



HUOLTAJAN TEHTÄVÄT

Joukkueetöiminta



- Päivittäin mukana harjoituksissa yhdessä valmentajien kanssa
- Vastuussa huolto- ja lääketarvikkeista sekä niiden huollosta päivittäin
- Varusteet harjoitukseen ajoissa
- Kontaktit pelaajiin sekä tietoisuus pelaajien tarpeista (varusteet, teippaukset yms.)

Taustatoiminta



- Taustalla mukana suunnittelussa yhdessä muun organisaation kanssa
- Kontaktit vanhempiin, kuljettajiin, sponsoreihin
- Varustehankinnat yms.
- Vastuussa lääkelaukun sisällöstä ja käytöstä



Huoltajan tehtävät

- Sovittava aina valmentajan kanssa
- Huoltajan tärkein tehtävä on vastata varusteiden ylläpidosta sekä pelaajien peruslääkinnällisistä tarpeista
- Huoltaja ei ole valmentaja, ellei niin sovita
- Huomioitava myös kasvatuksellinen tehtävä
- Urheiluhenkkinen esimerkki: näyttää esimerkkiä pelaajille hyvästä ja reilusta urheiluhengestä → ei huuda vastustajille, kannustaa ja on positiivinen



Varustehuolto

- Huoltaja vastaa joukkueen varusteista joukkueen päivittäisissä tapahtumissa, niiden ylläpidosta sekä hankinnoista
- Pelaajien sekä organisaation tarpeiden huomiointi – yhteistyössä muiden taustojen kanssa
- Varustebudjetti
- Sponsoriasioiden tarkkailu (jos seuralla esim. tietty urheilumerkki, niin hankitaan niitä)
- Takuuehdot
- Huoltolaukku ja lääkelaukku

Huoltolaukku



Huolto- ja lääkelaukku erikseen

Huoltolaukussa:

- Kenttäharjoitusvälineet, tötsät, liivit yms.
- Juomatarvikkeet
- Kenkien hoitovälineet, kuten kengännauhoja ja vaihtonappeja
- Pelaajien varusteiden hoitovälineet, kuten sukkateipit
- Kuminauhaa, varasukat / suojat
- Pallot sekä pumppu -> pallokassi
- Kuntoutus
 - Vastuskuminauhat

Lääkinnällinen huolto



- Huoltajan ei tarvitse olla lääkäri tai fysioterapeutti voidakseen tarjota peruslääkinnällistä huoltoa
- Huoltajalla on syytä olla tietoa jalkapallon tyypillisimmistä urheiluvammoista sekä käsitys niiden ensiavusta.
- Huoltajan lääkinällisiin tehtäviin kuuluu
 - Ensiapu loukkaantumistilanteissa
 - Jatkohoitoon ohjaaminen tilanteen niin vaatiessa
 - Yksinkertaisen kotihoidon ohjaaminen pelaajalle
 - Läkelaukusta ja sen sisällöstä huolehtiminen



Lääkelaukun sisältö

Kylmätarvikkeet

Kylmäpakkaus Muovikelmu

Kylmägeeli Pakastepussit?
(talvisin lunta)

Teipit

Venymätön urheiluteippi

Venyvää elastista teippiä

Ideaaliside

Kinesioteipit

Teippisakset

Alusteippi?

Muuta

Laastarit

Sideharso / sidetaitos

Desinfiointiaine

Rakkolaastarit

Tulehduskipuvoide

Kumihanskat

Kynsisakset ja pinsetit

Paperia

Lääkkeet?

Lajikohtaiset varusteet?

(sukkateippi)

Pelaajalista

Pelaajatiedot (sotu, allergiat yms.)

Jalkapallovammojen ensiapu ja arviointi



Harjoitus- ja kilpailupaikan turvallisuussuunnitelmaan tutustuminen

- Osoite, hätäpoistumistiet yms.

Akuuteissa vammoissa selvitä

- Vamman sijainti – missä kehonosassa vamma on
- Vammamekanismi – miten / missä tilanteessa loukkaantuminen tapahtui
- Vammatyyppi – Mikä rakenne on vaurioitunut

Ennen pelaajan siirtämistä kentän reunalle selvitä, ettei siirtäminen pahenna vammaa

- Murtumat? Pään ja niskan alue?
- Siirrä pelaaja turvallisella tavalla pois kentältä, tilaan, jossa tarkempi tutkiminen ja hoito turvallista suorittaa

Ensiaputilanteissa tärkeää olla rauhallinen ja looginen

- Oikea työjärjestys ja oikeiden välineiden löytäminen nopeasti
- Rauhallisuus vaikuttaa myös pelaajaan



Jalkapallovammojen ensiapu ja arviointi

Kylmä, koho, kompressio, kevennys

Perustuu ajatukseen kivun ja tulehdusreaktion (turvotuksen) vähentämiseen

Käytetään akuuteissa pehmytkudosvammoissa

Tähdätään:

Verenvuodon vähentäminen vamma-alueella

Kivun vähentäminen -> lasketaan kudospainetta

Tulehdusnesteen määrän vähentäminen

Tulehduksen leviämisen ja ympäröivine kudosten tuhoutumisen ehkäisy

Mitä nopeammin akuutin hoidon aloitus, sen parempi

Kylmä tärkeä osa kivun lievitystä

Kylmää akuutissa vaiheessa vamman jälkeen 3-4h välein ensimmäiset 24h

Kompressio kaikkein tärkein osa