

Joukkueen huoltajan käsikirja

Maskun Palloseura P14



Sisällysluettelo	2
1. Huoltajan rooli ja tehtävät	3
2. Varustehuolto	3
3. Peruslääkintähuolto	4
3.1. <i>Ensiapu loukkaantumistapauksissa</i>	4
3.1.1. Kylmähoito KKKK	4
3.1.2. Sidonnan perusteet	4
3.1.3. Hiertymät	4
3.1.4. Lihasvammojen hoidon pääperiaatteet	5
3.1.5. Nilkan nivelsidevammat	5
3.1.6. Polven nivelsidevammat	5
3.1.7. Akillesjänteen kiinnityskohdan kipu (severin tauti)	5
3.1.8. Säärikyhmyn kipu (Osgood-Schaltterin tauti)	5
3.1.9. Penikkatauti	6
3.1.10. Vahingonkäsittely	6
3.2. <i>Kotihoidon opettaminen pelaaja/vanhemmat</i>	6
3.2.1. Akillesjänteen kiinnityskohdan kipu (severin tauti)	6
3.2.2. Säärikyhmyn kipu (Osgood-Schaltterin tauti)	6
3.2.3. Penikkatauti	6
3.2.4. Hiertymät	7
4. Huoltolaukun sisältö	8
5. Yleistä	9
6. Huoltajan ”pelikirja”	9
7. RAVITSEMUSTIEDON PERUSTEET	10
7.1. Järkevän syömisän periaatteet	10
7.2. Terveystta edistävän ruokavalion kriteerit ravinne- ja ruokatasolla	11
7.3. Jalkapalloilijan perusuokavalio	12
7.4. Mitä ja milloin syöt ja juot	13
7.5. Juominen	13
7.5.2. Urheilujuomat	13
8. MUISTIINPANOT	14

ALKUSANAT

Tämä käsikirja on tehty joukkueen huoltajille, jotta huoltajille tärkeät asiat löytyisivät yhdestä paikasta. Materiaali on otettu SPL Turun piirin huoltajakoulutuksesta ja käsikirjassa on kohtia, jotka on tarkoitettu isommilla/korkeammilla sarjatasoilla pelaaville joukkueille. Tärkeintä on kuitenkin, että joukkueen toimihenkilöt sopivat keskenään mitä tehtäviä kenellekin kuuluu, esimerkiksi meidän joukkueessamme huoltaja ei vastaa varustehankinnoista.

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.

Perheissähän ne ravintoasiat päätetään, mutta varsinkin joukkueen yhteisissä reissuissa, niin niissä olisi hyvä ottaa huomioon terveellinen ravinto. Myös päiväturkauksissa olisi hyvä sopia mitä saa syödä/juoda pelien väleissä.

Maskussa 26.6.2021

Marco Hanski

1. Huoltajan rooli ja tehtävät

- ”Sekatyömies”

Pelaajan – valmentajan välillä

Ottelupöytäkirjojen täyttö

Vanhempien – valmentajan välillä

Pelaajan luottohenkilö

- Huoltajan ominaisuuksia

lajirakkaus, ennakkoluulottomuus, nöyryys

pitkäpinnaisuus, täsmällisyys, omatoimisuus

ulospäin suuntautunut, tiimihenkisyyys

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

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 kudostekertymä
- 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.

Vältyt aiheuttamasta paleltumavammaa

Estät kylmän liiallisen vaikutuksen pinnallisiin kierroksiin

3.1.2. Sidonnan perusteet

- Estää nivelen kivulias liike

EA-sidos, ei pelaamista varten

- Kompressio

Lihos

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 rikkiäisiä 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. hoitojakso

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. Säärikyhmyn kipu (Osgood-Schlatterin tauti)

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

3.1.9. Penikkatauti

- Ahdas lihasaitio
- Kipu juostessa säären alakolmannekseen sisäisivulle
- Kipu loppuu yleensä kun rasitus 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. Säärikyhmyn kipu (Osgood-Schlatterin tauti)

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

3.2.3. Penikkatauti

- Ahdas lihasaitio
- Kipu juostessa säären alakolmannekseen sisäisivulle
- 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

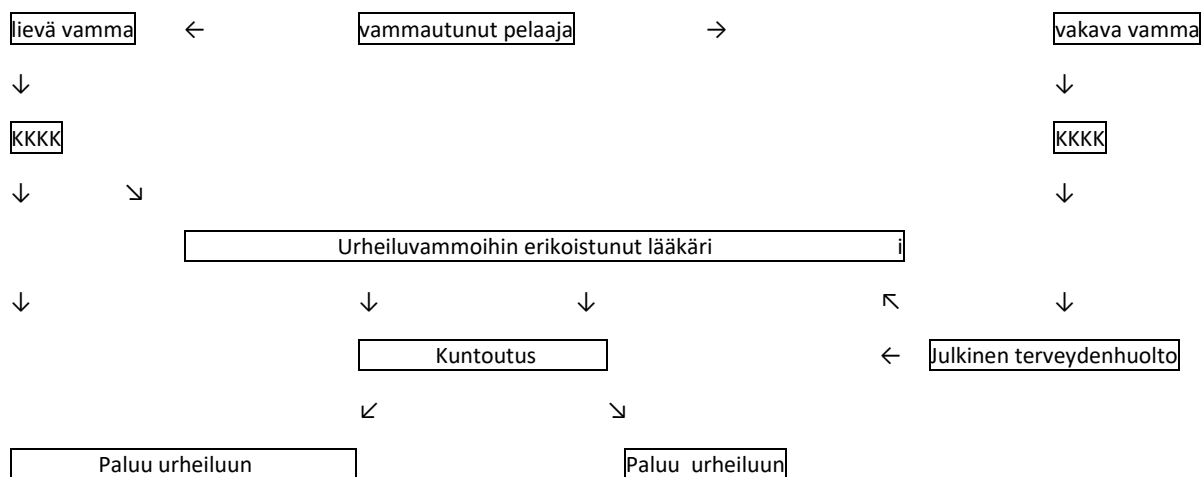
Ei rikkinäisiä sukkia jalkaan

- 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

Kapteenin käsivarsinauha

5. Yleistä

- Pidä mukanas 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 laukku yleiseen käyttöön – varmin tapa epäjärjestykseen ja tavaroiden katoamiseen
- Muista pitää hygieniavaatimukset ym. erillään muista tavaroista
- Pyri säilyttämään huoltolaukku kuivassa paikassa avonaisena
- Tee säännöllisin väliajoin inventaario laukun sisällöstä ja puhdistusta 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)

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

8. MUISTIINPANOT: