



LIMITED EDITION.

FCFJ HUOLTAJAKOULUTUS

Antti Pursio

Lähteet: Palloliitto, terveurheilija.fi, UKK-
instituutti



What a pro expects from his coach?

- 40% Respect the player
- 37% Communication with player
- 13% Knowledge of the game
- 7% Motivation skills
- 3% Other

Lähde: Urheilumehiläinen -seminaari 2019

Mitä pelaaja odottaa huoltajalta?



Huoltajan tehtävät

- ”sekatyömies” ja luottopelaaja
- Tärkeä osa joukkuetta
- Joukkueen linkki- ja luottamusmies
 - Pelaajan ja valmentajan välillä
 - Vanhempien ja valmentajan välillä
- Kasvatuksellinen tehtävä
 - Turvallinen ja tuttu henkilö
 - Pelaaja ensin -ajattelu
- Urheiluhenkinen esimerkki
- Perusensiapu loukkaantumistilanteissa



Kasvatuksellinen ja urheilullinen tehtävä

Lapsen kasvaminen itsetunnoltaan vahvaksi ja fyysisesti sekä psyykkisesti terveeksi aikuiseksi.

- Urheilulliset tavoitteet/ yhteistyötaidot:
 - Tuki ja kannustus
 - Virheistä oppiminen
 - Positiivisuus
 - Hienotunteisuus
 - Kunnioitus
 - Itsestä ja joukkueovereista huolehtiminen
- Esimerkki!
 - Urheilullisen ajattelutavan ja fair play -hengen edistäminen
 - **Vastustajien, olosuhteiden ja tuomareiden arvostaminen!**



Huoltajan ei tarvitse...

- Olla valmentaja tai apuvalmentaja
- Olla lääkäri, fysioterapeutti tai psykologi
- Diagnosoida tai hoitaa vammoja

Huoltaja on oma itsensä
Tuttu ja turvallinen huoltaja omana
persoonanaan



Huoltolaukun sisältöehdotus 1/3

- Pelaajien nimilista
 - syntymäaika, yhteystiedot (vanhemmat), perussairaudet sekä ruoka-aine- ja lääkeaineallergiat
- Vammakirjauskaavake
- kylmähoitotarvikkeet
 - kertakäyttökylmät, kylmägeelipussit, jääpalapussit, kylmäspray?, kylmägeelivoide? **Vaihtuva olomuoto!**
 - elastinen side tms. kylmäpussin kiinnittämiseen
- ensiaputarvikkeet / haavanhoitotarvikkeet
 - steriilejä sidetaitoksia ja sideharsoa
 - elastisia siteitä
- hiertymä- ja haavanhoitotarvikkeet
 - hiertymäsuojia, pumpulia, vanutuppoja
 - hiertymävoidetta
 - haavanpuhdistusvälineet/-ainetta, puhdasta vettä
 - laastaria



Huoltolaukun sisältö 2/3

- Ranne- ja/tai nilkkatuki, mitella
- Sakset
- Kengännauhoja
- Taskulamppu
- Ompelutarvikkeet (neula, lankaa)
- Joukkuekohtaiset lisätarvikkeet?
 - Pallopumppu
 - Liivejä
 - Varapaidat/shortsit, pelisukat, säärisuojat (joukkue määrittelee)
 - Kenttäharjoitusvälineitä



Huoltolaukun sisältö 3/3

- Muut mahdolliset tarvikkeet:
tytöt; hlökohtaiset hygieniatarvikkeet
 - kertakäyttökäsineet
 - sakset
 - kynsisakset
 - kuumemittari
 - paperinenäliinoja/
talouspaperia

**HUOM! Ei teipata alle 15-v junioreita →
teippauskoulutus, miksi ja miten teipataan,
teippauksen tavoite ym.**



Urheiluvammoista yleisesti

- Vammat ja loukkaantumiset ovat osa liikuntaa ja urheilua
- Vammat ovat usein monen tekijän seurausta
- Vammoja voidaan ehkäistä mutta niitä ei ole mahdollista välttää
- Tyypillinen urheiluvamma syntyy pelitilanteessa
- Vamma-alttiudessa on lajikohtaisia eroja
- Huoltajalla on osansa vammojen ja loukkaantumisten ehkäisyssä
 - Turvallinen ja terveellinen harjoitus- ja peliympäristö
 - Yhteiset pelisäännöt
 - Pelaajan tukeminen



Jalkapallo- ja urheiluvammoihin vaikuttavat tekijät ja vammojen ennaltaehkäisy

Sisäiset riskitekijät

Fyysiset ominaisuudet

Ikä	Sukupuoli
Kehonkoostumus	Ruumiinrakenne
Kehon osien linjaukset	Aikaisemmat vammat
Nivelsiteiden kunto	Yleinen terveys
Ravitsemustila	Palautumistila
Voima	Nopeus
Hapenottokyky	Nivelten liikkuvuus
Lihasten venyvyys	Koordinaatio
Tasapaino	Kehonhallinta
Yleiset liiketaidot	Lajitaidot

Psyykkiset ominaisuudet

Minäkäsitys	Persoonallisuus
Motivaatiotaso	Keskittymiskyky
Stressinsietokyky	Riskinotto
Elämänhallinta	

Ulkoiset riskitekijät

Urheilulajin luonne

Lajin kilpailullinen sisältö	Lajin harjoituksellinen sisältö
Urheiluun käytetty aika	Lajin säännöt
Kilpailutaso	Taktiikka
Pelipaikka ja rooli	Harjoittelun ohjelmointi
Kuormitustyyppi	Kuormituksen vaihtelevuus
Kuormituksen kesto ja määrä	Kuormituksen intensiteetti
Kuormitustiheys	

Olosuhdetekijät

Urheilualusta	Valaistus
Sisällä vai ulkona	Sääolosuhteet
Vuorokauden aika	Vuodenaika / kauden ajankohta
Suojavarusteet	Lajissa käytettävät välineet
Jalkineet ja vaatetus	Ihmisten toiminta
Elämäntilanteet	Ilmapiiri
Lepo ja uni	Elämäntavat
Ravitsemus	Doping

Jalkapallovammojen syntyminen

- Eräs loukkaantumisalttiimmista lajeista
 - 2/3 akuutteja vammoja (äkillinen vammamekanismi)
 - 80-85% vammoista pehmytosavammoja (lihas- tai nivelsidevammoja)
 - yli 80% alaraajavammoja
- Peli nopeatempoista, temponvaihtelut
- Äkkikäännökset ja –pysähdykset, kierrot, suunnanmuutokset
- Taklaukset (kontaktipeli), kokoerot!
- Ympäri vuotinen harjoittelu
- Vaihtelevat peli- ja harjoitusalueet



**Kipu, joka häiritsee harjoittelua
ja jatkuu myös levossa, on
syytä tutkituttaa lääkäriä!**



4 K:n hoidon periaatteet

KOMPRESSIO, KYLMÄ, KOHO, KEVENNYS

- Yleisimmin käytetty lääkintähuoltotoimenpide jalkapallossa
 - Lievät ja vaikeat vammat
- Kaikissa pehmytosavammoissa
- Vamma-alueen sisäisen verenvuodon ja kudostenestekertymän minimoiminen
- Jatketaan ”riittävän kauan”
- Ei hierontaa!

Kompressio eli paine

- Vähentää vammautuneen kudoksen verenkiertoa ja turvotusta
- Tukee vauriokohtaa
- Käyttö useita tunteja!

Kylmähoito

- Hidastaa verenkiertoa
- Vähentää turvotusta
- Lievittää kipua
- Jää- ja geelipussit, lumi tms.
- **Älä käytä kylmää yli 20 min. kerrallaan!**
- Vamma-alueen eristäminen kylmästä ohuella kankaalla tms.

Kohoasento

- Vammautunut kehonosa koholle, sydämen tason yläpuolelle
- Vähentää tehokkaasti vamma-alueen verenkiertoa
- Estää turvotusta ja nopeuttaa kudostenesteiden poistumista elimistöstä

Kevennys

- Ei turhaa rasitusta vamma-alueelle
- Alaraajavammoissa kyynärsauvojen käyttö/pelaajan tukeminen
- Yläraajavammoihin kantoside esim. Mitellasta, kaulaliinasta tmv.
- Ranteen tukeminen lastalla jne.

Toimintaperiaatteet ensiaputilanteessa

- Oikea työ- ja tärkeysjärjestys
- Oikea vamman määrittäminen
 - 4K:n hoito!
 - vamman sijainti ja vakavuus
 - Pelin jatkaminen / keskeyttäminen
- Rauhallisuus, älä katastrofoi
 - Mitä tapahtui?
 - Anna pelaajalle aikaa rauhoittua
- Tarkkaavainen ottelun / harjoitusten seuranta

Nenäverenvuoto

- Ensiapu/tyrehdyttäminen:
 - Niistä tyhjäksi
 - Istu etukumarassa
 - Purista nenänvarresta tiukasti yhteen muutama minuutti
 - Lyhytaikainen kylmähoito niskan alueelle
- Jatkotoimenpiteet:
 - jos paljon vuotoa → tuppo
 - verenvuoto loppuu → voit jatkaa peliä
 - jos vuoto alkaa uudelleen tai se ei tyrehdy 20-30min sisällä → lääkäriin
 - rajumman vuodon jälkeen pari päivää lepoa
 - ei urheilua, saunaa, kuumaa juotavaa
 - jos usein verenvuotoa → lääkäriin



Flunssat, kuumetaudit ym.

- Ei kipeänä harjoitukseen tai pelaamaan
- Suosituksena 3x kuumepäivien lukumäärä ennen paluuta harjoitukseen/peliin
 - Vähintään 2 kuumeetonta päivää

Päävammat

- Pään kohdistuneisiin vammoihin suhtaudutaan aina vakavasti
- Kysele pelaajalta ja huomioi epätavallinen käytös tai vastaukset. Älä jätä pelaajaa ilman valvontaa
- Tajunnan menetyksissä aina ammattihenkilökunta paikalle
- **Päävammojen sattuessa aina ilmoitus vanhemmille, seuranta kotona**
- **Matala kynnyys lääkärin tutkimukselle**



LIMITED EDITION.

Toimiminen vamma- ja loukkaantumistilanteissa



Vaikeampien vammojen kirjaaminen seuran kaavakkeelle (olisi hyvä löytyä huoltolaukusta)

- Nyrkkisääntönä voidaan pitää pelin jäämistä kesken tai toimintakykyyn vaikuttavaa vammaa
- Kirjaaminen helpottaa vahinkoilmoituksen tekemistä jatkossa. Lapsi tai nuori ei välttämättä muista tai osaa kuvata tilannetta jälkikäteen
 - Nimi
 - Loukkaantumispäivä ja paikka
 - Vamma tullut ottelussa/ harjoituksissa/ vapaa-aikana
 - Kuvaa vammatilanne lyhyesti
 - Annettu ensiapu
 - Ilmoitus vanhemmille

Kaavake: <https://www.fcfj.fi/seura/dokumentit/>

Seuran yhteistyötahot ja toimintamalli

TOIMINTAOHJEET PELIPASSIVAKUUTETUIILLE

1. Mene hoitoon viimeistään 2 viikon kuluessa vamman sattumisesta.
2. Varaudu maksamaan vamman hoidosta ensimmäinen yksityislääkärikäynti itse.
3. Tee vahinkoilmoitus ensimmäisen lääkärikäynnin jälkeen

Vahinkoilmoituksen tekeminen on edellytys korvauksen maksamiselle.

Magneettikuvaus edellyttää vahinkoilmoituksen tekemistä ja PV Vahingonkäsittelyn myöntämää maksusitoumusta. Magneettikuvaukseen ei tule hakeutua ilman PV Vahingonkäsittelyn maksusitoumusta, eikä maksaa kuvausta itse! Lue myös tarkemmat ohjeet osoitteesta www.pvvahingonkasittely.fi.

Mikäli pelaajalla on muu kuin Palloliiton pelipassivakuutus, joka kattaa kilpaurheilussa/jalkapallossa tapahtuneen tapaturman, tulee hänen tehdä vahinkoilmoitus omaan vakuutusyhtiöönsä.

Kaikki tämä ja vahinkoilmoituslomake löytyy:

<https://www.palloliitto.fi/palvelut/digitaaliset-jasenpalvelut/pelipaikka-pelipassit-ja-vakuutukset#Vakuutukset>

