



EA-VASTAAVANA NUORTEN JÄÄKIEKKOTAPAHTUMASSA



TAUSTAA

Suomen jääkiekkoliiton kilpailusäännöt edellyttävät kaikissa sarjoissa ensiaputaitoisen henkilön paikallaoloa.

Ea-taitoisen henkilön tulee olla pelin aikana kaukalon välittömässä läheisyydessä.
Ea-vastaava esittäytyy joukkueille ennen ottelua.

Ennen ottelua ea-vastaavan tarkistaa ea-pakin, defibrillaattorin saatavuuden, parit ja kaularanka tuen. Turnauksissa ea-vastaavalla liivi päällä tämän osoituksena.

Ea-vastaavan tulee seurata peliä, jotta hän tietää mitä loukkaantumishetkellä on tapahtunut.
Mikäli kentällä tapahtuu tilanne, jossa tulee epäily loukkaantumisesta ja ensi avuntarpeesta, ea-henkilö menee kentälle. Hän ei tarvitse erotuomariston lupaa, toisin kuin muut toimihenkilöt.

Ilman luistimia jälle menossa on noudatettava erityistä varovaisuutta (nastakengät) ja aina kun mahdollista, auttavat jäällä luistimilla olevat loukkaantuneen vaihtoaitioon.

Ensisijaisesti ea-vastaava, joka nähnyt tilanteen soittaa 112. Toimii mahdollisesti tilanteen johtajana ammattiavun saapumiseen saakka. Ea-vastaava sopii toisen toimihenkilön ohjaamaan ambulanssin hallille ennen peliä. Porvoossa erityisen tärkeää ohjata oikeaan halliin ja isoille oville

Huolehtii ea-tarvikkeet vaihtopenkkien läheisyyteen.



EA-PAKIN SISÄLTÖ:

Käsidesi
Kylmäpussit + spray
Elastinen side
Laastarit, myös rakkolaastari
Haavanpuhdistusaine
Urheiluteippi
Sideharsoa
Paine/puristusside ja hemostaattinen sidos
Sideharso
Kolmioliinat
Sokerista syötävää
Vahvat sakset



NELJÄN K:N SÄÄNTÖ

- Kylmähoito
- Kompressio
- Kohoasento
- Kuormituksen vähentäminen



KYLMÄHOIDON TOTEUTUS

Ei suoraan paljaalle iholle ja 15-20 minuuttia kerrallaan.

Pitkään jatkuva kylmähoito saattaa hidastaa paranemisprosessia.

Alkutilanteessa toimii kivun ja turvotuksen vähentämiseksi.



RUNSAS VERENVUOTO-ENSIAPU

- Nosta vuotokohta autettavan sydämen tason yläpuolelle
Paina vuotokohtaa sormin/kämmenellä/polvella 3 minuutin ajan,
mikäli vuoto jatkuu jatka painamista
Sido vuotokohta painesiteellä
Tilanteen mukainen jatkohoito, tarvittaessa soitto 112.
Yli 2 cm pitkissä haavoissa suositellaan hakeutumista lääkäriin.
Kyseessä ovat aina ns. likaiset haavat, steriiliä toimintaa ei vaadita.
Toiminta 'puhtaasti' on riittävä.
- [Kym Sote/Sharkmedical; Verenvuodon hallinta jääurheiluvammoissa](#)



AIVOTÄRÄHDYS-OIREET-ENSIAPU

Tajuttomuus, tajunnantason lasku, huimaus
Puheen ymmärtämisen vaikeus
Phv, oksentelu
Muistamattomuus
Tunnon, kuulon tai näön menetys

Kysy muutama helppo kysymys -> jos ei osaa vastata vamman todennäköisyys vakavalle lisääntyy.

Vaikeissa vammoissa iskun saanut välittömästi sairaalahoitoon. Seurataan hengitystä, tajunnan tasoa ja muita mahdollisia oireita.

Lievänkään päävamman jälkeen pelaajaa ei saa päästää pelaamaan.

Kotihoito lievissä tapauksissa

Iskun saanutta ei tule päästää lähtemään yksin tapahtumasta.

Seuraavana yönä herättely 2-3 kertaa jolloin tajunnan taso tarkistetaan

[Pää pelissä - aivotärähdys urheilussa](#)



MURTUMAT-OIREET

Kipu

Turvotus

Arkuus

Epänormaali liikkuvuus/virheasento



YLÄRAAJA/ ALARAAJA

Yläraaja: tue raaja kehoa vasten/kolmioliina
Kylkiluu(t): hengityksen tarkkailu, tue tarvittaessa rintakehää käsin

Alaraaja: vältä liikkumista ja painon varaamista raajaan
Kaularanka/selkärankavamma: pyydä autettavaa liikuttamaan varovasti rajoja, puristamaan käsiäsi.
Mikäli autettavan raajat ovat voimattomat; ei itse pysty liikuttamaan soitto 112.
Autettavaa ei tule siirtää, eikä kypärää irrottaa ennen ohjeen saamista hälytyskeskuksesta. Poislukien elottomuus.

Mikäli raajat toimivat, mutta ei pysty ottamaan jaloilleen siirretään autettava paareilla pois kentältä.



TAJUTTOMUUS JA ELOTTOMUUS

Mikäli autettava on reagoimaton ; ravistele ja puhuttele.

Mikäli autettava ei herää/reagoi soitto 112.

Avaa hengitystiet; kevyesti pään kääntö otsasta ylöspäin

Avaa hengitystiet; kevyesti pään kääntö otsasta ylöspäin, nosto toisella kädellä leukaperistä.

Nouseeko rintakehä/ näkyvätkö hengitysliikkeet/tuntuuko hengitys kämmen selkääsi vasten suun ja nenän edessä?

Mikäli hengitys on normaalia käännä autettava kylkiasentoon ja seuraa hengitystä kunnes ambulanssi on paikalla

Jos pelaaja ei hengitä normaalisti, ei ole heräteltävissä (ei pulssin tunnustelua) aloita paineluelvytys.

30 painelua : 2 puhallusta. Ensisijainen on tauoton painelu. Defibrillaattorin kiinnitys mahdollisimman pian elottomaan. Tämä ohjaa auttajan toimintaa. Paineluelvytyksen aikana saa keskeytyä ainoastaan puhallusten ajaksi ja defibrillaattorin analysoidessa rytmiä jonka tämä ilmoittaa. Painelukohta on keskellä rintakehää rintalastan keskiosassa.

Painelussyvyys 5-6cm, ei yli 6cm

Painelutaajuus 100-120 kertaa/min

Rintakehän tulee antaa palautua painallusten välillä.

Teini-ikäisiin sovelletaan aikuisen peruselvytys ohjetta.

https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/elvytys/?_gl=1*1nevem6*_up*MQ..*_gs*MQ..&gclid=Cj0KCQiA4-y8BhC3ARIsAHmjC_GqrG0Fm9eBA11L_Ub2vQo6yuWvyyD70WxLKpE5pWtjo7hfb5PphMaAr25EALw_wcB



Todennäköisempää elottomuuden kohtaaminen on yleisössä kuin pelaajilla. Järkyttävän tilanteen kohdanneiden voinnista tulee huolehtia;
älä jätä yksi, älä syyllistä, kuuntele.

Tarvittaessa hakeutuminen kriisituen piiriin/ paikalle kutsuminen.

Muista aina kunnioittava toiminta onnettomuuden sattuessa. Miten toivoisit itseäsi kohdeltavan VASTAAVASSA tilanteessa.

Osana laajempaa turvallisuutta on erittäin tärkeää tietää ketä on osallistumassa harjoituksiin ja otteluihin (myclub COACH).



NESTETASAPAINON ONGELMA

OIREET:

- lihaksen äkillisen supistumisen (kramppi) aiheuttama kova kipu

ENSIAPU:

- Krampista aiheuttavan liikkeen lopettaminen
- Krampistaan lihas kevyt hieronta ja venytys
- Kylmägeeli, kylmäpakkaus tai kylmä vesisuihku palauttaa lihasta ja auttaa aristamaan tunteeseen
- Riittävästä nesteytyksestä huolehtiminen (suoloja sisältävät juomat)



- Lähteet
Ensiapuvastaavan vastuut ja yleisimpien jääkiekkovammojen
ensihoito
Elvytyksen käypä hoito
Terveyskirjasto liikuntavammojen hoito ja ehkäisy



KIITOS

WARRIORS