

JOUKKUEEN HUOLTAJAN KÄSIKIRJA



Sisällysluettelo

1.	Huoltajan rooli ja tehtävät.....	1
2.	Varustehuolto.....	1
3.	Peruslääkintähuolto.....	2
3.1.	Ensiapu loukkaantumistapauksissa	2
3.1.1.	Kylmähoito KKKK	2
3.1.2.	Sidonnan perusteet	2
3.1.3.	Hiertymät.....	2
3.1.4.	Lihavammojen hoidon pääperiaatteet	3
3.1.5.	Nilkan nivelsidevammat	3
3.1.6.	Polven nivelsidevammat.....	3
3.1.7.	Akillesjänteen kiinnityskohdan kipu (severin tauti).....	3
3.1.8.	Säärikyhmyksen kipu (Osgood-Schlatterin tauti).....	3
3.1.9.	Penikkatauti.....	4
3.1.10.	Vahingonkäsittely	4
3.2.	Kotihoidon opettaminen pelaaja/vanhemmat.....	4
3.2.1.	Akillesjänteen kiinnityskohdan kipu (severin tauti).....	4
3.2.2.	Säärikyhmyksen kipu (Osgood-Schlatterin tauti).....	4
3.2.3.	Penikkatauti.....	5
3.2.4.	Hiertymät.....	5
4.	Huoltolaukun sisältö.....	6
5.	Yleistä	7
6.	Huoltajan ”pelikirja”	7
7.	RAVITSEMUSTIEDON PERUSTEET	7
7.1.	Järkevän syömisestä periaatteet.....	7
7.2.	Terveystta edistävän ruokavalion kriteerit ravinne- ja ruokatasolla	8
7.3.	Jalkapalloilijan perusruokavalio.....	9
7.4.	Mitä ja milloin syöt ja juot.....	10
7.5.	Juominen	11
7.5.2.	Urheilujuomat.....	11

ALKUSANAT

Tämä käsikirja on tehty joukkueen huoltajille, jotta huoltajille tärkeät asiat löytyisivät yhdestä paikasta. Materiaali on otettu Satakunnan piirin huoltajakoulutuksesta ja käsikirjassa on kohtia, jotka on tarkoitettu isommalle/korkeammalle sarjatasossa pelaaville seuroille/joukkueille. Tärkeintä on kuitenkin, että joukkueen toimihenkilöt sopivat keskenään mitä tehtäviä kenellekin kuuluu. Tärkeimmiksi pointteiksi käsikirjasta nostaisin seuraavat: 1. 4:n K:n sääntö – tämä on ensiavun tärkein vaihe. 2. Huoltolaukun sisältö. 3. Huoltajan ”pelikirjan” – tämä olisi hyvä olla aina mukana (ei koskaan tiedä mitä tapahtuu, niin tiedot ovat mukana). 4. Vahingonkäsittely – kun tapaturma tapahtuu, niin tiedetään kuinka toimitaan. 5. Ravinto. Perheissä ne ravintoasiat päätetään, mutta varsinkin joukkueen yhteisissä reissuissa, niin niissä olisi hyvä ottaa huomioon terveellinen ravinto. Myös niissä päivätturnauksissa olisi hyvä sopia mitä saa syödä/juoda pelien väleissä.

1. Huoltajan rooli ja tehtävät

- ”Sekatyömies”
 - Pelaajan – valmentajan välillä
 - Vanhempien – valmentajan välillä
 - tukijoiden – joukkueen välillä
- Huoltajan ominaisuuksia
 - lajirakkaus, ennakkoluulottomuus, nöyryys
 - pitkäpinnaisuus, täsmällisyys, omatoimisuus
 - ulospäin suuntautunut, tiimihenkisyyt

2. Varustehuolto

- Varusteiden hankinta
 - Yhteistyö
 - Kuka maksaa/Kuka maksanut?
 - hinta- laatusuhde
 - takuuehdot
 - sopimus kirjallisena
- Huoltajan vastuulla olevat varusteet
 - huoltolaukku
 - pallot
 - pumppu
 - kartiot yms. kentällä tarvittavat välineet
 - juomatarvikkeet
 - (kenkien hoitovälineet)
- Pelaajan vastuulla olevat varusteet
 - henk. koht. varusteet
 - pallo

- juomapullo

3. Peruslääkintähuolto

3.1. Ensiapu loukkaantumistapauksissa

3.1.1. Kylmähoito KKKK

- Kompressio (puristus), Kylmä, Koho, Kipulääke
- KKKK:a noudatetaan kaikissa pehmytosavammoissa
- Pyritään aina minimoimaan vamma-alueen sisäinen verenvuoto ja kudostenestekertymä
- Tärkeysjärjestys: KOMRESSIO (puristus), KYLMÄ, KOHO, LEPO, TUKEMINEN
- Jääpusseilla, kertakäyttöiset jääpussit, geelipusseilla, kylmällä vedellä, lumella tms.
- Verenkierron rajoittamisen syvemmissä kudoksissa vie melko kauan – hoito tulisi jatkua n. 30 minuuttia kerrallaan (EI KAUEMMIN !!)
- Voidaan toistaa kivun ilmaantuessa, tunnin välein
- Muista vamma-alueen eristäminen kankaalla tms. käytipä mitä kylmähoitoa tahansa.
 - Vältty aiheuttamasta paleltumavammaa
 - Estät kylmän liiallisen vaikutuksen pinnallisiin kierroksiin

3.1.2. Sidonnan perusteet

- Estää nivelen kivulias liike
 - EA-sidos, ei pelaamista varten
- Kompressio
 - Lihas
 - Nivelside
- Elastinen side -> Tilaa turvotukselle
- Elastisen siteen leveys kohteen mukaan.

3.1.3. Hiertymät

- Uudet jalkapallokengät
 - Sopivan kokoiset
 - Kastele kengät ennen ensimmäistä harjoitusta
 - Käytä rasvaa sukan päällä tai hiertymäsuojia suoraan iholla
 - Tarkista jp-kenkien kiinnitys
- Vanhat jalkapallokengät
 - Sopivan kokoiset
 - Ehjät
 - Ei toisen ”ikivanhoja”
- Vaihda sukat riittävän usein
 - Pesu
 - Ei rikkinäisiä sukkia jalkaan
- Turnauksissa ehdottomasti jp-kengät, sukat ja suojat pois otteluiden välillä!

- Ihottumat
 - Allergiat
 - Hygienia

3.1.4. Lihasvammojen hoidon pääperiaatteet

- Välitön hoito 1-3 vrk, vamma-asteesta riippuen
 - Kylmähoito
 - * n. 30 min. hoitajakso
 - * 60 min tauko
 - * 2-4 jaksoa päivässä
 - Kohoasento
 - * sydämentason yläpuolelle
 - Kompressiohoito
 - * Napakka elastinen sidos
 - Lepo
- Jatkohoito 1-6 vrk
 - Anna pelaajalle kylmähoito-ohjeet
 - mobilisointi
 - * Venyttely (passiivinen/aktiivinen)
 - * Isometrinen ja dynaaminen harjoittelu (vastuksella ja ilman)
- Urheiluvammoihin perehtynyt lääkäri

3.1.5. Nilkan nivelsidevammat

- Yleisin akuutti urheiluvamma
- Tyypillisesti nilkan ulkopuoli
- Ensiapu → KKKK

3.1.6. Polven nivelsidevammat

- ACL=Eturistiside
- MCL=sisempi sivuside
- Ensiapu → KKKK

3.1.7. Akillesjänteen kiinnityskohdan kipu (severin tauti)

- Esiintymisikä 8-12 v.
- Oireiden kesto viikoista kuukausiin
- Kipu yleensä vain toisessa kantapäässä
- Hoito → Kylmä, tulehdus, kevennys

3.1.8. Säärikyhmyyn kipu (Osgood-Schlatterin tauti)

- Esiintymisikä 12-16 v.
- Oireiden kesto kuukausia

- Kipu pahimmillaan rasiuksen jälkeen
- Kipu usein molemmissa jaloissa
- Hoito → Kylmä, tulehdus, korvaavat harjoitukset, urheilu kivun sallimissa rajoissa

3.1.9. Penikkatauti

- Ahdas lihasaitio
- Kipu juostessa säären alakolmannekseen sisäsvulle
- Kipu loppuu yleensä kun rasiitus lopetetaan
- Myöhemmin lepokipu
- Hoito → Paikallinen kylmä- ja tulehdushoito, venyttely, kevennys

3.1.10. Vahingonkäsittely

- Mene hoitoon viimeistään 2 viikon kuluessa vamman sattumisesta.
- Varaudu maksamaan vamman hoidosta ensimmäinen yksityislääkärikäynti itse.
- Tee vahinkoilmoitus ensimmäisen lääkärikäynnin jälkeen. Löydät vahinkoilmoituslomakkeen osoitteesta:
<https://vahinko.pvvahingonkasittely.fi/index.php?q=node/add/vahinkoilmoitus&type=jalkapallo&lang=fi>
- Vahinkoilmoituksen tekeminen on edellytys korvauksen maksamiselle.
- Lisäohjeita saat osoitteesta <https://www.pvvahingonkasittely.fi/> tai puhelimitse 06000 3990 (3,42€/puhelu+pvm/mpm) tai sähköpostilla vahinko@pvvahingonkasittely.fi
- Mikäli pelaajalla on oma vakuutus, joka kattaa kilpaurheilussa/jalkapallossa tapahtuneen tapaturman, tulee hänen tehdä vahinkoilmoitus omaan vakuutusyhtiöön.

3.2. Kotihoidon opettaminen pelaaja/vanhemmat

3.2.1. Akillesjänteen kiinnityskohdan kipu (severin tauti)

- Esiintymisikä 8-12 v.
- Oireiden kesto viikoista kuukausiin
- Kipu yleensä vain toisessa kantapäässä
- Hoito -> Kylmä, tulehdus, kevennys

3.2.2. Säärikyhmyyn kipu (Osgood-Schlatterin tauti)

- Esiintymisikä 12-16 v.
- Oireiden kesto kuukausia
- Kipu pahimmillaan rasiuksen jälkeen
- Kipu usein molemmissa jaloissa
- Hoito → Kylmä, tulehdus, korvaavat harjoitukset, urheilu kivun sallimissa rajoissa

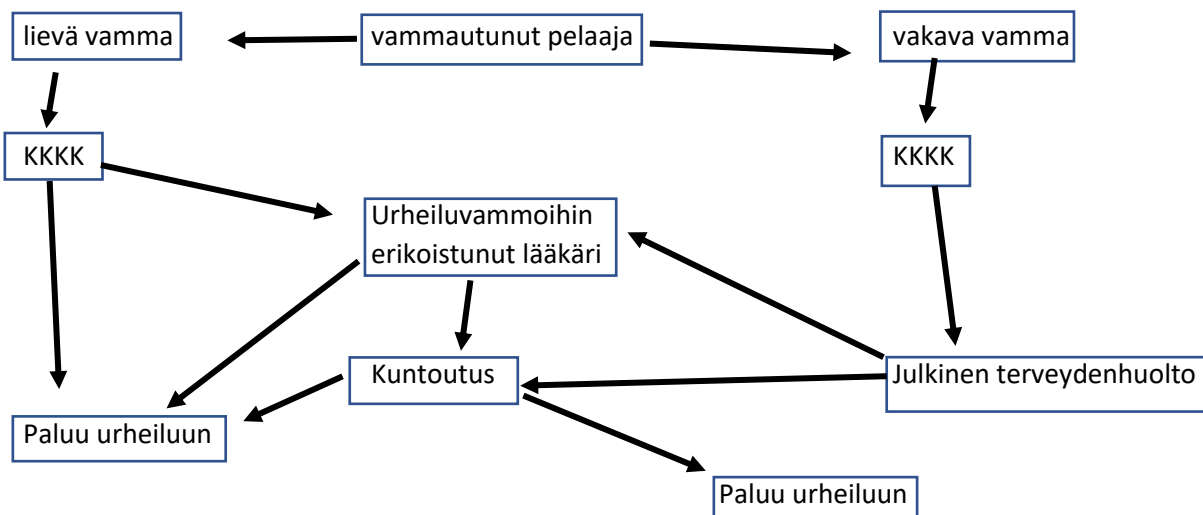
3.2.3. Penikkatauti

- Ahdas lihasaitio
- Kipu juostessa säären alakolmannekseen sisäsvulle
- Kipu loppuu yleensä kun rasitus lopetetaan
- Myöhemmin lepokipu
- Hoito → Paikallinen kylmä- ja tulehdushoito, venyttely, kevennys

3.2.4. Hiertymät

- Uudet jalkapallokengät
 - Sopivan kokoiset
 - Kastele kengät ennen ensimmäistä harjoitusta
 - Käytä rasvaa sukan päällä tai hiertymäsuojia suoraan iholla
 - Tarkista jp-kenkien kiinnitys
- Vanhat jalkapallokengät
 - Sopivan kokoiset
 - Ehjät
 - Ei toisen ”ikivanhoja”
- Vaihda sukat riittävän usein
 - Pesu
 - Ei rikkiäisiä sukkia jalkaan
- Turnauksissa ehdottomasti jp-kengät, sukat ja suojat pois otteluiden välillä!
- Tarvittaessa ohjata lääkäriin
- Huoltolaukku asianmukaisessa kunnossa

Hoitoketju



4. Huoltolaukun sisältö

- Kylmähoitotarvikkeet
 - Kertakäyttökylmä
 - Kylmäspray
 - Kylmägeelipussit
- Ensiaputarvikkeet
 - Steriilejä sidetaitoksia
 - Sideharsoa
 - Elastinen side tai muovikelmua kylmäpussin kiinnittämiseen
 - Joustava elastinen side, EA-sidoksia varten
- Hiertymä- ja haavanhoitotarvikkeet
 - Hiertymäsuojia, vanutuppoja
 - Haavanpuhdistusainetta (laimennettua suoraan iholle)
 - Hiertymävoidetta
 - Laastaria
- Lääkkeet
 - Särkylääkettä, varmista sopivuus
 - Kyypakkaus
 - Hydrokortison voide, allergiset ihoreaktiot ja auringon polttamaan ihoon
 - Astmapiippu, tarvittaessa
 - Sokeriannos, tarvittaessa
- Teipit
 - Kova ja elastinen urheiluteippi
 - Alusteippi, hiertymäsuojat
 - Teippiliima
- Muut tarvikkeet
 - Sakset
 - Ompelutarvikkeet (neula, lanka)
 - Kuminauhaa
 - Hakaneuloja
 - Kengännauhoja
 - Sähkömiehen teippi
 - Kynsisakset
 - Taskulamppu
 - Kuumemittari
 - Puukko

5. Yleistä

- Pidä mukana vain tarpeellisia tavaroita tarpeellinen määrä
- Säilytä tarvikkeet hyvässä järjestyksessä omilla paikoillaan
- Tee itsellesi aluksi muistilista huoltolaukun tarvikkeista
- Sovi pelaajan kanssa käytännöstä huoltolaukun suhteen
- Vaadi pelaajia palauttamaan käyttämänsä tarvikkeet omille paikoilleen
- Valvo ja opasta tavaroiden käytössä
- Älä anna laukkuja yleiseen käyttöön – varmin tapa epäjärjestykseen ja tavaroiden katoamiseen
- Muista pitää hygieniaa vaativat siteet ym. erillään muista tavaroista
- Pyri säilyttämään huoltolaukku kuivassa paikassa avonaisena
- Tee säännöllisin väliajoin inventaario laukun sisällöstä ja puhdistu samalla laukku huolellisesti

6. Huoltajan ”pelikirja”

Huoltajan pelikirja (vihko tms.) olisi hyvä olla kokoajan mukana huoltolaukussa, johon on kerätty pelaajista seuraavat tiedot. Tapaturman sattuessa olisi pelaajasta tarvittavat tiedot heti saatavilla.

- Henkilötunnus
- Pituus ja paino
- Vanhempien yhteystiedot
- Pelaajan mahdolliset allergiat
- lääke
- ruoka
- Vammahistoria

7. RAVITSEMUSTIEDON PERUSTEET

7.1. Järkevän syömisen periaatteet

- Laatu
 - Laadukkaat raaka-aineet takaavat tarvittavat ravintoaineet
- Monipuolisuus
 - Takaa välttämättömien ravintoaineiden saannin
- Rytmitys
 - Säännöllinen syöminen takaa sopivan energiasaannin
 - Päivän ”ravinto-ohjelma”

- * *Aamupala klo 7.00*
 - puuro, maito, täysjyväleipä, tuoremehu
- * *Välipala klo 9.00*
 - omena, banaani tai jogurtti
- * *Lounas klo 11.00*
 - peruna, liha/kala/kana, kasvikset, täysjyväleipä, maito
- * *Välipala klo 13.00*
 - Hedelmä
- * *Päivällinen klo 15.00*
 - peruna/riisi/pasta, liha/kala/kana, kasvikset, täysjyväleipä, maito
- * *Harjoitukset klo 17.00-18.30*
 - Välittömästi harjoituksen jälkeen nestetankkaus + hiilihydraatit (esim. banaani)
- * *Illapala klo 21.00*
 - Hedelmä, jogurtti, täysjyväleipä, maito

- Kohtuus
 - Kohtuudella terveellistäkin ruokaa
- Riittävyys
 - Järkevässä syömisessä ei tarvitse laskea kaloreita
- Rentous
 - Ruuasta ja syömisestä pitää nauttia, kaikkea kohtuudella

7.2. Terveyttä edistävän ruokavalion kriteerit ravinne- ja ruokatasolla

Ryhmä	Ravintetasolla	Ruokatasolla
Täysjyvävilja	Vähintään 25g kuitua päivässä Täysjyväleipää -> 100g päivässä	Päivittäin täysjyvävalmisteita Täysjyväleipää vähintään 4 viipaletta päivässä
Rasva	Tyydyttyneet rasvahapot alle 10 E% Kertatyydyttymättömät rasvahapot 10-15 E% Monitydyttymättömät rasvahapot 5-10 E%	Kasvirasvapohjaisen levitteen käyttö leivällä Kalaa vähintään kahdesti viikossa Rasvattomien tai vähärasvaisten maitovalmisteiden käyttö

Öljypohjaisten salaattikastikkeen
käyttö

Kasvikset, marjat ja hedelmät	Vähintään 400 g päivässä	Vähintään 400 g päivässä
-------------------------------	--------------------------	--------------------------

Sokeri	Sakkaroosi < 10 E%	Virvoitusjuomia max. 1x vko:ssa Makeisia max. 1x vko:ssa Hedelmä- ja marjamehuja korkeintaan lasillinen päivässä
--------	--------------------	--

Maitotuotteet	> 500g päivässä	Vähintään 2 annosta päivässä (1 annos = 2 dl)
---------------	-----------------	--

Ateriarytmi	Aterioiden säännöllisyys	Korkeintaan 2 väliin jätettyä ateriaa viikossa.
-------------	--------------------------	---

7.3. Jalkapalloilijan perusruokavalio

- Hiilihydraatit
 - 2-4g painokiloa kohden päivässä
 - Täysjyvävalmisteet (vaikutus suorituskykyyn)
 - * Leipä, puuro, myslä, vitamiinit, kivennäisaineita, kuituja
 - * Kylläisyys -> jaksaminen
 - * Tasainen veren sokeri -> hyvä vireystila
 - * Antioksidanttivaikutus -> urheilijan lihaksistoa ja muita kudoksia suojaava vaikutus
 - * Vitamiinit ja mineraalit
 - Peruna, juurekset, pasta, makaronia, riisiä
 - Päivittäisestä energiasta 50-60% hiilihydraateista
 - Valitse pääsääntöisesti tuotteita, joissa on
 - * kuitua yli 8g/100g (leivät)
 - * sokeria alle 15g/100g
 - * täysjyväviljaa yli 50% (murot, myslit)
 - * suosi tummaa täysjyväriisiä, pastaa

- Proteiinit
 - 1-2g päivässä painokiloa kohden
 - Liha, kala, kananmuna
 - 12-15% päivittäisestä energiatarpeesta

- Rasvat
 - 1-1,5g painokiloa kohden päivässä
 - Maito- ja lihatuotteet
 - * Valitse osin vähärasvaiset vaihtoehdot
 - Kevytmargariinit
 - * Pääsääntöisesti kasviöljypohjaisia margariineja
 - Kokonaisenergiasta 20-30%
 - Salaatinkastikkeihin, ruuanlaittoon ja leivontaan
 - * Pääsääntöisesti kasvisöljyjä, esim. oliivi
 - Kalaa kahdesti tai kalaöljyvalmiste käyttöön
 - Kiinnitä määrän sijaan laatuun
 - Alfa-linoleenihappo (omega-3) linolihappi (omega-6) ovat välttämättömiä rasvahappoja, joita elimistö ei osaa valmistaa
 - * Margariinit
 - * Rypsi-, oliivi- ja pellavasiemenöljy
 - * Pähkinät -> pieni kourallinen päivässä
 - * Rasvainen kala

- Hedelmät
 - Noin 400g päivässä
 - Vitamiinit, kivennäisaineet, kuituja = vähäenergistä

7.4. Mitä ja milloin syöt ja juot

- ENNEN LIIKUNTAA
 - n. 2 tuntia ennen, kevyt, hyvin sulava ateria
 - kokojyväleipä, puuro, peruna, vähärasvainen liha, kala, kananmuna ja keitot (ei hernekeitto)

- LIIKUNNAN AIKANA
 - Energiaa kuluu 300-600 kcl/h
 - Suorituksessa hikoilee 0,5-2,5 l/h
 - Liikuntaa yli tunnin, juo 2 dl vettä tai laimeaa suola-/sokeriliuosta 15 min. välein

- LIIKUNNAN JÄLKEEN
 - Nestetasapainon korjaaminen = paino sama kuin ennen liikuntaa
 - Kevyt hiilihydraattipitoinen ateria

RAVINNOLLA EI VOI PARANTAA SUORITUSKYKYÄ, MUTTA MONIPUOLISELLA RAVINNOLLA LUOT PARHAAT EDELLYTYKSET KUNNONMUKAISEEN SUORITUKSEEN

7.5. Juominen

- Nestevaje heikentää jaksamista ja keskittymistä vaativia suorituksia
- Liikuntajakson kesto ja juomisen tarve:
 - < 1h: ei tarvita välttämättä juotavaa
 - 1-2h: vesi, urheilujuoma tai mehu
 - > 4h: juomien lisäksi kiinteää ravintoa, esim. banaani, kuivatut hedelmät, patukat, geelit
- Kuinka usein;
 - > ”kulaus” (1-2 dl) / 15-20 min. välein
- Lämpötila ja harjoituksen laatu vaikuttaa nesteen menetykseen

7.5.2. Urheilujuomat

- Vesi
 - Natriumia, jota poistuu hikoillessa
- Urheilujuomat
 - Kivennäisaineita
 - Hiilihydraatteja
 - Useasti käytettynä hampaille vahingollista
 - ”oma urheilujuoma” 1L vettä + 2 rkl hunajaa + 1 tl suolaa
- Palautusjuomat
 - Maito
 - > Kalsiumia
 - > D-vitamiinia
 - > Maitoproteiineja (myös kaupallisissa tuotteissa)
- Kofeiinia sisältävät ”urheilujuomat”
 - Lisäävät virtsan eritystä
 - > nestevajaus