



# Ensiapusuunnitelma tankotanssin MM- kilpailuihin 2023

Henry Helkala

Jesse McLean

Opinnäytetyö, AMK

Elokuu 2024

Sairaanhoitaja, Sosiaali- ja terveysala

Helkala, Henry & McLean, Jesse

## Ensiapusuunnitelma tankotanssin MM- kilpailuihin 2023.

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Elokuu 2024, 21 sivua.

Sairaanhoidon tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

### Tiivistelmä

Urheilutapahtumissa, erityisesti suurten yleisötapahtumien yhteydessä, on olennaista varautua mahdollisiin loukkaantumisiin ja tapaturmiin. Jyväskylän Monitoimitalolla vuonna 2023 järjestetyissä tankotanssin maailmanmestaruuskilpailuissa turvallisuuden varmistaminen oli keskeisessä asemassa, ja kilpailuja varten suunniteltiin yksityiskohtainen ensiapusuunnitelma.

Ensiapusuunnitelma laadittiin kattamaan kaikki todennäköisimmät riskit, joita tapahtuman aikana saattoi esiintyä. Suunnitelma sisälsi ohjeistuksen ensiapuhenkilökunnan työtehtävistä ja toimintatavoista erilaisissa hätätilanteissa. Toteutuksessa hyödynnettiin lääketieteellisiä tietokantoja, ensihoitoon liittyvää kirjallisuutta, sekä internet lähteitä lajiin liittyen, joiden avulla kerättiin tietoa vastaavista tilanteista. Suunnitelma tehtiin monikäyttöiseksi, jotta sitä voidaan hyödyntää myös tulevaisuudessa samankaltaisissa urheilutapahtumissa.

Tuloksena syntyi selkeä ja ytimekäs ensiapusuunnitelma, joka vastasi kilpailutapahtuman erityistarpeisiin. Suunnitelma käsitti ensiapuhenkilöstön resurssien ja tilojen hallinnan, ensiapuvälineiden saatavuuden sekä toimintamallit eri skenaarioiden varalta. Lisäksi luotiin PowerPoint-esitys, jossa esiteltiin suunnitelman pääkohdat tiivistetysti ja havainnollisesti.

Johtopäätöksenä todettiin, että huolellisesti laadittu ja tapahtuman tarpeisiin räätälöity ensiapusuunnitelma oli olennainen osa urheilutapahtuman turvallisuuden varmistamista. Ensiapuhenkilöstön perehdytys ja tiivis yhteistyö muiden järjestäjien kanssa edistivät tapahtuman onnistumista ja loivat turvallisen ympäristön niin kilpailijoille kuin yleisöllekin.

### Avainsanat (asiasanat)

ensiapu, urheilutapahtuma, tapahtumaturvallisuus, suunnitelma, tankotanssi

### Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

Ei salassa pidettäviä liitteitä

**Helkala, Henry & Mclean, Jesse**

### **Title and possible subtitle**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, June 2024, 21 pages.

Degree Programme in Energy and Environmental Technology. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

### **Abstract**

In sports events, especially in connection with large public events, it is essential to be prepared for possible injuries and accidents. In the 2023 pole dancing world championships held at Jyväskylä's Multipurpose Hall, ensuring safety was central, and a detailed first aid plan was planned for the competitions. The first aid plan was made to cover all the most likely risks that could occur during the event. The plan contained instructions on the duties and methods of operation of the first aid personnel in various emergency situations. In the implementation, medical databases, literature related to first aid, and internet sources related to the sport were used, which were used to gather information about similar situations. The plan was made multi-purpose so that it can also be used in future similar sports events. The result was a clear and concise first aid plan that met the special needs of the competition event. The plan included the management of first aid personnel's resources and facilities, the availability of first aid equipment, and operational models for different scenarios. In addition, a PowerPoint presentation was created, which presented the main points of the plan in a condensed and illustrative way. As a conclusion, it was stated that a first aid plan carefully prepared and tailored to the needs of the event was an essential part of ensuring the safety of the sports event. The training of the first aid personnel and the close cooperation with other organizers contributed to the success of the event and created a safe environment for both competitors and the public.

### **Keywords/tags (subjects)**

First aid, sports event, event safety, plan, pole dancing

### **Miscellaneous (Confidential information)**

No confidential information

## Sisältö

<b>1. Johdanto .....</b>	<b>2</b>
<b>2. Tapahtuman kuvaus ja kävijämäärän arvio .....</b>	<b>2</b>
<b>3. Tankotanssi .....</b>	<b>3</b>
3.1. Lajihistoriaa ja lajikuvaus .....	3
3.2. Yleisimmät vammat ja tapaturmat tankotanssissa .....	4
<b>4. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....</b>	<b>7</b>
<b>5. Perehdytysuunnitelman toteutus .....</b>	<b>8</b>
<b>6. Kuvaus ensiavun järjestelyistä .....</b>	<b>9</b>
<b>7. Ensiapusuunnitelman kehitys .....</b>	<b>11</b>
<b>8. Ensiapusuunnitelman arviointi .....</b>	<b>11</b>
<b>9. Pohdinta .....</b>	<b>12</b>
<b>Lähteet.....</b>	<b>14</b>

## 1. Johdanto

Urheilutapahtumiin liittyy aina riski loukkaantumisille, sekä tapaturmille. Tankotanssi lajina ei ole kontaktilaji, mutta siinäkin on omat riskinsä ja erityispiirteensä, joista loukkaantumisia syntyy. Lisäksi suureen yleisötapahtumaan liittyvät omat riskinsä ja mahdollisuutensa tilanteille, joissa osavaa ensiapuhenkilökuntaa tarvitaan. Ensiapusuunnitelman avulla tilanteisiin voidaan varautua, eivätkä ne tule yllätyksenä tapahtuman aikana.

Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa ensiapusuunnitelma tankotanssi- ja voimailuliitolle, vuoden 2023 tankotanssin MM-kisoihin ja mahdollisiin muihin tuleviin tapahtumiin. Tapahtuman järjestäjä käytti ensiapusuunnitelmaa soveltaen, omien resurssien mukaisesti. Tällä tavoin voi ensiapusuunnitelmaa hyödyntää muissakin tapahtumissa. Tuottamamme ensiapusuunnitelma on tehty tankotanssin MM-kisoihin, jotka järjestettiin Jyväskylän monitoimitalolla. Suunnitelma tehtiin kyseiseen tapahtumaan ja tilaan soveltuvaksi, sekä kyseistä tapahtumapaikkaa ajatellen. Muihin tapahtumiin tulee tapahtuman järjestävän tahon soveltaa ensiapusuunnitelmaa omaan käyttöönsä soveltuvaksi, sekä kyseiseen tapahtumapaikkaan soveltuvaksi. Ensiapusuunnitelman tavoite on taata kilpailijoille ja yleisölle mahdollisimman turvallinen tapahtuma sekä tapaturman sattuessa hyvä ensihoito tai ensiapu ja jatkohoitoon ohjaus. Tarkoituksena luoda kattava ensiapusuunnitelma tapahtuman ajalle perehdyttämään ensiapuhenkilökunta työtehtäviin ja valmistamaan heitä todennäköisimpiin tilanteisiin, joita tapahtuman aikana tulee vastaan.

Suunnitelma itsessään tulee kyseiseen tapahtumaan, mutta lajiliitolla on mahdollisuus hyödyntää sitä muokaten myös pienemmissä tai muissa heidän järjestämässään kilpailuissa ja tapahtumissa. Tämän takia itse opinnäyte työn lisäksi tehtiin PowerPoint esitys, johon on koottu opinnäytetyön info helpommin luettavaan ja esitettävään muotoon.

## 2. Tapahtuman kuvaus ja kävijämäärän arvio

Tankotanssin maailmanmestaruus kilpailut järjestettiin 23.11- 26.11.2023 Jyväskylän monitoimihallilla. Kilpailuihin on osallistumassa kilpailijoita ympäri maailman. Odotettavissa oli osallistujia ainakin 30 maasta. Kilpailijoita ja huoltajia päivittäistasolla oli odotettavissa arviolta noin 200–500. Tapahtuma oli myös yleisölle avoin tapahtuma. Yleisöä odotetaan paikalle arviolta saman verran kuin kilpailijoita/huoltajia. Kävijämäärä tapahtumassa siis nousee 400–1000 kävijään per päivä (Rantanen, 2023).

Tapahtumaan osallistuvat urheilijat urheilevat omalla vastuullaan, sekä oman vakuutuksensa piirissä. Kilpailijat allekirjoittavat kilpailusopimuksen, joka sisältää vastuuvapautuksen sekä luvan kuvata ja käyttää tapahtumasta kuvattuja kuvia ja videoita liiton julkaisuissa. (Suomentankotanssi liitto, 2023.)

### **3. Tankotanssi**

#### **3.1. Lajihistoriaa ja lajikuvaus**

Lajina tankotanssi on saanut suuria vaikutteita alkukantaisista heimotansseista ja rituaaleista Afrikan mantereelta. Näistä vaikutteista ei kuitenkaan ole tarkkaa aikalinjaa, milloin ne ovat alkaneet vaikuttaa. Kuitenkin tiedetään että, jo silloin tanssi on liittynyt vahvasti pariutumiseen ja ollut naisten esittämä. Tästä seuraavat havainnot lajin alkuperistä sijoittuvat 1100-luvun ympäristöön. Euroopassa oli tähän aikaan tapana tanssia hedelmällisyystansseja suurten tankojen ympärillä ja tanssiin kuului nauhojen ripustamista tankoon kiiveten tanssin lomassa. Samoihin aikoihin Intiassa ja Kiinassa tankoa hyödynnettiin urheilumuotona. Sen avulla Intiassa harjoiteltiin kehon hallintaa ja sitä käytettiin harjoitusmuotona painimiseen. Kyseistä toimintaa kutsuttiin myös ”tankopainiksi”. Kiinassa taas käytettiin tankoa esiintymisessä ja voimien todistamisen muotona. Kahden tangon välillä liikuttiin sulavasti ja pidettiin poseerauksia, joiden avulla esitettiin voimaa ja kehonhallintaa akrobaattisesti. Tanssi- ja akrobatiaesitykset siirtyivät 1700-luvulla Yhdysvaltoihin, joissa esiintyjät liikkuvat sirkusten mukana esiintymässä yleisöille. 1950-luvun paikkeilla tanssijat siirtyivät pikkuhiljaa pois sirkuksista ja alkoivat tanssimaan erinäisissä klubeissa ja yökerhoissa. Tässä vaiheessa tankotanssi sai eroottisia vivahteita ja vielä nykypäivänäkin monet yhdistävät tankotanssin stripteaseen näiden aikojen takia. 1980-luvulla aukaistaan ensimmäinen studio, jossa valmentajat opettavat tankotanssia oppilaille. Tästä alkoi lajin kehitys pois yökerhoilta ja kohti kilpaurheilun statusta. (Hall, 2018.)

2000-luvun alusta asti lajissa on kilpailtu kansallisia ja kansainvälisiä tapahtumia. Ensimmäiset viralliset maailmanmestaruus kilpailut järjestettiin vuonna 2009 naisille ja vuonna 2011 miehille. Tästä eteenpäin ne ovat olleet vuotuinen tapahtuma, jonka kilpailijamäärät ovat koko ajan kasvussa. Lajille haettiin myös vuonna 2012 olympialajin asemaa, mutta sitä ei vielä silloin lajille myönnetty. (Hall, 2018.)

### 3.2. Yleisimmät vammat ja tapaturmat tankotanssissa

Lajin loukkaantumiset ovat yleisimmin akuutteja vammoja kuin rasitusvammoja. Suurin osa vammoista sijoittuu olkapäähän seudulle ja takareisiin. Yleisiä vammoja mitä kilpailutilanteissa tulee ovat myös palovammat ja nirhaamat, joita tangosta tulee kilpailijoille. (Niittykangas, 2019.)

**Jänne- ja lihasvammat** ovat yleisiä urheiltaessa. Lihas ja jänne voivat vaurioitua joko yhtäkkisestä ponnistelusta tai iskun aiheuttamasta voimasta. Lihaksen repeytymisessä lihaksen säikeitä repee. Pahimmillaan lihas voi repeytyä kokonaan irti. Jänne voi yhtä lailla revetä ja katketa. Revähdyksen ensihoitona on kolmen k: ohje eli kylmä, koho ja kompressio. Lihas voi olla krampissa, jolloin kivun tuntemus on samanlaista kuin revähdyksessä, mutta kipu on ohimenevää. Krampin voi hoitaa lopettamalla liike, venyttämällä lihasta ja hieromalla lihasta. Mikäli kipu jatkuu pidempään, on syytä epäillä revähdyttä. Jos, lihas on poikkeava, esiintyy kuoppa tai tuntuu epänormaalilta ja on selkeää heikkoutta. Näissä tapauksissa olisi hyvä ohjata lääkärille tutkittavaksi. Suuremmissa lihaksen revähdyksissä voi leikkaushoito olla tarpeellista. (Saarelma, 2022.)

**Nivelvamma** syntyy, kun nivel liikkuu oman liikerajansa yli tällöin voi nivel nyrjähtää, venytä tai revetä. Nivel voi mennä sijoiltaan. Nivelen vammoissa ja nyrjähdyksissä käytetään monesti kolmen K:n ensiapuperiaatetta. Kylmä, koho ja kompressio. Olkanivelen sijoiltaanmeno vaatii lääkärin suorittaman paikoilleen asettelun. Olkanivel voi mennä sijoiltaan äkillisen riuhtaisun seurauksena tai voimakkaasta iskusta. Olkanivelen mentyä sijoiltaan on sen liikuttaminen kivuliasta ja nostaminen on estynyttä. Olkanivelen kohdalla voi tuntua kuoppa, jolloin voi olettaa nivelen olevan sijoiltaan. (Saarelma, 2021.)

**Palovamma** syntyy, kun lämpö tai kemiallinen aine aiheuttaa kudosaaurion iholle tai sen alaisille kudoksille (Castrèn, Korte & Myllyrinne, 2022). Ensimmäisen asteen palovamman merkkejä ovat punoittava iho, kuivuus, rakkulat. Iho on kosketusarka, mutta tunto on normaali. Ensihoitona toimii palovamma-alueen ihon viilennys. Paras viilennyskeino on viileä noin 20C asteinen juokseva vesi 10–20 minuuttia. Muutoin ensihoitona palovamma alueen viilennys mahdollisuuksien mukaan. Viilennyksen jälkeen ihon rasvaus on hoitolinjana. (Kuisma, Holmström, Nurmi, Porthan & Taskinen, 2017.) Tankotanssissa voi todennäköisesti syntyä ensimmäisen asteen palovammoja tangon tai lattian aiheuttamasta kitkasta.

**Pään vammat** syntyvät yleensä päähän kohdistuneesta iskusta. Iskun seurauksena voi ilmetä erilaisia vammoja kuten pehmytkudosvammoja ja luiden murtumia. Myös luiden ympäröivät kudokset voivat saada vammoja kuten silmät ja sisäkorva. Aivotärähdys on lievä asteinen aivojen toiminnan häiriö, joka syntyy päähän kohdistuneen iskun seurauksesta. Aivotärähdyksestä ei jää pysyviä vammoja ja oireet ovat ohimeneviä. (Saarelma, 2022.) Yleisimpiä aivotärähdyksen oireita ovat huimaus, mahdollinen lyhyt muistikatkos, mahdollista päänsärkyä ja huonovointisuutta. Huimaus ja sekavuus on myös mahdollista, joskin sekin on ohimenevää. Ensiapuhenkilöstön tulee seurata henkilön vointia. Mikäli tajuttomuutta tai oksentelua ilmenee, on silloin soitettava 112. Tajuton henkilö käännetään kylkiasentoon ja pidetään hengitystiet auki. Kylkiasentoon ei käännetä, mikäli on epäilyä rankavammasta. Hätäkeskus antaa toimintaohjeet tajuttomuuden sattuessa. Lieväoireistakin aivotärähdystä on hyvä seurata vähintään vuorokauden ajan. (Hernesniemi, Pälvimäki, Pohjola & Siironen, 2011.)

**Matalan verensokerin** oireet on hyvä osata tunnistaa ajoissa. Oireina on: hikoilu, heikkous, vapina ja kalpeus. Käytös voi muuttua äkäiseksi ja muutenkin poikkeavaksi normaalista, mikäli henkilöllä on matala verensokeri. Hänen kävelynsä voi olla hoipertelevaa ja näkö hämärtyä. Ensihoitona tässä tilanteessa on sokeripitoisen juoman tai ruoan antaminen ja varmistaa, että se niellään. Mikäli verensokeri laskee liikaa voi seurata tajuttomuus, tällöin on henkilö autettava kylkiasentoon ja pidettävä hengitystiet auki. Suuhun ei saa laittaa mitään tukehtumisvaaran vuoksi. Seuraa vointia ja soita 112. (Mustajoki, 2022.) Ensiapupisteellä olisi hyvä pitää pieniä sokeripitoisia juomia tai ruokia verensokerin nostamiseen tai sokeria. Siripiri™-tabletit ovat esimerkiksi hyvä nopea sokerin lähde ensiapupisteelle. Verensokerimittaria voi säilyttää EA- pisteellä (Diabeetikon ensiapu on sokeri. 2023).

**Hätäilmoituksen tekoon** on hyvä varautua tarvittaessa. Tilanteen sattuessa, jossa kilpailija tai henkilö yleisössä saa sairaskohtauksen tai ensiavun taidot ja kapasiteetti ei riitä hoitamaan tilannetta tai tapaturmaa paikan päällä vaan tarvitaan ulkopuolista apua tai tilanne vaatii jatkohoitoa. Hätäilmoitus tehdään aina myös tilanteessa, jossa arvioidaan tilanteen olevan kiireellinen, hengenvaarallinen tai vaaraksi ympäristölle. Hätäilmoitusta tehdessäsi pyri pysymään rauhallisena ja kuuntele sekä noudata hätäkeskuksen ohjeita tarkasti. Kerro selkeästi mikä on hätänä, sekä osoite missä apua tarvitaan. Elä sulje puhelua ennen kuin saat siihen luvan. (Hätäilmoituksenteko, 2022).

Kuinka toimia, jos löydät elottoman henkilön. Tarkista voiko hänet herätellä puhumalla ja ravistelemalla varovasti. Mikäli henkilö ei herää, pyydä apua ja soita hätänumeroon 112 ja laita puhelin



kaiutintoiminnolle. Tilanteessa, jossa elottoman henkilön hengitys on epänormaalia tai hän ei hengitä ollenkaan, käännä henkilö selälleen ja avaa hengitystiet nostamalla leukaa ylöspäin pois rinnasta ja **aloita paineluelvytys**. Yksin ollessasi soita 112 ja laita puhelin kaiutin asetukselle jatkaen samalla paineluelvytystä, jos lähelläsi on muita, pyydä apua ja káske soittamaan hätänumeroon paineluelvyttäen tauotta. (Elvytys, 2021.) Mikáli elottoman henkilön hengittäminen on normaalia, käännä autettava kylkiasentoon ja seuraa hänen hengitystánsá, kunnes hoitohenkilökunta saapuu paikalle. (Castrén ym. 2022.) Tajuton henkilö ei hengitä tai hengitys on epänormaalia, aloitetaan painelupuhalluselvytys rytmillä 30:2, eli 30 painallusta ja kaksi puhallusta. Paina rintalastaa kohti-suoraan alaspáin. Painelun nopeus olisi hyvä olla 100–120 kertaa minuutissa. Paineltuasi 30 kertaa, avaa hengitystiet kohottamalla leuankärkeá pois rintakehástä. Peitá autettavan sieraimet ja aseta oma suu autettavan suulle ilmatiiviisti. Puhalla rauhallisesti kaksi kertaa, varmista rintakehán nousu pitámällä “vapaata” káttá henkilön rintakehällä. Tállá tavoin tunnet rintakehán nousun ja voit olla varma, että keuhkoihin on mennyt ilmaa. Jatka painelua. (Aikuisen painelupuhalluselvytys, 2021.)

Korona- ajan ja sen jälkeisen ohjeistuksen mukaan ei tarvitse enää puhaltaa vaan paineluelvytys riittää. Tämä on elvyttájástá itsestáan kiinni. Painelun tulee kuitenkin olla mahdollisimman keskeytyksetöntá. Ensiapupisteen henkilökunta lasketaan maallikoksi, eli elvytystilanteessa ei tarvitse huolehtia autettavan mahdollisesta vahingoittamisesta. Elvytys ja hengenpelastamis yritys on tärkein asia ennen ensivasteen paikalle saapumista (Elvytys, 2022).

**Lapsen elvytys** poikkeaa aikuisen elvytyksestä hieman. Jos, löydät tajuttoman lapsen yritá ensin herätellä ravistelemalla ja puhuttelemalla. Mikáli lapsi ei heráá, tarkista hengittäákö hän samalla tavalla kuin aikuista tarkistaessa. Jos lapsi ei hengitä aloita painelupuhalluselvytys ensin viidellä puhalluksella. Aseta autettava selälleen ja kohota leukaa ylöspáin avataksesi ilmatiet. Peitá sieraimet ja aseta oma suu ilmatiiviisti lapsen suulle ja puhalla rauhallisesti viidesti niin, että rintakehá selvästi nousee. Yksin ollessasi soita 112 ja laita puhelin kaiuttimelle. Pyydä apua ympärillä olevilta ihmisiltá ja pyydá heistä yhtá soittamaan 112 samalla, kun elvytát autettavaa. Kun olet viidesti puhaltanut, jatka rytmillä 30:2. Lasta elvyttäessä tulee huomioida iká. Leikki-ikäistä lasta tulee painella vain yhdellä kádedellä. Murrosikäistä lasta saa elvyttáá kuten aikuista huomioiden kuitenkin painelun kovuuden. Rintalastan tulee menná alaspáin noin kolmanneksen. Vauvaa elvytyksessä toimii samat periaatteet kuin lapsenkin elvytyksessä, mutta painelussa tulee káyttáá vain kahta sormeá, helpointa on káyttáá peukkuja. Ensiapuhenkilöstön on varauduttava kaikenikäisten elvytykseen, sillä kyseessä on kokoperheen tapahtuma. (Lapsen elvytys, 2023.)

Paineluevlyttävä henkilö ei hae defibrillaattoria, vaan sen hakee seuraavana paikalle saapunut henkilö. Painelupuhalluselytytystä ei saa keskeyttää. Elvyttäjä jatkaa elvyttämistä samalla, kun toinen auttaja laittaa defibrillaattoria käyttökuntoon. Defibrillaattoreissa on pakkauksessa selkeät käyttöohjeet, seuraa niitä. Eri valmistajien laitteet voivat olla hieman erinäköisiä, mutta niiden toimintaperiaate on sama. Paljasta autettavan rintakehä ja aseta elektrodit ohjeiden mukaisille paikoille. Paineluevlytys ei keskeydy elektrodien laittamisen ajaksi. Kytke defibrillaattori päälle ja seuraa sen ohjeistusta. Defibrillaattori ohjeistaa audiolla ja kertoo milloin jatkaa ja keskeyttää elvytys sydämen rytmin analysoinnin ajaksi. Mikäli kone sanoo irti, toista se perässä ja toimi ohjeiden mukaisesti tehdxsesi asia selväksi muille auttajille. Kone kertoo myös, milloin antaa iskun eikä sitä voi tehdä ennen kuin defibrillaattori antaa siihen luvan. Jatka elvytystä heti, kun siihen olet luvan saanut. Elvytys jatkuu siihen asti, kunnes ensihoito on saapunut paikalle ja ottanut tilanteesta vastuun. (Aikuksen painelupuhalluselytys defibrillaattorin avulla, 2023.)

#### **4. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet**

Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa ensiapusuunnitelma tankotanssi- ja voimailuliitolle, vuoden 2023 tankotanssin MM-kisoihin ja mahdollisiin muihin tuleviin tapahtumiin. Tapahtuman järjestäjä käytti ensiapusuunnitelmaa soveltaen, omien resurssien Tapahtuman järjestäjä käytti ensiapusuunnitelmaa soveltaen, omien resurssiensa mukaisesti. Tällä tavoin voi ensiapusuunnitelmaa hyödyntää muissakin tapahtumissa. mukaisesti. Tällä tavoin voi ensiapusuunnitelmaa hyödyntää muissakin tapahtumissa. Tuottamamme ensiapusuunnitelma on tehty tankotanssin MM-kisoihin, jotka järjestettiin Jyväskylän monitoimitalolla. Suunnitelma tehtiin kyseiseen tapahtumaan ja tilaan soveltuvaksi, sekä kyseistä tapahtumapaikkaa ajatellen. Tämä ensiapusuunnitelma on tehty myös jatkokäyttöön muihinkin vastaaviin yleisötapahtumiin. Järjestävän taho soveltaa jatkokäytössä ensiapusuunnitelmaa omaan käyttöönsä soveltuvaksi, sekä kyseiseen tapahtumapaikkaan soveltuvaksi. Ensiapusuunnitelman tavoite on taata kilpailijoille ja yleisölle mahdollisimman turvallinen tapahtuma sekä tapaturman sattuessa hyvä ensihoito tai ensiapu ja jatkohoitoon ohjaus. Tarkoituksena luoda kattava ensiapusuunnitelma tapahtuman ajalle perehdyttämään ensiapuhenkilökunta työtehtäviin ja valmistamaan heitä todennäköisimpiin tilanteisiin, joita tapahtuman aikana tulee vastaan. Tämä tuote tehdään PowerPoint -esityksenä ja se sisältää pääkohdat opinnäytetyöstä. PowerPointin on tarkoitus olla helposti luettava sekä muokattava.

Tavoitteena opinnäytetyöllä oli tehdä ensiapuhenkilökunnan perehdytyksestä kattava, jotta tapahtuma saadaan vietyä läpi turvallisesti. PowerPoint esityksen tavoite on antaa ensiapuhenkilökun-

nalle avaimet luoda tapahtumasta turvallinen kilpailijoille, sekä yleisölle valmistamalla heitä todennäköisimpiin tilanteisiin, joita tapahtuman aikana voi tapahtua.

## 5. Pehdytys suunnitelman toteutus

Opinnäytetyö on tehty tutkimuksellisenä kehittämistyönä. Kehittämistyö tarkoittaa työtä, joka on tehty kohti tiettyä tavoitetta. Kehittämistyön tuloksia arvioidaan tuotteen tai prosessin valmistuttua, miten hyvin tehty työ täytti alussa asetetut tavoitteet. Tavoitteen ollessa ulkoinen ja työn tarkoituksen ollessa käytännön toiminnan edistäminen tieteellistä tietoa hyväksikäyttäen, voidaan olettaa työmme olevan työelämän tutkimusavusteista kehittämistä. Tämänkaltaisessa työssä kehittäminen on ensisijalla ja tutkimus toissijainen. Työ on käytännönläheinen, mutta se perustellaan tutkimukseen perustuvalla tiedolla. (Toikko & Rantanen, 2009.) Työmme tavoite oli luoda ensiavun pehdytysmateriaali Tankotanssin MM-kisoihin. Tämä tavoite oli ulkoinen tavoite, joka tuli tapahtuman järjestävältä taholta.

Tiedonhaku suoritettiin pääosin internetistä ja aloitettiin hakemalla lajikohtaista tietoa. Hakusanoina käytettiin: Tankotanssi, poledance, poledance + history, tankotanssiliitto ja tankotanssi + vammat. Tätä kautta saimme tietoa lajista sekä lajiin liittyvistä yleisimmistä vammoista. Tällä tiedolla ja lähteillä loimme luvun 3.1 ja saimme tietoa mitä hakusanoja käyttää jatkossa, jotta pääsemme työssä eteenpäin. Tämän jälkeen jatkoimme tiedon hakua vammoihin liittyvillä hakusanoilla: Palo-, pää-, lihas-, jänne-, nivel-, ja yläraajojen vammat. Näillä hakusanoilla loimme tietopohjan yleisistä lajityypillisistä vammoista. Lähteet, joita saimme näillä hakusanoilla, olivat pääosin Duodecimin ja Terveyskirjaston tietokannoista. Tätä tietoa, jota saimme näistä tietokannoista, käytimme luomaan tietopohjan lukuun 3.2. Viimeisenä siirsimme tiedonhaun kohti ensiavun toimia ja järjestelyitä. Hakusanoina: yleisötapahtuma + pelastussuunnitelma, yleisötapahtuma + ensiapu, ensiapu, ensiapu-laukku, elvytys, matala verensokeri. Tuloksena tietoa yleisötapahtumista, ensiavun roolituksesta ja järjestämisestä ja siitä, mitä tulee ottaa huomioon järjestettäessä ensiapua urheilutapahtumiin. Näistä tiedoista koostuu pääosin luku 6, jossa kuvataan ensiavun järjestelyt, lisäksi pohdinta osiossa eli luvussa 9 käytetään näitä lähteitä työn arvioinnissa ja jatko kehityksen osiossa.

Lähteet, joita valitsimme käytettäväksi ovat pääosin yleisesti käytettyjä tieteellisiä tietokantoja, jonka vuoksi valitsimme ne lähteeksi luotettavuuden takia. Kyseiset tietokannat ovat näyttöön perustuvia sekä ovat käyneet läpi vertaisarvioinnin, joka lisää lähteen luotettavuutta. Käyttämiämme

SPR:n lähteitä on verrattu terveyskirjaston artikkeleihin samoista aiheista niiden oikeellisuuden varmistamiseksi. SPR:n sivuilla ei lue lähteitä, mistä tiedot ovat kerätty.

## 6. Kuvaus ensiavun järjestelyistä

**Ensiapupiste** tulee olla sijoitettu niin, että siitä näkee kilpailutapahtumat, koska esitysten aikana tapahtuu todennäköisesti suurin osa loukkaantumisista ja ensiapua tarvitsevista tilanteista, joten pisteestä oltava näköyhteys lavalle. Lisäksi tapahtuman järjestäjien kiinnitettävä selkeät ohjeet kuväylille tapahtumaan mistä ensiapupisteeseen tarvittaessa löytää. Tässä huomioitava tapahtuman kansainvälisyys. Nämä **opasteet** oltava suomen lisäksi myös englanniksi ja mahdollisesti kielille, jos tapahtumassa paljon kilpailijoita tietyistä maista tai kielialueilta, jotta apu on helposti löydettävissä.

**Vastuuhenkilö** määritetään tapahtuman ajaksi. Tapahtuman järjestäjä määrittää ensiavun vastuuhenkilön. Tämä henkilö on vastuussa muiden ensiapuhenkilöiden toiminnasta ja tapahtuman sujuvuudesta ensiavun suhteen. Hän suunnittelee ja määrittää ensiapuhenkilökunnan määrän ja vuorotuksen, jotta tarvittavaa ensiapua on saatavilla koko tapahtuman ajan. Vastuuhenkilön yhteystiedot on oltava löydettävissä kaikilla ensiapuun osallistuvilla ja muilla tapahtumaa jäljestävillä ja siihen osallistuvilla, jos tulee kysyttävää tai muuta akuuttia ensiapuun liittyen. Vastuuhenkilö tulee olla ensiapukoulutettu henkilö. Vastuuhenkilö voi olla vastuussa tarvikkeiden riittävydestä, mutta vastuun jakamiseksi on mahdollista nimittää tähän toimeen toinen vastuuhenkilö, joka pitää huolen ensiaputarvikkeiden riittävydestä läpi tapahtuman.

Tapahtuman järjestäjällä on velvollisuus varata tapahtumaan sen luonteen mukaan riittävä ensiapuvalmius. Ensiapuvalmius perustuu tapahtuman riskiarvioon. Yksiselitteistä tapahtuman ensiapuhenkilöstön määrää ei ole olemassa, joten ensiapuhenkilöstön määrä tulee suhteuttaa tapahtuman henkilömäärään, riskeihin sekä alueen kokoon. Ensiapuhenkilöstöä haettaessa otettava huomioon tapahtuman kansainvälisyys ja pidettävä huoli, että paikalla on kielitaitoista henkilökuntaa koko ajan. Kielivaatimuksena lähinnä sujuva englanti.

**Ensiapumateriaalia** tulee varata tapahtuman varalle etukäteen. Ensiapupisteellä on hyvä olla riittävästi ensiapu tarvikkeita. Ensiapulaukku sisältää laadukkaat ja monipuoliset tarvikkeet ensiapupisteelle, esimerkiksi SPR:n ensiapulaukku sisältää monipuolisesti eri tarvikkeita ja myös hätäensiapu ohjeistuksen. Tarvikkeiden ei tule tapahtuman aikana loppua. Ensiapulaukun tarvikkeiden lisäksi on

tapahtuman järjestäjän hyvä seurata tarvikkeiden määrää ja monipuolisuutta. Arvioida tarvitseeko joitain hoitotarvikkeita enemmän, kuin ensiapulaukku sisältää. Esimerkiksi ensiapulaukussa on vain yksi kylmähaudepussi ja niille on todennäköisesti tarvetta enemmän. Jos, järjestäjällä ei ole omaa defibrillaattoria tulee ensiavussa toimivien henkilöiden olla tietoisia, missä tapahtumapaikan defibrillaattori sijaitsee rakennuksessa, jossa tapahtuma järjestetään. Tai ovat tietoisia lähimmän defibrillaattorin sijainnista. Lisäksi muiden ensiaputarvikkeiden kanssa on hyvä suhteuttaa niiden tarve lajin ja tapahtuman vaateisiin. Aiemmat kilpailut ja tapahtumat huomioiden varata määrällisesti tarpeeksi kaikkia tarvikkeita, mutta enemmän niitä mitä aiemmin on kulunut paljon. Varaudutaan kaikkeen, mutta pääasiassa lajille tyypillisiin vammoihin ja niiden hoitoon.

**Viestintä** ensiavun kesken on tärkeää. Ensiapu henkilökunnalla tulee olla jonkin asteinen viestiorganisaatio ja valittu viestipäällikkö, joka hoitaa viestintää ja tiedonkulkua ensiapuhenkilöiden kesken. Tällä tavoin varmistetaan nopea tiedonkulku ja selkeys kaikkien osallisten kesken. Tärkeimpiä viestintätilanteita ovat mahdolliset ongelmatilanteet, suuret tapaturmat, tarvikehankinnat, vuorot ja niiden yhtäkkiset muutokset. Esimerkiksi WhatsApp on nopea ja luotettava tapa saada viestit perille. Sovelluksessa on helppo luoda tapahtuman henkilöstölle oma ryhmä, jossa on helppo suorittaa viestittelyä jäsenten kesken reaaliajassa. Sähköpostiakin on hyvä käyttää, mutta jokapäiväisiin nopeampiin asioihin ovat viestisovellukset parempia vaihtoehtoja nopeamman ja laajemman näkyvyyden vuoksi.

**Dokumentointi** on tärkeää tapahtuman aikana, että tiedetään mitä on tapahtunut ja on helpompi varautua seuraavaan samantyyliiseen tapahtumaan tarvikkeiden ja henkilöstön osalta. Tämän takia ensiapupisteellä tulisi olla toimenpidekirja. Tähän kirjaan kirjataan kaikki ensiapupisteellä käynnit ja mitä on tehty. Henkilötietoja ei kirjata ja yksityisyydensuojasta on pidettävä huolta. Tarvikkeiden käyttöä on hyvä kirjata inventaarion ajantasaisuuden vuoksi. Kerättyä tietoa voidaan hyödyntää mahdollisesti tulevilla tapahtumilla. Parempi tieto vammojen laadusta ja yleisyydestä. Tarvikehankintoihin voi inventaariolistaan tilastoiminen auttaa tulevilla kisoissa.

Tapahtumaan ja ensiapupistettä suunnitellessa tulee huomioida **ambulanssien reitit** ja mahdollisten ambulanssien tarve tapahtumassa ja sijoitetaan ensiapupiste niin, että esihoitohenkilökunta pääsee mahdollisimman esteettömästi paikalle ja potilaan siirto ambulanssiin onnistuu helpoiten. Esimerkiksi EA-piste sijoitettaisiin Jyväskylän monitoimitalon liikuntasalin kuuluttamoon, josta helppo pääsy kilpailupisteille ja helppo pääsy tarvittaessa ovelle, johon ambulanssi tulisi. Pelastustie tulee olla tyhjä autoista ja esteistä. Pelastustiet vaikuttavat suunnitelman jatkokäytössä ensia-

pupisteen sijoittamiseen. Pelastustien tulee olla sellaista maapohjaa, että se kestää 32 tonnin painon. Nurmikko ei sovellu pelastustieksi. Ambulanssille sopivan pelastusreitintä leveys on oltava vähintään kolme metriä. Tapahtuman pohjakartassa on oltava näkyvillä pelastustie. (Opas yleisötapahtuman pelastussuunnitelman laadintaan. 2017.)

## **7. Ensiapusuunnitelman kehitys**

Tilaus ja idea opinnäytetyölle tuli, kun liiton edustaja, esitti toivomuksen aiempien SM- kisojen perehdytys tilaisuudessa, jos paikallaolevista jollakulla olisi intoa tehdä opinnäytetyön muodossa ensiapusuunnitelma ja perehdytysmateriaali MM-kisoihin, jotka järjestettiin marraskuussa 2023 Jyväskylässä.

Opinnäytetyö tehtiin Suomen voimalajiliitolle ja he toimivat yhteistyössä sen tekovaiheessa. Tarkoituksena täyttää tarve, joka heillä oli ensiapusuunnitelmalle tulevia tapahtumia varten. Pääasiallinen tapahtuma johon tarve liittyi, oli tankotanssin maailmanmestaruuskilpailut Jyväskylässä marraskuussa 2023. Tapahtuman järjestäjä avusti tuotteen tekoa antamalla tietoja tapahtuman laadusta ja arvioiden mahdollista kävijämäärää, jonka perusteella pystyimme luomaan arvion mahdollisen ensiavun tarpeelle, ja tarvikkeille mitä tapahtuman aikana tulee kulumaan.

Tuotetta kehitettiin pääasiassa vastaamaan tankotanssin MM- kisojen tarpeita ja tiloja, mutta pyrimme tekemään Powerpoint-esityksestä, jota ensiavun henkilökunnan perehdytyksessä käytetään mahdollisimman muokattavan. Tällöin tilaajalla on mahdollisuus käyttää sitä myös tulevissa tapahtumissa. Tavoite oli tehdä esityksestä helposti luettava ja ymmärrettävä, mutta informatiivinen, mikä takaisi perehdytyksen onnistumisen.

## **8. Ensiapusuunnitelman arviointi**

Tilaaja on pyytänyt ensiapuun liittyvän ensiapusuunnitelman tankotanssin MM kisoihin. Tilaaja on todennut, että heille paras tulos olisi Powerpoint perehdytys, joka näytetään ensiapuhenkilökunnalle. Voidaksemme toteuttaa tilattu PowerPoint perehdytys on meidän täytynyt tehdä sille teoria-pohja, jonka avulla olemme luoneet perehdytyksen. Teoriapohja ottaa huomioon lajityypilliset vammat ja niiden ensiapuohjeet. Ensiapuohjeet ovat näyttöön perustuvia ohjeistuksia. Opinnäyte-

työssä tuodaan esille myös ensiapupisteiden toimintaa ja järjestelyjä, joka tukee myös tulevia tapah-  
tumuja, vaikka ensiapusuunnitelma on tilattu Jyväskylän tapahtumaa varten. On työ kuitenkin kirjoit-  
tettu siten, että antaa se mahdollisuuden muokkaukselle eri lajien tapahtumille monenlaisissa ti-  
loissa.

Tuotteen tilaaja oli halunnut ensiapusuunnitelman, joka toimii perehdytyksenä ensiapuhenkilöstöl-  
le. Tilaajalle valmistettiin tämä perehdytys PowerPointia hyödyntäen. PowerPoint perehdytyksessä  
on eritelty ensiapuhenkilöstön tehtävät ja vastuuroolit. Ensiapupisteiden suunnittelu ja kokoaminen,  
opasteet sekä yleisimmät vammat ja niiden ensiapu. Perehdytyksessä tuotu esille sanallisia sekä  
kuvallisia ohjeistuksia elvytykseen, hätäilmoitusten ja sairastapauksien varalle. Perehdytyksessä ei  
kerrota täydellisestä tarvikelistasta ensiapupisteellä, vaan on ensiavun järjestäjälle annettu suuntaa  
antava tarvikelistasta, jonka pohjalta on mahdollista luoda riittävä inventaario tarvittavista välineistä.  
Opinnäytetyön teoria osuus kattaa maallikkoensiavun tärkeimmät osiot ja antaa selkeät toimin-  
taohjeet eri tilanteisiin. Opinnäytetyö on tehty osittain sillä tarkoituksella, että sitä voidaan muoka-  
ta eri tapahtumaan sopivaksi ja sovellettavaksi erilaisiin tiloihin ja ympäristöihin. Tämän vuoksi ei  
opinnäytetyössä oteta esimerkiksi huomioon erikseen tarkkoja ambulanssireittejä tai ensiapupis-  
teiden sijaintia. Tilaaja oli tyytyväinen PowerPoint perehdytykseen. Tapahtuma saatiin järjestettyä ja  
se sujui ongelmitta, vaikka tapahtuman sijainti olikin vaihtunut.

## 9. Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa ensiapusuunnitelma ja PowerPoint perehdytys tanko-  
tanssin MM-kisoihin. Tilaaja oli tyytyväinen tuotokseen. Niittykankaan tekemän artikkelin toimi  
hyvänä pohjana ja tietoperustana yleisimmistä vammoista, jonka pohjalta pystyimme kirjoittamaan  
ensiapuohjeet kyseisille vammoille (Niittykangas 2019). Otimme huomioon muitakin mahdollisia  
urheilussa tapahtuvia vammoja. Yleisön asema on huomioitu opinnäytetyössä. Tarkoituksemme oli  
kerätä yhteen ja tehdä selkeät toimintaohjeet teoriassa ja käytännössä eri vammojen sattuessa.  
Tämän opinnäytetyön tuloksia voi hyödyntää ensiapupisteillä perehdytysmateriaalina. Perehdy-  
tysmateriaali toimii eri lajien perehdytyksenä. Monet lajit jakavat samantyyliisiä vammoja ja niihin  
ovat samat ensiapuohjeet kuin tässä tuotoksessa tankotanssille. Tilaajana olikin tankotanssi- ja  
voimailuliitto, joten voimme olettaa, että opinnäytetyön tuotosta tullaan hyödyntämään voimailu-  
tapahtumissa, mikäli tilaaja niin haluaa. Olemme huomioineet opinnäytetyössä dokumentoinnin,  
joka voisi hyödyttää tulevaisuudessa tilastojen keräämistä eri vammoista ja siten laajentaa tietoa  
lajispesifeistä vammoista. Muuten tätä opinnäytetyötä voi hyödyntää niin, että kilpailijoilla sekä

katsojilla on turvalliset puitteet ja ensiapuhenkilökunta on tietoinen ja osaa hoitaa eri vammoja, joita voi vastaan tulla. Sekä tapahtuman ensiapuhenkilökunta on tietoinen toimintaohjeista, jos tilanne on ensihoitoa vaativa.

Power Point perehdytys ja ensiapusuunnitelma on luotu Voimailuliitolle. Tapahtuman järjestäjä eli Voimailuliitto käytti ensiapusuunnitelmaa ja Power Point esitystä Tankotanssin MM- kilpailuissa soveltaen, omien resurssiensa mukaisesti. Tällä tavoin voi ensiapusuunnitelmaa hyödyntää muissakin tulevilla tapahtumissa. Suunnitelman jatkokäyttöä ajatellen ensiapupiste on hyvä sijoittaa niin, että hoitohenkilökunta pääsee paikalle helposti (Opas ensiapu ryhmille 2018, 30). Pelastustiet vaikuttavat suunnitelman jatkokäytössä ensiapupisteen sijoittamiseen. Ensiapuhenkilökunnan määrä tulee suhteuttaa tapahtuman luonteeseen, jossa sitä sovelletaan (Ensiapu yleisötapahtumissa. 2023). Tarvikkeet, joita ensiavun toimissa tarvitaan ovat myös tapahtuma- ja urheilulajikohtaisia. Suunnitelmassa on mainittuna SPR:n ensiapulaukku (SPR ensiapulaukku, täydennettävä. n.d). Tämän käyttö ei kuitenkaan ole pakollista. Se vain oli mielestämme sopiva sisällöltään kyseiseen tapahtumaan käytettäväksi. Viestinnästä järjestävä taho voi päättää itse, minkä viestintä verkon mihinkin tapahtumaan kokee sopivammaksi. Tähän hyvää ohjeistusta tarjoaa Opas ensiapuryhmille. (Opas ensiapuryhmille. 2018. 64–65).

Jatkotutkimusta tankotanssin yleisimmistä vammoista tarvitaan. Tutkimus aiheesta helpottaisi suuressi tapahtumien järjestäjiä varautumaan ensiavun koulutuksen sekä ensiavun materiaalien suhteen. Lisäksi tällaisella tutkimuksella olisi ennaltaehkäisevää vaikutusta lajin harrastajien piirissä. Tutkimus vammoista ja niiden synnystä lajin sisällä antaisi mahdollisuuksia ennaltaehkäistä vammoja urheilijoiden, valmentajien ja tapahtuman järjestäjien puolesta. Tätä kyseistä ensiapusuunnitelmaa pystyisi myös kehittämään, jos tutkimustietoa lajista saataisiin lisää, joka auttaisi optimoimaan suunnitelmaa enemmän lajikohtaiseksi. Tähän tutkimukseen hyvä keino on tapahtumien aikana tilastoida vammoja ja tapaturmia, joita kilpailutilanteissa esiintyy. Lisäksi seurat ja urheilijat voivat tilastoida harjoitustilanteissa tulevia vammoja. Tähän liitto voisi luoda ohjeistuksen. Tämä mahdollistaisi lajin kehityksen turvallisempaan suuntaan.



## Lähteet

Castren M., Korte H. & Myllyrinne K. 2022a. Palovammat - Ensiapuopas. Terveyskirjasto. Viitattu 21.9.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00009>

Castrèn M., Korte H. & Myllyrinne K. 2022b. Aikuisen painelu- puhalluselvitys (PPE). Duodecim Lääkärikirja. Viitattu 15.9.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00026>

Diabetesliitto. Diabeetikon ensiapu on sokeri. 2023. Viitattu 7.4.2024. <https://www.diabetes.fi/diabetes/ensiapu>

Hall. 2018. History and origins of pole dancing. PolePedia. Viitattu 3.9.2023. <https://polepedia.com/origin-history-pole-dancing>.

Helsingin kaupunki. 2023. Ensiapu yleisötapahtumissa. 17.12.2023 <https://www.hel.fi/pela/fi/on-nettomuuksien+ehkaisy/tapahtumat-ja-tilapaismajoitukset/ensiapu-yleisotapahtumissa>

Hernesniemi J., Pohjola J., Pälvimäki E-P. & Siironen J. 2011;127(21):2303–7. Aivotärhdys. Aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo99878>

Hirvonen N., Kuitunen M., Strömman M. & Unhola A. n.d, 30. Opas ensiapuryhmille. Käytännön ohjeita ja tukea ensiapupäivystyksiin ja hälytysryhmätoimintaan. Viitattu 6.4.2024. Punainen Risti. [https://rednet.punainenristi.fi/system/files/page/SPR\\_Opas\\_Ensiapuryhmille\\_A5\\_LOW.pdf](https://rednet.punainenristi.fi/system/files/page/SPR_Opas_Ensiapuryhmille_A5_LOW.pdf)

Holmström P., Kuisma M., Nurmi J., Porthan K. & Taskinen T. 2017. Ensihoito. 6.p. Helsinki. Sanoma Pro Oy

Hätäkeskuslaitos. 2022. Hätilmoituksenteko. Viitattu 26.5.2024 <https://www.suomi.fi/palvelut/hatailmoituksen-tekeminen-hatakeskuslaitos/01a571b5-3eb9-4b49-a27e-ec8427737c5b>

Käypä hoito. 2021. Elvytys. Viitattu 15.9.2023 <https://www.kaypahoito.fi/hoi17010>

Mustajoki P. 2022. Alhainen verensokeri (hypoglykemia) diabetesta sairastavalla. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 17.9.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00757>.

Niittykangas A. 2019. Tankotanssijoiden yleisimmät loukkaantumiset - mitä fysioterapeutti sanoo tuoreesta tutkimuksesta. Viitattu 19.9.2023 <https://sirkusfysio.fi/tankotanssijoiden-yleisimmat-loukkaantumiset-mita-fysioterapeutti-sanoo-tuoreesta-tutkimuksesta>

Pelastuslaitos. 2017. Opas yleisötapahuman pelastussuunnitelman laadintaan. Viitattu 3.2.2024. <https://www.pelastuslaitokset.fi/sites/default/files/2020-03/Opas-yleistapahtuman-pelastussuunnitelman-laadintaan-2017.pdf>

Punainen Risti. n.d. SPR Ensiapulaukku, täydennettävä. <https://punaisenristinkauppa.fi/fi/turvallisuus/ensiapulaukku-tyopaikalle>

Punainen Risti. 2021. Aikuisen painelupuhalluselvytys. Viitattu 16.9.2023. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuhjeet/elvytys/aikuisen-elvytys-painelu-puhalluselvytys/>

Punainen Risti. 2023. Aikuisen elvytys defibrillaattorin avulla. Viitattu 10.10.2023 <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuhjeet/elvytys/aikuisen-elvytys-defibrillaattorin-avulla/>

Punainen Risti. 2023. Lapsen elvytys. Viitattu 10.10.2023 <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuhjeet/elvytys/lapsen-elvytys/>

Saarelma O. 2022a. Lihasrevähdys ja lihaskouristus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 20.9.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00295>

Saarelma O. 2022b. Aivotärähdys ja pään vammat (aikuiset). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 17.9.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00641>

Saarelma O. 2021. Yläraajan vammat. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 20.9.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00349>.

Suomentankotanssiliitto. 2023. Kilpailusäännöt. Viitattu 12.9.23 <https://www.tankotanssi.fi/kilpailut/saannot/>.

Toikko T. Rantanen T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3.p. Tampere. Tampereen Yliopistopaino Oy.

World Pole Sports Federation. 2019. "History of Pole Dance." Viitattu 15.9.2023. <https://www.worldpole.fitness/history-pole-dance>

