

TURVALLISUUSSUUNNITELMA

PAINION LIIKUNTASEURA PAILI RY

Sisällys

1. Tavoite	2
2. Yleiset turvallisuusohjeet	2
3. Vakuutukset	2
4. Erilaiset vaaratilanteet	2
4.1. Tapaturmat	3
4.2. Sairastumiset	3
4.3. Korona, Covid-19	4
4.4. Tulipalo	4
4.5. Sähkökatko	4
4.6. Asiattomat henkilöt	4
5. Tiedottaminen	5
6. Yhteystiedot	5

1. Tavoite

Paimion Liikuntaseura PaiLi (Paimion Naisvoimistelijat) ry on perustettu 1928 ja sillä on erilaisia liikuntaryhmiä – aikuinen-lapsijumpasta kuntoleideihin. Kaikki ryhmät toimivat koko kauden eri puolilla Paimiota, eri saleissa aina syyskuusta toukokuuhun.

Turvallisuussuunnitelman tavoitteena on ennaltaehkäistä erilaisia tapaturmia ja vahinkoja. Jos kuitenkin jotain sattuu, tässä ohjaajille toimintaohjeita, joiden avulla pyritään toimimaan oikein ja nopeasti. Vaaratilanne voi olla lapselle tai ohjaajalle sattunut tapaturma tai vaikka salin tulipalo.

2. Yleiset turvallisuusohjeet

Paimion Liikuntaseuraan valitaan joka vuosi hallituksen jäsenet, jotka ovat yleisesti vastuussa turvallisuudesta antamalla salien käyttäytymissäännöt sekä ensiapulaukun jokaiselle ohjaajalle.

Jokainen ohjaaja on vastuussa omasta ryhmästään tunnin aikana. Ohjaajat suunnittelevat tunnista turvallisen ja oman ryhmänsä tasoisen, jotta tapaturmilta vältyttäisiin. Ohjaajilla täytyy olla mukana aina lasten vanhempien numerot ilmoitusluonteisen tilanteen sattuessa. Omat ja salien välineet tulisi tarkistaa säännöllisesti, jotta niistä ei voi aiheutua vaaratilanteita.

3. Vakuutukset

Jokainen Paimion Liikuntaseurassa jumppaava on vakuutettu **Pohjolan Jumppaturma-ryhmätapaturmavakuutuksella**, josta löytyy lisätietoja Suomen Voimisteluliiton [www-sivuilta, voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi). Periaatteessa **Jumppaturva on voimassa vain jumppatunnin aikana**, joten vanhemmillekin kannattaa selventää, että lapset, jotka tuodaan jumppaan ennen tunnin alkua vanhemman lähtiessä jo pois, eivät ole vielä ohjaajan vastuulla eikä Jumppaturva korvaa sattuneita tapaturmia sinä hetkenä.

4. Erilaiset vaaratilanteet

Yleisiä tapaturmia lapsilla ovat yhteentörmäyksistä johtuvat kolahdukset, venähdykset ja naarmut. Aikuisilla ovat venähdykset ja nyrjähdykset sekä

sairauskohtauksiakin voi sattua. Muuta vaaratilanteita voivat olla esimerkiksi tulipalot tai sähkökatko. Vaaratilanteen sattuessa toimitaan seuraavien ohjeiden mukaan.

4.1. Tapaturmat

Tapaturman sattuessa ohjaaja tarkistaa tilanteen, jonka jälkeen hän tekee tarvittavat toimenpiteet. Jokaisen, varsinkin aikuisen kuuluu itse kuunnella kehoaan mikä tuntuu hyvältä ja mikä ei ja lopettaa liiallisen huononolon tullessa.

- Pieneen venähdykseen tai nyrjähdykseen voi riittää pelkkä hetken lepo sivussa tai jumppaamisen lopettaminen siksi kerraksi. Ohjaajan täytyy kuitenkin tarkastella tilannetta koko lopputunnin ajan, mikäli tarvitaankin ensiapulaukun sidetarpeita. Pieneen naarmuun riittänee laastari ensiapulaukusta. Lasten kohdalla, pienenkin haaverin sattuessa, täytyy ilmoittaa vanhemmille. Ohjaajan kannattaa neuvoa lasten vanhempia viemään lapsi tarkastettavaksi läheiseen **Paimio-Sauvon terveysasemalle tai T-sairaalaan** mikäli lapsen haaverissa ilmenee myöhemmin normaalista poikkeavaa.
- Isompien tapaturmien sattuessa, esimerkiksi luun murtuma, ohjaaja antaa tarvittavan esiavun ensiapulaukun varusteilla. Lasten kohdalla, ohjaajan täytyy heti ilmoittaa lasten vanhemmille tapahtuneesta. Lapsen tilanteesta riippuen, joko vanhempi tai ohjaaja toimittaa lapsen jatkohoitoon tai ohjaaja soittaa ambulanssin **numerosta 112**.

4.2. Sairastumiset

- **Lapset:** Vanhempien on aina velvollisuus **ilmoittaa ohjaajalle lapsen mahdollinen sairaus**, joka voi ilmetä jumpan aikana, jotta voidaan heti antaa oikeaa ensiapua tiedossa olevan sairauskohtauksen mukaisesti. Lasta ei kuulu tuoda jumppaan, jos olotilassa on ollut poikkeavaa jo aikaisemmin päivän aikana. Jokaisen, pienenkin muutoksen lapsen terveydentilassa jumpan aikana, kuuluu kertoa lapsen vanhemmille.
- **Aikuiset:** Aikuisen on huomioitava oma terveydentila jumppaan menemisen hetkellä. Jos kotona tuntuu ikävältä, jumppa täytyy jättää

väliin. Jos jumppaamisen aikana tuntuu ikävältä, jumppaaminen täytyy lopettaa välittömästi. Omaa kroppaansa täytyy kuunnella.

Sairauskohtauksen sattuessa annetaan välittömästi ensiapua ja soitetaan apua **hätänumerosta 112**. Lapsen kohdalla, hätänumeron soiton jälkeen, ilmoitetaan välittömästi vanhemmille.

4.3. Korona, Covid-19

Koronan ja muiden mahdollisten epidemioiden suhteen noudatetaan yleisiä, viranomaisten antamia ohjeita ja niistä tiedotetaan osallistujille. Osallistujille, lasten ryhmissä myös lasten vanhemmille, korostetaan sitä, että **tunnille tullaan vain täysin terveenä**. Käytössä olleet, yhteiset välineet desinfioidaan käytön jälkeen.

4.4. Tulipalo

Jos havaitaan tulipalo, ohjaajan kuuluu koota kaikki jumppaajat yhteen ja ohjata kaikki ulos sekä tehdä **hätäilmoitus numeroon 112**. Palosta täytyy tehdä myös ilmoitus salin vastaavalle henkilökunnalle. Mikäli palo on pieni ja saatavilla on sammutin, voi sammutustyön aloittaa heti, kuitenkin omaa henkeä vaarantamatta.

4.5. Sähkökatko

Sähkökatkon sattuessa, kerätään jumppaajat kokoon, varsinkin pienten lasten jumpissa. Jumppaaminen lopetetaan, ellei sähkö palaa hetken kuluttua.

4.6. Asiattomat henkilöt

Jumpat pidetään aina iltaisin, joten ulkopuolisiakin voi liikkua salin lähetyvillä. Ohjaajan tulee huolehtia salin **ovi lukkoon**, ennen jumpan alkamista, ellei hänellä ole näköyhteyttä ulko-oveen. Asiaankuulumattomat ihmiset täytyy välittömästi ohjata ulos. Jos henkilö on esimerkiksi humaltunut, eikä suostu poistumaan, täytyy tehdä ilmoitus **hätänumeroon 112**.

5. Tiedottaminen

Pienimmistä tapaturmista on tiedotettava asiaan kuuluville ja tarvittaessa seuran johdolle. Vakavammissa tapaturmissa ohjaaja ilmoittaa asiasta seuran puheenjohtajalle, joka ilmoittaa asian eteenpäin ja keskustelee tapahtuneesta asiaankuuluvien kanssa. Puheenjohtajan kuuluu myös tarvittaessa tehdä kirjallinen tiedote tapahtuneesta jälkikäteen lähetettäväksi asianosaisille.

6. Yhteystiedot

Puheenjohtaja	Marjaana Salmela	puh. 040 7776701
Varapuheenjohtaja	Henna Hautala	puh. 040 8208872
Paimio-Sauvon Terveyskeskus/ T-sairaala		puh. (02) 474 6200