

ENSIAPUOPAS

MOOTTORIPYÖRÄURHEILUN

HARRASTAJILLE

Tämä opas on laadittu omatoimisessa harjoittelussa tapahtuvien ensiaputilanteiden tueksi.

Sisällysluettelo

Toiminta onnettomuuspaikalla	3
Hätäpuhelu	4
Venähdykset ja revähdykset	5
Murtumat ja sijoiltaanmenot	6
Verenvuoto ja sokki	8
Hengityksen tarkastaminen	10
Tajuttomuus	12
Rankavamma	14
Elottomuus	17
Kypärä	18

Hakemisto

Elvytys	17
Hengityksen tarkastaminen	10
Hätäpuhelu	4
Ilmatien avaaminen	10
Kaulan ja rangan tukeminen	14
Kolmioliina	6
Kylkiasento	12
Kylmä, koho, kompressio	5
Kypärän poistaminen	18
Lasta	6
Paineside	8
Raajojen tukeminen	6
Sokki	8
Tukkikäntö	15
Verenvuodon tyrehdyttäminen	8

Ensiapu ei ole vaikeaa.
Yleensä riittää omat kädet ja halu auttaa.

Älä aja yksin!
Tiedä missä harjoittelet.
Lataa 112-sovellus.
Pidä puhelin mukanasasi.
Pidä mukanasasi tämä opas ja ensiapulaukku.

Näytä hyvää esimerkkiä nuoremmille kuljettajille.
Käytä kypärää myös koeajaessasi pyörää.
Sopikaa yhteiset ajosäännöt harjoittellessanne.
Kumpaan suuntaan rataa ajetaan?



Toiminta onnettomuuspaikalla

- varmista, että onnettomuuspaikalle on turvallista mennä
- älä aseta itseäsi vaaraan
- estä lisävahingot mahdollisuuksien mukaan

- mikäli havaitset vaaralliseen paikkaan kaatuneen kuljettajan, pysähdy turvalliseen paikkaan ja varoita muita ajajia
- jos olet epävarma tilanteen vakavuudesta, pyydä lisää auttajia paikalle ja soita hätänumeroon
- pidä silmällä syttymisvaaran merkkejä
 - tällaisia ovat muun muassa savu, tuli sekä kemikaalien havaitseminen

- pelasta välittömässä vaarassa olevat, tarvittaessa suorita hätäsiirto
 - hätäsiirto tarkoittaa autettavan kiireellistä siirtämistä keinolla millä hyvänsä
 - siirtämiseen voidaan käyttää kaikkia tarkoituksenmukaisia keinoja ja välineitä
- mikäli loukkaantuneita on useita, auta ensimmäisenä vakavimmin loukkaantunutta
 - vakavasti loukkaantuneet ovat usein autettavista hiljaisimpia
- jos samalla autettavalla on useita oireita tai vammoja, hoida vammat vakavuusjärjestyksessä edeten vakavimmasta lievimpään

- pysy rauhallisena ja rauhoittele autettavia
- esittele itsesi ja kerro, että olet tullut auttamaan
- puhu ääneen, mitä olet tekemässä
- pidä uteliaat sivustaseuraajat riittävän kaukana
- älä jätä autettavaa yksin

Hätäpuhelu

Hätänumeroon on soitettava kiireellisissä ja todellisissa hätätilanteissa. Jos auttaja on epävarma tilanteen vakavuudesta, ei ole väärin pyytää lisää auttajia paikalle ja soittaa hätänumeroon. Tilanteen vakavuutta ja avuntarvetta on helpompaa arvioida yhdessä ammattitaitoisen hätäkeskuspäivystäjän kanssa.

Hätäpuhelun tulisi soittaa se, jota asia koskee tai joka on ensimmäisenä tilannepaikalla.

- pysy rauhallisena
- pyri kertomaan mitä on tapahtunut
- kerro onnettomuuspaikan tarkka osoite ja kunta
 - 112-sovelluksella soittaessasi sijaintisi paikantuu hätäkeskuspäivystäjälle automaattisesti
- noudata hätäkeskuspäivystäjän antamia ohjeita
- älä lopeta puhelua ennen kuin saat luvan
- tilanteen muuttuessa soita uudelleen 112



Venähdykset ja revähdykset



Oireet

- kipu ja turvotus vamma-alueella
- mustelma
- mahdollinen virheasento
- raajan käyttäminen normaalisti ei onnistu

KKK = Kylmä, koho, kompressio

- paljasta vamma-alue
- pidä vamma-alueella kylmää, kuten jäätä tai kylmäpakkausta
- paina kylmäpakkausta vamma-alueelle käsin tai sido se kankaan sisässä tiukasti vamman ympärille
- kylmäpakkausta ei saa asettaa paljaalle iholle
- nosta vammautunut raaja kohoasentoon sydämen tason yläpuolelle
- pidä kylmäpakkausta vamma-alueella 15–20 minuuttia (paleltumavamman vaara)



Kylmä, koho, kompressio

Murtumat ja sijoiltaanmenot

Oireet

- kipu ja turvotus
- mahdollinen virheasento (verrattuna terveeseen raajaan)
- vammautunutta raajaa ei yleensä voi käyttää normaalisti
- avomurtumassa usein ihorikko ja ulkoista verenvuotoa

Mikäli kyseessä ei ole avomurtuma, voit käyttää ensiapuna myös KKK:ta (KKK s. 5).

Tukeminen

- paljasta vamma-alue
- ennen tukemista tyrehdytä ulkoinen verenvuoto (vuodon tyrehtyttäminen s. 8)
- auta loukkaantunut hänelle mukavaan asentoon
- älä liikuta loukkaantunutta tarpeettomasti
- tue vamma-alue liikkumattomaksi, mikäli se on mahdollista
- älä yritä korjata virheasentoa



Alaraajan vammat voidaan lastoittaa käyttämällä erilaisia apuvälineitä, kuten rullattua huopaa tai metsästä löytyneitä vahvoja oksia. Myös autettavan tervettä alaraajaa voidaan käyttää tukemiseen sitomalla jalat yhteen.

Yläraajan vammat voidaan tukea esimerkiksi kolmioliinalla tai paidalla.

Kolmioliina

Voit käyttää ensiapupakkausten valmiita kolmioliinoja tai mitä tahansa kangasta, jonka saat taiteltua kolmion muotoon.

- tee solmu kolmion tylppään kulmaan (kulma, joka on pitkää sivua vastakkain)
- vie solmukohta kyynärpään taakse siten, että ranne jää keskelle liinan pitkää sivua ja kyynärpää asettuu solmun muodostamaan pussiin
- aseta vammautunut raaja mahdollisimman kivuttomaan asentoon autettavan rinnan päälle
- solmi liinan vapaat päät niskan takaa yhteen



Kolmioliina



Lasta

Verenvuoto ja sokki

Ulkoisen verenvuodon ensiapu on vuodon tyrehtyttäminen. Sisäisen verenvuodon tyrehtyttäminen ei ole mahdollista sairaalan ulkopuolella. Sisäinen verenvuoto on usein salakavala, koska sen oireita on vaikea havaita ulkopuolelta. Runsas verenvuoto on yleisin sokin aiheuttaja, minkä vuoksi sokin oireiden tunnistaminen on erittäin tärkeää.

Vuodon tyrehtyttäminen

- paljasta vamma-alue
- paina vuotokohtaa käsin tai pyydä loukkaantunutta painamaan sitä itse
- auta loukkaantunut tarvittaessa istumaan tai makuulle
- nosta vuotava raaja sydämen tason yläpuolelle, mikäli se on mahdollista
- peitä haava-alue sidoksella ja jatka painamista
- mikäli vuoto ei tyrehdy, käytä painesidettä



Paineside

- aseta haavalle suojaside ja jatka painamista siteen päältä
- aseta suojasiteen päälle painoksi 1–2 siderullaa tai jokin pieni esine
- kiinnitä suojaside ja paino painesiteeksi tukevasti esimerkiksi joustositeellä, huivilla tai kolmioliinalla

Vierasesine

- älä poista vierasesinettä, ellei se vaikeuta hengitystä
- tyrehtytä vuoto painamalla vuotokohtaa vierasesineen vierestä, ei sen päältä

Sokin oireet

- kalpeus ja kylmänhikisyys
- jano, pahoinvointi
- nopea ja pinnallinen hengitys
- levottomuus
- haukottelu ja huokailu
- jano
- tajunnan hiipuminen
- hoitamattomana kuolema

Sokin ensiapu

- aseta autettava makuulle
- nosta jalat ylös, mikäli ne eivät ole vammautuneet
- pidä autettava lämpimänä





Painesiteen tekeminen



Paineside

Hengityksen tarkastaminen

Hengityksen tarkistaminen on tärkein yksittäinen ensiaputoimi!

Jopa kolmannes onnettomuuspaikalla tapahtuvista kuolemista voitaisiin välttää hengitysteiden varmistamisella ja hengityksen tukemisella.

Ilmatien avaaminen

- ojenna päätä kohottamalla autettavan leukaa ja painamalla toisella kädelläsi autettavan otsaa

Hengityksen tarkistaminen

- pidä hengitystiet avoimena ja vie poskesi lähelle autettavan suuta ja sieraimia
- tunnustele ilman virtausta ja katso samalla liikkuuko autettavan rintakehä
- kuuntelee miltä hengitys kuulostaa
- käännä heräämätön, normaalisti hengittävä henkilö kylkiasentoon (kylkiasento s. 12)
- mikäli autettava ei ilmatien avaamisen jälkeen hengitä normaalisti aloita painelu-puhalluselvytys (elvytys s. 17)

Hengitys on normaalia kun

- ilmavirta tuntuu
- rintakehä liikkuu
- hengitystaajuus on noin 12–16 kertaa minuutissa (aikuisella)
- hengitys on säännöllistä
- hengitys ei näytä työläältä
- hengitys ei kuulosta korisevalta eikä haukkovalta



Ilmatien avaaminen



Hengityksen tarkastaminen

Tajuttomuus

Tajutonta vammapotilasta tulee aina käsitellä rankavammaisena!

(rankavamman ensiapu s. 14)

Tajuttoman tunnistaminen

- reagoimaton henkilö
- ei saada hereille esimerkiksi puhuttelemalla ja ravistelemalla

Ensiapu

- tajuttomalla suuri riski tukehtua
- ensiavun tärkein tehtävä on hengityksen turvaaminen
 - onnistuu parhaiten kääntämällä autettava kylkiasentoon



Kylkiasento

- aseta autettava selälleen ja avaa hengitystiet (ilmatien avaaminen s. 10)
- suorista autettavan jalat
- nosta itseäsi lähempänä oleva käsi autettavan pään viereen 90 asteen kulmaan
- tuo autettavan kauempana oleva käsi rintakehän yli siten, että kämmen koskettaa autettavan poskea, älä irrota otetta
- nosta autettavan kauempana olevaa polvea reilusti koukkuun
- vedä polvea itseäsi päin pitäen autettavan toisesta kädestä kiinni, jolloin autettava kierähtää kyljelleen
- aseta autettavan päällimmäinen jalka niin, että hän ei pääse kierähtämään takaisin selälleen
- varmista ilmatien auki pysyminen
- jos posken alla oleva käsi on päässyt siirtymään, aseta se posken alle takaisin niin, että se tukee pään ojentumista, jolloin ilmatie pysyy auki
- seuraa autettavan hengitystä ammattiavun tulloon asti (hengityksen tarkastaminen s. 10)
- tilanteen muuttuessa soita uudelleen 112
- mikäli autettava lakkaa hengittäämästä aloita painelu-puhalluselytytys (elvytys s. 17)



Kylkiasentoon
kääntäminen



Rankavamma

**SOITA
112**

Oireet

- arkuus selässä
- sähköiskumainen tuikkiva kipu raajoissa tai vartalossa
- tuntopuutokset tai lihasheikkous
- kyvyttömyys liikuttaa raajoja
- **oireiden puuttuminen ei poissulje rankavamman mahdollisuutta!**

Epäiltäessä rankavammaa

- hereillä olevaa vammautunutta ohjeistetaan pysymään liikkumatta
- **päätä ja kaularankaa tulee tukea aina riippumatta autettavan tajunnantasosta**
- autettavaa saa liikuttaa vain
 - kylkiasentoon käännettäessä
 - mikäli hän on hengenvaarassa, jolloin tulee suorittaa hätäsiirto rankavammaepäilystä huolimatta

Kaulan ja rangan tukeminen

- polvistu autettavan pään taakse
- aseta kätesi autettavan pään molemmille puolille
- tue päätä ja niskaa, pidä ranka suorana



Pään ja kaularangan tukeminen

Jos olet paikalla yksin

- ainoa tehtäväsi on varmistaa ilmatien auki pysyminen ja tukea päätä rangan suuntaisesti (ilmatien avaaminen s. 10)
- mikäli et saa ilmatietä pysymään auki, käännä loukkaantunut kylkiasentoon (kylkiasento s. 12)

Kun auttajia on paikalla 2 tai useampia

Auttaja 1

- tue autettavan päätä
- varmista ilmatien auki pysyminen (ilmatien avaaminen s. 10)

Muut auttajat

- kääntäkää autettava kylkiasentoon (kylkiasento s. 12)
- autettavan vartalon tulee pysyä suorana
- niskassa ja selkärangassa ei saa tapahtua kiertymistä tai taipumista
= TUKKIKÄÄNTÖ (kuvasarja s. 16)



Tukkikäntö



Tukkikäntö



Elottomuus

Elottoman tunnistaminen

- ei reagoi puhutteluun eikä ravisteluun
- ilmatien avaamisen jälkeen ei hengitä normaalisti (hengityksen tarkastaminen s. 10)



Elvytys

- paljasta autettavan rintakehä
- aseta kämmenen tyviosa keskelle autettavan rintalastaa
- aseta toinen käsi rintalastalla olevan käden päälle
- paina rintalastaa suorin käsivarsin kohtisuoraa alaspäin 30 kertaa
 - painelussyvyys on 5–6 cm
 - painelutaajuus on 100–120 kertaa minuutissa
- anna rintakehän palautua jokaisen painalluksen välissä
- laske painelut ääneen
- avaa autettavan hengitystiet puhalluselvytyksen aloittamiseksi
- aseta suusi tiiviisti autettavan suun päälle ja sulje autettavan sieraimet peukalo-etusormiotteella
- puhalla ilmaa rauhallisesti 2 kertaa autettavan keuhkoihin
- varmistaa puhalluksen aikana, että autettavan rintakehä nousee
- kahden puhalluksen kesto ei saisi ylittää viittä sekuntia
- **jatka elvytystä tauotta rytmillä 30:2, kunnes autettava herää, ammattihenkilöt antavat luvan lopettaa tai voimasi loppuvat**



Paineluelvytys

Kypärä

Autettava hengittää normaalisti

- älä poista kypärää, kypärä tukee niskaa erinomaisesti
- avaa kypärän remmit
- ohjeista tajuissaan olevaa loukkaantunutta pitämään kypärä päässään ammattiavun saapumiseen asti

Autettava ei hengitä normaalisti

- poista kypärä
- poistaminen tulisi tapahtua ripeästi aiheuttamatta autettavalle lisävahinkoa ja välttämällä autettavan tarpeetonta liikuttelua

Kypärän poistaminen

Kypärän poistamiseen tulisi osallistua vähintään kaksi henkilöä.

Auttaja 1

- asetu autettavan viereen
- pidä toisella kädellä autettavan leuasta kiinni
- aseta toinen kätesi autettavan niskan alle
- pidä autettavan päätä ja niskaa paikallaan

Auttaja 2

- avaa kypärän remmit
- asetu autettavan pään taakse
- aseta sormesi autettavan poskien ja kypärän pehmusteiden väliin
- levitä kypärää tehden tilaa autettavan pään ja kypärän väliin
- vedä kypärä pois tasaisella vedolla
- vältä pään ja niskan liikuttamista
- pidä kypärän reunoista kiinni ja levitä pehmusteita, kunnes saat kypärän kokonaan pois autettavan päästä

Kypärän poistamisen jälkeen

- avaa autettavan ilmatie ja tarkista hengitys (hengityksen tarkastaminen s. 10)
- jos hengitys palautuu normaaliksi, jatka pään ja kaularangan tukemista tai käännä autettava kylkiasentoon (kylkiasento s. 12)
- mikäli autettava ei edelleenkään hengitä normaalisti, aloita painelu-puhalluselytys (elvytys s. 17)



Auttaja 1 pitää päätä ja niskaa paikallaan



Auttaja 2 (vasemmalla) poistaa kypärän tasaisella vedolla

TÄMÄ ENSIAPUOPAS ON TOTEUTETTU YHTEISTYÖSSÄ
MÄNTÄN SEUDUN MOOTTORIKERHO RY:N KANSSA



- Kiitokset -

Ville Vihinen
Otto-Ville Mäkinen
Harri Wiman
Juhani Virtanen
Miika Syrjäläinen
Mikko Huusko
Tommi Pessa
Miikka Syrjä
Laura Strömberg
Emilia Hölli
Heidi Konttori

- Kuvat -

Heidi Wiman (s. 1)
Mikko Huusko (s. 2 & 20)
Tommi Pessa (s. 5, 7, 9, 11, 13–17 & 19)