



15.11.2022

Tampereen Voimistelijat Turvallisuusohjeistus

TAMPEREEN VOIMISTELIJAT RY

+358 44 067 4532 | toimisto@tampereenvoimistelijat.fi
Tesomankatu 33 33310 Tampere | tampereenvoimistelijat.fi

HYVINVOINTI | LAATU | YHDESSÄ ONNISTUMINEN | ILO | AVOIMUUS



Yleistä

Tampereen Voimistelijat (TV) pyrkii ennalta ehkäisemään vahinkoja ja niiden sattuessa toimimaan oikeaoppisesti. Tässä onnistuminen edellyttää ennakkoon varautumista, koulutusta ja vaaratilanteiden tunnistamista ennalta ehkäisevästi. Vahingon sattuessa on tärkeää toimia rauhallisesti, tehokkaasti ja oikein. Tapahtuman jälkeen tulee raportoida sattuneesta, analysoida tapahtunut ”oppimismielessä” ja järjestää jälkihoito asianosaisille.

Seuran toiminnan turvallisuudesta vastaa ensisijaisesti toiminnanjohtaja yhdessä lajipäälliköiden kanssa. Tavoitteena on turvallisuuden varmistaminen kaikille voimisteliijoille ja työntekijöille. Turvallisuus ohjeistus on kaikkien seuran toimijoiden saatavilla.

Toiminnan johtaja vastaa ensiapuvälineistä, valmentajien ensiapukoulutuksesta sekä työolosuhteiden turvallisuudesta ja tervellisyydestä. Valmentajat on koulutettu toimimaan oikeaoppisesti vahinkojen sattuessa. Työolosuhteiden ja toimintatapojen riskit ja ongelmat kartoitetaan vuosittain työsuojeluvaltuutetun toimesta.

Lajipäälliköt vastaavat harjoituspaikkojen turvallisuudesta yhdessä valmentajien kanssa. Valmennus olosuhteiden tulee olla turvalliset ja välineet tarkastetaan säännöllisesti. Valmentajat varmistavat, että kaikilla voimisteliijoilla on harjoituksissa ja muissa yhteisissä tapahtumissa asianmukaiset varusteet.

Tapahtumissa päävastuullinen yhdessä valmentajien kanssa vastaa, että tapahtuman toiminta on turvallista ja että tilaisuuteen osallistujat noudattavat turvallisuusohjeita. Kaikissa tapahtumissa on ensiavusta ja järjestyksestä vastaavat henkilöt.

Matkoilla matkanjohtajan ja valmentajien tehtäviin kuuluu yleisestä turvallisuudesta huolehtiminen.

TAMPEREEN VOIMISTELIJAT RY

+358 44 067 4532 | toimisto@tampereenvoimistelijat.fi
Tesomankatu 33 33310 Tampere | tampereenvoimistelijat.fi

HYVINVOINTI | LAATU | YHDESSÄ ONNISTUMINEN | ILO | AVOIMUUS



Toimintaohjeet

Tämä suunnitelma käsittää mahdolliset uhat, niihin varautumisen, tilanteessa toimimisen sekä paluun normaaliin toimintaan.

Mikäli sattuu onnettomuus tai muu tilanne, toimitaan seuraavassa hoito-/toimenpidejärjestyksessä:

1. Ensin varmistetaan aina ihmisten turvallisuus ja terveys (lapset ensin)
2. Sen jälkeen varmistetaan tapahtumapaikka ja lähiympäristö. Tähän kuuluu myös mahdollisen ympäristövahingon estäminen tai minimoiminen.
3. Paikalla olevan seuran toimihenkilön on ilmoitettava seuran hallitukselle tapahtuneesta välittömästi tapahtuneesta.

Häiriköinti

Häiriköintiä on, jos yksi tai useampi henkilö tulee häiritsemään tilaisuutta ilman, että ihmisten turvallisuus on suoraan uhattuna. Ensisijaisesti pyritään rauhoittamaan tilanne ja saamaan häiriköivät tahot poistumaan tapahtumasta. Tämä tehdään rauhoittamalla ja puhumalla häiriköivälle henkilölle. Mikäli tämä ei auta, kutsutaan paikalle poliisi.

Turvallisuusuuhka

Turvallisuusuuhka on vakavampi häiriö, jossa ihmisen fyysinen turvallisuus on jollakin tavalla uhattuna. Tällaisia uhkia voivat olla esim. väkivallan tai ilkivallan uhka ja tulipalo. Uhkatilanteessa varmistetaan aina ensin ihmisten turvallisuus esimerkiksi evakuoimalla heidät kyseisen tilan omalle kokoontumispaikalle. Kun ihmiset ovat turvassa ja apu on hälytetty, pyritään poistamaan, mikäli mahdollista, uhkatekijä ja/tai minimoimaan mahdollinen vahinko.

Toimenpiteet turvallisuusuhan sattuessa:

1. Tee mahdollisimman nopea tilannearvio: mitä on tapahtunut/tapahtumassa
2. Estä lisäonnettomuudet tai uusien vaaratilanteiden syntyminen
 1. Tarkista loukkaantuneet
 1. Hälytä apua (yleinen hätänumero 112) ja toimi saamiesi ohjeiden mukaan
 2. Käynnistä mahdollinen evakuointi
3. Ole rauhallinen ja esiinny selkeästi ja määrätietoisesti (puhu selvästi ja kuuluvalla äänellä)
4. Opasta pelastuslaitos paikalle

TAMPEREEN VOIMISTELIJAT RY

+358 44 067 4532 | toimisto@tampereenvoimistelijat.fi
Tesomankatu 33 33310 Tampere | tampereenvoimistelijat.fi

HYVINVOINTI | LAATU | YHDESSÄ ONNISTUMINEN | ILO | AVOIMUUS



Tulipalo, vesi- tai muu vastaava vahinko

Sisätiloissa voi syttyä tulipalo, vesivahinko yms. joka voi vaarantaa ihmisten turvallisuuden sekä vahingoittaa rakennusta ym. Ennen tilaisuuden alkua varmista, että tiedät miten paikalta poistutaan turvallisesti. Varmista, että alkusammutuskalusto on käyttökunnossa.

Toimenpiteet tulipalon sattuessa :

1. Ole rauhallinen
 2. Yritä sammuttaa palo alkusammuttimella, sammutuspeitteellä, tukahduttamalla tai vedellä
 3. Hälytä pelastuslaitos, yleinen hätänumero 112
 4. Varmistu, ettei paloalueelle ole jäänyt ihmisiä, evakuoivat vielä paikalla olevat sovittuun kokoontumispaikkaan
 5. Sulje ovet ja ikkunat palokohteen läheisyydessä, sulje ilmastointi mikäli mahdollista
1. Poistu palon välittömästä läheisyydestä
 2. Ilmoita / varoita lähiympäristöä palosta
 3. Opasta pelastuslaitos paikalle

Muu turvallisuusuhka

Jos kyseessä on seuran tapahtumaan kohdistuva muu uhkaus, esimerkiksi pommiuhka, on heti uhkauksen tapahduttua tehtävä ilmoitus hätänumeroon 112, minkä jälkeen tehdään muut tarpeelliset toimenpiteet.

1. Ilmoita poliisille -yleinen hätänumero 112
2. Yritä selvittää mahdollisimman tarkoin, mitä on uhattu tehtävän, missä ja milloin uhkaus on aiottu toteuttaa
3. Evakuoivat liikuntasali
4. Ohjaa pelastuslaitos paikalle

Tapaturmat ja sairaudet

Tapaturmia ja sairaskohtauksia voi sattua harjoitus- tai kilpailutilanteessa, esim. ruhje, luunmurtuma. Tällöin kyseessä on yksittäisen henkilön loukkaantuminen tai sairastuminen. Toiminnanjohtaja varmistaa, että tiloissa on aina ensiapulaukku. Ensiapulaukun vähimmäissisältö on kylmäpusseja, haavanpuhdistusaine, haavan sidontavälineet ja laastaria. Ne vahingot, joita ei näillä varusteilla pystytä hoitamaan, vaativat terveysasemalla tai lääkärillä käyntiä. On toivottavaa, että jokaisessa harjoituksessa on ainakin yksi ensiapukurssin suorittanut tai vastaavat tiedot omaava henkilö.

TAMPEREEN VOIMISTELIJAT RY

+358 44 067 4532 | toimisto@tampereenvoimistelijat.fi
Tesomankatu 33 33310 Tampere | tampereenvoimistelijat.fi

HYVINVOINTI | LAATU | YHDESSÄ ONNISTUMINEN | ILO | AVOIMUUS



Sairauskohtaus / sairastuminen

Leireillä tai kisamatkoilla voi samanaikaisesti sairastua useampi henkilö esimerkiksi vatsatautiin tai muuhun epidemiaan. Silloin on tärkeä mahdollisuuksien mukaan estää taudin tarttuminen muihin. Ota yhteys ensiapupisteeseen ja pyydä ohjeita.

Erityisesti ulkomaan leireillä ja kisoissa on yleinen siisteys tärkeää. Varmista muun muassa, että kaikki pesevät kätensä riittävän usein ja että juomapullot pestään aina käytön jälkeen. Vettä pitää juoda säännöllisin väliajoin.

Sairaus

Valmentajan on syytä tietää voimistelijan allergioista ja muista sairauksista, jotka voivat aiheuttaa oireita tai ongelmia (kuten diabetes, keliakia, astma, yliherkkyys ampiaisenpistolle tai tietyille lääkeaineille) ja varmistaa, että potilaalla on tarvittavat hoito-ohjeet ja lääkkeet mukanaan.

Toiminta tapaturman tai sairauskohtauksen sattuessa :

1. Tee nopeasti tilannearvio
2. Selvitä, mitä on tapahtunut
3. Vakavissa tapauksissa hälytä apua, yleinen hätänumero 112 ja noudata hätäkeskuksen ohjeita
4. Onko potilas tajuissaan ja hereillä
5. Hengittääkö hän, toimiiko sydän. Elvytys pitää aloittaa välittömästi.
6. Käynnistä potilaan ensiapu (pienet vammat voit hoitaa itse paikan päällä)
7. Käytä ensiapulaukkuja tai tapahtumapaikan ensiapukaappia
8. Pyydä apua ensiaputaitoisilta

Loukkaantuminen

Hyvä ensihoito ja ensiapu on vamman paranemisen ja kuntoutumisen perusta. Ensihoito tarkoittaa 4:n K:n hoitoa:

- Kompressio eli puristus – ei liian kireälle
- Kylmä – ei suoraan iholle - paleltumavaara!
- Kohoasento – turvotus laskee
- Kevennys – ei turhaa rasitusta

TAMPEREEN VOIMISTELIJAT RY

+358 44 067 4532 | toimisto@tampereenvoimistelijat.fi
Tesomankatu 33 33310 Tampere | tampereenvoimistelijat.fi

HYVINVOINTI | LAATU | YHDESSÄ ONNISTUMINEN | ILO | AVOIMUUS



Aluksi kylmähoito annetaan loukkaantuneelle alueelle noin 15 minuuttia kerrallaan 2-3 tunnin välein. Kylmähoitojen välillä alueen ympärillä on oltava puristava eli komprimoiva side. 12-24 tuntia loukkaantumisesta kylmähoito annetaan 3-5 tunnin välein. Jos 48 tunnin eli 2 vuorokauden kuluessa vamma ei ole selvästi parempi, eli lähes oireeton, on hyvä hakeutua lääkärin vastaanotolle. Oireita vakavammasta vammasta, eli rikkoutuneesta kudoksesta: selvä turvotus, leposärky, mustelma, rasituksessa lisääntyvä kipu. Jos edellä mainitut oireet lisääntyvät, on syytä hakeutua lääkärin vastaanotolle ennen edellä mainittuja aikarajoja.

Kasvukivut

Usein voimistelijat saattaa kärsiä kasvun mukanaan tuomista ns. kasvukivuista, joiden taustalla ei välttämättä ole varsinaista tapaturmaa tai loukkaantumista. Nämä kasvukivut ja/tai ns. rasitusvammat ovat usein täysin normaaleja pituuskasvuun liittyviä oireita, ja niitä voi olla ajoittain hyvinkin vaikea tunnistaa. Näille kasvukivuille on tyypillistä, että lepo auttaa vähäksi aikaa, mutta rasitusta lisättäessä vaivat alkavat uudestaan. Kasvuun liittyvissä rasitusvammoissa olisi erittäin tärkeää, että voimistelija hakeutuisi tarpeeksi ajoissa lääkärin vastaanotolle. Näin vaiva tai ongelma pystytään tunnistamaan nopeasti ja hoitamaan asianmukaisesti. Pitkittyneenä vaiva pahenee ja aiheuttaa mahdollisesti ns. toissijaisia eli sekundäärisiä vaivoja (muiden rakenteiden kipeytymistä).

Kilpailut ja leirit

Kisoissa ja leireillä järjestävällä seuralla on vastuu turvallisuudesta. Jos kyseessä on virallinen (maksullinen) yleisötilaisuus, niin järjestyksenvalvojen lukumäärän määrää poliisi tapahtuman koon mukaan. Järjestävän seuran edustaja on yhteydessä poliisiin, jonka kanssa sovitaan järjestyksenvalvojen lukumäärä. Muut turvallisuusjärjestelyt sovitaan tapauskohtaisesti Pelastuslaitoksen kanssa. Järjestyksenvalvojen tehtävä on ensisijaisesti vastata yleisön, voimistelijoiden sekä toimitsijoiden turvallisuudesta. Järjestyksenvalvojina toimivilla henkilöillä tulee olla mukana voimassa oleva poliisin myöntämä järjestyksenvalvojakortti sekä yllään järjestyksenvalvoja – tunnuksella varustettu liivi.

Harjoitukset

Harjoituksissa noudatetaan liikuntasalin omia sääntöjä, sisältäen turvallisuussäännöt. Kauden ensimmäisissä harjoituksissa käydään läpi kyseisen liikuntasalin varauskäytävät sekä harjoitellaan poistumista kyseisestä tilasta pelastautumisohjeissa määrätyle kokoontumispaikalle. Tapaturmista ilmoitetaan aina lapsen vanhemmille. Liikuntasalien turvallisuusmääräykset ovat nähtävillä liikuntasalien seinällä.

TAMPEREEN VOIMISTELIJAT RY

+358 44 067 4532 | toimisto@tampereenvoimistelijat.fi
Tesomankatu 33 33310 Tampere | tampereenvoimistelijat.fi

HYVINVOINTI | LAATU | YHDESSÄ ONNISTUMINEN | ILO | AVOIMUUS



Matkat kisoihin ja leireille

Lisenssivakuutus kattaa myös matkat harjoituksiin ja otteluihin. Matkanjohtaja ohjeistaa toimihenkilöt ja ryhmän toimimaan turvallisuusohjeistuksen mukaisesti ennakoiden mahdollisia uhkia ja välttämään ne.

Ennen lähtöä matkanjohtaja käy voimistelijoiden ja vanhempien kanssa läpi tapahtuman kokonaisuudessaan (varusteet, kilpailut, matkat, vapaa-aika, majoittuminen, pelisäännöt ja niin edelleen.). Tällä seura saa vanhempien hyväksymisen kyseisille järjestelyille ja valtuudet toimia yhdessä sovitulla tavalla. Majoituspaikalla selvitetään varauuskäyntien sijainti ja varmistetaan, että jokainen mukanaolija tietää niiden sijainnin. Yöpymistilat lukitaan, kun tilat jäävät tyhjilleen. Noudattamalla samoja käyttäytymissääntöjä kuin kotona ja koulussa vältetään ylimääräisiltä ongelmilta.

Muuta:

Mikäli seura järjestää tapahtumien yhteydessä oheistapahtumia, esim. kanttiinin pito, on näiden kanssa oltava huolellinen. Myytävien tuotteiden säilytyksessä on oltava huolellinen, jotta ei myydä pilaantunutta ruokaa tai ettei tuote pääse myyntitilanteessa pilaantumaan. Tarjottavan juomaveden ja astioiden puhtauden varmistamisella vältetään ruokamyrkytyksiä. Myyntikojut keräävät ihmisiä ympärilleen, joten niiden sijoittelussa on huomioitava, etteivät ne häiritse kulkuväyliä. Ne eivät saa myöskään tukkia uloskäyntejä.

Sisätiloissa, ei saa olla voimistelijoiden turvallisuutta vaarantavia seikkoja (puutteellinen valaistus, vaurioitunut lattian pinta, roskaa, keskeneräinen remontti, telineitä tai muuta sellaista). Valmentaja varmistaa tilanteen ennen harjoituksen alkamista. On tärkeää, että jokainen noudattaa kyseisen tilan omia turvallisuussääntöjä sekä toimintaohjeita. Kaikkien on tutustuttava varauuskäynteihin ja harjoiteltava poistumista. Alkusammutusvälineiden sijainti ja kunto on varmistettava. Jokaisella sisäharjoituspaikalla on erikseen määräämä kokoontumispaikka, jonne kaikki menevät, jos rakennus joudutaan evakuoimaan.

Lasten turvallinen harrastusympäristö on yhteinen tavoite. Seurassa on rikos-taustaote selvitettävä valmentajilta ja lasten kanssa läheisesti toimivilta henkilöiltä.

TAMPEREEN VOIMISTELIJAT RY

+358 44 067 4532 | toimisto@tampereenvoimistelijat.fi
Tesomankatu 33 33310 Tampere | tampereenvoimistelijat.fi

HYVINVOINTI | LAATU | YHDESSÄ ONNISTUMINEN | ILO | AVOIMUUS



Yleinen toimintaohje evakuointitilanteessa

Määräyksen evakuoinnista voi antaa viranomainen tai tapahtuman turvallisuudesta vastaava henkilö. Salista voidaan joutua poistumaan tulipalon, pommiuhan tai vakavan häiriköinnin tai muun vaaratilanteen takia. Hallitulla ja ripeällä poistumisella ehkäistään tapaturmien ja paniikin synty.

1. Selvitä etukäteen lähin poistumistie / varatie.
2. Älä käytä hissejä.
3. Poistu heti lähintä turvallista reittiä käyttäen - älä poistu savuiseen porraskäytävään.
4. Siirry ennalta sovittuun kokoontumispisteeseen.
5. Estä paniikin syntyminen – toimi rauhallisesti MUISTA OMA ESIMERKKI
6. Takaisin saa palata vasta, kun viranomainen (jos pelastuslaitos on hälytetty) tai tapahtumasta vastuusta oleva henkilö on antanut siihen luvan.

Yleinen hätänumero on 112. Kun teet ilmoituksen, muista kertoa:

1. Kuka olet (Matti Meikäläinen)
2. Mistä soitat (esimerkiksi kentän nimi ja osoite)
3. Miksi soitat, mitä on tapahtunut (mahdollisimman tarkkaan)
4. Odota toimintaohjeita
5. Järjestä opastus tapahtumapaikalle
6. Älä sulje puhelinta, ennen kuin saat siihen luvan.

TAMPEREEN VOIMISTELIJAT RY

+358 44 067 4532 | toimisto@tampereenvoimistelijat.fi
Tesomankatu 33 33310 Tampere | tampereenvoimistelijat.fi

HYVINVOINTI | LAATU | YHDESSÄ ONNISTUMINEN | ILO | AVOIMUUS