

Teemu Haapaniemi

RISKIEN ARVIOINTI MERIKARVIAN JÄÄHALLISTA JA
ENSIAPUVÄLINEIDEN KARTOITUS

Hoitotyön koulutusohjelma
2015

RISKIEN ARVIOINTI MERIKARVIAN JÄÄHALLISTA JA ENSIAPUVÄLINEIDEN KARTOITUS

Haapaniemi, Teemu
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Maaliskuu 2015
Ohjaaja: Kurittu, Kristiina
Sivumäärä: 26
Liitteitä: 4

Asiasanat: jäähalli, riskien kartoitus, ensiapuvälineistö

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli riskien arviointi Merikarvian jäähallista pääkäyttäjryhmien kannalta ja kartoittaa jäähallin ensiapuvälineet. Tavoitteena oli parantaa Merikarvian jäähallin käyttäjäturvallisuutta, ja arvioida mahdollisten toimenpiteiden tarve. Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisena tavoitteena oli syventää omaa osaamista liikuntapaikoille ominaisista vammoista, niiden hoidosta ja tarvittavasta välineistöstä.

Opinnäytetyön aihe oli työelämälähtöinen ja yhteistyötahoina olivat Merikarvian jäähalli oy sekä Merikarvian jääurheilijat ry. Riskien arvioinnin välineeksi valittiin Valtion Teknillisen Tutkimuskeskuksen esittelemä järjestelmällisesti etenevä turvallisuusanalyysi. Turvallisuusanalyysi koostuu kolmesta osasta; nykytila-analyysi, riskikartoitus ja turvallisuustoimenpiteet.

Nykytila-analyysissä havaittiin useita kohteita, joissa ilmeni mahdollinen vaara. Riskikartoituksessa havaittiin, että seitsemässä näistä kohteista riski kasvaa joko kohtalaiseksi tai merkittäväksi, jolloin turvallisuustoimenpiteiden on katsottu olevan perusteltuja. Näihin kohteisiin esitettiin kohteesta riippuva korjausehdotus perustelujen.

Työn toisessa osassa kartoitettiin hallin ensiapuvälineistö ja –valmius. Kartoituksessa todettiin hallin ensiapuvalmiuden olevan riittävä ja perusteltu. Hallin ensiapuvälineiden hankinnoissa ja sijoittelun suunnittelussa oli otettu huomioon hyvin eri tapaturmien mahdollisuus ja hoito. Kartoituksen pohjalta suunniteltiin tilavuokraajille esitettävä ensiapulaukku, jossa huomioitiin hallilla tapahtuvat yleiset vammat ja niiden hoito. Lisäksi otettiin huomioon hallin tarjoamat resurssit, kuten esimerkiksi jään huollosta muodostuvan ylimääräisen materiaalin hyödyntäminen kylmäpusseihin.

Työn pohjalta tehdyt korjausehdotukset ja ensiapulaukku luovutettiin yhteistyötahoille työn valmistuttua. Lisäksi luovutettiin korjausehdotuksiin johtaneet nykytila-analyysi ja riskikartoitus. Projektin aikana työlle ilmestyi helposti uusia sovelluskohteita, sekä kokonaan uuden työn aiheita. Samaa konseptia voitaisiin toteuttaa esimerkiksi urheilukeskus Rysän tiloja arvioitaessa. Aihe nosti esiin myös hyödyt ja tarpeen ensiapukoulutuksesta ja lajikohtaisesta riskikartoituksesta.

RISK ASSESSMENT IN THE PREMISES OF MERIKARVIA ICE RINK AND EVALUATION OF FIRST AID ARRANGEMENTS

Haapaniemi, Teemu

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

March 2015

Supervisor: Kurittu, Kristiina

Number of pages: 26

Appendices: 4

Keywords: Ice rink, risk assessment, first aid equipment

The purpose of this thesis was to conduct a risk assessment in the premises of Merikarvia ice rink, and to evaluate the ice rinks readiness in first aid situations. The objective was to improve the overall safety of the rink from user standpoint, and to evaluate the possible need for safety measures. Personal objective of the writer was to further strengthen his personal knowledge of typical ice sports related injuries as well as deepen the knowledge of the treatment and the equipment.

The subject of this thesis was working-life based and carried out in collaboration with Merikarvian jäähalli Oy and Merikarvian jääurheilijat ry. The tool selected for this project was safety analysis introduced by VTT Technical Research Centre of Finland Ltd. Safety analysis is a systematically progressing tool for identifying possible hazards. The safety analysis consists of three parts; analysis of the current state, risk-mapping and safety measures.

Several potential hazards were found during the current state analysis. During risk-mapping, seven of these target areas had either moderate or substantial risk. In these cases it was justified to make a plan for safety measures. Proposition of actions, along with rationale, was made for those seven target areas.

During the second part of the project the first aid equipment of the rink was evaluated. The equipment found in the premises was sufficient and adequate. The placement and quantity of supplies at the rink is thought through, and takes into account the variety of injuries and trauma that may happen at an ice rink. After this evaluation a first aid kit was built for the ice rink and introduced to the leaseholders. The kit was based on typical trauma and treatment for injuries that happen in an ice rink. The ice rink provided resources, such as the excess material from the scraping of the ice to fill plastic bags for cold-therapy, were included in the kit.

After the project the plan for safety measures and the first aid kit were handed over to the partner. The analysis of the current state, and the risk-mapping were also given. During the project it was found out that similar work methods could be used in various different locations, such as sports centre Rysä. During the project it was noticed that first aid training would be beneficial and necessary also for individual sports and their risk assessment.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	YHTEISTYÖTAHON KUVAUS.....	6
2.1	Merikarvian jäähalli ja sen käyttäjäryhmät.....	6
2.1.1	Jääkiekko	6
2.1.2	Ringette	7
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	8
3.1	Riskien arviointi.....	8
3.1.1	Nykytila-analyysi	8
3.1.2	Riskikartoitus	9
3.1.3	Turvallisuustoimintojen suunnittelu.....	9
3.2	Ensiapuvälineistö	9
3.3	Projekti työvälineenä	10
3.4	Aikataulu.....	10
3.5	Resurssit & Riskit	11
4	PROJEKTIN TOTEUTUS	11
4.1	Nykytila-analyysi.....	11
4.1.1	Kaukalo	12
4.1.2	Katsomo ja hallin avoin ala	13
4.1.3	Pukuhuonetilat.....	14
4.1.4	Vaihtoitio	16
4.1.5	Tekninen alue	17
4.1.6	Muut tilat	18
4.2	Riskien kartoitus	19
4.3	Ensiapuvälineistön kartoitus	20
4.3.1	Jäähallilta löytyvä ensiapuvälineistö	20
4.3.2	Muu välineistö	20
4.3.3	Tilavuokraajille esitettävä ensiapuvälineistö.....	21
5	PROJEKTIN YHTEENVETO JA ARVIOINTI.....	23
5.1	Yhteistyökumppanille toimitettava materiaali.....	23
5.2	Oma ammatillinen kehittyminen.....	24
	LÄHTEET.....	26
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on riskien arviointi Merikarvian jäähallista pääkäyttäjryhmien kannalta ja kartoittaa jäähallin ensiapuvälineet. Tavoitteena on parantaa Merikarvian jäähallin käyttäjäturvallisuutta, ja arvioida mahdollisten toimenpiteiden tarve. Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisena tavoitteena on syventää omaa osaamista liikuntapaikoille ominaisista vammoista, niiden hoidosta ja tarvittavasta välineistöstä.

Projektin haasteina on ottaa huomioon kaikki hallin käyttäjät. Työ keskittyy parantamaan hallin turvallisuutta nimenomaan käyttäjien näkökulmasta. Työntekijöille tarkoitettut alueet on tarkoituksella jätetty pois aihealueen rajaamiseksi.

Opinnäytetyö valittiin pääosin Merikarvian jäähalli oy:n edustajan ja Merikarvian jääurheilijat ry:n jäsenten kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta. Keskusteluissa ilmeni tarve parantaa hallin turvallisuutta pääkäyttäjryhmien kannalta huomioimalla mahdolliset riskitekijät ja niistä aiheutuvat vammat. Lisäksi ensiapulaukun tarpeellisuudesta käytiin keskustelua. Jäähallin tuotua uusia harrastusmahdollisuuksia on ollut havaittavissa puutteita ensiapuvälineiden saatavuudesta, johtuen toimijoiden välillä olleesta epäselvyydestä kenen vastuulla ensiapuvälineiden hankkiminen on. Aihe kiinnostaa myös itseä vahvan harrastuspohjan vuoksi.

Työn ohessa syntyneet laajat taulukot on kuvattu liitteissä. Liittämällä ne raportin loppuun työ pysyy yhtenäisempänä, ja taulukot helposti luettavina.

2 YHTEISTYÖTAHON KUVAUS

2.1 Merikarvian jäähalli ja sen käyttäjäryhmät

Merikarvian jäähallin rakentaminen aloitettiin 15.11.2012 allekirjoittamalla urakkasopimukset. Jäähalli valmistui syyskuussa 2013, ja se avattiin yleisölle lokakuussa 2013. Kaukalon mitat soveltuvat kansainvälisiin peleihin. Kaukalo on 56 metriä pitkä ja 26 metriä leveä. Jäähallin kerrosala on 2449 m² ja tilavuus 18 686 m³. Jäähallissa on pukuhuonetilat neljälle joukkueelle, katsomo yleisölle sekä omat sosiaalityilat tuomareille. (Merikarvian kunnan www-sivut, 2015.) Lisäksi hallilta löytyy katsomo, kaksi varastokoppia, teroituskoppi ja kahvio, josta voi seurata jään tapahtumia.

Jäähallilta varataan viikoittain lähes 50 tuntia vakiovuoroja. Tämän lisäksi jäähallia hyödynnetään esimerkiksi koulujen ja päiväkodin liikuntatunneilla. Lisäksi jäähallilta varataan yksittäisvuoroja esimerkiksi näytösotteluita, turnauksia tai muuta käyttöä varten. Vuokraajina toimivat tällöin joko yksityishenkilöt, urheiluseurat tai lajiliitot.

49,5 vakiotuntia jakautuu siten, että 10 tuntia / 20,2 % varatuista vuoroista on koulujen/päiväkotien erilaisia kerhovuoroja joissa harjoitellaan luistelemista ja pelaillaan erilaisia pelejä. 5,5 tuntia / 11,1 % varatuista vuoroista on Merikarvian kunnan varaamia sekä joko mailallisia tai mailattomia yleisövuoroja. Kaksi tuntia eli neljä prosenttia varatuista vuoroista on varattu ringette-joukkueelle. Loput 32 tuntia (64,6 %) varatuista vuoroista on varattu yksityishenkilöiden tai urheiluseurojen kautta jääkiekkoa varten.

2.1.1 Jääkiekko

Jääkiekko on Kanadassa kehitetty jäällä pelattava joukkuepeli. Se tuotiin Suomeen ensimmäisen kerran 1899 Lennart Borgströmin toimesta. (Lindgren 2011, 8.) Joukkueet muodostuvat liittokohtaisista eroista riippuen 20 - 22 pelaajasta, joista kerrallaan jäällä on kuusi pelaajaa kummastakin joukkueesta; kolme hyökkääjää, kaksi

puolustajaa ja maalivahti. Pelin tavoitteena on saada kiekko maaliin useammin kuin vastustaja, peliajan ollessa 60 minuuttia. Maali on metallikehikko joka on 183 senttimetriä leveä, ja 122 senttimetriä korkea (Jääkiekon sääntökirja 2011, 14.) Maalin etuosa on vapaa, mutta sivut ja takaosa on katettu verkolla. Peliväline on vulkanisointua kumia oleva kiekko, jonka korkeus on tuuma (2,54 senttimetriä), ja joka on kolme tuumaa (7,62 senttimetriä) leveä (Jääkiekon sääntökirja 2011, 29.) Pelivälinettä käsitellään pääasiassa mailalla, jossa on käyrästetty lapa.

Olennainen osa jääkiekkoa on kontaktipelaaminen. Vartalotaklaukset ja tappelut ovat sallittuja, ja lajikulttuuri jopa idolisoi voimakkaita taklauksia. Osin tästä syystä 2000-luvun alussa lajin imago kärsi aivotärähdysten ja vastaavien loukkaantumisten johdosta. Vuosikymmenen lopulla sääntöjä kiristettiin, ja esimerkiksi päähän kohdistuneihin taklauksiin alettiin kiinnittää enemmän huomiota. Loukkaantumiset aiheuttivat paineen myös pelipaikkojen kehittämiseen, johtaan niin kutsuttujen joustokaukaloitten saapumiseen. Nykyään joustokaukalot ovat pakollisia muun muassa NHL:ssa ja Suomen jääkiekkoliiton pääsarjatasolla Liigassa. Lisäksi kaukaloitten reunoja on pehmustettu tähän sopivissa paikoissa, kuten vaihtoaitioiden reunoissa.

2.1.2 Ringette

Ringette on naisten oma urheilulaji, joka on kehitetty 1960-luvulla Kanadassa. Kuten jääkiekossa, myös ringetessä jäällä on kerrallaan kuusi pelaajaa per puoli; kolme hyökkääjää, kaksi puolustajaa ja maalivahti. Ringetessä joukkue koostuu vähintään seitsemästä mutta enintään kahdestakymmenestä pelaajasta, joista yhden on oltava maalivahti (Ringeten pelisäännöt 2014, 17). Pelivälineenä toimii sininen rengas, ringette, jonka ulkohalkaisija on 16,3 – 16,8 senttimetriä (Ringeten pelisäännöt 2014, 11). Lajia pelataan suoralla mailalla ilman lapa. Ringetteä pelataan samassa kaukalossa ja samoihin maaleihin kuin jääkiekkoa. Kuitenkin lajisäännöt kieltävät täysin vartalokontaktin eli taklaamisen. Lisäksi ringetessä on sääntö, joka kieltää siniviivan ylittämisen kuljettamalla, eli siniviiva pitää ylittää syöttämällä ringette toiselle pelaajalle (Ringeten pelisäännöt 2014, 19).

Koska kontaktit ja kuljettaminen on sääntöpohjaisesti poistettu, korostuu ringetessä luistelu, taito ja peliäly. Kontaktien poistuminen lisää lajin turvallisuutta merkittävästi. Lisäksi turvallisuutta on lisätty muun muassa asettamalla kokokasvosuojus ja kaulan viiltosuoja pakolliseksi säännöillä. Lajin vaarat ovatkin lähinnä tahattomissa törmäystilanteissa pelaajien tai laitojen kanssa.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Riskien arviointi

Riskien arvioinnin tavoitteena on vastata kysymyksiin esimerkiksi mitä vaaroja kohteessa esiintyy, missä vaara esiintyy ja minkälaisissa tilanteissa henkilöt joutuvat vaaraan Riskien arviointi ei kuitenkaan ole vain puutteiden luettelointia, vaan sen tulee kertoa myös hyvin toimivista ja tai jo hallinnassa olevista asioista. (Porkka & Myllymaa 2007, 28). Tässä opinnäytetyössä toteutettava riskien arviointi toteutetaan VTT:n esittelemän järjestelmällisesti etenevän turvallisuusanalyysin avulla. Riskien arviointi on ennakoivaa työsuojelua parhaimmillaan (Työsuojeluhallinnon www-sivut, 2014). Turvallisuusanalyysi on järjestelmällisesti etenevä työvaiheiden ja muiden toimintojen arviointi, jonka tarkoituksena on vaaratilanteiden kartoittaminen ja riskien minimoiminen (VTT:n www-sivut, 2014). Turvallisuusanalyysi toteutetaan kolmessa vaiheessa: nykytila-analyysi, riskikartoitus ja turvallisuustoimintojen suunnittelu.

3.1.1 Nykytila-analyysi

Ennen vaarojen tunnistamista ja riskien arviointia on kohteessa suositeltavaa tehdä nykytila-analyysi, jossa kartoitetaan nykyisten turvallisuustoimintojen riittävyys (Hyytinen 2009, 13). Työssä tulee mahdollisuuksien mukaan hyödyntää jo tehtyjä arviointeja ja kartoituksia, mutta näitä ei Merikarvian jäähallin tiloista ole tehty, koska halli on uusi. Työn tukena pyrittiin käyttämään vastaavia projekteja muista kohteista, mutta niitä ei löytynyt. Useissa kohteissa vastaavanlainen riskien kartoitus on

tehty pelastussuunnitelman ohessa. Merikarvian jäähallissa pelastussuunnitelma oli tehty erikseen jo aikaisemmin.

3.1.2 Riskikartoitus

Nykytila-analyysin pohjalta suoritetaan riskikartoitus. Riskien kartoitus on ennakkoivaa turvallisuuden hallintaa, vaaratekijöiden merkittävyyden arviointia ja perusta turvallisuustoimien tehokkaalle kohdistamiselle (Porkka & Myllymaa 2007, 11).

Riskien kartoitus on välttämätöntä ennen turvallisuustoimintojen suunnittelua (Hyytinen 2009, 14).

3.1.3 Turvallisuustoimintojen suunnittelu

Nykytila-analyysin pohjalta tehdyn riskien arvioinnin jälkeen suunnitellaan turvallisuustoimenpiteet. Turvallisuustoimenpiteiden suunnittelu suoritetaan riskien suuruuden määrittämisen ja merkittävyyden arvioimisen jälkeen (Porkka & Myllymaa 2007, 37). Tässä työssä toimenpiteinä ovat vaaran poistaminen, ja insidenssin vähentäminen. Turvallisuustoimintoja suunnitellessa pyrittiin ottamaan huomioon paitsi vaikutukset turvallisuuteen myös vaikutukset hallin päivittäiseen toimintaan. Lisäksi otetaan huomioon mahdolliset jo tehdyt toimenpiteet.

3.2 Ensiapuvälineistö

Liikuntavammat vähentävät liikunnasta saatavien hyötyjen kansanterveydellistä ja –taloudellista arvoa (Parkkari et al 2006, 10). Jäähallilta löytyy tällä hetkellä jäähalliyhtiön, ja Merikarvian kunnan kustantama ja tuottama pieni valikoima ensiaputuotteita. Ensiapuvastuu on tilavuokraajalla, ei vuokranantajalla, joten jäähallille ei ole hankittu täyttä ensiapuvalmiutta osin tarkoituksenmukaisuuden, osin kustannusten takia.

3.3 Projekti työvälteenä

Hyvällä hankkeella on selkeä alku ja loppu, ja se pyrkii projektisuunnitelmassa selkeästi esitettyyn tavoitteeseen. Projekti tulee suunnitella mahdollisimman tarkasti ja yksityiskohtaisesti, jolloin projektin tavoite ja keinot tavoitteen saavuttamiseksi ovat selkeät. Aikataulu on hyvä suunnitella tarkasti ja tiiviisti. Hyvä projekti on halpa toteuttaa, ja se on hyödyllinen myös muille kuin tekijälleen (Lapin liiton www-sivut 2007).

3.4 Aikataulu

Projekti aikataulutetaan aluksi puolen vuoden mittaiseksi. Projekti aloitetaan suunniteluvaiheella keväällä 2014. Kesän 2014 aikana työtä hahmotellaan ja hallin tilat kuvataan. Joulukuussa 2014 hallin tiloissa suoritetaan nykytila-analyysi, jonka pohjalta tammikuussa 2015 tehdään riskien arviointi. Arviointi esitellään yhteistyötaholle helmikuun alussa 2015. Raportin kirjoittaminen suunnitellaan suoritettavaksi tammihelmikuussa 2015, ja raportti luovutetaan valmistumisen jälkeen yhteistyötaholle. Lopullinen suunnitelma varsinaisen projektin aikataulusta on oheisen taulukon mukainen.

Taulukko 1. Projektin aikataulusuunnitelma

Kuukausi / vuosi	10/2014	11/2014	12/2014	1/2015	2/2015	3/2015
Aloitus yht.työtah. kanssa	x					
Nykytila-analyysi		x	x			
Riskien arviointi			x	x	x	
Korjausehdotukset				x	x	
Projektin purku					x	x
Raportointi						x

3.5 Resurssit & Riskit

Projektin tekemiseen on resursoitu 400 tuntia opiskelijan työtä. Ylimääräisiä kuluja projektin tekemisestä ei luultavasti tule.

Riskitekijöitä projektin onnistumiselle ovat esimerkiksi yhteistyötahojen ja opinnäytetyön tekijän aikataulujen yhteensovittaminen.

4 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projekti aloitettiin keväällä 2014 ottamalla yhteys yhteistyötahoon, jonka yhteyshenkilönä toimi Merikarvian jäähalli oy:n toiminnanjohtaja ja Merikarvian kunnan liikuntasihteeri. Hänen kanssaan sovittiin työn käytännön toteutuksesta, sekä projektin valmistuttua saatavasta tuotoksesta. Lopullinen tuotos on kirjallinen riskien arviointi Merikarvian jäähallin tiloista. Tämän jälkeen työ aloitettiin suorittamalla nykytila-analyysi Merikarvian jäähallin tiloissa syksyllä 2014. Havaitut puutteet ja kohteet kirjattiin ja kuvattiin, sekä kohteisiin mietittiin mahdollinen esitettävä korjaustoimenpide. Nykytila-analyysin jälkeen suoritettiin myös riskikartoitus työryhmäkeskusteluna yhdessä Merikarvian jääurheilijat ry:n kanssa. Keskustelujen pohjalta saatiin aikaan kirjallinen tuotos, joka esiteltiin liikuntasihteerille keväällä 2015.

4.1 Nykytila-analyysi

Nykytila-analyysi on toimenpide, jossa kartoitetaan nykyisten turvallisuustoimintojen riittävyys (Hyytinen 2009, 13). Nykytila-analyysi suoritettiin joulukuussa 2014 kierroksena jäähallin tiloissa. Nykytila-analyysissä pyrittiin ottamaan huomioon kaikki jäähallin tilat ja niiden turvallisuus koko käyttäjäkunnan kesken. Nykytila-analyysia tehdessä sen pääpainona pidettiin suurinta käyttäjäryhmää, eli jääkiekkoilijoita. Kierros jaettiin kuuteen pääalueeseen joista jokainen käsiteltiin kokonaisuutena. Pääalueet olivat kaukalo, katsomo ja hallin avoin tila, pukuhuonetilat, vaihtoaitio,

tekninen alue ja muut tilat. Kohteissa ja korjausesityksissä otettiin huomioon paitsi turvallisuus, myös toimivuus pelaajien kannalta. Nykytila-analyysissa tuotettu loma-ke löytyy liitteestä 1.

4.1.1 Kaukalo

Kaukalo rakennettiin ja pystytettiin kesällä 2013. Kaukalon ja oheistarvikkeiden toimittaja huolehti osin talkootyönä tehdystä pystytyksestä, ja sen johtamisesta. Laidat pystytettiin työnjohtajan johdolla, pleksien ja suojaverkkojen kiinnityksestä huolehti Merikarvian jääurheilijoista koostunut viiden hengen talkooporukka.

Kaukalon jousto perustuu yksittäisen elementin osien jouston summaan. Kaukalon laita joustaa hieman johtuen lähinnä metallirungolla tuetun laitalevyn joustavuudesta. Eniten joustoa tapahtuu aivotärähdysten ja kasvojen vammojen kannalta oleellisesti plekseissä. Yksittäinen pleksi on tuettu molemmilta sivuiltaan, ja kaksi pleksiä liitetään toisiinsa yhteisellä listalla. Jokainen yksittäinen pleksi on tuettu kaukalon ulkopuolelta yhdellä muovista valmistetulla suorakulmaisella kappaleella, joka estää pleksin ponnahtamisen paikaltaan sen joustaessa. Vaihtovaihtien kohdalla pleksejä ei ole. Pleksien reunat on näillä kohdin koko matkaltaan pehmustettu vammojen välttämiseksi mahdollisissa törmäystilanteissa.

Kaukalon mallina on Icepro Westeline. Kaukalon valmistajaa ei yrityksistä huolimatta tavoitettu kertomaan kaukalon joustoon vaikuttavista tekijöistä tarkemmin.

Maalit tulee esimerkiksi ringetessä ja jääkiekossa kiinnittää jäähän, joka tapahtuu poraamalla jäähän reikä ja asettamalla tolpan ja jään väliin tappi. Useissa halleissa maalin kiinnittämiseen tarkoitettujen tolppien tapit on valmistettu metallista. Mikäli tällöin halutaan maalin siirtyvän kontaktitilanteissa, tapin pitää olla joko todella lyhyt tai reiän pitää olla todella matala. Tämä taas aiheuttaa vaikutuksia peliin. Merikarvian hallissa maalit on tuettu paikalleen molempiin tolppiin sijoitetuilla muovitapeilla, jotka uppoavat jäähän porattuihin reikiin. Muovitapit pitävät maalin hyvin paikallaan, mutta nousevat pois jäästä riittävän kontaktin tapahtuessa. Näin estetään vam-

mojen syntyminen esimerkiksi pelaajan liukuessa tolppaa päin. Tapit ovat kaksiosaiset, joten niitä on lisäksi helppo korjata. Muovimateriaali sietää kylmää.

Kaukalon ovet muodostavat merkittävän riskin. Niiden lukitus ei sulkeudu kunnolla mikäli niitä ei suljeta huolellisesti. Tämä saattaa aiheuttaa vaaratilanteita esimerkiksi koulun liikuntatunneilla tai jääkiekkopelissä. Vaaratilanne syntyy jos ovi on raollaan tai auki, ja ohi luisteleva pelaaja kaatuu avoimeen oviaukkoon. Liike-energian ollessa pitkittäis-suuntaista kaukaloon nähden, lentää hän suoraan päin laitaa sivuttain oviaukkoon nähden. Seurauksena voi olla venähdys tai murtuma. Esitetään salpojen muokkausta, tai ovesta olevien metallilätkien taivuttamista.

4.1.2 Katsomo ja hallin avoin ala

Katsomona toimii hallin takaseinälle rakennettu seisomatila noin 300 hengelle. Jäähallin sisäilma ja lämpötilat asettavat tietyt vaatimukset materiaalille kosteudenkestävyyden suhteen, joka tarkoittaa että materiaalien on oltava joko kyllästettyjä tai pinnoitettuja. Pintamateriaaliksi on valikoitu teksturoitu vaneri, joka on halliin sopiva materiaali kosteuden kestävyydeltään ja pinnan karheudeltaan. Portaikot ovat katsomon molemmissa päissä poistumisreittien vuoksi. Katsomon portaat on rakennettu samasta materiaalista, ja lisäksi portaiden etureunaan on lisätty huomioväritetty liukuesteteippi. Portaikkoihin on lisäksi rakennettu molemmanpuoleiset kaiteet kyllästetystä puutavarasta. Kaiteet ovat oikean korkuiset ja tukevat. Materiaalivalinnoilla ja liukuesteteippauksilla liukastumisriski katsomossa on hyvällä tasolla. Liukastumisen seurauksena voi olla esimerkiksi murtuma, venähdys tai jopa aivotärähdys.

Jäähalli on otollinen ympäristö liukastumiselle ja kaatumiselle, joka johtuu jääpinnan jäähdytyksen tarpeesta. Liukastumisalttiutta lisää jäähallin tapa jäähdyttää pelipinta alapäin, jolloin jäähdytysputkien lämpöä johtava laatta jäähdyttää myös laattaa ympäröiviä lattiapintoja. Kun ympäröiville pinnoille ilmestyy vettä esimerkiksi sadekehillä, tai talvella kengänpohjissa kulkeutuneen lumen sulaessa, jäätyy vesi helposti ja huomaamattomasti lisäten merkittävästi riskiä kaatumiselle. Asia on hallilla otettu huomioon, ja mahdollinen jää poistetaan hallityöntekijöiden toimesta heti huomatta-

essa. Lisäksi liukkaudelle alttiit tilat on merkitty, ja jäädytettyihin hallitiloihin johdaviin oviin on lisätty varoitustekstit mahdollisesta liukkaudesta.

Hallin vapaa ala on suojattu lentäviltä irtokiekoilta ympäröimällä koko kaukalo niin sanotuilla muikkuverkoilla. Suojaamalla katsomo ja vapaa ala, vältetään mahdollisilta tylpän esineen aiheuttamilta vammoilta kiekon osuessa katsojaan tai työntekijään. Verkko on vedetty hallin kattorakenteisiin pleksien yläreunasta pleksien koko matkalta. Toimitsija-aition kohdalla verkko vedetään pleksin yläreunan sijaan toimitsija-aition katon taakse, jotta toimitsija-aition yläreuna pysyy kentän suuntaan vapaana. Tästä johtuen toimitsija-aition molemmissa päissä suojaverkoissa on noin 50 cm sivuiltaan oleva kolmion muotoinen aukko katsomon suuntaan. Aukko ei ole varsinaisella riskialueella irtokiekkojen suhteen, mutta irtokiekon lentäessä aukosta muodostuu kohtalainen riski. Tästä syystä esitetään reikien välitöntä paikkaamista.

Vaihtoaitiot on sijoitettu kahden pukuhuoneen väliin. Jotta kulku päätypukuhuoneisiin onnistuu, ovat vaihtoaition päädyt avonaiset. Avoin pääty muodostaa merkittävän riskin jos irtokiekko lentää aukon läpi hallin avoimeen tilaan. Riski koskee vain kotijoukkueen päätyä. Vierasjoukkueen päädyssä ei muodostu riskiä, koska päädyssä sijaitsee tekninen alue, jonne on sivullisilta pääsy kielletty. Esitetään, että alueelle, pukuhuoneen oven taakse, asetetaan roikkumaan vastaava verkko kuin pleksien yläreunaan noin kahden - kolmen metrin korkeuteen, jolloin irtokiekkojen lentäminen alueen läpi estetään. Vaihtoehtoisesti voidaan rakentaa shigaani-mallinen kulkureitti kahdella pleksilaidalla, jolloin kiekon kulku suoraan läpi estyy, mutta kulkureitti säilyy.

4.1.3 Pukuhuonetilat

Pukuhuoneita on viisi, joista neljä on varattu joukkueille, ja yksi tuomareille. Pukuhuoneiden koko lattiapinta-ala on päällystetty luistinmatolla, ja lattian keskellä on viemäri, jolloin lattian peseminen ja hygieniasta huolehtiminen on helppoa. Pelaajien pukuhuoneissa penkit on sijoitettu ympäröiville seinille, sekä penkkirivi keskelle pitkittäin. Seinien vieressä olevat penkit on kiinnitetty seinään tukevasti. Keskellä olevat penkkirivit on koottu kahdesta kaksipuolisesta penkistä, jotka on liitetty toisiinsa

neljällä pultilla. Huolehtimalla asianmukaisesta kiinnityksestä, vältetään esimerkiksi penkin kaatumisesta johtuvat loukkaantumiset.

Erityisesti jääkiekkoon, jossa pelaajalla on yllään runsaasti erilaisia varusteita, liittyy pukukoppitiloissa kompastumisriski. Tämä on otettu huomioon usealla tavalla. Penkkien yläpuolella on riittävästi koukkuja varusteiden ripustamiseen, ja penkkien alla on riittävästi tilaa, jotta tyhjennetty kassi mahtuu penkin alle pois kulkureitiltä. Näin kompastumisriski varusteiden johdosta on minimoitu.

Toisen riskin muodostavat mailat. Joukkueesta riippuen jokainen pelaaja tuo mukanaan yhdestä kolmeen mailaa, mikä tarkoittaa esimerkiksi harrastejoukkueen pelissä kymmeniä mailoja per joukkue. Kompastumisriskin minimoimiseksi halliin on hankittu mailatelineitä, jonne mailat on turvallista sijoittaa. Kopeissa yksi ja kaksi mailateline on kopissa sisällä, kopeissa kolme ja neljä telineet ovat kopin ulkopuolella jäähallissa. Näin mailat pysyvät siististi seinällä pystyssä, poissa kulkureitiltä ja kompastumisriski pienenee.

Jokaisessa pukuhuoneessa on asianmukaiset wc- ja suihkutilat. Suihkutiloissa on neljä suihkupistettä, kaksi molemmilla sivuilla. Suihkutiloihin on sijoitettu kaksi viemäriä yhden sijaan. Viemäröinnin ja kaatojen ollessa huoneen reunoille, valuu liukas saippuavesi pois kulkureitiltä pienentäen liukastumisriskiä. Suihkun lattia on kauttaaltaan karhennettu rakennusvaiheessa. Valmiiden kaatojen päälle on sivelty liimalakka, jonka päälle on ripoteltu hiekkaa. Seoksen kuivuttua se on kosteusuojattu. Wc-tiloissa on luistinmatto, jotta sinne on turvallista mennä myös luistimet jalassa.

Projektia toteutettaessa mietittiin, pitäisikö jokaisen wc:n yksi matto halkaista kahteen osaan siivouksen helpottamiseksi. Päädyttiin kuitenkin pitämään matot yhtenä palasena, koska mahdollisten palasten yhteen liittäminen olisi vähintään haastavaa, ja aiheuttaisi palasten liikkumisriskin. Palasten liikkuminen saattaa aiheuttaa sen, että luistimen terä osuu kovaan betoniin, jolloin terä tylstyy. Terän tylstyminen vaikuttaa lajitekniiseen suorittamiseen, ja saattaa aiheuttaa välillisesti vaaratilanteita jäällä. Lisäksi jo metallin kontakti betoniin aiheuttaisi liukastumisvaaran itse wc-tiloissa.

4.1.4 Vaihtoaitio

Vaihtoaitiossa on otettava huomioon varusteiden, pelitilanteiden ja pelaajien vaatimukset. Niissä tulee olla riittävästi tilaa kaikille joukkueen pelaajille ja huoltajille sekä valmentajille. Lattiapinnan tulee olla luistimille pitävää, mutta niitä tylstyttämättömää materiaalia, lisäksi pintojen pitää olla helposti puhdistettavissa.

Vaihtoaitiot on rakennettu metallijaloin korotetusta muoviritilästä, ja ne ovat päällystetty muovilevyin. Materiaali on helppo pestä, ja se on pitävää luistimen terän alla. Jokaisen levyn väli on peitetty erikseen muovilistalla, jolloin terä ei putoa kahden levyn väliin lisäten kompastumisriskiä. Lattiapinta on korotettu paitsi puhdistamisen helpottamiseksi, myös kaukalon laidan ja lattiapinnan välin lyhentämiseksi. Tällöin laidan yli kiipeäminen on erityisesti junioripelaajille helpompaa, ja vältetään turhilta venähdyksiltä tai revähdyksiltä esimerkiksi lantion alueella. Pelaajille usein opetetaan sanonta ”laidan yli peliin, ovesta ulos”, jolla tarkoitetaan että vaihtoaition ovi on vaihtoon tulevia pelaajia varten, kun taas levänneet vaihtopelaajat hyppäävät kentälle laidan yli vaihtotapahtuman nopeuttamiseksi. Lattian korotuksen vuoksi on mietitty, onko tarkoituksenmukaista peittää aitioiden reunoilla olevat lattian korotuksen ja betonipohjan väliset aukot kompastumisriskin vuoksi, mutta riskin katsottiin olevan vähäinen suhteessa puhdistamisen vaikeutumiseen.

Aitiossa tarvittavalle välineistölle kuten juomapulloille ja mailoille on olemassa telineet jolloin ne ovat poissa kulkureiteiltä. Mailatelineet sijaitsevat vaihtoaitioiden päädyissä, joista mailat ovat helposti saatavilla. Pullotelineitä on kolme kappaletta kummassakin vaihtoaitiossa, ja ne on sijoitettu seinälle. Pullotelineet ovat kuitenkin päästään avoimet, joka aiheuttaa satunnaista pullojen putoilua. Vapaana pyörivä pullo aition lattialla muodostaa kompastumisriskin. Esitetään päätylevyjen lisäämistä pullotelineisiin. Näin estetään pullojen tippumista lattialle ja vähennetään kompastumisriskiä.

4.1.5 Tekninen alue

Tekninen alue sijaitsee hallin vieraspäädystä, ulottuen katsomon hätäuloskäynniltä tuomareiden pukuhuoneeseen. Teknisellä alueella sijaitsee konehalli, varastokäytävä ja välilliseen jäänhoitoon liittyvät ilmastointikoppi ja jääkonekontti.

Konehallissa on työkaluja, jotka liittyvät jään välittömään hoitoon. Tärkein näistä työkaluista on itse jääkone. Konehallin siisteydestä on huolehdittu hyvin, tavaroilla on määrätty ja merkityt paikat ja niitä säilytetään asianmukaisesti. Näin tavarat löytyvät helposti ja ovat turvallisesti poissa kulkureiteiltä. Konehalli on viemäroity koneesta sulavan lumen tai tyhjennettävän jäädytysveden pois johtamiseksi, näin vältetään irtoveden jäätyminen ja liukastumisriski. Jääkonetta ladattaessa akuista muodostuu haitallinen määrä vetyä. Asia on huomioitu sekä konehallin riittävällä tilavuudella että riittävällä ilmastoinnilla. Lisäksi konehallissa on ylimääräinen ilmastointilaitte, joka kytketään päälle ladatessa.

Jääkone on sähkökäyttöinen ja siksi sen käytöstä ei muodostu pakokaasuja tai muita päästöjä. Jääkonetta käyttävät pääsääntöisesti hallin työntekijät, tehtävään koulutettujen henkilöiden määrä on kokonaisuudessaan noin 10. Näin on saatu aikaan kompromissi; pääsääntöisesti ajosta vastaavat kokeneet kuljettajat, mutta tarvittaessa jälle löytyy aina talkootyönä jäänajosta huolehtiva ja sen osaava kuljettaja.

Varastokäytävälle on sijoitettu ylimääräiset maalit, kentänerotuslaidat sekä muuta jäävuoroilla tarvittavaa välineistöä, josta ne ovat helposti saatavilla hallihenkilökunnan toimesta. Irtaimistoa säilytetään asianmukaisesti ja siististi kulkureitti säilyttäen.

Jään hoitoon välillisesti tarkoitetut ilmastointikoppi ja jääkonekontti ovat selkeästi merkitty ulkopuolisille kielletyksi alueeksi, ja kulku niihin on myös lukoin estetty. Koneita pystytään ohjaamaan koneet valmistaneen yrityksen toimesta verkkoyhteyden avulla, mutta myös paikan päältä. On tarkoituksenmukaista, että koneiden säätö paikan päällä on rajattu pienelle ryhmälle henkilöitä, jolloin vältetään turhilta säädöiltä ja jään tason heikentymiseltä. Ilmastointilaitteiden säätelyyn tarkoitettu ryhmä sisältää kaksi henkilöä, ja lisäksi kunnan puolesta ilmastointilaitteita huoltavia henkilöitä löytyy muutama lisää.

4.1.6 Muut tilat

Muut tilat käsittää pääkäytävän, varastokopit, teroituskopin, kahvion ja sisäänkäynnin.

Pääkäytävä on siisti, siellä ei ole irtotavaroita. Turnauksissa ilmenee tarve asettaa joukkueen kasseja pois pukukopeista. Käytävän keskiosassa löytyy syvennys jolloin kassit pysyvät pois kulkureiteiltä. Lisäksi kasseja pyritään pitämään poissa kulkureiteiltä asettamalla kasseja pukukoppien tyhjille seinustoille tai pääkäytävän päädyistä löytyvään huoltotilojen aulaan.

Varastokoppeja on kaksi, ja ne sijaitsevat katsomon päädyissä. Kopit ovat Merikarvian jääurheilijoiden ja Merikarvian koulun käytössä. Molemmissa kopeissa on hyllytilaa ja tilaa asettaa varusteita roikkumaan. Kopista numero yksi ei löydy huomautettavaa. Koppi numero kahdessa on teollisuuspuhallin lämmittämässä ilmaa ja näin kuivaamassa varusteita. Teollisuuspuhallin on paloriski. Mikäli kopissa on puhallin, on sen oltava lämpökatkaisijalla varustettu. Lisäksi on kiinnitettävä huomiota mahdollisen puhaltimen sijaintiin ja puhallussuuntaan. Esitetään että puhaltimelle tehdään teline jossa puhallin ei voi puhaltaa kohti varusteita aiheuttaen paloriskiä. Vaihtoehtoisesti puhallin poistetaan.

Teroituskoppi sijaitsee huoltotilojen aulassa, ja sitä pidetään turvallisuussyistä lukittuna. Teroituskoneita on kaksi, joista toinen on saatu lahjoituksena. Toinen on Merikarvian kunnan omistama automaattiteroitin ProSharp® SkatePal® 3. Laitteiden luonteesta johtuen niiden käyttöön liittyy merkittävä riski, ja tämän vuoksi käyttäjäkuntaa on pyritty rajoittamaan. Koneiden käyttö on siksi ulkoistettu Merikarvian jääurheilijoille. Automaattiteroittimeen on yhdistetty normaali kotitalousimuri. Esitetään kirjallisen ohjeen lisäämistä paloturvallisuuden vuoksi.

Kahviossa on pöytiä ja tuoleja asiakkaita varten. Tuolit on hankitavaiheessa valittu siten, että tarvittaessa niitä saa kasattua päällekkäin ja näin ne on helppo säilyttää poissa kulkureiteiltä. Kompastumisriskiä on näin pienennetty. Kahvion asiakastilaa on korotettu jään tasosta pelin seuraamisen helpottamiseksi. Korotuksen vuoksi on jouduttu rakentamaan portaikko, joka on valmistettu teräskehikosta asianmukaisin

kaitein varustettuna. Aluksi portaikon askel-etenemä oli pieni, joka aiheutti kohonneen kompastumisriskin. Kesällä 2014 portaikosta poistettiin kaksi askelmaa, jolloin etenemää saatiin pidennettyä askelnousuun nähden. Kompastumisriski on näin minimoitu.

Uloskäyntejä on viisi, joista ainoastaan pääsisäänkäynti on yleisessä käytössä. Sisäänkäynnin vieressä on hiekkalaatikko, jonka avulla kuka vain voi huolehtia tarvittavasta hiekoituksesta tarpeen vaatiessa. Kuitenkin pääsääntöinen hiekoitusvastuu on hallihenkilökunnalla. Muutoin sisäänkäynnit ovat esteettömät ja siistit sekä hyvin hoidetut.

Pääsisäänkäynnin vieressä on kuitenkin ränni, joka johtaa katolta tippuvan veden suoraan sileälle betonille. Jäättyessään pinnasta tulee petollisen liukas. Esitetään rännin pään uudelleen muotoilua, jolla vesi saadaan johdetuksi kaivoon tai hiekalle, pois kulkureitiltä.

4.2 Riskien kartoitus

Nykytila-analyysin jokaisessa kohteessa suoritettiin myös riskien kartoitus. Riskien kartoitus suoritettiin työturvallisuuskeskuksen verkkosivuilta löytyvän arviointipohjan avulla. Riskien kartoituksessa kuviteltiin kohteessa esiintyvä mahdollinen vaara, jonka jälkeen arvioitiin sen insidenssiä, eli kuinka usein vaara esiintyy. Kartoituksessa olisi hyödynnetty mahdollista olemassa olevaa dataa juuri Merikarvian jäähallista, mutta tapaturmatilastoja ei ole. Tämä johtunee hallin suhteellisen pienestä käyttöasteesta ja iästä. Kartoituksen jälkeen arvioitiin tapahtuman seuraukset, mikäli vaara toteutuu. Riskin merkittävyys määritellään sijoittamalla riskin todennäköisyys ja seuraukset taulukkoon. (Porkka & Myllymaa 2007, 35.) Näiden yhtälöstä syntyy riskiarvio, jonka pohjalta korjauskohteet esitettiin. Esimerkiksi kun vaaran toteutuminen on epätodennäköinen ja seuraukset vähäiset, on kohteen riski arvioitu merkityksettömäksi. Samoin mikäli vaaran toteutuminen on edelleen epätodennäköinen, mutta tapahtuman seuraus on luokiteltu vakavaksi, on riski arvioitu kohtalaiseksi. Kohteittain eritelty riskien arvio löytyy taulukosta liitteestä 2.

Taulukko 2. Riskien arviointi

RISKI	SEURAUKSET		
TODENNÄKÖISYYS	Vähäiset	Haitalliset	Vakavat
Epätodennäköinen	Merkityksetön	Vähäinen	Kohtalainen
Mahdollinen	Vähäinen	Kohtalainen	Merkittävä
Todennäköinen	Kohtalainen	Merkittävä	Sietämätön

(Työturvallisuuskeskuksen www-sivut, 2015)

4.3 Ensiapuvälineistön kartoitus

4.3.1 Jäähallilta löytyvä ensiapuvälineistö

Jäähallin ensiapuvalikoimassa on painotettu erityisesti kylmätuotteita, ja verenvuotojen ensiapua. Kylmätuotteet toteutetaan jäähallilla pussittamalla jäänajosta syntyvää lunta tavalliseen 30 litran muovipussiin, joka on kustannustehokas ja nopeasti saatavilla oleva tapa toteuttaa kylmähoitoa. Kylmähoito saattaa vähentää kivuntunnetta. Kylmä vähentää paikallista metaboliaa ja hapentarvetta ja näin saattaa vähentää sekundaarista solutuhoa. Kylmähoitoa kannattaa jatkaa vähintään 6-8 tuntia vamman sattumisesta. (Ahonen & Sujew 2011, 9-10.)

Verenvuotoja varten hallilla on tarjolla hyvä valikoima laastareita, ensisiteitä sekä puristusside massiiveja raajaverenvuotoja varten. Lisäksi hallilla on hemostaattista voidetta sisältävä haavakynä, joka on tarkoitettu lähinnä pienten, siistien viiltohaavojen hoitoon.

4.3.2 Muu välineistö

Jäähallilta löytyy kaksi Stifneck® Select™ -tukikauluria, ja yhden hengen vetopaarit. Tuentävälineiden ja muiden ensihoitovälineiden puute on tietoinen valinta, johon on päädytty muun muassa ensivasteyksiköiden läheisyyden vuoksi. Merikarvian palo-

asema sijaitsee noin 200 metrin päässä jäähallista. Lähin ambulanssi sijaitsee noin kahden kilometrin päässä jäähallista. Muun muassa rankalauta ja defibrillaattori kuuluvat ensihoitoyksiköiden peruskalustoon. (Satakunnan pelastuslaitoksen www-sivut, 2015). Esimerkiksi puoliautomaattisen rytminsiirtäjän hankkimista hallille voi harkita spontaanin sydänpysähdyksen varalle, mutta hankinnan hinnan ja ensihoitoyksiköiden läheisen sijainnin vuoksi tätä ei esitetä.

Hyödyntämällä lähistön ensivasteyksiköiden kalustoa ja osaamista, vältetään mahdollisten paikalla olevien välineiden osaamaton käyttö ja hoitovirheet esimerkiksi epäillyissä rankavamma-tilanteissa. Tästä syystä Stifneck® Select™ -tukikaulurit olisi hyvä sijoittaa valvomoon siten, että ne ovat tarvittaessa saatavilla, mutta kouluttamaton yleisö ei pääse niihin käsiksi. Paarit on hallissa sijoitettu toimivalle paikalle ja merkitty asianmukaisesti, kuitenkin niin että ne eivät joudu ilkeivallan kohteeksi.

4.3.3 Tilavuokraajille esitettävä ensiapuvälineistö

Jäähalliyhtiö ei tilavuokraajana ole vastuussa ensiapuvälineistöstä, mutta vuokranantajana halliyhtiö voi asiantuntijaroolissa esittää tilanvuokraajille lajikohtaiset riskit huomioonottavaa ensiapulaukkuja. Tämän pohjalta tilanvuokraajat voivat suunnitella omat toimivat ja henkilökohtaisiin tarpeisiin pohjautuvat laukkunsa. Opinnäytetyön yhtenä osana oli tämän laukun suunnitteleminen. Ensiapulaukkuja suunniteltaessa otettiin huomioon jäähalliympäristön asettamat riskit, sekä jäällä harrastettavat ja pelattavat lajit.

Harrastetuimmat lajit jäähallissa ovat jääkiekko ja ringette, joista erityisesti jääkiekko on korkean loukkaantumisriskin sisältävä kontaktilaji. Koska jääkiekko muodostaa 64,6 % jäähallin viikoittaisesta vakiokäytöstä, rakennetaan myös ensiapulaukku enimmäkseen sen vaatimusten pohjalta. Vaikka suurin osa vuoroista on harrastevuoroja, joista puuttuu taklaukset, muodostavat kuitenkin kova vauhti ja liukas alusta suuren törmäys- ja kaatumisriskin. Moderneilla varusteilla vääjäämättömät kontaktien aiheuttamat vammat ja niiden riski voidaan minimoida, mutta ei kuitenkaan täysin poistaa. Jääkiekolle tyypillisiä ylävartalovammoja ovat muun muassa solisluun murtuma ja sijoiltaan meno, olkanivelen sijoiltaanmeno, kylkiluun murtumat, varttinä- ja

veneluun murtumat ja peukalon nyrjähtäminen. Alavartaloon kohdistuvia tyypillisiä vammoja ovat polven pehmytosavammat, reisilihaksen lihasruhjeet, sääri- tai pohjeluiden murtumat ja nilkan luiden murtumat. (Williams 1990, 135.)

Tyypillinen jääkiekkovamma syntyy pelaajan törmätessä johonkin, tai jonkin osuessa pelaajaan. ”Ensiapulaukun tulisi sisältää kylmäpakkauksia tai kertakäyttöpusseja, joista voi itse tehdä kylmäpusseja laittamalla niihin lunta. Erilaiset sidonta- ja haavanhoitotarvikkeet kuuluvat ensiapulaukun varustukseen. Laukussa on oltava sideharsorullia ja -taitoksia, erilaisia sidoksia ja siteitä, pumpulia, kirurgista teippiä, perhoslaastareita, haavanpuhdistusainetta, kuten keittosuolaa, erikokoisia laastareita ja kolmioliina. Ensiapulaukusta tulisi myös löytyä sakset, pinsetit, hakaneuloja, taskulamppu, kuumemittari ja kertakäyttöhansikkaita. Laukkuun kannattaa varata lisäksi suun kautta annettavia kipulääkkeitä, kuten ibuprofeiinia, ja saippuaa sekä perusrasvaa.” (Purmonen 2010, 24.)

Tilan vuokraajille esitettävä ensiapulaukku on suunniteltu niin, että siinä on otettu huomioon jääkiekolle tyypilliset vammamekanismit ja ensiapusuositukset. Laukusta pyrittiin saamaan kompakti, perusteltu ja kustannustehokas. Mikäli laukku rakennettaisiin esimerkiksi yksittäistä lajia varten yksittäiselle urheiluseuralle, jolloin hinta ei muodostaisi varsinaista kynnyksysymystä, panostettaisiin spesifimpään välineistöön. Tällöin laukkuun sijoitettaisiin esimerkiksi pieniä viiltohaavoja varten perhosteippejä, jotka nyt jäävät puuttumaan.

Valmis esite ensiapulaukusta löytyy liitteestä 4.

5 PROJEKTIN YHTEENVETO JA ARVIOINTI



5.1 Yhteistyökumppanille toimitettava materiaali

Yhteistyökumppanille toimitetaan yhteenveto havaituista kohteista joissa riskin on katsottu olevan joko kohtalainen tai merkittävä. Yhteenvedossa on esitetty kohteessa havaittu riski, mahdolliset seuraukset, ja korjausehdotus. Yhteenveto löytyy taulukkona liitteestä 3.

Lisäksi yhteistyökumppanille toimitetaan ensiapulaukku-esite, jota voi tarjota pohjana tilavuokraajille. Ensiapulaukun kohderyhmänä ovat varsinkin uudet tilavuokraajat, jotka varaavat vakiovuoron. Yksittäisen vuoron vuokraaja ei ole kohderyhmää, koska vuokraaja tuskin sijoittaa rahaa ensiapulaukkuun yhtä vuoroa varten. Esite ”Ensiapulaukku” löytyy liitteestä 4.

Projektin aikana työlle ilmestyi helposti uusia sovelluskohteita, sekä kokonaan uuden työn aiheita. Sama pohjaa voitaisiin toteuttaa esimerkiksi urheilukeskus Rysän tiloja arvioitaessa. Aihe toi esiin myös tarpeen mahdollisesta ensiapukoulutuksesta, sen hyödyllisyyden ja tarpeen lajikohtaisesta riskikartoituksesta.

Materiaali luovutettiin yhteistyökumppanin edustajalle 17.3.2015. Materiaalia luovutettaessa se esiteltiin ja työ käytiin perustellusti läpi. Yhteistyökumppani oli tyytyväinen työn tuloksiin, ja koki että projektin tavoitteisiin päästiin. Keskustelun aikana esiteltiin myös projektin hyödyntäminen jo olemassa oleviin kohteisiin ja mahdollisiin uusiin kohteisiin. Merikarvian kunnan edustaja oli kiinnostunut soveltamaan menetelmää kunnan kohteisiin. Purkukeskusteluissa yhteistyötaho koki positiiviseksi sen, että projektin tekijänä oli hallin käyttäjäkuntaan kuuluva henkilö. Lisäksi positiivista palautetta annettiin projektin aikana osoitetusta innovatiivisuudesta, sekä keuhuttiin esitettyjen toimenpiteiden käytännönläheisyyttä ja toimivuutta.

5.2 Oma ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyötä tehdessä taustatyön ja –tiedon merkitys ja määrä osoittautuivat tärkeiksi. Tietoa etsittiin laajasti myös oman koulutusohjelman ulkopuolelta riskejä arvioitaessa, jolloin tiedonhaun merkitys kasvoi. Nyky-yhteiskunnassa tiedonhaun merkitys on suuri tiedon kasvaneen tarjonnan myötä, jolloin lähdekriittisyyden merkitys kasvaa. Tiedon etsimisessä sain kokemusta oikeanlaisen tiedon etsimisestä ja poimimisesta. Tietoa etsiessä oli haastavaa ylipäänsä löytää sopivaa tietoa, esimerkiksi vastaavia projekteja ei vain yksinkertaisesti ole. Useissa kohdissa on tehty kyllä turvallisuusanalyysi, mutta eri tavalla ja osana pelastussuunnitelmaa. Tästä esimerkkinä on vaikkapa Mikkelin jäähallin pelastussuunnitelma. (Mikkelin jäähalli - Pelastussuunnitelma, 2013.)

Työn tekeminen kokonaisuutena on antanut konkreettisemmän kuvan moniammatillisesta yhteistyöstä, ja kokemusta sairaanhoitajan roolista ja mahdollisuuksista moniammatillisen ryhmän jäsenenä. Työtä tehdessä tehtiin yhteistyötä usean eri tahon

kanssa, muun muassa Merikarvian kunnan, ja jäähallin rakentamisessa mukana olleen ja kaukalosta vastanneen Icepro Oy:n kanssa. Lisäksi oltiin yhteydessä useisiin ensiaputuotteiden jälleenmyyjiin tilavuokraajille esiteltävän laukun tiimoilta. Yhteistyötaitoni ovat karttuneet taustatyötä tehdessä.

Projektin toteutus osui samalle aikavälille kuin syventävä harjoittelu. Tämä ei häntannut itse käytännön toteutusta, mutta oheistoimintaa kuten tapaamisia ja yhteydenottoja eri toimijoihin harjoittelu hankaloitti. Sain tästä kuitenkin kokemusta päällekkäisten aikataulujen yhteen sovittamisesta. 400 tunnin suunniteltu aika projektin toteuttamiseen riitti. Sinänsä projektin toteutukseen kului yllättävän vähän aikaa, noin 40 tuntia. Tähän vaikuttivat kuitenkin jo olemassa ollut tieto aiheeseen liittyen. Lisäksi minulla oli jo aikaisemmin hallussa kulkuluvat koko halliin, ja pääsy avaimiin. Projektin aikataulu olisi venynyt mikäli yksityiskohtia, kuten kulkulupia, olisi joutunut erikseen järjestämään. Nyt sain tehdä muun muassa nykytila-analyysin oman aikatauluni mukaan. Aikaa vievintä projektissa oli tiedon etsintä, johon kului aikaa noin 150 tuntia. Loput noin 200 tuntia kuluivat muun muassa tapaamisiin, puheluihin ja raportin kirjoitustyöhön.

Sain projektin toteutuksessa paljon kokemusta hoitotyön asiantuntijana toimimisesta. Oli positiivinen kokemus että projektin tavoitteet saavutettiin. Syvensin tietojani ja taitojani liikuntapaikan riskien tunnistamisessa, sekä mahdollisten tapaturmien ensiavusta ja niihin varautumisesta. Lisäksi sain työn ohessa tulleissa tilanteissa esille omaa osaamistani ja mielipiteitäni esimerkiksi ensiapuvälineisiin liittyen. Jatkossa tiedän mitä hoitotyön asiantuntijana toimiminen vaatii sekä resursseiltaan että henkilöltä itseltään. Erityisesti projektiin varattava ajan tarve yllätti. Opinnäytetyön tekeminen on ollut kasvattava kokemus.

LÄHTEET

Ahonen, P. Sujew, M. 2011. Akuutin pehmytkudosvamman ensihoito – Perustuvatko käytetyt hoitotoimenpiteet tutkittuun tietoon? AMK-opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.1.2014.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36066/Akuutinp.pdf?sequence=1>

Jääkiekon virallinen sääntökirja 2010-2014. 2011. Helsinki: Sporttipaino oy.

Lapin liiton www-sivut. 2007. Viitattu 31.3.2015. <http://www.lappi.fi>

Lindgren, P. 2011. Jääkiekon tulo Suomeen. Teoksessa Szemberg, S & Podnieks, A. (toim.) Jääkiekon maailma. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino oy, VIII-IX.

Merikarvian kunnan www-sivut. Viitattu 26.1.2015. www.merikarvia.fi

Mikkelin jäähalli – Pelastussuunnitelma. 2013. Mikkelä: Pelsu. Viitattu 14.3.2015. http://www.mikkeli.fi/files/atoms/files/pelastussuunnitelma-mikkelin-jaahalli-fi_0.pdf

Parkkari, J., Hiilloskorpi, H., Pasanen, K., Kujala U. & Kannus, P. 2006. Vammojen ehkäisy alkaa riskitekijöiden tunnistamisesta ja tunnustamisesta. Liikunta ja tiede, 43. Viitattu 23.1.2015. www.terveurheilija.fi

Porkka, S-T. & Myllymaa, T. 2007. Riskien arviointi vapaaehtoistyössä, Opas yhdistyksille. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Purmonen, S. 2010. Yleisimmät jääkiekkovammat ja niiden ensiapu. AMK-opinnäytetyö. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Viitattu 24.1.2015 http://www.karelia.fi/julkaisut/sahkoinenjulkaisu/Purmonen_opinnaytetyo.pdf

Ringeten pelisäännöt 2014-2016. Helsinki: Suomen Ringeteliitto ry. Viitattu 31.3.2015. http://ringette.skrl.fi/File/Saannot/Pelis%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t_2014_-_2016.pdf?rnd=1427788385

Satakunnan pelastuslaitoksen www-sivut. Viitattu 23.1.2015. www.satapelastus.fi

Szemberg, S & Podnieks, A. 2011. Jääkiekon maailma. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino oy.

Työsuojeluhallinnon www-sivut. Viitattu 22.1.2015. www.tyosuojelu.fi

Työturvakeskuksen www-sivut. Viitattu 26.1.2015. www.ttk.fi

Valtion teknillisen tutkimuslaitoksen www-sivut. Viitattu 16.7.2014. www.vtt.fi

Williams, J.P.R., Nykänen, K., Ferguson, C. & Wilson-Macdonald, J. 1990. Urheilijan vammat: Ehkäisy, diagnoosi, hoito. Helsinki: Kirjayhtymä.

Liitetaulukko 1. Nykytila-analyysi

KOHDE	VAARAT	TEHDYT TOIMENPITEET	EHDOTUS
PUKuhuONE			
Pukuhuoneen lattia	<ul style="list-style-type: none"> - Kompastuminen varusteisiin, mailoihin - Kaatuminen luistimilla, luistinten tylstyminen - Liukastuminen 	Mailatelineet, varusteille paikat Yhden maton sijaan kokolattiamatto koko hallissa -suihkuverho & viemärointi	Tarpeen mukaan ohjausta käyttäjille
Pukuhuoneen penkit	<ul style="list-style-type: none"> - Penkkien siirtyminen, - kaatumisvaara 	Kiinnitetty tukevasti tapaturmien estämiseksi	OK
Suihkun lattia	<ul style="list-style-type: none"> - Liukastuminen kostealla lattialla 	Lattiat karhennettu, kaatojen valinta	OK
WC	<ul style="list-style-type: none"> - Kompastuminen - Hygienia-aspekti 	Matot, yksiosaiset	Mahdollinen maton paloittelu
VAIHTOAITIO			
Lattia	<ul style="list-style-type: none"> - Liukastuminen listoihin, mattoihin 	Matot kiinnitetty	Listojen huolto tarpeen vaatiessa
Juomapullot	<ul style="list-style-type: none"> - Kompastuminen 	Pullotelineet seinällä	Telineiden kehitys
Mailat	<ul style="list-style-type: none"> - Kompastuminen 	Telineet päädyissä	OK
Vaihtoaition Lattian korotus	<ul style="list-style-type: none"> - Kompastuminen 	-	Levytys?
Kaukalon ovet	<ul style="list-style-type: none"> - Ovi ei sulkeudu kunnolla - kaatuminen avonaiseen aukkoon 	Hahloa uudelleen-muotoiltu	Lisämuotoilu, salpojen painotus
KAUKALO			
Pleksit/Laidat	<ul style="list-style-type: none"> - Törmäys-, iskuvammat 	Joustokaukalo	OK
Jää	<ul style="list-style-type: none"> - Kaatuminen 	Kypäräsuositus	OK
Laitojen reunat	<ul style="list-style-type: none"> - Iskuvammat kaatuessa 	Pleksien reunat pehmustettu, laidat madallettu joustolaitakonseptin mukaisesti	OK
Maalit	<ul style="list-style-type: none"> - Törmäysvammat 	Joustotapit	OK
KATSOMO			

Portaat	- Liukastuminen, kaatuminen	Liukuesteet, kaiteet	OK
Katsomo	- Irtokekot	Muikkuverkot	Reikien paikkaus
Toimitsija-aitio	- Kaatuminen aitioon - Esineiden putoaminen aitioon	Toimitsija-aition lipat	OK
Pohja-ala	- Liukastuminen	Varoituskyltit, jään poisto	OK
Vaihtoaition ja Katsomon väli	- Irtokiekot	Ei toimenpiteitä	Verkotus tai shigaanipleksi
TEKNINEN ALUE			
Konehalli	- Kaasuuntuminen - Kompastuminen, liukastuminen	Riittävä ilmanvaihto, kulku eristetty, yleinen siisteys kunnossa	OK
Varastokäytävä	- Kompastumis-, liukastumis-vaara	Eristetty	Tarkempi järjestys, selkeä kulkureitti
Ilmastointikoppi, jääkonekontit	- Kompastumisvaara, - Välilliset vaikutukset jäähän.	Nimetyt vastuuhenkilöt, eristetyt ja lukitut tilat	OK
MUUT KOHTEET			
Teroituskoppi	- Teroituskone, tapaturma - Imuri, tulipaloriski	Lukittu ovi, vastuuhenkilöt	Selkeämpi ohjeistus
Varastokopit	- Tulipaloriski, - Putoavat esineet	Lukittu ovi, vastuuhenkilöt	Tiukempi valvonta, siisteydestä huolehtiminen
Uloskäynnit	- Kompastumis-, liukastumisriski	Huolehdittu siisteydestä ja esteettömyydestä, tarvittaessa hiekoitus	Pääsisäänkäynnin rännin muotoilu
Kahvio	- Kompastuminen	Tuoleille oma paikka. Portaita muokattu loivemmiksi, kaiteet	OK
Käytävä	- Kompastuminen	Huolehdittu siisteydestä	OK

LIITE 2

Liitetaulukko 2. Riskien arviointi

Kohde	Todennäköisyys	Seuraus	Riskin arvio
Pukuhuone			
Pukuhuoneen lattia	Mahdollinen	Vähäiset	Vähäinen
Pukuhuoneen penkit	Epätodennäköinen	Vähäiset	Merkityksetön
Suihkun lattia	Epätodennäköinen	Haitalliset	Vähäinen
WC-tilat	Epätodennäköinen	Vähäiset	Merkityksetön
Vaihtoaitio			
Lattia	Epätodennäköinen	Haitalliset	Vähäinen
Juomapullot	Mahdollinen	Haitalliset	Kohtalainen
Mailat	Epätodennäköinen	Haitalliset	Vähäinen
Vaihtoaition lattian korotus	Epätodennäköinen	Haitalliset	Vähäinen
Kaukalon ovet	Mahdollinen	Vakavat	Merkittävä
Kaukalo			
Pleksit/Laidat	Epätodennäköinen	Haitalliset	Vähäinen
Jää	Epätodennäköinen	Haitalliset	Vähäinen
Laitojen reunat	Epätodennäköinen	Haitalliset	Vähäinen
Maalit	Epätodennäköinen	Haitalliset	Vähäinen
Katsomo			
Portaat	Epätodennäköinen	Haitalliset	Vähäinen
Suojaverkot	Mahdollinen	Vakavat	Merkittävä
Katsomo	Epätodennäköinen	Haitalliset	Vähäinen
Toimitsija-aitio	Epätodennäköinen	Haitalliset	Vähäinen
Pohja-ala	Epätodennäköinen	Haitalliset	Vähäinen
Vaihtoaition ja katsomon väli	Mahdollinen	Vakavat	Merkittävä
Tekninen alue			
Konehalli	Epätodennäköinen	Haitalliset	Vähäinen
Varastokäytävä	Epätodennäköinen	Haitalliset	Vähäinen
Ilmastointikoppi, jääkonekontit	Epätodennäköinen	Haitalliset	Vähäinen
Muut kohteet			
Teroituskoppi	Epätodennäköinen	Vakavat	Kohtalainen
Varastokopit	Mahdollinen	Vakavat	Merkittävä
Uloskäynnit	Mahdollinen	Haitalliset	Kohtalainen
Kahvio	Epätodennäköinen	Haitalliset	Vähäinen
Käytävä	Epätodennäköinen	Vähäiset	Merkityksetön

Liitetaulukko 3. Korjausehdotukset perusteluineen

KOHDE	VAARA	SEURAUS	RISKI
Lämpöpuhaltimet	Tulipalon vaara	Tulipalo	Kohtalainen riski
Pääoven ränni	Liukastuminen	Venähdys, nyrjähdys, murtuma	Kohtalainen riski
Juomapullotelineet	Kompastuminen	Venähdys, nyrjähdys, murtuma	Kohtalainen riski
Vaihtoaition väli	Tylppä vamma	Mustelma, haava, aivotärähdys	Merkittävä riski
Suojaverkot	Tylppä vamma	Mustelma, haava, aivotärähdys	Merkittävä riski
Kaukalon ovi	Törmäysvamma	Mustelma, murtuma, aivotärähdys	Merkittävä riski
Teroituskopin Imuri	Tulipalon vaara	Tulipalo	Kohtalainen riski

Varastokoppien lämpöpuhaltimet

Varastokoppien lämmitykseen ja varusteiden kuivaamiseen on käytetty teollisuuspuhaltimia. Puhallin on ollut irtaimena lattialla, ja sitä on voinut siirrellä, jolloin kuuman ilman puhallus saattaa kohdistua varusteisiin liian läheltä. Tulipaloriskin pienentämiseksi esitetään että puhaltimelle rakennetaan teline, jossa se pysyy paikallaan. Teline on tehty puusta tai muusta materiaalista siten, että puhallin pysyy sivuttaissuunnassa paikoillaan. Puhallin kiinnitetään telineeseen kahvastaan. Teline sijoitetaan varaston oven vasemmalle puolelle ja kiinnitetään seinään lattian tasossa, siten että se puhaltaa kohti vapaata tilaa. Mikäli telinettä ei voida tehdä, poistetaan puhallin varastosta.

Pääoven ränni

Pääoven ränni johtaa veden suoraan pääoven edustan betonilaatalle. Syksyllä ja keväällä päivien ollessa lämpimiä ja öiden kylmiä, muodostuu pääoven eteen liukastumisriski, kun sula vesi valuu rännistä pääoven eteen ja muodostaa jääpinnan laatalle. Pääoven edustaa hiekoitetaan, mutta liukastumisriskin pienentämiseksi esitetään, että pääoven viereisen rännin suulaketta muotoillaan johtamaan vesi rakennuksen viereen soralle.

Vaihtoaitioiden juomapullotelineet

Vaihtoaitioiden juomapullotelineet ovat päästään avoimet. Kun moni pelaaja käyttää samaa telinettä, muodostuu riski pullon putoamiselle lattialle, vapaan pullon aiheuttaessa kompastumisriskin. Riskin pienentämiseksi esitetään että telineisiin lisätään vaneriset päätyreunat, jotka kiinnitetään kahdella ruuvilla. Tällöin pullot pysyvät paremmin telineessään, ja kompastumisriski pienenee.

Vaihtoaition ja vapaan tilan väli

Vaihtoaition ja valvomon välillä on vapaa tila, josta esimerkiksi vaihtoaitioiden välistä lauottu kiekko saattaa lentää kohti ohikulkevaa sivullista. Tällöin muodostuu riski että kiekko osuu katsojaa. Seuraukset saattavat olla vakavat, kuten esimerkiksi aivotärähdyks tai haava pään alueella. Esitetään, että pukuhuoneen oven tasalle, pleksien korkeuteen kiinnitetään vastaavaa verkkoa kuin mitä on käytetty muikkuverkoissa. Vaihtoehtoisesti voidaan rakentaa ns. shigaani kahdella pleksilasin palasella. Verkko on kuitenkin kustannustehokkaampi ja helpompi tapa pienentää riskiä.

Katsomon suojaverkkojen aukot

Toimitsija-aition molemmin puolin on suojaverkoissa reikä. Tästä muodostuu samat riskin kuin vaihtoaition ja vapaan tilan välissä. Kiekon lentäessä vauhdilla aukon läpi ja osuessa katsojaan saattavat seuraukset olla vakavat. Esitetään, että aukot tukitaan mahdollisuuksien mukaan nippusiteillä kiinnittämällä. Mikäli verkko kiristyy liaksi tässä toimenpiteessä, hankitaan riittävät palat verkkoa peittämään kyseiset aukot.

Kaukalon ovet

Kaukalon ovien salpamekanismit eivät lukkiudu tarpeeksi helposti. Mikäli ovi suljetaan huolimattomasti tai liiallisella voimalla, jää salpa lukkiutumatta, aiheuttaen merkittävän riskin törmäystilanteissa. Pelaajan törmätessä laitaa avonaisen ovenkohdalla hän voi törmätä teräviin kulmiin lähes suorassa kulmassa, aiheuttaen merkittävän riskin. Esitetään että salpoja muokataan madaltamalla lukituksen kieltä, jolloin salpa ei ovea sulkiessa hyppää liian korkealle. Samoin voidaan salvan muotoilulla tehdä salvan putoamisesta helpompaa viistävä sisäreunaa ulospäin. Tarpeen vaatiessa lisätään painoa salvan päähän ja päälle.

Teroituskopin imuri

Automaattiteroittimella teroittaessa syntyy teroitusjätettä, joka on hienojakoista metallijauhetta. Teroituksen aikana syntyvä materiaali on hehkuvan kuumaa. Mikäli materiaalia imuroidaan teroituksen aikana normaalilla kotitalousimurilla, syntyy tulipalon vaara joka johtuu kuivista, palavista materiaaleista valmistetuista pölypusseista ja suodattimista. Esitetään että koppiin lisätään kirjallinen ohje jossa kerrotaan että imuria käytetään vasta teroituksen jälkeen. Tällöin puhdistus on paitsi turvallisempaa, myös tehokkaampaa.

Ensiapulaukku

Liitetaulukko 4. Ensiapulaukku jääurheilua varten

Tarvike	Tarkoitus	Hinta-arvio
Muovipussirulla	Kylmähoitoa varten.	1 – 3 € / Rulla
Haavanhoitotarvikkeita	Isompia haavoja ja ruhjeita varten.	1-2 € / Rulla (Medkit Finland)
Teippiä	Sidosten jne. kiinnitykseen.	5 € / rulla (Prisma Pori)
Laastareita	Pieniin haavoihin.	5 - 10 € / 40 kpl lajitelma (Yliopiston apteekki)
Puhdistusainetta	Haavojen puhdistamiseen.	3 – 4 € / Pullo (Yliopiston apteekki)
Sakset	Sidosten leikkaamista ja muotoilua varten.	3 – 5 € / kpl (Medkit Finland)
Pinsetit	Sirujen ja tikkujen poistamiseen.	2 – 20 € / kpl (Yliopiston apteekki)
Kertakäyttöhanskoja	Suojaksi.	10 - 15 € / 100 kpl (Medkit Finland oy)

Muovipussirulla

Mikä tahansa muovipussi käy. Aseta pussiin muutama kourallinen lunta, jota löydät esimerkiksi kaukalon huolto-oven reunoilta. Aseta esimerkiksi pelipaita vamma-alueen ja kylmäpussin väliin, näin vältät paleltumat. Kylmähoitoa kannattaa antaa 10 minuutin jaksoissa, ja pitää 10 minuutin taukoja jaksojen välillä.

Haavanhoitotarvikkeita

Ensiapulaukussa kannattaa olla useampi kappale sideharsoja, mieluummin useaa eri kokoa. Käytä sideharsoa suurempien verenvuotojen tyrehdyttämiseen. Tarvittaessa ota yhteys hätänumeroon.

Teippiä

Pidä ensiapulaukussasi teippirullaa. Voit käyttää sitä esimerkiksi sideharson pään kiinnitykseen. Normaali mailanauha on tarkoitukseen sopiva.

Laastareita

Harkitse kannattaako sinun hankkia lajitelma laastareita, vai rulla josta leikkaat itse oikean kokoisen palasen. Käytä laastaria pienten haavojen suojaamiseen. Hyvä vaihtoehto on esimerkiksi Cederroth Soft Foam Bandage.

Puhdistusainetta

Pidä ensiapulaukussasi aina puhdistusainetta haavojen puhdistamista varten. Muista että jäälle syljetään ja hikoillaan, jolloin haavojen puhdistaminen on tärkeää. Hyvä vaihtoehto on desinfioivaa ainetta sisältävä suihkepullo, esimerkiksi Septidin.

Sakset

Ensiapulaukussa on hyvä pitää saksia esimerkiksi sideharsoa tai varusteiden leikkaamista varten. Normaalit sakset käyvät, erityisesti pyöristetyillä kärjillä varustetut askartelusakset ovat tarkoitukseen sopivat.

Pinsetit

Pinseteillä on hyvä ottaa mahdollisia komposiittikuituja tai muita tikkuja pois ihosta. Mitkä vain pinsetit käyvät.

Kertakäyttöhanskoja

Huomioi myös oma suojautuminen mahdollisissa verikontakteissa.

Pidä laukkua mukanasii jäävuorolle saapuessasi. Muista

- tutustua ensiapuohjeisiin
- tutustu tuotteisiin ennen niiden käyttöä.

Oheisille tuotteille riittää pieni toilettilaukku joka kulkee helposti varustekassin mukana. Yhteensä hintaa laukulle tulee tuotteista ja niiden määrästä riippuen 30 – 50 €, jonka voi jakaa jäävuorolla kävijöiden kanssa.