



Ohjeita joukkueen huoltajalle

Joukkueen huoltajan ei tarvitse olla lääkäri, sairaanhoitaja tai ensiapukoulutettu. Riittää kun osaa toimia tarvittaessa ripeästi, selkeällä maalaisjärjellä ja tuntee omat rajansa. Ei pidä yrittää hoitaa ketään enempää, kuin varmasti tietää osaavansa. Tapaturman sattuessa toimi rauhallisesti ja juttele pelaajan kanssa. Oma hermostuminen vain lisää loukkaantuneen hätäntymistä. Jos olet epävarma jatkohoidon tarpeesta, toimita pelaaja hoitoon. Näin et voi ainakaan toimia väärin. Muista aina informoida vanhempia heidän lapsensa tapaturmista, jolleivät he itse ole tapahtumahetkellä paikalla.

- Pienten pelaajien yleisimpiä vammoja ovat erilaiset nirhaumat, hiertymät, nenäverenvuodot, nyrjähdykset ja joko kaatuessa tai pelikontaktitilanteessa syntyvät iskut ja kolhut. Hiukan myöhemmin mukaan tulevat myös rasitusvammat ja voimakkaasta pituuskasvusta aiheutuvat ongelmat.

Ensiapulaukku

Hyvä ensiapulaukku:

- Ei mene sateesta pilalle, eikä kastu läpi.
- Säilyttää muotonsa käytössä.
- On lokeroitu varusteille.
- Aukeaa siten, että kaikki varusteet ovat helposti löydettävissä.
- Helppo kantaa mukana.

Ensiapulaukun sisältö, tärkeimpiä varusteita ovat:

- Kylmäpakkaukset
- Haavanpuhdistusaine
- Laastarit
- Joustoside (idealside)
- Harsotaitokset ja liimaside
- Joustavaa sideharsoa
- Kolmioliina
- Kynä ja paperia
- Pienet sakset
- Pelaajien tiedot (pelaajarekisterikortit)
- Tapaturmailmoituslomake
- Hätänumerot ja päivystävien lääkäriasemien yhteystiedot

WWW-sivujen Materiaalisalkusta löytyy myös yksityiskohtaisempi listaus ensiapulaukun sisällöstä. Lista on suositus, kaikkea ei ole välttämätöntä hankkia ainakaan heti. Kylmähoito-, sidonta- ja haavanhoitotarvikkeet ovat tärkeimmät.

Muutamia ohjeita ja vinkkejä:

- Polvi- ja kyynärpäähaavoissa ei laastari pysy. Paras vaihtoehto on itseliimautuva kiinnitysharso, jonka keskellä on harsotaitos. On edullisempaa ostaa irrallisia harsotaitoksia ja itseliimautuvaa kiinnitysharsoa rullatavarana.
- Kenkien hangatessa laastari ei yleensä pysy paikallaan ja haavatyynyn liikkuaessa, jatkaa kenkä hankaamista laastarista huolimatta. Jos rakkulaa ei ole vielä muodostunut, niin paras vaihtoehto on laittaa suoraan ihon päälle joko itseliimautuvaa harsosidettä tai pala urheiluteippiä.
- Älä teippaa pelaajan jalkaa, jollet ole varma taidoistasi ja käynyt teippauskurssia!
- Lasten rasitusvammoissa, esim. polvien kipeytyessä, paras hoito on muutaman päivän lepo ja tilanteen uudelleen tarkistus. Jos vaiva ei parane muutamassa päivässä, on syytä kehottaa vanhempia viemään lapsi lääkäriin.
- Hampaan katketessa tai irrotessa paras paikka on säilyttää hammasta potilaan omassa suussa hoitoon pääsyyn asti. Hammaslääkäriin on lähdettävä heti, sillä ajan kulumisen heikentävät mahdollisuuksia kiinnittää hammas takaisin.
- **KYLMÄHOITO, KOLMEN K:N HOITO: RIITTÄVÄN PITKÄ KYLMÄYSAIKA (15-20 MIN KERRALLAAN), KOMPRESSIO JA KOHOASENTO**
- **ÄLÄ LAITA KYLMÄPAKKAUSTA SUORAAN IHOA VASTEN. LAITA VÄLIIN OHUT KANGAS, PELAAJAN OMA SUKKA TMS.**
- ERILAISET KYLMÄSUIHKEET JÄÄHDYTTÄVÄT VAIN IHON PINTAA EIKÄ NIISTÄ OIKEASTI OLE JUURI HYÖTYÄ. JOS KUITENKIN KÄYTÄT KYLMÄSUIHKETTA, NIIN VARMISTA, ETTEI POTILAASI OLE ALLERGINEN JA HENGITÄ ILMAAN LEVIÄVÄÄ SUIHKEPILVEÄ.
- **AIVOTÄRÄHDYSEPÄILY TARVITSEE AINA JATKOSEURANTAA.**
- TULEHDUSKIPULÄÄKKEISTÄ PAIKALLISESTI KÄYTETTÄVILLÄ GEELEILLÄ JA PARASETAMOLIA SISÄLTÄVILLÄ LÄÄKKEILLÄ ON VÄHITEN HAITTAVAIKUTUKSIA. PARASETAMOLI SOPII ESIM. LÄHES KAIKILLE ASTMAATIKOILLE. PAIKALLINEN TULEHDUSKIPULÄÄKEGEELI TEHOAA URHEILUVAMMOISSA JA PINNALLISISSA LIHASKIVUISSA. TOSIN GEELIEN KÄYTTÖÖN LIITTYY VALOHERKISTYMISMAHDOLLISUUS JOS HOIDETTU IHOAALUE JOUTUU AURINGONVALOON

ÄLÄ KOSKAAN ANNA LAPSILLE MITÄÄN LÄÄKKEITÄ ILMAN VANHEMPIEN KIRJALLISTA LUPAA!

VASTATESSASI LÄÄKÄRIN PELAAJALLE MÄÄRÄÄMÄN LÄÄKITYKSEN HOITAMISESTA ESIM. TURNAUSMATKAN AIKANA, PYYDÄ VANHEMMILTA KIRJALLISET OHJEET!