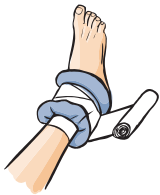


## ENSIAPUA URHEILUVAMMOIHIN

**SOITA 112**, jos loukkaantunut on **TAJUTON, EI LIIKU** tai hänellä on **HENGITYSVAIKEUKSIA**.  
Lievemmissä vammoissa soita Mehiläiseen ks. yhteystiedot alla.

### HAAVAN ENSIAPU

1. Puhdista haava antiseptisellä aineella tai puhtaalla juoksevan veden alla.
2. Sulje viiltohaavan reunat vastakkain haavateipillä tai
3. Peitä haava suojasidoksella.
4. Hakeudu tarvittaessa hoitoon.
5. Tarkista, että Tetanus- eli jäykkäkouristusrokote on voimassa.
6. Likaiset, syvät ja vuotavat haavat kuuluvat aina lääkärin hoitoon.



### NYRJÄHDYKSEN JA RUHJEEN ENSIAPU - 3 K:n perussääntö

1. **KYLMÄ.** Jäähdytä kylmällä 20-30 minuuttia.
2. **KOHOTA.** Kohota raaja sisäisen verenvuodon vähentämiseksi.
3. **KOMPRESSIO.** Sido vammakohtaan tukeva side turvotuksen estämiseksi.
4. Hakeudu hoitoon, jos kipu ja turvotus eivät nopeasti hellitä ja esimerkiksi jos jalka ei siedä painoa.
5. Jatka jäähdytystä ensimmäisen vuorokauden ajan parin tunnin välein.



### RAAJAMURTUMAN ENSIAPU

Murtumaan viittaa voimakas kipu, turvotus ja virheasento.

1. Tue murtunut raaja liikkumattomaksi käytettävissä olevilla apuvälineillä esim. kolmioliinalla tai muilla sidetarpeilla. Tuenta helpottaa myös kipua.
2. Ota yhteys Mehiläiseen.

### NENÄVERENVUODON ENSIAPU

1. Henkilö asetetaan etukumaraan asentoon.
2. Sierainta painetaan tasaisesti nenäluuta vasten.
3. Aseta kylmäpakkaus nenän päälle.
4. Mikäli vuoto ei lakkaa n. 20 minuutissa, hakeudu Mehiläiseen.

### URHEILUVAMMOJEN ENSIAPULAUKKUUN TAI -KAAPPIIN

1. Erikokoisia ja paksuisia suojasiteitä.
2. Antiseptistä puhdistusainetta ja pyyhintälappuja haavoihin.
3. Joustositeitä sidontaan.
4. Kolmioliinoja tuentaan.
5. Kertakäyttöisiä kylmäpakkauksia.
6. Haavateippiä.
7. Laastareita.
8. Muista täydentää ensiapulaukku käytön jälkeen.

## TOIMINTAOHJEET LISENSSIVAKUUTETULLE

Selvitä vakuutusyhtiösi. Jos yhtiösi on Pohjola, toimi seuraavasti.

### ARKIPÄIVÄ KLO 8-18

- Ota yhteys Pohjolaan 03 03 03 03
- Selvitä vakuutuksesi / lisenssisi voimassaolo
- Tee vahinkoilmoitus puhelimitse
- Pyydä vammallesi vahinkonumero (YT ox-oxxxxx)

### ILTA JA VIIKONLOPPU

- Tee vahinkoilmoitus netissä tai
- Tulosta kaavake
- Osoite: [www.mehilainen.fi/sporttiturva](http://www.mehilainen.fi/sporttiturva)
- Vahinkoilmoituksen voi täyttää myös Mehiläisessä

### KUN TULET MEHILÄISEEN

- Ota mukaan Kela-kortti
- Kerro ilmoittautuessasi, että vakuutuksesi on Sporttiturva
- Ilmoita vahinkonumero tai
- Ota mukaan täyttämäsi vahinkoilmoitus tai
- Täytä vahinkoilmoitus ilmoittautumisen yhteydessä

### MAKSUT

- Mehiläinen laskuttaa tutkimus- ja hoitokulusi suoraan Pohjolaan
- Mahdollinen omavastuu laskutetaan urheilijalta jälkikäteen
- Jos Sporttiturva ei ole voimassa, urheilija maksaa palveluista itse.

## VARAA AIKA MEHILÄISEEN JA MUISTA MAINITA SPORTTITURVA

Keskitetty ajanvaraus Urheiluklinikoille

**Helsinki** Pohjoinen Hesperiankatu 17 C

**Turku** Kauppiaskatu 8/Aurakatu 9

**Jyväskylä** Puistokatu 2-4

**Tampere** Itäinenkatu 3 (Finlayson)

010 414 0500

010 414 4446 **24 h päivystys** 010 414 0444

(02) 414 0510 **24 h päivystys** (02) 414 00

(014) 339 0100

(03) 31 34 31