



Toimenpiteet urheiluvammojen sattuessa

Kun tapaturmavakuutuksen alaisessa tilanteessa (peli, kilpailu, harjoitus, omatoiminen treeni tai muu urheilutapahtuma) sattuu vamma.

1. Heti tehtävä muistiinpanot saatavissa olevalle paperille tarkoin vammatiedoin
 - päivämäärä
 - kellonaika
 - paikka
 - tarkka kuvaus tapaturmasta

HUOMIO! TAPATURMAVAKUUTUKSET EIVÄT KORVAA KIPEYTYMISIÄ EIVÄTKÄ PIKKU HILJAA TULLEITA OIREITA VAAN VARSNIANISIA VAMMOJA.

Tapaturmailmoituskaavakkeita kenelläkään ei ole urheilutapahtumissa mukana, joten kaavakkeen ehtii täyttämään myöhemminkin. Tärkeintä on kuitenkin tehdä muistiinpanot heti, koska käytännössä jo muutaman päivän päästä saattaa tilanne yksityiskohdiltaan olla unohtunut.

Monissa joukkueissa tapaturmakaavakkeet täytetään keskitetysti joukkueen johtajien toimesta. Mikäli kaavakkeen täytössä on mitään epäselvyyksiä on heiltä kysyttävä ohjeita.

2. Vamman vaatimat toimenpiteet
 - a) Jos kyseessä on vakava vamma (mahdollisuus luunmurtumaan, paha verenvuoto, ommeltava haava, nivelen sijoiltaan meno, aivoamma) on mentävä päivystävään ensiapuun.
 - b) Jos ei ole edellä mainitulla tavalla vakava vamma, mutta kuitenkin lääkärin konsultaatiota vaativa vamma, riittää ensi alkuun omatoiminen hoito ja lepo, mutta otetaan kuitenkin mahdollisimman pian yhteys Jouko Leppäseen tai viimeistään seuraavana lääkäriaseman aukioloaikana Kouvolan Lääkäriasemalle, josta annetaan jatko-ohjeet.
 - c) Jos on kyseessä selvästi lievä vamma (mustelma, kolhu ilman suurempaa kipua ja liikkumisvaikeutta, venähdys ilman suurempaa turvotusta, naarmu jne.) voidaan toteuttaa oma hoito kylmähoidolla, särkylääkkeillä ja levolla. Mikäli tällainen ei selkeästi lähde näin paranemaan, yleensä on syytä 2 – 3 päivän kuluttua kuitenkin ottaa yhteyttä lääkäriin tai lääkäriasemaan.

Liite: Yhteystiedot ja lääkäriaseman aukioloajat.



Kouvolan Lääkäriaseman yhteistiedot ja aukioloajat

Väinöläntien Lääkäriasema

Väinöläntie 14
45200 Kouvola
Puhelin: 020 7439 300
Faksi: 020 7439 310

Avoinna

ma-to klo 8.00-19.00
pe klo 8.00-16.00

Kouvolankadun Lääkäriasema

Kouvolankatu 22
45100 Kouvola
Puhelin: 020 7439 301
Faksi: 020 7439 311

Avoinna

ma ja ke klo 8.00-17.00
ti, to ja pe klo 8.00-16.00