

## ENSIAPUOHJEITA TAITOLUISTELUVALMENTAJILLE JA -OHJAAJILLE

### Soita 112, jos potilaalla on;

- Kova rintakipu
- Halvausoire
- **Tajuttomuus**
- Hengitysvaikeus
- Kouristuskohtaus
- Vaikea tapaturma
- Hyvin runsas verenvuoto

### Miten soitetaan 112?

- Jos mahdollista apua tarvitseva soittaa itse.
- Kerro, mitä on tapahtunut.
  - Kerro tarkka osoite: *Hämeenlinnan jäähalli, Ritari-arena / Metritiski*
- Yritä pysyä rauhallisena ja vastaa selkeästi sinulle esitettyihin kysymyksiin.
- Toimi annettujen ohjeiden mukaan.
- Lopeta puhelu vasta luvan saatuasi. Pidä linja vapaana, hätäkeskuspäivystäjä tai kohteeseen saapuva auttaja voi tarvita lisätietoja tapahtuneesta.
- Älä jätä autettavaa yksin.

**Järjestä kohteeseen opastus, jos mahdollista.**

### Luistelijan tulisi hakeutua lääkäriin myös, jos kyseessä on:

- Tapaturmainen vamma, joka ei helpota kylmähoidolla tai jos esim. raajaan ei voi varata.
- Vuotava haava.
- Näköhäiriöitä.
- Äkillisesti alkanut sekavuus ja / tai voimakas päänsärky.
- Hengenahdistusta.
- Allerginen reaktio.
- Paheneva vatsakipu.
- Voimakas selkäkipu.
- Vaikea hammastapaturma tai hammassairaus.

## Pään vamma

1. Huolehdi iskun saaneen hengityksestä! Tue kaulaa ja huolehdi, että hengitystiet pysyvät avoimina.
2. Seuraa tajunnan tilaa, sekä mahdollisia muita oireita.

Soita hätänumeroon **112** välittömästi, jos iskun jälkeen on jotain seuraavista oireista:

- Tajuttomuus tai vaikeuksia pysyä tajuissaan. (esim. vaikeus pitää silmiä auki)
- Vaikeuksia ymmärtää puhetta ja noudattaa kehotuksia.
- Tunnon menetys.
- Yleinen heikkous ja huono olo.
- Näön tai kuulon menetys.
- Verenvuoto korvasta.
- Musta silmä, ilman suoraan silmään kohdistunutta vammaa.

Lapsen huoltajille tulee **AINA** soittaa päähän kohdistuneen iskun jälkeen, vaikka vamman vakavuus ei vaatisikaan suoraa sairaalahoitoa. Pään iskun saaneen luistelijan harjoittelu keskeytetään myös välittömästi ja häntä ei jätetä yksin ilman valvontaa, ennen kuin huoltajat ovat paikalla.

## Kaularangan vamma

Tajuttomalla pään vamman saaneella tulee aina epäillä myös kaularangan vammaa!

### Toimenpiteet murtumaepäilyssä:

- Hälytä apua / pyydä toista ihmistä soittamaan **112**, luistelijan huoltajille myös soitettava.
- Liikuttele potilasta niin vähän kuin mahdollista.
- Huolehdi kuitenkin hengitysteiden auki pysymisestä.
- Tue kaularankaa ja päätä käsilläsi varovasti, et saa irrottaa otettasi ennen kuin ambulanssi on saapunut ja /tai kaulatuki on laitettu paikoilleen.
- Rauhoita tajuissaan olevaa potilasta ja kiellä häntä liikuttamasta päätään

## Tajuttoman luistelijan seuranta

### Toimi näin;

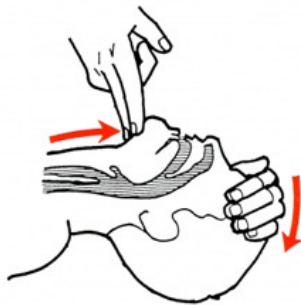
Herättele luistelijaa puhuttelemalla kovaan ääneen ja ravistelemalla.

### Jos luistelijaa ei herää...

Soita 112 ja noudata hätäkeskuksen annettuja ohjeita.

### Selvitä hengittääkö luistelijaa.

Nosta luistelijan leukaa yläviisto asentoon, jotta ilmatiet on avoimena.



Tarkista onko hengittämisen merkkejä havaittavissa;

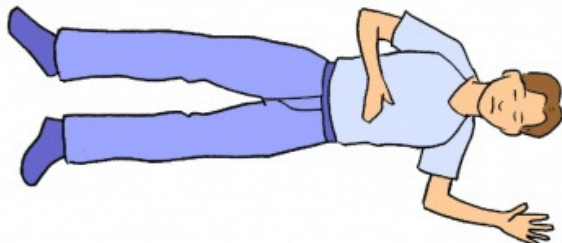
- Liikkuuko rintakehä?
- Tuntuuko ilmavirta poskelle?
- Onko hengitys normaalia?

Jos luistelijaa hengittää normaalisti, käännä hänet kylkiasentoon

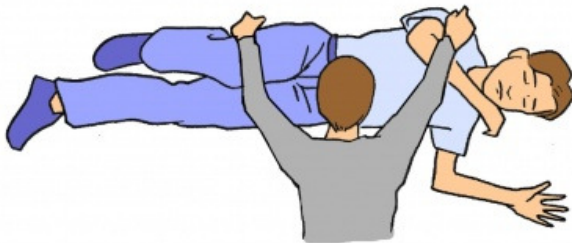
Kylkiasentoon kääntämisen jälkeen tarkkaile, että hengitys kulkee edelleen esteettömästi.

Jos luistelijaa ei hengitä normaalisti, aloita Elvytys.

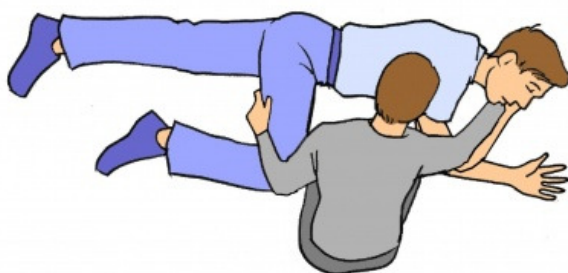
## Kylkiasentoon kääntäminen



Nosta saman puolen käsi rinnan päälle ja polvi koukkuun.



Käännä tajuton kyljelleen vetämällä hartiasta ja polvitaipeesta . Tue pää ojennettuun asentoon ”päällimmäisen” käden avulla. Jos on epäily kaularankavammasta, toisen henkilön tulisi tukea päätä käännön ajan ja sen jälkeen, ettei kaularankaan tule kierto liikettä tai vääntöä.



## **Aivotärähdys**

### **Milloin lääkäriin?**

Jos luistelijä on mennyt tajuttomaksi tai ei muista tapahtumaa, on syytä mennä lääkäriin tarkastettavaksi vakavien vammojen poissulkemiseksi.

Jos ei ilmene tajunnanhäiriöitä voidaan luistelijaa hoitaa kotona. Kotona on oltava paikalla toinen henkilö, joka voi tarkkailla mahdollisia tajunnantason muutoksia.

### **AIVOTÄRÄHDYKSEN KOTIHOITO-OHJE**

Lieviin oireisiin voi kuulua:

- Päänsärkyä
- Pahoinvointia
- Huimausta
- Muistin epävarmuutta
- Väsymystä

Särkyyn voi tarvittaessa käyttää reseptivapaita särkylääkkeitä (esimerkiksi parasetamolia).

Seuraavien vuorokausien aikana kannattaa välttää kovaa fyysistä rasitusta.

Yöunen aikana on aivotärähdyksen saanutta syytä herätellä muutaman tunnin välein tajunnantason tarkistamiseksi.

### **Milloin lääkäriin?**

Mikäli aivotärähdyksen saaneella ilmaantuu tajunnantason häiriöitä, sekavuutta tai voimakasta oksentelua tai päänsärkyä, on hänet toimitettava välittömästi lähimpään sairaalaan.

## Haava

### Toimi näin;

- Ota ylimääräiset vaatteet pois haavan päältä ja aseta potilas makuuasentoon.
- Puhdista haava puhtaalla juoksevalla vedellä.
- Jos haava on pieni, laita siihen laastari.
- Paina isompaa haavaa puhtailla haavalapuilla.
- Laita haavan kohdalle puristava painesidos ja nosta raaja ylös



### Milloin lääkäriin?

Syvämmät kuin pintanaarmut ja yli 2 cm pituiset haavat on syytä käydä näyttämässä lääkärissä ja tarvittaessa haavaan laitetaan ompeleet.

## Urheiluvammat (venähdykset, nyrjähdykset, murtumat jne.)

Vamman sattuessa paras ensiapu on **Kompressio** eli puristus, **Kohoasento** ja **Kylmä**.

- 1. Kompressio eli puristus:** purista vammakohtaa heti käsin jos voit, tai pyydä apua.
- 2. Kohoasento:** nosta vammautunut raaja tai kehonosa kohoasentoon sydämen yläpuolelle, jos voit tai pyydä apua.
- 3. Kylmähoito 20 minuuttia:** sido kylmäpussi vamma-alueelle puristuksen säilyttämiseksi. Kylmäpussi ja ihon väliin sukka tai jokin kangas palettumavammojen ehkäisemiseksi.

Jos vamman aiheuttama kipu tai turvotus ovat voimakkaita, luistelija ei pysty varaamaan raajalle tai vamma jotenkin muuten mietityttää, on lääkärin arvio tarpeen.

Selkeissä murtumatapauksissa parasta on soittaa **112** mahdollisimman ”kivuttoman” siirron mahdollistamiseksi.



**1. Kompressio**  
– purista välittömästi  
vamma-alueetta



**2. Kohoasento**  
– nosta vammautunut  
raaja kohoasentoon



**3. Kylmähoito 20 min**  
– sido vammakohdan  
päälle kylmäpakkaus

### Nenäverenvuoto:

- Etukumara asento, ettei verta valu nieluun ja mahaan.
- Nenän niisto tyhjäksi hyytymistä.
- Puristus nenän yläosaan ja tarvittaessa niskaan ja otsalle kylmäpakkaukset.

### Pyörtyminen:

- Lepo + jalat koholle.
- Jos pyörtynyt ei herää, toimi kuten tajuttoman luistelijan hoito-ohjeessa sanotaan.