

HYVINKÄÄN TAITOLUISTELIJAT - RISKIKARTOITUS JA TOIMINTASUUNNITELMA

Hyvinkään taitoluistelijoiden hallitus on aiemmin todennut, että seura tarvitsee yhteisen ohjeistuksen ja toimintasuunnitelman tunnistettujen riskien varalta. Työryhmä kokoontui 30.5.2018 työstämään riskiarviota ja toimintasuunnitelmaa. Työryhmään kuuluivat Riikka Mulder, Matti Ryymin, Ari Martelius, Mariisa Luoto ja Ida Ritamies. Päivitetty riskikartoitus ja toimintasuunnitelma hyväksyttiin hallituksen kokouksessa 5.2.2020

Työryhmän työskentely perustui löyhästi potentiaalisten ongelmien analyysiin (POA), jossa ensin tunnistetaan mahdolliset riskit, arvioidaan niiden todennäköisyys ja tapahtuessaan niiden vakavuus. Työryhmässä pohdittiin myös eri toimijoiden vastuita ja rooleja, ja todettiin, että selkeämpi vastuunjako on tarpeen. Tästä tullaan myös tiedottamaan kauden alussa luistelijoina ja heidän perheitään, jotta voimme yhdessä toimia rakentavasti sekä turvata mahdollisuuksien mukaan kaikkien viihtyvyys ja turvallisuus harrastuksen parissa. Työryhmän tunnistamat riskit voidaan jaotella seuraavasti:

- Tapatumat ja onnettomuudet jäällä
 - luistelijan loukkaantuminen
 - valmentajan loukkaantuminen
- Tapaturmat ja onnettomuudet oheisissa
 - luistelijan loukkaantuminen
 - valmentajan loukkaantuminen
- Tapaturmat ja onnettomuudet siirtymissä ja vapaa-ajalla
 - luistelijan loukkaantuminen
- Sairauskohtaus harjoitusten aikana tai juuri ennen tai jälkeen harjoitusten
 - luistelijan sairauskohtaus
- Puutteet tiedonkulussa ja viestinnässä
 - valmentajilla puutteelliset tiedot luistelijoiden huoltajien yhteystiedoissa
 - valmentajille ei ilmoiteta, jos luistelija jää pois harjoituksista
- Yleiset ”vaarahälytykset” jäähallilla
 - palohälytys
 - kemikaali- ja kaasuvuoto
- Luistelukoulu
 - liian paljon ihmisiä kopissa, jolloin vahinkojen ja onnettomuuksien riski kasvaa
 - luistelukoululaisten harjoituksiin jättö ja nouto kaipaavat selkeyttämistä

EHDOTUS TOIMINTASUUNNITELMAKSI TUNNISTETTUIEN RISKIEN OSALTA

1. Tapatumat ja onnettomuudet jäällä

1.1. Luistelijan loukkaantuminen

Jääharjoitusten aikaan luisteliijoita on paljon jäällä ja ryhmästä riippuen, luisteluvauhdit voivat olla kovat. Valmentajien tulisi yhdessä seuran hallituksen kanssa päättää, mikä on eri ryhmien maksimi koko, jotta jääharjoittelu voi sujua turvallisesti. Jos jäällä on useampi ryhmä yhtä aikaa, suunnittelevat valmentajat harjoitukset kyseiseen tilanteeseen sopiviksi, jolloin luistelijoiden välinen törmäysriski pienenee. Myös luisteliijoille korostetaan muiden huomioimista sekä tilanteeseen sopivaa vauhtia.

Jos loukkaantuminen tapahtuu, suhteuttavat valmentajat toimintansa loukkaantumisen vakavuuden mukaan. Valmentaja tekee aina arvion loukkaantumisen vakavuudesta ja toimii sen mukaisesti. Valmentaja voi tarvittaessa pyytää hallilla olevia vanhempia auttamaan loukkaantumistilanteessa.

Luistelijan loukkaantuminen jäällä

- Pienet kolhut ja kolahtukset: kylmäpussi ja hetken lepo
- Kolhut, kolahtukset ja nyrjähdykset sekä epäillyt murtumat: kylmäpussi ja harjoitusten keskeyttäminen (kyseisen luistelijan osalta)
 - soitto vanhemmalle joko luistelijan tai valmentajan toimesta (valmentajan arvio tilanteen perusteella kumpi soittaa, luistelijan vai valmentajan)
 - Pään ja niskan alueelle aiheutuneista vammoista tulee valmentajan informoida aina luistelijan vanhempaa (aivotärähdyksen riski)
- Haavan verenvuodon tyrehtyttäminen, ja haavan syvyyden ja sijainnin mukainen jatkohoito (laastari, näyttö lääkärille / käynti ensiavussa)
- ambulanssin kutsuminen
 - tilanteen vakavuudesta riippuen, valmentaja voi soittaa ambulanssin itse ja pyytää toista ryhmän luistelijaa kertomaan hallin henkilökunnalle onnettomuudesta ja ambulanssin tulosta, jolloin hallihenkilökunta voi olla ambulanssia vastassa. Valmentaja voi myös itse soittaa suoraan hallihenkilökunnalle ja pyytää apua
 - jos jäällä on kaksi valmentajaa, sopivat he työnjaosta tilanteen mukaan
 - vakavassa loukkaantumistapauksessa valmentaja ohjaa muut luistelijat pukukoppiin, ja tilanteen rauhoituttua, käy keskustelemassa luistelijoiden kanssa
 - vakavissa loukkaantumistapauksissa (ambulanssi kutsuttu), valmentaja pyytää seuraa informoimaan tapahtumasta luistelijoiden perheitä

1.2. Valmentajan loukkaantuminen

Valmentajan loukkaantuminen jääharjoitusten aikana on mahdollista, mutta sen todennäköisyys on pieni. Mahdollisia loukkaantumisen syitä ovat esimerkiksi törmäykset isompien luistelijoiden kanssa tai

kaatumiset, tekniikkaa opetettaessa ja näytettäessä. Loukkaantumisen vakavuudesta riippuen toimenpiteet vaihtelevat.

Valmentajan loukkaantuminen jäällä

- Valmentaja itse tai toinen jäällä oleva valmentaja arvioi tilanteen ja toimii / toimivat sen mukaisesti.
- Valmentaja voi soveltaa luistelijan loukkaantuminen jäällä – ohjetta.
- Jos valmentaja on jäällä yksin, ja loukkaantuminen on vakava, voi harjoituksia katsomassa oleva vanhempi osallistua tilanteen hallintaan ja toimia tilanteen vaatimalla tavalla. Jos vanhempia ei ole paikalla, ryhmän luisteliijoista joku käy ilmoittamassa hallihenkilökunnalle ja pyytämässä apua.

2. Tapaturmat ja onnettomuudet oheisissa

2.1. Luistelijan loukkaantuminen oheisissa

Taitoluistelijoiden oheisia pidetään eri paikoissa ja harjoitusten luonne vaihtelee. Loukkaantumiset usein ovat pieniä kolhuja, nyrjähdyksiä tai venähdyksiä. Toki myös vakavampia loukkaantumisia voi tapahtua, mutta tämä on erittäin epätodennäköistä. Jos loukkaantuminen tapahtuu, suhteuttaa oheisvalmentaja toimintansa loukkaantumisen vakavuuden mukaan. Valmentaja tekee aina arvion loukkaantumisen vakavuudesta ja toimii sen mukaisesti. Valmentaja voi tarvittaessa pyytää myös hallilla olevia vanhempia auttamaan loukkaantumistilanteessa.

- Toiminta samoin kuin kohdassa luistelijan loukkaantuminen jäällä

2.2. Valmentajan loukkaantuminen

Valmentajan loukkaantuminen oheisharjoitusten aikana on mahdollista, mutta sen todennäköisyys on pieni. Loukkaantumisen syytä voivat olla esimerkiksi kompastumiset ja kaatumiset. Valmentajalla tulee aina olla puhelin mukana oheisissa.

Valmentajan loukkaantuminen oheisissa

- Valmentaja itse arvioi tilanteen ja toimii sen mukaisesti.
- Valmentaja voi soveltaa luistelijan loukkaantuminen oheisissa – ohjetta.
- Jos valmentaja on oheisissa yksin, ja loukkaantuminen on vakava, voi harjoituksia katsomassa oleva vanhempi osallistua tilanteen hallintaan ja toimia tilanteen vaatimalla tavalla. Jos vanhempia ei ole paikalla, ryhmän luisteliijoista joku käy ilmoittamassa hallihenkilökunnalle ja pyytämässä apua.

3. Tapaturmat ja onnettomuudet siirtymissä ja harjoitusten välissä ”vapaa-ajalla”

3.1. Vastuunjako ennen ja jälkeen harjoitusten sekä niiden aikana

Varsinkin R- ja T-ryhmien luistelijat viettävät hallilla paljon aikaa. Monet tulevat hallille hyvissä ajoin ennen harjoitusten alkua ja tekevät itsenäisesti alkulämmittelyjä. Myös kilpailuissa ja erilaisissa ”tehopäivissä” sekä leirien aikana on vapaa-aikaa, jolloin ei ole ohjattua toimintaa. Tämän ei-ohjatun toiminnan aikainen vastuunjako on selvitetty alla.

- Ennen virallisten harjoitusten aloitusta, on luistelija hallilla oman perheensä vastuulla. Omatoimiset alkulämmittelyt eivät ole ohjattua toimintaa, ja näin ollen eivät kuulu seuran vastuulle.
- Harjoitukset (jää tai oheiset) ovat ohjattua toimintaa, ja niiden aikana vastuu on valmentajalla tai valmentajilla.
- Jääharjoitusten ja oheisten välinen aika on harjoitusaikaa, ja sen aikana vastuussa on valmentaja tai valmentajat.
- Seuran järjestämissä tehopäivissä ja leireillä vastuut ja niiden jakautuminen perheen, valmentajien ja seuran välillä katsotaan tapahtumakohtaisesti.
- Kisoissa valmentajan vastuu alkaa valmentajalle ilmoittautumisesta ja päättyy kisasuorituksen jälkeiseen loppuverkkaan.
- Jos oheiset ovat jääharjoitusten jälkeen, tulee oheisvalmentajan tietää, ketkä luistelijoista ovat paikalla, ja hänen tulee odottaa kaikki luistelijat paikalle hallin ala-aulaan ennen oheisharjoituspaikalle siirtymistä. Tämä on erityisesti tärkeää nuorempien Keh- ja R1 ryhmien luistelijoiden ollessa kyseessä. Jos oheisharjoittelu tapahtuu hallin sisällä esim. kishallin juoksusuoralla, ylätasanteella tai kahvion alapuolella sijaitsevassa lämpiössä, voi valmentaja käydä ilmoittamassa myöhässä oleville luisteliijoille harjoitusten pitopaikan.
- Ulkona tapahtuviin oheisiin valmentajan pitää odottaa, että kaikki osallistuvat luistelijat ovat paikalla, ennen harjoitukseen siirtymistä. Valmentajan tulee myös tuoda nuoremmat luistelijat (Keh- ja R1 –ryhmät) takaisin ala-aulaan ulkona tapahtuvista oheisista.
- Valmentajien ohjeistaessa luistelijat ulos lenkille, tulee jokaisen luistelijan käyttää pimeään aikaan seuran hankkimia heijastinhenkseleitä. Luistelija voi myös lainata seuran heijastinhenkseleitä, jos hän käy omatoimisesti lenkillä ulkona ennen tai jälkeen jääharjoitusten.
- Ennen jääharjoituksia tapahtuvat ohjatut oheiset, toimitaan edellä mainittujen ohjeiden mukaisesti.
- Valmentajilla on käytössä MyClub-sovellus, johon he merkitsevät luistelijan osallistumisen harjoitukseen.

Perheiden tehtävät:

- Vanhemman tai luistelijan tulee ilmoittaa valmentajalle / valmentajille, jos luistelija ei ole osallistumassa kyseisen päivän jää- ja/tai oheisharjoitukseen, jotta ei odotella turhaan.
- Jos luistelija tulee myöhässä oheisharjoitukseen, on vanhemman vastuulla tuoda lapsi harjoituspaikalle.

3.2. Luistelijan loukkaantuminen siirtymissä / vapaa-ajalla hallilla, tehopäivässä, leirillä

- Jos paikalla on muita luistelijoita, joku heistä voi mennä valmentajan tai hallihenkilöstön luo hakemaan apua tarvittaessa.
- Noudatetaan luistelijan loukkaantuminen jäällä – kohdan ohjetta soveltuvin osin.

4. Sairauskohtaus harjoitusten aikana tai juuri ennen tai jälkeen harjoitusten

On tärkeää, että luistelijan mahdolliset perussairaudet ja lääkitykset olisivat valmentajien tiedossa. Esim. sairaudet kuten astma, epilepsia ja diabetes, voivat vaikuttaa nopeastikin luistelijan terveyden tilaan, ja valmentajien on helpompi toimia tilanteessa oikein, kun ovat asiasta tietoisia.

4.1. Luistelijan sairauskohtaus

- Valmentajan / valmentajien tulee tehdä tilannearvio ja toimia sen mukaisesti.

- Jos valmentajalla / valmentajilla on tiedossa, että luistelijalla on esim. astma, tulee heidän ohjata luistelija lepäämään, ja ohjata luistelija tarvittaessa ottamaan lääkärin määräämä astmalääke. Tästä sovittava perheen kanssa yksilöllisesti. Valmentaja ei saa antaa / annostella lääkettä.
- Jos luistelijalla on diabetes, on mahdollista, että hänen verensokerinsa laskee liian alas harjoitusten aikana. Matalaan verensokeriin liittyy esim. sekavuus, huono-olo, puheen sammaltaminen, iho saattaa olla kylmän hikinen koskettaessa. Erittäin matalan verensokerin oireena on tajunnantason alentuma ja jopa tajuttomuus. Tajuttomalle ei saa laittaa mitään suuhun, vaan paikalle on kutsuttava ambulanssi. Jos luistelija on tajuissaan, mutta epäillään verensokerin laskua, on tärkeää, että luistelija syö jotakin hiilihydraattipitoista esim. sokeri, suklaa, karkki, hedelmä, voileipä, maito, mehu yms. On tärkeää, että valmentajat ovat tietoisia luistelijan diabeteksestä. Tästä sovittava perheen kanssa yksilöllisesti.
- Jos luistelijalla on epilepsia, on tärkeää, että valmentaja / valmentajat ovat tästä tietoisia. Epileptinen kohtaus voi alkaa nopeastikin, ja on tärkeää suojata epileptisenkohtauksen saanutta henkilöä niin, ettei hän satuta itseään esim. jäähän, lattiaan tai muuhun kovaan. Suuhun ei pidä laittaa mitään. Kohtauksen sattuessa harjoituksissa kutsutaan ambulanssi ja muut luistelijat ohjataan pukukoppiin odottamaan.
- On tärkeää, että valmentaja(t) keskustelevat luistelijan perheen kanssa ennakkoon, ja sopivat miten kyseisen luistelijan tilanteessa toimitaan sairaustapauksen sattuessa.

5. Puutteet tiedonkulussa ja viestinnässä

Tehokkaan ja asianmukaisen viestinnän ehtona on ajantasaiset yhteystiedot viestijöiden välillä. Seuran tulee selkiyttää perheiden suuntaan, mitä tietoja esim. ilmoittautumiskaavakkeesta viestitään valmentajille ja miksi.

5.1. Valmentajilla puutteelliset tiedot luistelijoiden huoltajien yhteystiedoissa

Vanhempien ja luistelijoiden tulee ilmoittaa ajantasaiset puhelin ym. yhteystiedot valmentajille.

5.2. Valmentajille tieto, jos luistelija ei tule harjoituksiin

Vanhemman tai luistelijan tulee ilmoittaa valmentajille, jos luistelija on poissa harjoituksista. Näin luistelijaa ei odoteta turhaan.

6. Yleiset ”vaarahälytykset” jäähallilla

Jäähallilla on olemassa pelastussuunnitelma mahdollisten vaarahälytysten vuoksi. On tärkeää, että valmentajat tutustuvat tähän suunnitelmaan, tietävät miten heidän oletetaan toimivan, ja ovat tietoisia sovitusta kokoontumispaikoista esim. palohälytyksen aikana.

6.1. Palohälytys

Palohälytyksen aikana valmentajat ohjaavat luistelijat jäähallin palohälytystoimintaohjeiden mukaisesti. Luistelijoiden tulee myös olla tietoisia ainakin näiden ohjeiden pääperiaatteista, koska ovat hallilla myös ilman aikuisten suoraa valvontaa ja ohjausta.

6.2. Kemikaali- ja kaasuvuoto



Jäähallilla käytetään erilaisia kemikaaleja, jotka vuotaessaan voivat aiheuttaa vaaratilanteita. Näihin mahdollisiin vaaratilanteisiin on olemassa jäähallilla pelastussuunnitelma, jonka toteutumisesta valmentajat vastaavat yhdessä hallihenkilökunnan kanssa.

7. Luistelukoulu

Hyvinkään taitoluistelijoiden järjestämä luistelukoulu on ollut viime vuosina erittäin suosittu. Suuri luistelukoululaisten määrä aiheuttaa myös mahdollisia vaaranpaikkoja.

7.1. Liian paljon ihmisiä kopissa, jolloin vahinkojen ja onnettomuuksien riski kasvaa

Pukukopit ovat luistelukoulun aikaan erittäin täynnä. Kopeissa on myös paljon ihmisiä, joiden ei siellä tarvitse olla. Seuran tulee kauden alussa ohjata luistelukoululaisten perheitä niin, että vain yksi aikuinen / lapsi on kopissa auttamassa jäälle pääsyssä.

7.2. Luistelukoululaisten harjoituksiin jättö ja nouto kaipaavat selkeyttämistä

Luistelukoulun aikaan hallilla on paljon ihmisiä, ja perheillä saattaa olla epäselvyyttä siitä, miten heidän toivotaan toimivan luistelukoululaisen harjoituksiin jättö- ja noutotilanteissa. Seuran tulee kauden alussa ohjata perheitä niin, että luistelukoululainen pääsee näppärästi jäälle, ja vanhemmat katsomoon. Jos vanhemmat jättävät lapsen luistelukoulun ajaksi yksin jäähallille, tulee heidän yhteystietonsa olla vastuvalmentajalla ja vanhemman tulee huolehtia, että hänellä on puhelin päällä ja hän on puhelimitse tavoitettavissa.