä. Tämän lisäksi tuomarileiriläisiä on noin 60 henkeä.

Tämän lisäksi Kajaaniin saapuu jonkin verran vanhempia ja muita kannustusjoukkoja, jotka majoittuvat Kajaanin majoitusliikkeissä. Pelejä seuraamaan tulevien kannustusjoukkojen määrää on vaikea arvioida.

Talkoolaisia ja muita toimijoita leirillä tulee olemaan noin 200 henkilöä.

4.2. Toimintaan liittyvät rajoitukset

Kaikki leiriläiset ovat alle 18-vuotiaita. Jokaisella leirille osallistuvalla joukkueella tulee olla mukana täysi-ikäinen henkilö vastaamassa joukkueesta. Päihteiden käyttö sekä päihdyttävien aineiden hallussapito on leirin majoituskouluilla sekä kilpailupaikoilla kielletty. Päihtyneenä esiintyvät henkilöt poistetaan leiriltä.

4.3. Henkilöstön työnjako, organisaatio

Leirin johtaja	Kalle Airaksinen	0504628362	naperoleiri@kajaaninpallokerho.fi
Kansliapäällikkö	Mari Kemppainen	0443777288	naperoleiri@kajaaninpallokerho.fi
Markkinointi	Akseli Wiik	0408334490	naperoleiri@kajaaninpallokerho.fi
Taluspäällikkö	Sara Ahde	0443366224	naperoleiri@kajaaninpallokerho.fi

Ruokailutiimi	Ulla Kokkonen	0404723693	naperoleiri@kajaaninpallokerho.fi
Kioskitoiminta	Teija Jääskeläinen	0503244011	naperoleiri@kajaaninpallokerho.fi
Majoitusvastaava	Leea Mattila	0443669892	naperoleiri@kajaaninpallokerho.fi
Kenttäpäällikkö	Jukka Nevalainen	0445964244	naperoleiri@kajaaninpallokerho.fi
Kilpailupäällikkö (leirin ajan)	Sami Rautiainen	0400323621	naperoleiri@kajaaninpallokerho.fi
Tuomarileirin johtaja	Joona Korpela	0405934109	naperoleiri@kajaaninpallokerho.fi
Kuljetukset	MSS		naperoleiri@kajaaninpallokerho.fi
Ohjelmavastaava	Rasmus Salomaa	0503485523	naperoleiri@kajaaninpallokerho.fi
EA-henkilö	Johanna Partanen	0443303417	naperoleiri@kajaaninpallokerho.fi
Turvallisuuspäällikkö	Pirjo Seilonen	0445634079	naperoleiri@kajaaninpallokerho.fi
Loppusiivous	Mamselli		naperoleiri@kajaaninpallokerho.fi
Talkoopäällikkö	Maria Tolonen	0400750326	

4.4. Henkilöstön valmistautuminen

Majoituskoulujen palvelupisteisiin laaditaan info-kansio, josta löytyvät joukkueiden yhteystiedot, sekä ohjeet mahdollisten onnettomuuksien ja tapaturmien varalta.

4.5. Viestintäsuunnitelma

Viestintä ennen leiriä tapahtuu nettisivujen ja sähköpostien välityksellä. Lisäksi Naperoleirillä on viestinnän keinoina sosiaalinen media (Instagram ja Facebook).

Leirin aikana leiriorganisaatiolla on käytössä matkapuhelimet, joiden numerot löytyvät Naperoleirin nettisivuilta.

HÄTÄTILANTEISSA VIESTINTÄ TAPAHTUU MATKAPUHELIMILLA.

4.6. Turvallisuus

Lehtikankaan monitoimitalo	Automaattiset palonilmaisimet	Tilapäismajoituksen turvallisuussuunnitelma
Soidinsuon koulu	Automaattiset palonilmaisimet	Tilapäismajoituksen turvallisuussuunnitelma
Kätönlahden koulu	Automaattiset palonilmaisimet	Tilapäismajoituksen turvallisuussuunnitelma

Majoitustiloina käytämme luokkahuoneita (noin 60). Koulujen ja majoitustilojen valvonnasta huolehtii Kajaanin Pallokerho ry. Valvonta on 24h/vrk.

Majoituskoulujen ovet lukittuna koko leirin ajan. Sisään pääsee vain yhdestä ovesta, jonka yhteydessä majoitusvalvonta on. Sisään pääsevät ainoastaan leiripassin lunastaneet. Majoitusvalvojille ilmoitetaan kaikki saapumiset ja lähtemiset, sekä luokkaan jäävien määrä, jos koko joukkue ei poistu kerralla. Jokaisen koulun majoitusvalvojilla on nimilista luokassa majoittuvista henkilöistä ja joukkueen yhteyshenkilön tiedot.

Majoitushuoneisiin tulee tilapäismajoituksen turvaohje ja koulun pohjakartta. Valvojat tutustuvat kiinteistöön ja sen poistumisteihin sekä sammuttimien sijaintiin. Majoitusvalvojilla on käytössään koulun pohjakartta, josta käy ilmi automaattisen paloilmoittimen sijainti, poistumistiet sekä sammuttimien sijainti kiinteistössä.

Valvontapisteellä on ensiapuvälineistö, taskulamppu, sekä luettelo majoittuvista henkilöistä huoneittain.

Leiriläisten majoituessa heille käydään läpi majoittumiseen liittyvät säännöt sekä toiminta palohälytyksen sattuessa. Ohjeistetaan, että luokkatilan ollessa tyhjä, tulee luokan ulkopuolelle sijoittaa ”tila tyhjä” lappu.

Leirille osallistuvat nuoret ovat perusterveydeltään hyviä. Sairauskohtausten riski on erittäin pieni. Mahdollisissa sairaustapauksissa majoitusvalvonnassa on ohje yleisimpien sairaskohtausten tunnistamiseksi sekä hätäensiapuohjeet.

Häiriökäyttäytymisen ja muun uhkaavan käyttäytymisen riski on pieni. Mahdollisissa häiriökäyttäytymistilanteissa leiriläisten turvallisuus pyritään turvaamaan ensisijaisesti sulkemalla majoitusalue niin, että uhkaavasti käyttäytyvä ei pääse majoitustiloihin. Ylimääräisten henkilöiden pääsyä majoitustiloihin estetään pitämällä kaikki ulko-ovet lukittuina. Jos uhkaavasti käyttäytyvä henkilö pääsee sisälle tiloihin, voidaan asiasta ilmoittaa koulujen keskusradion kautta ja pyytää majoittujia siirtymään luokkatiloihin ja varmistamaan että luokkahuoneiden ovet ovat lukittuna. Uhkaavasti sekä häiritsevästi käyttäytyvä pyydetään poistumaan poliisin toimesta, koska kyseessä on lasten ja nuorten urheilutapahtuma.

Kilpailupaikalla toimintaa ohjaa Pesäpalloliiton säännöt ja kilpailupaikalla toimitaan Pesäpalloliiton kilpailumääräysten mukaisesti.

Poikkeuksellisissa olosuhteissa pelituomarin on sääntöjen mukaan keskeytettävä ottelu. Tällainen keskeyttäminen tulee kysymykseen rankkasateen, rajun ukkosen tms. yllättäessä. Poikkeavasta säästä johtuen ottelutapahtumia pystytään aikataulullisesti siirtämään.

Leirille osallistuvien joukkueiden yhdeltä valmentajalta vaaditaan Pesäpalloliiton edellyttämä valmentajatutkinto. Mikäli joukkueen valmentaja ei ole suorittanut valmentajatutkintoa tulee hänen anoa poikkeuslupaa (maksullinen) Pesäpalloliitolta.

Leiriorganisaatio pyrkii toiminnallaan turvaamaan turvallisen leirin. Joukkueiden mukana olevat täysi-ikäiset henkilöt vastaavat myös osaltaan joukkueen jäsenten käyttäytymisestä ja turvallisuudesta. Valmentajien vastuulla on minimoida vahingot ja urheiluvammat.

4.7. Ensiapuvalmius

Leiriorganisaatioon kuuluu ensiavusta vastaava henkilö (Johanna Partanen).

Ensiapu päivystää Lehtikankaan monitoimitalolla päivisin otteluiden aikaan. Jokaisella joukkueella tulee olla mukana oma ensiapuvälineistö pieniä haavereita varten. Jokaisen koulun majoitusvalvonnasta löytyy myös perus ensiaputarvikkeita.

Muina aikoina päivystys Kainuun keskussairaalassa Sotkamontie 13, 87300 Kajaani, päivystävä sairaanhoitaja 08 6156 6000 tai vakavammassa tapauksissa yhteys suoraan hätänumeroon 112.

4.8. Vakuutusturva

Tapahtumalla on Suomen pesäpalloliiton kautta tuplaturva, joka sisältää vapaaehtoistyöntekijöiden tapaturmavakuutuksen sekä toiminnan vastuuvakuutuksen.

Pelaajilla on voimassa kilpailulisenssi, joka sisältää oman vakuutuksen tapaturmien varalta.

4.9. Luvat ja ilmoitukset muille viranomaisille

Tapahtuman turvallisuus- ja pelastussuunnitelma toimitetaan Kainuun Pelastuslaitokselle.

Kokoontumislain mukainen ilmoitus yleisötilaisuudesta toimitetaan Oulun Poliisilaitokselle, Kajaanin poliisiasemalle. Ilmoituksen liitteenä tapahtuman turvallisuus- ja pelastussuunnitelma.

5. Turvallisuusjärjestelyt

Majoituskoulut ovat varustettu automaattisilla palonilmaisinlaitteilla.

Majoituspaikat tarkastetaan pelastusviranomaisten, turvallisuusvastaavan ja majoitusvastaavien kanssa ennen leirin alkamista. Lisäksi leirillä suoritetaan omatoimista valvontaa.

Leirin paloturvallisuudesta vastaa leiriorganisaatio.

6. Toimintaohjeet

6.1. Onnettomuus- ja vahinkotilanteissa

Onnettomuus- ja vahinkotilanteissa hälytys tehdään yleiseen hätänumeroon 112.

Yleiset toimintaohjeet liitteessä 2.

6.2. Onnettomuuden jälkeen

Turvallisuuspäällikkö yhdessä leirin johtajan kanssa pitää kirjaa mahdollisista onnettomuuksista ja vaaratilanteista. Leirin jälkeen laaditaan raportti mahdollisista onnettomuuksista ja vaaratilanteista.

6.3. Onnettomuus-/ poikkeavien tilanteiden raportointi

Jokaisen majoituspaikan valvojat ovat ohjeistettu pitämään kirjaa mahdollisista onnettomuuksista ja muista poikkeavista tilanteista.

Raportointilomake liite 3.

7. Korona

Leiriläiset toimivat koko leirin oman omassa kupalssaan. Tämä tarkoittaa sitä, että leiriläiset ruokailevat oman ryhmän kesken omalla alueella ja suihkussa käydään vain omilla suihkuvuoroilla. Sisätiloissa tulee käyttää maskia oman majoitusluokan ulkopuolella liikuttaessa. Turha oleskelu käytävä- ja aulatiloihin on kielletty. Joukkueet käyttävät omaa nimettyä wc-tilaa. Vanhempien pääsy majoitustiloihin on kielletty.

Liite 1. Tapahtuma-alueiden sijainti kartalla



Hätät ilmoituksen teko

Hätät ilmoitus tehdään yleiseen hätänumeroon **112**, ja se tehdään heti, kun loukkaantuneen tai sairastuneen todetaan tarvitsevan ammattiapua.

Näin teet hätät ilmoituksen

1. Soita hätäpuhelu itse, jos voit.
2. Kerro, mitä on tapahtunut.
3. Kerro tarkka osoite ja kunta.
4. Vastaa kysymyksiin.
5. Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti.
6. Lopeta puhelu vasta saatuasi luvan.

Yleisöpuhelimesta voi soittaa hätänumeroon ilmaiseksi. Matkapuhelimesta soittaessasi et tarvitse suuntanumeroa.

Aivohalvaus

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:

- Äkillinen toispuolinen halvaus tai lihasheikkous, mikä ilmenee käden puristusvoiman heikkoutena ja jalan voimattomuutena sekä liikkumattomuutena
- Suupieli saattaa roikkua ja nieleminen on vaikeaa
- Puhe on puuromaista tai autettava ei pysty puhumaan
- Pahoinvointi ja päänsärky
- Autettava voi mennä tajuttomaksi

Ensiapu:

- **Tunnista oireet.**
- **Soita heti hätänumeroon 112.**
- **Rauhoita autettavaa ja aseta hänet lepoon.**
- **Jos henkilö 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
- Horjuva liikkuminen
- Epäselvä puhe

Diabeettisen sokin ensiapu

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

Näin autat tajutonta



1. Kun henkilö menettää äkillisesti tajuntansa tai näyttää elottomalta, selvitä heti, onko hän herätettävissä puhuttelemalla ja ravistelemalla.



2. Jos hän ei herää eikä reagoi käsittelyyn, huuda apua ja pyydä joku paikalla olevista tekemään hätäilmoitus hätänumeroon 112. Jos olet yksin, tee hätäilmoitus itse. Noudata hätäkeskuksen ohjeita.



3. Avaa hengitystiet ja tarkista hengitys:
Kohota toisen käden kahdella sormella leuan kärkeä ylöspäin ja taivuta päätä taaksepäin toisella kädellä otsaa painaen. Katso liikkuuko rintakehä, kuuluuko normaali hengityksen ääni tai tuntuuko poskellasi ilman virtaus.

4. Jos hengitys on normaalia, käännä henkilö kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi. Seuraa hänen tilaansa kunnes ammattihenkilö ottaa vastuun.

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.

Elvytys

Elvytyksen onnistumisen ratkaisee ennen kaikkea aika, joka kuluu sydämen pysähtymisestä elvytyksen aloittamiseen. Tapahtumapaikalla olevan auttajan pitäisi olla elvytystaitoinen ja hänellä tulisi olla rohkeutta auttaa. Nopeasti aloitettu elvytys kaksintaikajona jopa kolminkertaistaa autettavan selviytymisen mahdollisuuksia.

Haavojen ensiapu

1. Tyrehdytä verenvuoto.
2. Puhdista haava juoksevan, viileän veden alla.
3. Sulje pienen viiltohaavan reunat vastakkain haavateipillä.
4. Peitä haava suojasidoksella.
5. Hakeudu tarvittaessa hoitoon.
6. 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.

Verenvuodon ensiapu

Ulkoisen näkyvän verenvuodon määrää on vaikea mitata ja arvioida luotettavasti. Suuren verenhukan (yli 20 %) seurauksena ihminen menee sokkiin.

Näin tyrehdytät verenvuodon

1. Nosta vuotava raaja ylös ja tyrehdytä verenvuoto painamalla sormin tai kämmenellä suoraan vuotokohtaan. Aseta runsaasti vuotava henkilö heti pitkälleen.
2. Soita hätänumeroon 112, jos arvioit tilanteen sitä vaativan.
3. Jos sidetarvikkeita on käytettävissä, sido vuotokohtaan paineside.
4. Tue vuotava raaja kohoasentoon.
5. Runsas verenvuoto voi johtaa verenkierron vakavaan häiriötilaan eli sokkiin. Huolehdi loukkaantuneen sokin oireenmukaisesta ensiavusta. Kohota sokkioireisen jalkoja, rauhoita, suojaa kylmältä ja seuraa hänen tilaansa kunnes ammattihenkilö ottaa vastuun.

Estä tukehtuminen avaamalla hengitystiet

Tajuton on vaarassa tukehtua etenkin silloin, kun hän on selällään tai pää roikkuu edessä. Tällöin kieli painuu nieluun ja myös oksennus tai veri voivat tukkia hengitystiet. ▶ Katso tajuttoman ensiapu



1. Pään ojentaminen avaa nielun ja hengitys pääsee kulkemaan vapaasti.
2. Hengittävä tajuton on aina käännettävä kylkiasentoon, näin hengitystiet pysyvät auki. Lisäksi on varmistettava hengityksen jatkuminen.

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 henkilö ei kolhi päätään tai muuten vahingoita itseään.
- Älä laita kouristelevan suuhun mitään, sillä se vaikeuttaa hengitystä.
- Yritä kääntää henkilö kylkiasentoon heti, kun kouristukset vähenevät.
- Mikäli tiedät henkilön sairastavan epilepsiaa, tee hätäilmoitus numeroon 112, jos kouristelu pitkittyy tai jos kohtausta uusiutuu.
- Jos kohtausta menee itsestään ohi, varmista kuitenkin, että henkilö on täysin toipunut ennen kuin jätät hänet.
- Ota yhteys lääkäriin, jos kyseessä on lapsen kuumekouristus.

Murtumat

Tunnista oireet:

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

Murtuman ensiapu:

- Yläraajan murtumassa autettava voi itse tukea kipeää raajaansa kehoaan vasten tai tukea 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. Toimita loukkaantunut hoitoon.

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:
 - Mitä on tapahtunut, mistä aineesta on kysymys
 - Miten myrkky on joutunut kehoon (nielty, hengitetty, imeytynyt, pistetty)
 - Minkä määrän autettava on niellyt
 - Kuinka pitkä aika tapahtuneesta on kulunut
- Älä okseta.
- Tarkkaile autettavan tilaa, ilmentyykö esim. pahoinvointia, vatsakipua, ripulia. ▪
Aseta tajuton 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.
- Niistätä sierain välillä tyhjäksi hyytymistä.
- Voit panna nenän päälle jotakin kylmää.
- Jos verenvuoto ei lakkaa, toimita autettava lääkäriin.

Nyrjähdykset

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

Nyrjähdysten ensiapu:

1. Kohota raaja.
2. Purista tai paina vammakohtaa.

3. Jäähdytä kylmällä noin 20 minuuttia.
4. Sido vammakohtaan ympärille tukeva side.
5. Jatka kylmähoitoa ensimmäisen vuorokauden ajan parin tunnin välein.

Kolmen K:n ensiapu auttaa nyrjähdyksen lisäksi myös revähdyksiin ja mustelmien ehkäisyyn

Nopeasti ja oikein annettu ensiapu voi säästää lääkärissä 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 ideaalaside tai muu joustava side nivelen tueksi.



Nilkan nyrjähdyksen 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.

Milloin lääkäriin?

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:

- Pientä palovammaa jäähdytetään viileällä vedellä kunnes kipu häviää.
- Pienen rakkulaisen palovamman voi peittää puhtaalla suojasiteellä tai palovammojen hoitoon tarkoitettulla erikoissiteellä.

- Ellei poikkeavaa ilmene, vaihda side kahden-kolmen päivän välein.
- Jos palovamma tulehtuu, mene lääkäriin.

Lääkärin hoitoa vaativat palovammat, jotka ovat:

- kämmentä suurempia 2. asteen palovammoja
- kaikki 3. asteen palovammat
- kaikki sähköpalovammat
- kasvojen, käsien syvät palovammat
- hengitystiepalovammat
- lasten palovammat
- vanhusten lievätkin palovammat
- jotakin perussairautta sairastavan henkilön 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), jos ne eivät auta muutaman minuutin kuluessa, toimitaan ensiapuohjeen mukaan.

Rintakipuisen ensiapu

- Tee hätäilmoitus heti numeroon 112.
- Rauhoita häntä ja auta hänet lepoon esim. puoli-istuvaan asentoon.
- Anna hätäkeskuksen ohjeiden mukaan potilaalle puolikas tabletti Aspirinia tai Disperinia (250 mg) pureskeltavaksi tai veteen liuotettuna. Tablettia ei anneta, jos potilas on allerginen näille lääkkeille (asetyyliisalisyylihapolle).
- Jos henkilö menee elottomaksi, aloita painelu-puhalluselytys rytmillä 30 painelua ja 2 puhallusta ja ilmoita hätäkeskukseen muuttuneesta tilanteesta.

Tietoisku! Äkillisen rintakivun syitä on monia. Sydämen sepelvaltimotukos eli sydäninfarkti ja angina pectoris -tyyppinen kipukohtaus vaativat välitöntä ammattiapua.

Sepelvaltimot huolehtivat sydämen hapen ja ravinnon saannista. Mikäli sepelvaltimoiden sisäpintaan kertyy rasvaa, kolesterolia ja sidekudosta, valtimo ahtautuu vähitellen ja veren virtaus heikkenee. Sydänlihaksen hapenpuutteesta voi seurata äkillinen sydänlihaskuolio eli sydäninfarkti ("sydänveritulppa").

Nopealla ensiavun ja hoidon käynnistymisellä voidaan estää lisävaurioiden syntyminen ja sairastuneen selviytymismahdollisuudet paranevat merkitsevästi.

Sokin ehkäisy

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, 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 esimerkiksi huovalla tai takilla ja eristä kylmästä alustasta.
5. Rauhoita.

Toiminta liikenneonnettomuudessa

Mitä paremmin olet varautunut onnettomuuden mahdollisuuteen, sitä helpompi sinun on toimia rauhallisesti ja säilyttää toimintakykysi. Auttamistilanteessa parhaiten ensiapua taitava ottaa johtovastuun ammattiavun tulloon saakka.

Toimi näin:

1. Selvitä mitä on tapahtunut

- Arvioi onnettomuuden vakavuus, selvitä onnettomuuspaikka ja loukkaantuneiden määrä

2. Tee hätäilmoitus numeroon 112

3. Estä lisäonnettomuudet

- Varoita muuta liikennettä (hätävilkut, varoituskolmio)
- Pelasta hengenvaarassa olevat
- Estä palovaara, sammuta virta autosta
- Muista oma turvallisuutesi

4. Anna ensiapua taitojesi mukaan

- Turvaa loukkaantuneen hengitys ja verenkierto
- Estä tukehtuminen avaamalla hengitystiet
- Tyrehdytä verenvuodot
- Tue murtumat
- Aseta loukkaantunut oireiden mukaiseen odotusasentoon ja pidä lämpimänä

6. Tarkkaile ja rauhoita loukkaantunutta odottaessanne ammattiapua

7. Seuraa muutoksia loukkaantuneen voinnissa ja

kirjaa ne.

- Rauhoita loukkaantunutta kuuntelemalla, puhumalla ja koskettamalla häntä. Älä jätä häntä yksin.

Välitä tapahtumatiedot ammattiauttajille

- Kerro ammattihenkilöille tapahtumatiedot ja havaintosi, sillä ne nopeuttavat oikean hoidon aloittamista.
- Loukkaantuneen jatkohoidon kannalta on tärkeää tietää, näkikö joku tapahtuman vai löydettiinkö henkilö. Tapahtumatietojen perusteella voidaan päätellä todennäköiset vammat.

Vierasesineen poisto hengitysteistä (aikuinen)

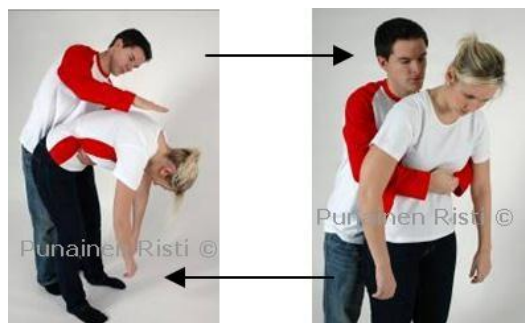


1. Käännä autettavan ylävartaloa alaspäin ja lyö viisi kertaa lapaluiden väliin.

Mikäli tämä ei auta soita **112**.



2. Nykäise kahden nyrkin otteella taakse ja ylös päin. Toista nykäisyä tarvittaessa viisi kertaa.



3. Jatka tarvittaessa vuorottelemalla viittä lyöntiä lapaluihin ja viittä nykäisyä pallean alle.
4. Jos autettava menee elottomaksi, aloita painelu- puhalluselytys rytmillä 30 painallusta ja 2 puhallusta.

HÄTÄILMOITUKSEN TEKEMINEN

1. SOITA 112
2. KERRO KUKA OLET JA MISTÄ SOITAT
3. KERRO MITÄ ON TAPAHTUNUT
4. KERRO TARKKA OSOITE
SOVI OPASTUKSESTA
5. VASTAA KYSYMYKSIIN
6. ÄLÄ SULJE PUHELINTA ENNEN KUN SAAT LUVAN

TULIPALON SATTUESSA

PELASTA vaarassa olevat

VAROITA muita

TEE HÄTÄILMOITUS 112

SAMMUTA lähimmällä alkusammuttimella

RAJOITA palo sulkemalla ovet ja ikkunat

OPASTA pelastushenkilöstö paikalle

