



Ensiapulaukun sisältöesimerkki

Lääkelaukku kuuluu seuran jokaisen joukkueen pakolliseen varustukseen ja se on syytä pitää ajan tasalla inventoimalla säännöllisesti.

- Jääpakkauksia (useita)
- Kylmägeeliä
- Urheiluteippiä (esim. 38mm x 9)
- Vedenpitävää laastaria (eri kokoja)
- Kangaslaastaria (6cm lev.)
- Idealsidettä (10 cm lev.)
- Antseptisiä haavapyyhkeitä
- Steriilejä sidetaitoksia
- 10 ml ruisku
- Kuumemittari
- Pinsetit
- Kolmioliina
- Lehtiö ja kynä
- Kynsisakset
- Fysiologista suolaliuosta
- Lämpögeeliä
- Pieni taskulamppu
- Rakkolaastareita
- Elastisia harsorullia (8cm lev.)
- Elastista sidettä (6cm)
- Sidetaitoksia (10cm x 10cm)
- Haavanpuhdistusainetta
- Suojakäsineitä
- Sakset
- Hakaneuloja
- Rypälesokeria
- Teippausopas

sekä:

- Pelaajalista josta ilmenee yhteystiedot, sotu, mahd. allergiat ja krooniset sairaudet
- Tiedot EA-pisteistä ja sairaaloista
- *Tarvikkeista kolmen K:n hoitoon, haavojen puhdistukseen ja sidontaan tarvittavat ovat tärkeimmät ja niitä kuuluu eniten.*
- *Jos ensiapulaukussa pidetään lääkkeitä, (esim. lapsille sopivaa paracetamolia) on niiden, särkylääkkeidenkin, antamisesta junioripelaajille sovittava ennakoon vanhempien kanssa.*

Älä koskaan anna lapselle lääkkeitä ilman vanhempien kirjallista lupaa!