



HUOLTAJAN OHJE





HUOLTAJA



Kuka on Huoltaja?

Huoltaja on jalkapallojoukkueen näkymätön sankari ja arjen sujumisen tukipilari. Kun pelaajat keskittyvät peliin ja valmentajat suunnittelevat taktiikkaa, huoltajan tehtävä on varmistaa, että kaikki taustalla sujuu moitteettomasti.

Huoltajan rooli jalkapallossa ulottuu paljon varusteiden ja tarvikkeiden huollon yli. Huoltaja on joukkueen ensiapuvalmiuden ylläpitäjä, henkinen kannustaja, turvallisuuden varmistaja ja arjen organisoija. Vaikka huoltajan työ kentän laidalla on usein näkymätöntä, se on elintärkeä osa jokaisen pelaajan ja koko joukkueen hyvinvointia. Huoltajan ohjeessa tavoitteena on antaa käytännönläheistä ja selkeää tietoa huoltajan tehtävistä sekä ohjeita arjen tilanteisiin, jotka voivat tulla eteen niin harjoituksissa kuin ottelupäivinäkin.





TAUSTATOIMINTA



Huoltajan taustatoiminta on tärkeä osa seuran toimintaa, ja se voi kattaa monia eri osa-alueita. On hyvä sopia joukkueenjohtajan ja valmentajan kanssa mistä osa-alueista huoltajana huolehdit.

Esimerkkejä asioista jotka voivat kuulua huoltajalle:

- Taustalla mukana suunnittelussa yhdessä muun organisaation kanssa
- Kontaktit vanhempiin, kuljettajiin
- Joukkueen näkyvyyden lisääminen sosiaalisessa mediassa.
- Varustehankinnat yms.
- Vastuussa lääkelaukun sisällöstä ja käytöstä
- Omien taitojen kehittäminen, esimerkiksi osallistumalla huoltajakoulutukseen.
- Yhteistyö vanhempien kanssa ja perhesiteiden vahvistaminen seuran sisällä.





KESKEISET TEHTÄVÄT



Pienten lasten kohdalla huoltajan rooli korostuu avustamisessa: auttaminen varusteiden pukemisessa, juomapullon täyttämässä ja yleisessä käytännön tuessa. Tämä luo lapsille turvallisen ympäristön, missä keskittyä pelaamiseen ja harjoitteluun.

- Vanhemmissa junioreissa huoltaja voi huolehtia vesipullojen saatavuudesta harjoituksiin.
- Huoltaja on pelaajan ensisijainen tuki loukkaantumisen tapahduttua, ja hänen tehtävänä on rauhoitella pelaajaa ja huolehtia pelaajan vammasta valmentajan keskittyessä pelin ohjaamiseen.
- Kerää ennen kauden alkua vanhemmilta tiedot ja toimintaohjeet pelaajien lääkityksistä.



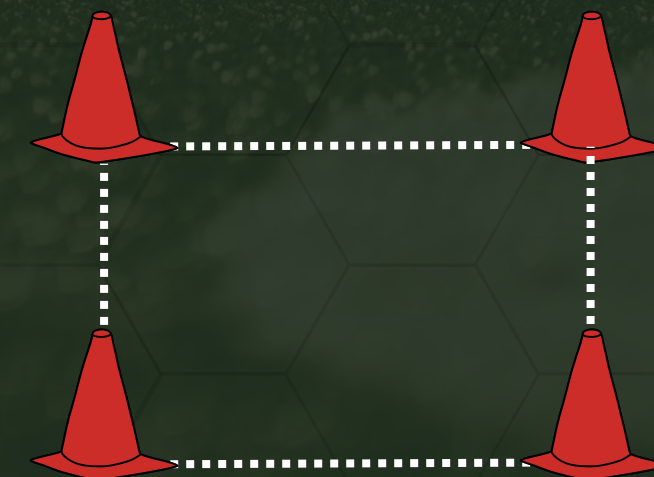


KESKEISET TEHTÄVÄT



HARJOITUKSISSA

- Huoltaja toimii turvallisuuden varmistajana ja tukijana.
- Auttaa tarpeen mukaan valmentajia harjoitusten läpiviemisessä esim. pitämällä omaa harjoituspistettä, maalien asettelussa.
- Lähtee harjoituksista ja peleistä viimeisenä ja tarkistaa pukukopin siisteyden.
- Ohjeistaa pelaajia nestehuollosta harjoituksissa ja otteluissa.
- Ohjaa pelaajia huolehtimaan varusteistaan ja ympäristöstään sekä henkilökohtaisesta hygieniastaan.





KESKEISET TEHTÄVÄT



ENNEN PELIÄ

- Kotiotteluissa huolehtii pukukoppien avaimet sekä kotijoukkueelle että vierasjoukkueelle.
- Kotiotteluissa asettaa maalit ja kulmaliput paikoilleen.
- Varmistaa, että kaikilla pelaajilla on vesipullo mukana.
- Huolehtii jokaisen henkilökohtaisista tarpeista, kuten janosta, jännityksestä ja kivusta.
- Järjestää vaihtopenkin varusteet siististi pois pelaajien tieltä.

PELIN AIKANA

- Huoltaja on vaihtopenkillä valmentajien kanssa.
- Toimii yhteyshenkilönä pelaajien ja valmentajien välillä terveyteen liittyvissä asioissa.
- Täyttää ja huolehtii pelaajien juomapulloista.
- Tarkkailee pelaajien olotilaa ja kyselee heidän tuntemuksiaan, erityisesti kiputilojen varalta.
- Kannustaa ja tukee jokaista pelaajaa positiivisesti!
- Kotiotteluissa pitää peliseurannan kirjanpidon Tasossa.





KESKEISET TEHTÄVÄT



PELIN JÄLKEEN

- Tekee kaikkensa varmistaakseen, että jokainen tuntee olonsa mukavaksi ja tuetuksi joukkueessa.
- Varmistaa, että vähintään yksi pelaajan vanhemmista saa välittömästi tiedon mahdollisista loukkaantumisista pelin jälkeen.
- Tarkistaa, että pukuhuone on siisti ja järjestyksessä joukkueen harjoitusten tai pelien jälkeen.
- Jos joukkueenjohtaja ei ole paikalla, kysyy pelinohjaajalta pelin lopputuloksen ja varmistaa, että se lähetetään joukkueen johtajalle. Hän huolehtii myös, että tulokset merkitään asianmukaisesti Taseon, jotta tilastot pysyvät ajan tasalla.





LOUKKAANTUMISTILANTEET JA ENSIAPU



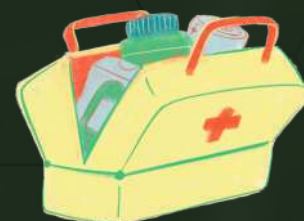
Loukkaantumistilanteiden hoitaminen on yksi huoltajan keskeisimmistä tehtävistä. Joukkueen huoltajan ei tarvitse olla lääkäri, sairaanhoitaja tai ensiapukoulutettu. Riittää kun osaa toimia tarvittaessa ripeästi, selkeällä maalaisjärjellä ja tuntee omat rajansa, jotta pelaajien turvallisuus varmistetaan parhaalla mahdollisella tavalla.

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.

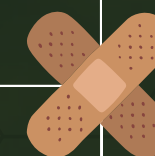
- Huoltajan on säilytettävä malttinsa ja toimittava nopeasti tapaturman sattuessa ja juttele pelaajan kanssa.
- Huoltaja arvioi ensin vamman vakavuuden. Kevyissä vammoissa ensiapu voi riittää, mutta vakavammissa tilanteissa on kutsuttava ammattilaisapua.
- Huoltajan on hyvä tietää, onko jollain pelaajalla erityistarpeita tai sairauksia, jotka saattavat vaikuttaa ensiapuun.
- Huoltajalla on aina mukana pelaajien huoltajien yhteystiedot, jotta vanhemmat tavoitetaan nopeasti tarvittaessa.



LÄÄKELAUKKU



LÄÄKELAUKUN SISÄLTÖ



Kylmähoitotarvikkeet:

- Kylmäpakkaus: kerta- ja monikäyttö, lumi, kylmägeeli
- Kylmäspray
- Muovikelmu, jolla kylmävussin voi sitoa
- Pakastepussit

Haava- ja ihonhoitotarvikkeet:

- Laastarit
- Sideharso/sidetaitos
- Desinfointiaine
- Rakkolaastarit, hiertymävoide
- Tulehduskipuvoide
- Kumihanskat
- Kynsisakset ja pinsetit
- Talouspaperia
- Kuumemittari

Teipit:

- Venymätön urheiluteippi
- Venyvää elastista teippiä
- Idealiside
- Kinesiotteipit tarpeen mukaan vanhemmilla ikäluokilla
- Teippisakset
- Alusteippi teippauksiin vanhemmilla ikäluokilla





LÄÄKELAUKUN KUNNOSSAPITO



- Tarkista, että laukun sisältö on täydennetty ja että kaikki tarvikkeet ovat käyttökelpoisia (esimerkiksi kylmäpussit eivät saa olla vanhentuneita).
- Laukku pidetään helposti saatavilla.
- Mikäli jotkin välineet ovat käytetty, huoltaja vastaa niiden täydentämisestä ja hankinnasta.



- **Hyvä lääkelaukku:**
- 💧 Ei mene sateesta pilalle eikä kastu läpi.
- ✅ Säilyttää muotonsa käytössä.
- 📁 Sisältää lokerot varusteille.
- 👁️ Aukeaa niin, että kaikki varusteet löytyvät helposti.
- 🛍️ Helppo kantaa mukana.



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
- 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.rma taidoistasi ja käynyt teippauskurssia!
- Hampaan katketessa tai irrotessa paras paikka on säilyttää hammasta potilaan omassa suussa hoitoon pääsyyn asti. Hammaslääkäriin on lähdettävä heti, sillä ajan kuluminen heikentävät mahdollisuuksia kiinnittää hammas takaisin
- ÄLÄ LAITA KYLMÄPAKKAUSTA SUORAAN IHOA VASTEN. LAITA VÄLIIN OHUT KANGAS, PELAAJAN OMA SUKKA TMS. (Älä käytä kylmää yli 20 min. kerrallaan!)
- ÄLÄ KOSKAAN ANNA LAPSILLE MITÄÄN LÄÄKKEITÄ ILMAN VANHEMPIEN KIRJALLISTA LUPAA!
- AIVOTÄRÄHDYSEPÄILY TARVITSEE AINA JATKOSEURANTAA.





JALKAPALLOVAMMOJEN ENSIAPU JA ARVIOINTI



Akuuteissa vammoissa selvitä:

- Vamman sijainti – missä kehonosassa vamma on (“Näytä yhdellä sormella mihin sattuu”)
- Vammamekanismi – miten / missä tilanteessa loukkaantuminen tapahtui? Kontakti?
- Mahdollinen siirtäminen ei saa aiheuttaa lisävaurioita kudokselle
- Tarvittaessa peli/harjoitukset keskeytyvät siihen asti kunnes pelaaja on siirretty pelialueen ulkopuolelle
- Erotuomari antaa luvan tulla kentälle
- Siirrä pelaaja turvallisella tavalla pois kentältä, tilaan jossa tarkempi tutkiminen ja hoito turvallista suorittaa!
- Ensiaputilanteissa tärkeää olla rauhallinen ja looginen, roolit sovittava etukäteen!
- Oikea työjärjestys ja oikeiden välineiden löytäminen nopeasti
- Rauhallisuus vaikuttaa myös pelaajaan





JALKAPALLOVAMMOJEN ENSIAPU JA ARVIOINTI



Toiminta vakavissa vammoissa; Pää - Niska - Murtumat

- Vakavissa vammoissa soita hätäkeskukseen
- Huolellinen tutkiminen ennen siirtoa, peli keskeytyksissä!
- Ammattihenkilöstö hoitaa siirron
- Rauhallisuus tarttuu pelaajiin
- Hengityksen esteetön kulku, tajunnan tason ylläpito
- Murtumissa 4K:n hoito!
- Verenvuodon tyrehdyttäminen
- Ilmoitus pelaajan vanhemmille!






JALKAPALLOVAMMOJEN ENSIAPU JA ARVIOINTI



Päähän kohdistuneet vammat

- Selvitä, onko autettava hereillä tai herätettävissä.
 - Tarkista, onko autettavan päässä näkyviä vammoja.
 - Päävammoissa pelaaja EI jatka pelaamista ja aina lääkärinkontrolli
- Huoltaja voi hyödyntää kysymyksiä aivotärähdyksen riskin arvioinnissa.

- *Mikä on pelinumerosi?*
- *Millä kentällä pelataan?*
- *Kumpi puoliaika on menossa?*
- *Kumpi joukkue on johdossa?*

Yksikin väärä vastaus voi viitata aivotärähdykseen. Tällöin pelaajaa ei saa jättää yksin . Lievien oireiden seuranta voi tapahtua kotona, mutta pelaaja tulee herätellä yöllä 1-2 kerta varmistaakseen, että hän vastaa kysymyksiin ja juttelee normaalisti



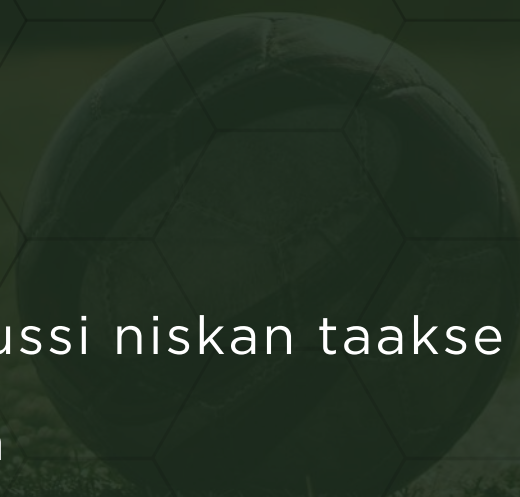


JALKAPALLOVAMMOJEN ENSIAPU JA ARVIOINTI



Nenäverenvuoto

- Nenäverenvuodon tyrehtyminen
- Niistäminen
- Istuminen etukumarassa
- Sieraimet tiukasti yhteen
- Tuppo nenään (Spongostan)
- Kylmän käyttö, lyhytaikainen max.3-5 min. kerrallaan, pussi niskan taakse
- Jatkuva voimakas vuoto +20-30min niin ohjaus lääkäriin
- Rajun verenvuodon jälkeen syytä välttää kovaa rasitusta ja korkeita lämpötiloja. Ei saunaa.





JALKAPALLOVAMMOJEN ENSIAPU JA ARVIOINTI



Hätäensiapu

- Selvitä aina paikalle saapessa onko kentällä/tiloissa defibrillaattori ja missä se on?
- Hälytä apua - 112 (tiedätkö kentän/hallin osoitteen)
- Selvitä tajunnan taso
- Hengittääkö? Kyllä - käännä kylkiasentoon. Jos ei - avaa hengitystiet - hengittääkö?
Kyllä - käännä kylkiasentoon - jos ei, aloita peruselvytys 30:2. Jos paikalla defibrillaattori, noudata sen ohjeita
- 30:2 vai ”pelkkä” paineluelvytys





NÄIN EHKÄISET LIIKUNTAVAMMOJA



- Tiedosta liikuntaan liittyvät riskit.
- Hanki harrastamasi lajin vaatima peruskunto, perustaidot ja tekniikka.
- Valmistaudu tulevaan kauteen parantamalla lihaskuntoa ja nivelten liikkuvuutta.
- Ota uudet harjoitteet ja liikkeet käyttöön asteittain. Näin välttyt pehmytkudosten kipeytymiseltä ja rasitusvammoilta.
- Suhteuta liikuntasuoritus omaan kuntoosi – lisää harjoittelua maltillisesti.
- Varmista liikunnanaikaisen vireystilan taso riittävällä energian saannilla ja veden juomisella päivän aikana.
- Käytä aikaa alkulämmittelyyn ennen liikuntasuoritusta – tee pitkäkestoiset venytykset vasta liikunnan jälkeen. Varmista lajissa tarvittavat liikelaajuudet.
- Muista, että vammautumisriski moninkertaistuu kontaktitilanteissa ja kilpaillessa.
- Valitse jalkineet ja varusteet sään ja lajin mukaisesti. Kunnolla iskua vaimentavat ja alustalle sopivat jalkineet ehkäisevät vammoja.
- Noudata lajin sääntöjä sekä reilun pelin henkeä.
- Lepää, jos olet sairaana.





TOIMENPITEET VAHINGON SATTUESSA



1. Tee vahinkoilmoitus käyttämällä tätä linkkiä. (<https://www.adis.fi/Sports/fi/contact-us>)
Ilmoituksen jälkeen saat sähköpostitse vahinkonumeron.
(Huomioithan tarkistaa myös roskapostikansion.)
2. Mene hoitoon viimeistään kahden viikon kuluessa vammasta.
3. Varaudu maksamaan itse ensimmäinen lääkäripalkkio yksityislääkärillä.
4. Lääkäriasemat voivat laskuttaa kontrollikäynnit ja tutkimukset suoraan vakuutusyhtiöltä, kun esität vahinkonumeron ja KELA-kortin. Leikkauksia ja fysioterapiaa varten vakuutus voi myöntää maksusitoumuksen.





LIIKUNTAVAMMAN PEACE AND LOVE -OHJEISTUS



Sanat PEACE & LOVE tulevat englanninkielisistä sanoista.
Keskeisen hoito-ohjeen voi edelleen tiivistää kolmeen koohon:
kohoasento, kompressio ja varhainen kuntoutus.

Urheiluvamman ensiapu heti vamman jälkeen:

P - **Protect.** *Suojele.* Vältä varaamista vamma-alueelle ja rajoita liikettä.

E - **Elevate.** *Kohota.* Nosta vamma-alue sydämen yläpuolelle.

A - **Avoid anti-inflammatory modalities.** *Harkitse.* Käytä tulehduskipulääkkeitä ja kylmää kivunhoitoon harkiten.

C - **Compress.** *Purista.* Mekaaninen kompressio vähentää turvotusta ja verenvuotoa.

E - **Educate.** *Ohjeista.* Aktiivinen kuntoutus nopeuttaa paranemista.

Urheiluvamman hoito akuutin vaiheen jälkeen:

L - **Load.** *kuormita.* Aloita kuormittaminen heti oireiden salliessa.

O - **Optimism.** *Pysy positiivisena.* Myönteinen asenne edistää paranemista.

V - **Vascularisation.** *Tue verenkierron palautumista.* Liikkuminen vilkastuttaa verenkiertoa ja nopeuttaa paranemista.

E - **Exercise.** *Harjoittele.* Aloita kuntouttava ja uusia vammoja ehkäisevä harjoittelu.



Jalkapallo on enemmän kuin vain peli; se on yhteisö, tiimihenkeä ja kasvua. Huoltajana olet tärkeä osa tätä yhteisöä, ja arvostamme kaikkia ponnistuksiasi.

