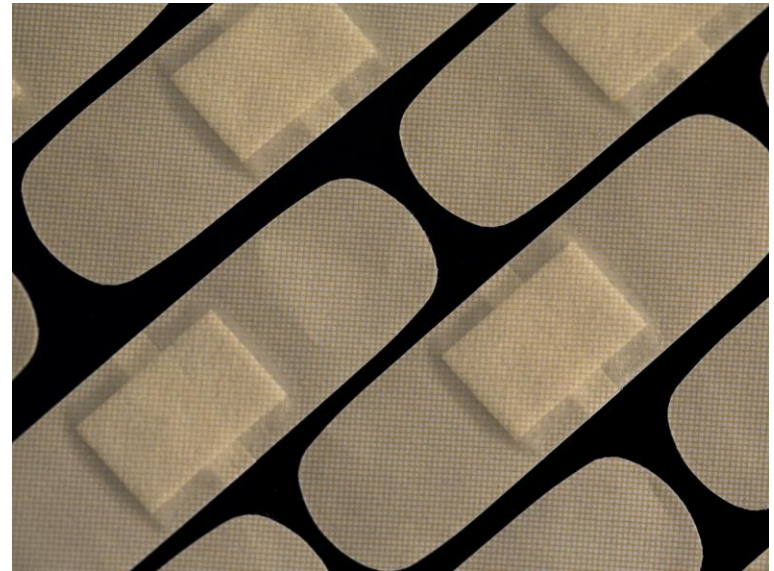


Ensiapuopas

Euran Pallo



Sisältö

Ensiapulaukun sisältö

Haavat & verenvuoto

Nenäverenvuoto

Venähdys, nyrjähdys & revähdys

Aivotärähdys

Lämpöuupumus

Pelipassivakuutetun pelaajan
toimintaohjeet vahingon sattuessa

Ensiapulaukkuun tarvittavat välineet:

Haavan hoito:

Laastaria

Steriilejä sidetaitoksia

Haavan puhdistusaine

Sideharsoa

Haavasidoksia

Rakkolaastari

Kylmähoito:

Kylmäpusseja x2

Kylmäspray/kylmägeeli

Elastinen sidos

Muuta:

Urheiluteippi

Särkylääke

Pienet sakset

Paperia

Aurinkovoide

Kertakäyttöhanskat

Haavat & Verenvuoto

- Rauhoittele pelaajaa
- Puhdista kädet ja suojaa itsesi ennen haavan hoitoa
- Puhdista haava käyttämällä vettä tai haavan puhdistusainetta
- Tyrehdytä vuotoa painamalla haavaa
- Suojaa haava laastarilla tai haavasidoksella

RUNSAASTI VUOTAVA TAI ERITTÄIN LIKAINEN HAAVA TARVITSEE JATKOHOITOJA

Nenäverenvuoto

- Pelaaja asetetaan istumaan etukumaraan, näin veri ei valu nieluun
- Nenä tyhjennetään niistämällä
- Sierain puristetaan umpeen painamalla nenän sivua väliseinää vasten vähintään 15 minuutin ajan
- Tyrehtymisen edistämiseksi niskaan tai otsalle voidaan asettaa kylmäpussi

JATKOHOITOON ON HAKEUDUTTAVA

MIKÄLI VUOTO EI TYREHDY 15 MINUUTIN AIKANA

Venähdys, nyrjähdys & revähdys

- Oireet:
 - Kipu, turvotus, verenpurkauma, mahdollisesti ulkoisesti näkyvä muutos lihaksessa
- Vammakohta tulee asettaa lepoasentoon
- Aseta kylmäpussi vammautuneen raajan päälle, **älä kuitenkaan suoraan iholle**
 - Voit kiinnittää kylmäpussin esimerkiksi siteellä
 - Jatka kylmähoitoa noin 15-20 minuutin ajan
- Tue ja kohota vammautunutta raajaa
- Purista vammakohtaa tai käytä puristussidettä

JATKOHOITOON ON HAKEUDUTTAVA MIKÄLI KIPU ON KOVA, RAAJALLE EI VOI VARATA PAINOA, NIVEL EI TOIMI TAI TURVOTUS EI HELPOTA

Aivotärähdys

- Oireet:
 - Päänsärky, huimaus, pahoinvointi, oksentelu, näkö- ja tasapainohäiriöt, tajunnantason häiriöt
- Lievä aivotärähdys ei vaadi jatkohoitoa
- Tärkeää:
 - Oireiden ja erityisesti tajunnantason seuranta
- Mikäli oireet eivät pahene:
 - Jatketaan seurantaa kotona vuorokauden ajan. Herättely yöllä 1-2 kertaa. Tajunnantason tarkkailu

SOITA VÄLITTÖMÄSTI 112, JOS PELAAJA MENEE TAJUTTOMAKSI
KÄÄNNÄ KYLKIASENTOON JA VARMISTA, ETTÄ HENGITYSTIET PYSYVÄT AUKI

Lämpöuupuminen

- Oireet:
 - Voimattomuus, kalpeus, heikko ja nopea syke, kylmänhikinen/nihkeä iho, päänsärky, pahoinvointi
- Auta pelaaja makuulle viileään paikkaan, vähennä vaatetusta
- Anna vettä juotavaksi
- Ihoa voi kostuttaa viileällä vedellä

JOS PELAAJA ON TAJUTON, SOITA VÄLITTÖMÄSTI 112

KÄÄNNÄ KYLKIASENTOON JA VARMISTA, ETTÄ HENGITYSTIET PYSYVÄT AUKI

Pelipassivakuutetun pelaajan toimintaohjeet vahingon sattuessa

- Ensiapu paikanpäällä
- Hakeudu viimeistään kahden viikon kuluessa hoitoon vamman sattumisesta
 - Mikäli vammaa hoidetaan yksityisellä lääkäriä, varaudu maksamaan ensimmäinen käynti itse
- Säästä kuitit
- Ensimmäisen lääkärikäynnin jälkeen tee vahinkoilmoitus osoitteessa:
<https://vahinko.pvvahingonkasittely.fi/index.php?q=node/add/vahinkoilmoitus&type=jalkapallo&lang=fi>
- Korvaus maksetaan vain, kun vahinkoilmoitus on tehty
- Tarkemmat ohjeet osoitteessa: www.pvvahingonkasittely.fi

Lähteet:

- Jalanko, H. 2021. Aivotärähdys lapsella. Terveyskirjasto. Viitattu 8.11.2021.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00106#s2>
- Saarelma, O. 2021. Nilkan nyrjähdys. Terveyskirjasto. Viitattu 3.12.2021, <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01052>
- Saarelma, O. 2021. Nenäverenvuoto. Terveyskirjasto. Viitattu 8.11.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00306>
- Castren, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2017. Haavat ja verenvuodot. Terveyskirjasto. Viitattu 8.11.2021.
<https://www.terveyskirjasto.fi/spr00007>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos www-sivut. 2021. Lämpösairauksien oireet ja hoito. Viitattu 8.11.2021.
<https://thl.fi/fi/web/ymparistoterveys/ilmasto-ja-saa/helle/lamposairauksien-oireet-ja-hoito>
- Suomen Palloliiton www-sivut. 2021. Vahingon sattuessa. Viitattu 3.12.2021. <https://www.palloliitto.fi/vahingon-sattuessa>