



SHUYOKAI SHOTOKAN KARATE DO RY

TOIMINTAOHJEET TAPATURMIEN JA SAIRAUSTAPAUSTEN VARALTA

HARJOITTELIJA

1. Tule harjoitukseen ainoastaan terveenä ja harjoittelukykyisenä.
2. Kerro harjoituksen ohjaajalle, mikäli olet toipilas tai harjoittelet jostain muusta syystä puoliteholla.
3. Lopeta harjoittelu välittömästi, mikäli tunnet olosi heikkenevän, aikaisemman vamman kiusaavan tai loukkaannut harjoittelun yhteydessä.
4. Kerro harjoittelun lopettamisesta harjoituskumppanillesi ja ohjaajalle tai pyydä harjoittelukumppaniasi kertomaan asiasta ohjaajalle, mikäli et itse kykene siihen.
5. Siirry rauhalliseen paikkaan harjoitussalissa sekä oman että toisten turvallisuuden varmistamiseksi.

6. Istu alas ja nosta tarvittaessa jalat seinää vasten tai käy pitkäksesi tatamille polvet koukussa.

7. Poistu salista vasta keskusteltuasi ja sovittuasi poistumisesta ohjaajan kanssa.

KANSSAHARJOITTELIJA

1. Lopeta harjoittelu heti, mikäli harjoittelijakumppanisi pyytää keskeytystä tai ilmoittaa sinulle huonosta olostasi tai loukkaantumisesta.
2. Auta kumppaniasi rauhalliseen paikkaan harjoitussalissa ja ilmoita tai pyydä jotain toista ilmoittamaan tilanteesta ohjaajalle.
3. Pysy harjoittelijan luona ja auta häntä tarvittaessa, kunnes paikalle saapuu joku toinen, joka ottaa vastuun tilanteesta.
4. Suhtaudu myönteisesti kaikkiin avuntarvepyyntöihin, kuten kotiinkuljetuksen järjestämiseen.



SHUYOKAI SHOTOKAN KARATE DO RY

TOIMINTAOHJEET TAPATURMIEN JA SAIRAUSTAPAUSTEN VARALTA

OHJAAJA

1. Perehdy tilanteeseen heti tiedon saatua ja tarvittaessa määrää joku toinen jatkamaan harjoituksen ohjaamista.
2. Tunnista ensiaputaitoiset henkilöt harjoitussalista ja pyydä heitä auttamaan tilanteen arvioinnissa.
3. Keskustele henkilön kanssa ja arvioi yhdessä ensiaputaitoisten henkilöiden kanssa paras mahdollinen toimintatapa. Muista, että henkilö itse ei välttämättä kykene arvioimaan omaa tilaansa.
4. Kerro tilannearvio henkilölle ja anna tarvittava ensiapu.
5. Soita 112 mikäli tilanne vaikuttaa henkeä tai terveyttä uhkaavalta.
6. Ota yhteys harjoittelijan huoltajaan, mikäli harjoitteli on alaikäinen ja sovi jatkotoimenpiteistä.
7. Ota mahdollisuuksien mukaan yhteys täysi-ikäisen harjoittelijan osoittamaan yhteyshenkilöön jatkoseurannan turvaamiseksi.
8. Päästä harjoitteli pukuhuoneeseen ainoastaan saattajan kanssa ja varmistettuasi, että jatkosuunnitelma on selvä.
9. Järjestä kotiinkuljetus tai kuljetus poliklinikalle tarvittaessa.