



## Turvallisuusasiakirja

HTU Stadi ry

Kalteentie 4 K, 00770, Helsinki

[htu@htu.fi](mailto:htu@htu.fi)

### Johdanto

Turvallisuusasiakirja on laadittu seuran toiminnan turvallisuuden takaamiseksi ja sen kehittämiseksi. Turvallisuusasiakirja on laadittu seuran valmentajille, ohjaajille ja kaikille harjoitusten vetovastuussa oleville. Tämä asiakirja on osa seuran toimintakäsikirjaa ja se on laadittu seuran sivuilla nähtäväksi.

### Vastuuhenkilöt

Tehtävä	Nimi	S-Posti	Puhelin
Puheenjohtaja	Saana Heikkilä	<a href="mailto:saana.heikkila@htu.fi">saana.heikkila@htu.fi</a>	050-538 31 22

### Seuraharjoitusten vastaavat

Tehtävä	Nimi	S-Posti	Puhelin
seuran operatiivisen toiminnan vastuuhenkilö	Paul Sjöholm	<a href="mailto:paul.sjoholm@htu.fi">paul.sjoholm@htu.fi</a>	050 33 14 342
kurssitoiminnan, harrasteryhmien ja uintikerhojen esihenkilö	Serja Kanninen	<a href="mailto:htukurssit@htu.fi">htukurssit@htu.fi</a>	045 86 19 633
seuran kilpauinnin valmennuksen esihenkilö	Samuli Hirsi	<a href="mailto:samuli.hirsi@htu.fi">samuli.hirsi@htu.fi</a>	040 759 84 52
Harrastamisen Suomen mallin toiminnan esihenkilö	Samuli Hirsi	<a href="mailto:hkiuintiryhmat@htu.fi">hkiuintiryhmat@htu.fi</a>	040 759 84 52

### HTU Stadin käyttämät toimitilat

Malmin uimahalli	<a href="#">Pekaraitti 14, 00700 Helsinki</a>	<a href="tel:0934886300">09 34886300</a>	Itäkeskuksen uimahalli	<a href="#">Olavinlinnantie 6, 00900 Helsinki</a>	<a href="tel:0931087202">09 31087202</a>
Pirkkolan uimahalli	<a href="#">Pirkkolan Metsätie 6, 00630 Helsinki</a>	<a href="tel:0931087916">09 31087916</a>	Helsingin Suomalainen Yhteiskoulun uimahalli	<a href="#">Isonnevantie 8, 00320 Helsinki</a>	<a href="tel:094774180">09 4774180</a>
Jakomäen uimahalli	<a href="#">Somerikkopolku 6, 00770 Helsinki</a>	<a href="tel:0931087454">09 31087454</a>	Kankarepuiston peruskoulun liikuntasali	<a href="#">Jakomäenpolku 6, 00770 Helsinki</a>	<a href="tel:0931080671">09 31080671</a>
Helsinginkadun uimahalli	<a href="#">Helsinginkatu 25, 00510 Helsinki</a>	<a href="tel:0934886450">09 34886450</a>			

### Vaaratilanteet harjoituspaikoissa

Paikka	Tapahtuma	Toimenpide	Ensiapuvälineet
Uimahallit, ulkotilat ja jumppatilat	Liukastuminen	Vammojen kartoittaminen ja ensiapu. Päähän kohdistuneessa iskussa älä päästä heti nousemaan ylös. Uimahallissa tieto valvojalle.	Kylmä, kylmäpussi, siteet ja laastari.
Uimahallit, ulkotilat ja jumppatilat	Murtuma	Vamman kartoittaminen, tiedotus vanhemmille ja ohjaus jatkohoitoon. Uimahallissa tieto valvojalle.	Kantoside tai siteet.
Uimahallit, ulkotilat ja jumppatilat	Pahoinvointi	Ohjataan lähimpään saniteettitilaan ja tarkkaillaan olotilaa ja sen kehittymistä. Pientä energiaa, jos heikottaa. Ohjaus hoitoon. Uimahallissa tieto valvojalle.	Pussi.

Uimahallit, ulkotilat ja jumppatilat	Haava	Tyrehyttäminen. Uimahallissa tieto valvojalle.	Laastari, siteet, paperi ja raajojen nosto ylös.
Uimahallit, ulkotilat ja jumppatilat	Nyrjähdys	Koho-kompressio. Uimahallissa tieto valvojalle.	Side ja tukilasta.
Uimahallit, ulkotilat ja jumppatilat	Sairaskohtaus	Tajunnan toteaminen, tajuttoman hengitysteiden toiminnan tutkiminen. Jos tajuton, mutta hengittää > kylkiasentoon. Uimahallissa tieto valvojalle.	Soitto numeroon 112, viltti.
Uimahallit, ulkotilat ja jumppatilat	Palovamma	Laajuuden toteaminen. Isoissa palovammoissa soitto 112 numeroon. Muuten ohjaus hoitoon.	Kylmäpussi, siteet ja vesi.
Uimahallit	Hukkuminen	<b>HRAP</b> Hälytä apua (ilmoitus valvojalle/soita 112) – Rauhoita/Rauhoitu - Apuväline- Pelasta Nostaminen pinnalle ja altaan reunalle. Veden poistaminen keuhkoista (Aloita 5 puhalluksella).	Pelastusrenkas, pelastus
Uimahallit, jumppatilat, ulkotilat	Tukehtuminen (esim. eväitä syödessä)	Ota harrastajasta tukeva ote. Etunojassa kova kopautus selkään. Pyydä yskimään. Heimlich-ote, jos muu ei auta.	
Uimahallit, jumppatilat, ulkotilat	Epilepsia-kohtaus	<b>Säilytä rauhallisuus</b> <b>Estä loukkaantumiset.</b> - Siirrä läheltä vaaralliset esineet. Älä rajoita liikkeitä, ellei urheilija ole vaarassa satuttaa itseään. <b>Älä laita mitään suuhun.</b> - Tukehtumisriski! <b>Käännä kylkiasentoon</b> - Kun kouristelu loppuu, käännä lapsi kylkiasentoon ja varmista hengitystiet. <b>Soita 112, jos:</b> Kohtaus kestää yli 5 minuuttia. Lapsi ei toivu normaalisti. Kyseessä on ensimmäinen kohtaus. Kohtaus tapahtuu vedessä tai korkealla. <b>Jälkihoito- Pysy urheilijan</b> tukena kohtauksen jälkeen	Jos lapsella on epilepsia, varmista että tieto on valmentajilla ja tarvittavat lääkkeet saatavilla. Vältä riskitilanteita: Uimaharjoituksissa epilepsiaa sairastava lapsi ei saa olla vedessä yksin. Harjoittele toimintamalli: Käy säännöllisesti läpi kohtauksen varalle laadittu toimintasuunnitelma.

#### Toimenpiteet ennakoitiin

Tapahtuma	Ennakointi toimenpide
Liukastuminen, nyrjähdys	Ohjaus siitä, miten toimitaan harjoitusalueella ja seurataan ohjeiden noudattamista. Kerro kelin tai alustan riskeistä
Pahoinvointi	Ohjeistus kertoa pahoinvoinnista valmentajille.
Haava, palovamma	Ohjaus siitä, miten toimitaan harjoitusalueella ja seurataan ohjeiden noudattamista.
Sairaskohtaus	Ohjeistus kertoa harrastajille tuntemuksista valmentajille.
Valmentajalle sattuu tapaturma harjoitustilanteessa tai jos valmentaja joutuu jäämään esim. lenkillä kaatuneen harrastajan luokse.	Valmentajalla puhelin mukana, jolla saa yhteyden. Ulkoarjoitukset pääsääntöisesti uimahallin läheisyydessä, johon helppo palata urheilijan omatoimisesti.

#### Raportointi

Tee raportti tapahtuneesta omalle esihenkilölle, kerro siinä: Henkilötiedot (nimi, ikä, sukupuoli) Mitä tapahtui? Missä tapahtui?

## Vakuutus tapaturman sattuessa kursseilla, harrastusryhmissä ja kerhoissa

- Anna heti selkeä tilanneselvitys vanhemmalle tapahtuneesta, joko altaan reunalla tai puhelimitse. Anna perheelle ohjeet lääkäriin hakeutumisessa. Vakuutus tapaturman sattuessa tulee kurssilaiselle Pohjolasta ja vakuutuksen ottaja on Suomen Uimaliitto ry. Kaikki lapset kuuluvat uimakouluvakuutuksen piiriin. Vakuutusnumero on **06-221969**. Tapaturmailmoitus on hyvä täyttää heti tapaturmapäivänä ja sen täyttää Pohjolan nettisivuilla itse lapsen vanhempi/ vanhemmat/ huoltaja ja mahdolliset korvaukset tulevat suoraan heille.
- Vakuutuksen omavastuuosuus on 0 € ja käytettävää lääkäripalvelua ei ole rajattu eli voi mennä yksityiselle esim Pihlajanlinnaan, kunnalliselle tms. Perhe saa itse varata lääkärin ajan ja päättää minne menevät. Pohjolan terveystestari palvelusta voi soittaa apua ajan varaukseen numerosta **0100 5225**. Jos lääkärinkäyntiä ei tarvita, terveystestarista saa kotihoito-ohjeet vamman hoitoon. Esimerkiksi huuli on revennyt lapsen törmätessä altaanpohjaan, lapsi on liukastunut altaan reunalla ja satuttanut häntäluunsa tms.
- Ilmoita kurssisihteerille Serja Kanniselle 0458619633 tai [htukurssit@htu.fi](mailto:htukurssit@htu.fi) myös tapaturmasta saman päivän aikana. Serja ilmoittaa asiasta eteenpäin muille tarvittaessa.

## Vakuutus tapaturman sattuessa valmennusryhmissä lisenssiuimareille

- Tämä seuraava koskee vain Suomen Uimaliiton lisenssin omaavia uimareita. Mikäli uimari on lunastanut lisenssin ja vakuutuksen, on uimari vakuutettu urheilussa sattuvien tapaturmien varalta treeneissä ja kilpailuissa Pohjola Vakuutuksen kautta.
- Urheilutapaturman sattuessa ota yhteys Pohjola Terveystestari -palveluun. Tavoitat terveystestarit puhelimitse [0100 5225](tel:01005225) tai [Pohjola Sairaala -sovelluksen](mailto:Pohjola Sairaala -sovelluksen) kautta. Palvelu on avoinna joka päivä 7–23. Vakuutusnumero, jota tarvitset vahinkoilmoituksessa, on 06-21969 (kilpailulisenssi) ja 06-221969 (harrastepassi).

## Vastuuhenkilöiden perehdytys tapaturmiin

- Turvallisuusasiakirjan läpikäynti seuran vastuuhenkilöiden kanssa.
- Uimahallin turvallisuusvälineiden paikkojen läpikäynti.
- Valmentajalla treeneissä puhelin ja EA-pakkaukset mukana.
- Ensiapu- ja Trimmeri-kurssien hyödyntäminen.

## Ensiapu elottomalle

- Hälytä apua 112-sovelluksen kautta tai pyydä jotakuta toista soittamaan.
  - o 112-sovelluksen kautta voit tarkistaa myös lähimmän sydäniskurin sijainnin, pyydä jotakuta hakemaan se.
- Yritä herättää henkilö ravistelemalla häntä.
- Jos henkilö ei herää, nosta leukaa ja tutki ensi hengityksen toiminta (poskella tai kämmenselällä):  
nouseeko rintakehä, tuntuuko ilmavirtaa?
- Jos henkilö ei hengitä, käännä hänet selälleen ja aloita elvytys.
- Aloita 30 painalluksella rintalastan keskeltä noin 20 s aikana, painallus rinnasta noin 5-6 cm, anna rintalastan nousta ylös jokaisen painalluksen jälkeen. Mikäli on kyse lapsesta tai hukuksissa olevasta, niin aloita aina 5 puhalluksella ja sen jälkeen paina 30 krt.
- 30 painalluksen jälkeen tee 2 puhallusta, niin että suun hengitystiet ovat auki ja sieraimet suljettu. Jatka elvytystä, kunnes elvytettävä herää, avaa silmänsä, hengittää tai pelastushenkilökunta antaa sinulle luvan lopettaa elvytyksen.
- Hengityksen toimiessa normaalisti käännä henkilö kylkiasentoon ja tarkkaile hengitystä ammatti avun tulloon asti.