

EA-VASTAAVANA NUORTEN JÄÄKIEKKOTAPAHTUMASSA

TAUSTAA

- Suomen jääkiekkoliiton kilpailusäännöt edellyttävät kaikissa sarjoissa ensiaputaitoisen henkilön paikallaoloa. (pl. Mestis ja U20 SM-[illegible] pakollinen). Joukkueen EA-henkilö nimetään jokaiseen kotiotteluun ja nimetyn henkilön tulee olla joukkueen toimihenkilöiden tiedossa jo ennen ottelua.
- Ea-taitoisen henkilön tulee olla pelin aikana kaukalon välittömässä läheisyydessä.
- Ea-vastaava esittäytyy joukkueille ennen ottelua.
- Ennen ottelua ea-vastaava tarkistaa ea-pakin, defibrillaattorin saatavuuden, paarit ja kaularankatuen.
- 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 jäällemenossa on noudatettava erityistä varovaisuutta (nastakengät) ja aina kun mahdollista, auttavat jäällä luistimilla olevat loukkaantuneen vaihtoaitioon.
- Soitto hätänumeroon 112 tehdään ensisijaisesti tilanteen nähneen ea-vastaavan toimesta.
- Ea-vastaava toimii tilanteen johtajana ammattiavun saapumiseen saakka.
- Ea-vastaava sopii toisen toimihenkilön ohjaamaan ambulanssin hallille ennen peliä. Porvoossa erityisen tärkeää on ohjata oikeaan halliin ja isoille oville.
- Ea-vastaava huolehtii ea-tarvikkeet vaihtopenkkien läheisyyteen.

EA-PAKIN SISÄLTÖ

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

NELJÄN K:N SÄÄNTÖ

1. KYLMÄHOITO
2. KOMPRESSIO
3. KOHOASENTO
4. 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

Oireet

- Tajuttomuus, tajunnantason lasku, huimaus
- Puheen ymmärtämisen vaikeus
- Pahoinvointi ja/tai oksentelu
- Muistamattomuus
- Tunnon, kuulon tai näön menetys

Ensiapu/hoito

- Kysy muutama helppo kysymys → jos loukkaantunut ei osaa vastata, vakavan vamman todennäköisyys kasvaa
- Vaikeissa vammoissa iskun saanut tulee toimittaa välittömästi sairaalahoitoon → soitto 112
- 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
- Seuraavan yönä herättely 2-3 kertaa, jolloin tajunnan taso tarkistettava

- Pää pelissä - aivotärähdys urheilussa

MURTUMAT - OIREET

- Kipu
- Turvotus
- Arkuus
- Epänormaali liikkuvuus / virheasento

YLÄRAAJA / ALARAAJA

- Yläraaja: tue raajaa kehoa vasten/kolmioliina
- Kylkiluut: hengityksen tarkkailu, tue tarvittaessa rintakehää käsin
- Alaraaja: vältä liikkumista ja painon varaamista raajalle
- Kaularanka/selkärankavamma: pyydä autettavaa liikkuttamaan varovasti raajoja, puristamaan käsiä, mikäli autettavan raajat ovat voimattomat tai ei pysty itse niitä liikuttamaan, soitto 112. Autettavaa ei tule siirtää eikä kypärää irrottaa ennen ohjeen saamista hälytyskeskuksesta (poislukien elottomuus).
- Mikäli raajat toimivat, mutta ei pysty nousemaan 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, nosto toisella kädellä leukaperistä.** Nouseeko rintakehä/näkyvätkö hengitysliikkeet/tuntuuko hengitys kämmenselkää 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, aloita paineluelvytys (ei pulssin tunnustelua).**

  → **30 painelua – 2 puhallusta**, ensisijaisesti tauoton painelu.

  → Defibrillaattorin kiinnitys mahdollisimman pian elottomaan. Laite ohjaa auttajan toimintaa.

  → Paineluelvytyksen saa keskeyttää ainoastaan puhallusten ajaksi ja defibrillaattorin analysoidessa rytmiä (laite ilmoittaa).

  → Painelukohta on keskellä rintakehää rintalastan keskiosassa.

  → **Painelusyvyys 5-6 cm, ei yli 6 cm**

  → **Painelutaajuus 100-120 kertaa/min** – Rintakehän tulee antaa palautua painallusten välillä

  → Teini-ikäisiin sovelletaan aikuisen peruselvytyksen ohjetta.

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

Tarvittaessa kriisituen piiriin ohjaaminen tai tuen paikalle kutsuminen.

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

Osana laajempaa turvallisuutta on erittäin tärkeää tietää, ketkä ovat paikalla harjoituksissa ja otteluissa (MyClub coach!)

NESTETASAPAINON ONGELMA

- Oireet: lihaksen äkillisen supistumisen (kramppi) aiheuttama kipu
- Ensiapu:

  → kramppausta aiheuttavan liikkeen lopettaminen

  → kramppaavan lihaksen kevyt hieronta ja venytys

  → kylmägeeli, kylmäpakkaus tai kylmä vesisuihku palauttavat lihasta ja auttavat aristavaan tunteeseen

  → riittävästä nesteytyksestä huolehtiminen (suoloja sisältävät juomat)

LÄHTEET

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