



HUOLTAJAN KÄSIKIRJA

Kari Käyhkö HC Nokia

HUOLTAJA

Huoltajana olet enemmän kasvattaja kuin taikuri, et siis ihmeiden tekijä.

Huoltajana olet osa joukkuetta, etkä suinkaan vähäisin.

Huoltajana saat hyviä ystäviä ja miellyttäviä kokemuksia.

Neka Haapanen 2001

SISÄLLYS



1. " Hyvä huoltaja "
2. Huoltajan tehtävät
3. Huoltajan työt
4. Pukukoppi
5. Pelit
6. Yleistä asiaa kiekosta
7. Varusteet ;
luistimet, mailat, kypärät, kaulasuojat, hartiasuojat,
kynärpääsuojat, polvisuojat, hanskat / kilvet, housut,
alasuojat, hammassuojat
8. Teroitus ja huolto
9. Ensiapu
ensiavun yleispiirteet, ihmisen fysiologiaa,
ensiaputarvikkeet, kylmähoitoa, pään vammat, haavat,
revähtymät, murtumat, yleistä asiaa, elvytys



1. ”Hyvä huoltaja”

- esikuva; kuinka toimit itse, voit ”vaatia” muiltakin
- positiivinen ja huumorintajuinen
- oikeudenmukainen ja tasapuolinen
 - > ”tähdet - filttiketju”, tutut – uudet pelaajat...
- rauhallinen; konfliktitilanteet, pelit, loukkaantumiset ...
- ymmärtäväinen, pitkäpinnainen
- työtä pelkäämätön > tee ajoissa, ennakoi !
- yhteistyökykyinen; valmentajat, johto, pojat, vanhemmat
- helposti lähestyttävä, mutta jämäkkä



2. Huoltajan tehtävät

- huolehtii seuran joukkueelle luovuttamista tavaroista ja tiloista
- läsnäolovelvollisuus aina harjoituksissa ja peleissä
- toimii joukkueen johtoryhmän jäsenenä
- hankkii ja huoltaa joukkueen varusteet
- vastaa omalta osaltaan joukkueen tapahtumien onnistumisesta
- opastaa pelaajia
- vastaa pelaajien ensiavusta
- luo ja vastaa omalta osaltaan joukkueen hyvästä ilmapiiristä sekä tarpeellisesta eri ryhmien välisestä viestinnästä
- osallistuu kurin ja järjestyksen ylläpitoon
- määrittää huoltotoiminnasta syntyvät tarpeet yhdessä muun johtoryhmän kanssa
- vastaa omalta osaltaan joukkueen sääntöjen noudattamisesta
- kouluttaa ja kehittää itseään huoltajana



3. Huoltajan työt

- hankkii ja huoltaa joukkueen varusteet yhteistyössä joukkueen johtoryhmän kanssa ; teroituskone, ensiapuvälineet, huoltovälineet ja – työkalut, harjoituspaidat, pelipaidat sekä muut tarvikkeet
- saapuu harjoitukseen ajoissa
- vastaa luistinten teroituksesta
- huolehtii harjoituspaikan kunnosta ennen ja jälkeen harjoituksen
- huolehtii harjoitustapahtumien välineet ja varusteet (kiekot, juomapullot, ensiapuvälineet, jääpussit, keilat, valmentajan tarvitsemat välineet)
- huolehtii tapahtumien juomahuollosta
- huolehtii harjoitukseen tarvittavat tarkoituksenmukaiset harjoituspaidat > ohjeet valmentajalta
- seuraa pelaajien varusteiden sopivuutta ja turvallisuutta
- vastaa pelaajien ensiavusta harjoitus – ja pelitapahtumissa
- sopii valmennuksen ja pelaajien kanssa säännöistä ja toimintatavoista



4. Pukuhuone

- istumajärjestys, varusteet / kopat / pelikassit > kopissa tilaa liikkua
- EI MAILOJA KOPPIIN > huolto käytävällä / huoltotiloissa!
- järjestys / yleinen siisteys kuntoon > tarkista AINA missä kunnossa oli, missä luovutat > *joukkue* vastaa vahingoista yhteisvastuullisesti !
- hyllyt, koukut, tangot > varustehenkarit > turvallista olla ja toimia !
- ulkovaatteet, kengät > kiviä / likaa lattialle > lisää teroitettavaa ?
- ” viimeinen lähtijä siivoaa ” pätee kaikkialla kaikille !
- PELIKASSIT; kaikki avaavat välillä, turhat tavarat pois, luistimien teräsuojat, kylmästä lämpimään, puhdistus / kuivaus huolellisesti
- SÄÄNNÖT, SIISTEYS JA TOIMINTATAVAT KOSKEVAT KAIKKIA !!!



5. Pelit

- varaa pukukopit ajoissa > muista myös vierasjoukkue!
- ennen ottelua > alkulämmittelyt, kiekot, pelimaalit, toimitsija-aitiot...
- erotuomarit > koppi, juotavat, teroitusmahdollisuus (?)
- vaihtoaitiot > mailat, työkalut, pyyhkeet, paperit, erkat, teipit, jääpussit, ensiapu, portit, turvallisuus, siisteys ennen, aikana ja jälkeen (muista myös vierasjoukkue)
- pukukopit > istumajärjestys, roskat, mailat
- ennakoi teroitukset ja korjaukset > mieluummin ottelupäivää ennen > toimintatavat KAIKKIEN tietoon !
- vieraspeleissä selvitä; koppi, teroitus, ensiapu, aitiot, jääpussit...
- erätauot; sovi etukäteen valmentajan kanssa > koppirauha !
- ottelun loputtua joukkueen omat rituaalit; juotavat, lenkit, syömiset...
- muista myös kotipeleissä toimitsijat; pelikiekot, kahvit, musiikki, jäähyaitiot; pyyhe/paperi, juotavat, jääpussit
- "OLE KOHTELIAS ISÄNTÄ JA HYVÄ VIERAS"



5. Pelit

- saavu hallille ajoissa > niin kotipelit / vieraspelit
- vieraspeleissä pitkällä matkalla ruokailu ?
- varusteiden kuljetus; pelaaja omansa, huolto joukkueen yhteiset ; mailapussit, pelipaidat, muut huollon tarvikkeet
- ottelua edeltävä, aikainen ja jälkeinen neste/ruokahuolto; vesi, urheilujuoma, banaani, suolakurkku, appelsiini, rusinat
- EI makeaa, rasvaista, tupakkaa, nuuskaa !
- EI alkoholia > KOSKEE KOKO JOUKKUETTA !



6. Yleistä asiaa kiekosta

- huoltajat valitsee joukkueen johto / vanhemmat yhdessä > pyri sujuvaan kanssakäyntiin kaikkien kanssa
- sitoudu seuran perusarvoihin > seuralla oma "pelisääntökirja" > tutustu ennakkoon !
- ÄLÄ sekaannu valmennukseen > *valmentaja valmentaa, Sinä huollat* > joukkueella yhteinen näkemys / tavoite kaikilla mielessä > ristiriidat puidaan aikuisten kesken !
- tutustu pelikauden erityissääntöihin ikäluokassasi (junnut / aikuiset, kausikohtaiset erityissäännöt) !!!
- kunnioita muita hallin käyttäjiä > tee yhteistyötä !
- seuralla sopimus urheiluliikkeestä > käytä / ohjaa !



6. Yleistä asiaa kiekosta

- "HYVÄ JUOMA" = vesi
- jos käytätte urheilujuomia, "opettele" käyttö ennen kilpailukautta > ongelmat tiedossa, ei pilaa pelejä !
- juo vähän kerralla; kopissa, ennen tapahtuman alkua, aikana ja jälkeen (suositus 2 dl kerralla)
- kun jano on jo = jano sammuu, tarve ei
- astioiden ja pullojen siisteys; oikean mittaiset pillit, pese säännöllisesti, kuivaa ylössuun, ehjät pullot / pillit !
- kaikille omansa > yhteiset pullot ?
- makeat juomat = vatsavaivat, hampaat, sokeritasapaino
- "*terveille omansa, sairaille omansa*" ; koko joukkue ei sairastu yhtä aikaa...



7. Varusteet

1. Luistimet
 - nahasta kuituvalmisteisiin käyttäjätavallisia
 - CCM; paras ulkoinen suoja
 - VECTOR; kevein, modernein
 - RBK; PUMPilmapussi nilkanalueelle, yksilöllinen
 - nauhalukko kaikissa uusissa malleissa; yksilöllinen nauhoitus
 - junnuille EI kalliita < 150 €
 - jokaisessa sarjassa oma lestitys C = kapea, D = normaali, E = leveä; kanta A/B
 - kasvunvaraa yksi koko
 - lisäpohjalliset/vaihtopohjalliset
 - MUISTA MAALIVAHDIT >mv-luistimissa irroitettava lesti, kokoja löytyy 1(33) >
 - marketti < 50€, kilpa > 50 €
 - mv-terät matalat
 - mittauta jalat > "tunne kärki"
 - uudet luistimet uuniin > käsittelyn voi uusia kotonakin; uuni 100', 4 min, ei vahanauhoilla> käyttö 24 h jälkeen
 - seisota etukenossa; takaosa muotoutuu "oikeaan asentoon"
 - "vakum"luistimet voi uunittaa vain kerran
 - kuivauta ilman pohjallisia, teräsuoja > kuivaa terät !
 - muista nauhat !



7. Varusteet

2. Mailat

- puusta komposiittiin
- mailamalleja neljä ;
- *täysikomposiitti*; nopea palautuminen, vaativa, murtumaherkkä
- *hybridi*; keskellä puuta, pinta komposiittia, kestävä
- *pro-maila*; puurunko, laminaattipinta
- *perusmaila*; puurakenne
- Kaikissa malleissa komposiittilapa!
- muista junnusäännöt; < E junnut puumailoilla (kausikohtainen ?)
- muista; *joukkueen vastuu* millä mailalla pelataan!
- tarkista / tarkistuta kunto, lavat
- hinnat tulleet alas
- mailan hoitoa; hio kevyesti varsi> ei jää tikkuja, tupinpää valkoisesta erkasta/pitoteipistä
- kuivaa lapaa säännöllisesti
- MUISTA maalivahdit !



7. Varusteet

3. Kypärät;

- monta merkkiä markkinoilla
- muista EU- merkintä ja CE-sertifikaatti > malleilla CCM, RBK, Jofa
- korkea visiiri; nenäalareuna, junnuilla häkit/kokoplexit
- leukakuppi oikein; mitoita
- voi pestä sisältä kevyellä Fairy-vedellä
- ristikkojen/plexien taivuttelu kielletty!
- Jofa-malleissa ei visiiriä klipseillä kiinni!
- EI mainoksia ilmastointikanavien päälle!
- kova isku, iso naarmu/painauma; vaihtoon!!
- EI kilpaurheilukierrätystä!
- EI saa muuttaa kypärän "perusmallia"
- kiristä ruuvit säännöllisesti
- MUISTA myös maalivahtien maskit ; ei taivutusta, murtumat > vaihtoon,; opasta pelaajaa huoltamaan> pesut / tarkistus



7. Varusteet

4. Kaulasuojat

- EU-standartit malleissa
- EI pantamaisia > tietoa Suomen Jääkiekkoliiton nettisivuilta!
- SJL- hyväksyntä
- EI alusasukaulasuojia!
- malli Oksanen laillinen > kiinnitys ohjeiden mukaan, ei kuitenkaan kypärää muuttaen!
- hyväksytyjä malleja mm. Jofa, CCM...
- mitat; < 160 cm pelaaja; 50mm; >160 cm ; 65 mm + läppä kaikilla!
- Korkea kaulus, "äidinkulta"-alaosa kaikilla
- siirtymä-aikaa on; rangaistuksia, jos väärä varuste !
- MUISTA maalivahdit !



7. Varusteet

5. Hartiasuojat

- sarjat/koot numeroitu
- oikea mitoitus
- turvalliset
- ei "väliä" kyynärpääsuojiin kanssa
- pestävyys, tarrakiinnitykset, mallit "kaikille" pelipaikoille !
- suojaavat kaikkia ylävartalon kohtia > solisluu, rintalasta, selkä
- kovitemuoviosat jakavat iskut "tasaisemmin"
- MUISTA maalivahdit > rinta-käsivarsisuoja !

6. Kyynärpääsuojat

- sarjat/koot numeroitu
- oikea mitoitus
- pestävyys, tarrakiinnitykset
- rannesuojaavuus (malli)
- ei "väliä" hartiasuojoihin !
- kyynärpää irti kupin pohjasta?
- MUISTA maalivahdit !



7. Varusteet

7. Polvisuojat

- sarjat/koot numeroitu
- mitoitus oikein > polvilumpio kuppiin ! "eteenpäinmenosuoja"
- suojauksia paranneltu
- polven yli, sivusuojat, pohje
- oikea – vasen
- jos polvisuoja iltin alle > lyhyt, jos päälle > pitkä !
- nauhojen/lestin väliin nahka > jakaa painetta
- tarrakiinnitykset, pestävät

- MUISTA maalivahdit > uudet säännöt voimaan !!!
- mv-lisäpolvisuojat !

8. Hanskat / kilvet

- sarjat/koot numeroitu
- oikea mitoitus
- mansettirakenne uusittu
- kestävä kämmenmateriaali
- "iskusuojat" > sormet, ranne
- heti ompeluun, jos vähääkään rikki
- mailan tuppi "syö" > grip-teippi

- MUISTA maalivahdit !
 - uudet säännöt > *joukkue* vastaa !
 - koot/sarjat numeroitu
 - turvallisuutta parannettu
 - remmit/tarrat kunnossa
 - koppikäden pussi ! > varaa narua !



7. Varusteet

9. Housut

- sarjat/koot numeroitu
- oikea mitoitus
- vetoketjut sivuissa
- sisävuorelliset !
- pikakiinnitykset
- selkärankasuojat > muista pelipaidat !
- tarrakiinnityksiä mainoksille joissain malleissa !
- pintamateriaali, pestävyys
- vaihtopäälliset (värimahdollisuus)

- MUISTA maalivahdit > mitoitus, turvallisuus, liikkuvuus, lisäkiinnitykset, uudet säännöt !!

10. Alasuojat

- sarjat/koot numeroitu
- oikea mitoitus
- "sukkaliiveillä" / ilman > sukkaliivit erikseen !
- tarrakiinnitykset, pestävyys

- MUISTA maalivahdit > oikea mitoitus ! turvallisuus !
- tarrakiinnitykset lisänä
- pestävyys

- 11. Hammassuojat

- muista käyttö !
- muistuta hygieniasta !
- teettäkö/marketti/urheiluliike ?



7. Varusteet ”summa summarum”

- sarjat / koot numeroitu
- turvallisuutta parannettu
- helppohoitoisia, pestävyys
- kierrätettävyyys > mitä voit, mitä et voi > käyttöturvallisuus / suojaavuus !
- pintamateriaalit / materiaalit ”kestävämpiä”
- ”oikea pelaaja, oikea varuste, oikea hinta”
- opettele / opeta huoltamaan !
- varaosat / muu oheismateriaali > joukkueella käsivarasto ?
- kiinnitykset ; remmit, nauhat, tarrat, vetoketjut
- seuran värit / sopimukset (kts. voimassa oleva ohje !!!)
- MUISTA MAALIVAHDIT !

- MUISTA KAUSIKOHTAISET SÄÄNNÖT VARUSTEISTA !
- MUISTA / KÄYTÄ SEURAN SOPIMUKSIA HANKINNOISTA !



8. Teroitus ja huolto

- tutustu koneeseen, jota käytät > säädöt, tarvikkeet, lisätyökalut (suoruus – syvyysmitta) ym.
- työn laatu on hyvä, kun puhdistat laikan riittävän usein, esim. jos koneen ääni on kova > laikan kovuus oma valinta
- siirrä kelkkaa > älä muuta urasyvyyttä
- sivukiven oltava riittävän hyvä > ei uria > kovuus mieltymyksen mukaan
- ”mitä heikompi jalka sen matalampi ura”
- hiomaöljyn – tahnan käyttö ?
- suorat osuudet ovat yleensä keskellä
- - 40 – 80 mm, käytetyin 50 – 60 mm
- - etupainoisella suora siirretään hieman eteenpäin, esim. 60 / 40 , keskellä 60 / 30 (isompi luku on suoran koko pituus, pienempi ilmoittaa paljonko keskipisteen etupuolella)
- - maalivahdin luistimissa pitkä suora ja uran syvyys vaikuttavat sivulle liikkumiseen > huomioi eri tyyliä !

***Ole huolellinen ja kriittinen !
Teroita aina pelaajille, älä itsellesi !***



8. Teroitus ja huolto

- "hyvin teroitettut luistimet" > teroituskerrat / pelaaja
- suoran osuuden ja syvyyden mitta suoraan verrannollinen > kauanko luistin jäässä...
- uudet luistimet > muotoile / muotoiluta heti kaikilla !
- profilointi 1 x syksy, kevät
- urasyvyys vaikuttaa liukuun ja kitkaan
- urasyvyys 17 mm (kova) > 32 mm (pehmeä)
- "sädemuotoilu" rantautumassa Ruotsista > "metrin säteet"
 - pieni säde > kova ura
 - iso säde > pehmeä ura
- kaltevuus ;
 - eteenpäin + 1.5 *
 - normaali 0 *
 - taaksepäin - 1.5 *



8. Teroitus ja huolto

- huolla / huollata määräajoin teroituskoneesi (kesällä)
 - teroituslaikoissa eri kovuuksia > oman mieltymyksen mukaan (valkoinen, sininen, punainen, ruskea)
 - opeta pelaajat ennakoimaan teroitustarpeet > sovi säännöt
 - varaudu talviaikaan > hallijää / ulkojää ; samoilla luistimilla ulos!
 - pidä teroituspaikat siisteinä !
 - teroittaessasi silmäile luistimia ; terän kunto, vaihtotarve, niittien pitävyys, yleiskunto > korjaa / korjauta ennakoiden !
- Miten seuraavat asiat vaikuttavat luistimen teroitukseen ?
- ikä
 - koko
 - pelaajatyyppe
 - pelipaikka (h , p, mv)
 - tunnetut pelaajat (liiga, NHL)
 - luisteluasennon korjaus
 - uran syvyys
 - kenkämalli
- päteekö sääntö 1 cm / 10 kg ?
 - onko oikein ; mitä heikompi jalka sen matalampi ura ?

8. Teroitus ja huolto

HUOLTOPAKKI



- joukkue/käyttäjäkohtainen
- mitä tarvitaan...
- puukko
- saha (rauta / puu)
- ruuvimeisselit (tasa, risti, torx; pieni, iso)
- jakoavain
- kiintoavaimet/lenkit
- pihdit; pieni/iso/kohde
- holkit/jatkovarret
- nippusiteet; pieni / iso
- neulat–langat- pujottajat
- kivet; pehmeä/kova
- hiomapaperi
- viilat, raspit
- varaosat; luistin, kypärä ym; nauhat, ruuvit, holkit, "yleisruuvit", tarranauhat, varakappaleet, narua, satiaiset
- sakset
- kuusiokoloavaimia
- vasara
- piikki
- "varavarusteet" ?
- liimaa



9. Ensiapu

1. Ensiavun yleispiirteet
2. Ihmisen fysiologiaa
3. Ensiaputarvikkeet
4. Kylmähoitoa
5. Pään vammat
6. Haavat
7. Revähtymät
8. Murtumat
9. Yleistä asiaa
10. Elvytys



9. Ensiapu

1. Ensiavun yleispiirteet

- "ensiapu on maallikko toimintaa, jossa tehdään ensimmäiset , mahdollisesti henkeä pelastavat toimet"
- tee se, mitä varmasti osaat > "rauhoitu, rauhoita, auta"
- kotijoukkueella velvollisuus järjestää ottelun ensiapuvalmius > kuka hoitaa, millä välineillä, missä tiloissa, missä jatkohoito...
- jäähalleissa pitäisi olla ensiaputarvikevalmius > parit, ensiapuvälinelaukut, henkilöstö (SJK- kilpailusäännöt / sarjatasot)
- "kotona tiedät, entäs vierasotteluissa" > ambulanssin saatavuus (112), päivystävät sairaalat, kuljetus kotiin, vanhemmat
- Kansanterveyslaki §; " *kunnilla velvollisuus järjestää vammautuneen henkilön ensiapu siinä kunnassa, missä tapaturma sattuu asianmukaisella tavalla jatkohoito huomioiden* "
- "nopeasti, turvallisesti, tarkoituksenmukaisesti > lisäapu ! "
- seuran lääkäri palvelut (lääkäri, hammaslääkäri, fysioterapia) ?

9. Ensiapu



2. Fysiologia – terveystieto

- huollettavia lapsista nuoriin
- tunne joukkueesi; pelaajista henkilökortti tietoineen mukana ?
- hygienian opastamista
- harjoittelun > levon tarve
- kasvuikäisen ravinnontarve > 20 % aikuista suurempi
- ylipaino-ongelmat > terveellinen ravinto (oikea ravinto, välttä...)
- nestetasapainosta huolehtiminen ennen, aikana ja jälkeen harjoittelun / pelin
- vesi parhain, mahdollisesti urheilujuomaa > 2 dl kerralla
- ottelupäivän ravinto ennen ja jälkeen ottelun ?
- tupakointi, nuuskan käyttö > imeytyy hemoglobiiniin 200 x nopeammin kuin happi !
- allergiat, muut sairaudet
- alkoholin / muiden huumausaineiden käyttö ?
- ”pienoiskokoinen aikuinen”
- lapselle tuttu ihminen; älä jätä yksin / saattaja mukaan !
- huutava > hiljainen
- - vamma voi muuttaa tilannetta !
- perusarvot; lapsi > aikuinen
- liikeradat, nivelet ”joustavat”
- verenkiertoelimistö / sydän
- pelaajan henkilökohtaiset lääkkeet / allergiat huomioon !



9. Ensiapu

3. Ensiaputarvikkeet

- kunnan laukku !
- avaruuslakana
- kylmätuotteet (spray, voide)
- idealsiteet
- kolmioliinat / kantositeet
- haavan puhdistusaineet
- laastaria
- ”perhoslaastaria”
- rakkolaastaria
- muistiinpanovälineet
- haavataitoksia
- putkiharsositeitä
- teippiä
- sakset, pinsetit
- kynälamppu
- niskatuki (KÄYTTÖ !)
- mahd. lastat / tukivälineet
- käsikauppalääkkeet; kipu, kuume, ripuli, allergia, voiteet
- pelaajien henkilökohtaiset lääkkeet tiedossa
- muita tarvikkeita > ammattitaitoinen käyttäjä...



9. Ensiapu

4. Kylmähoito

- " 3 K:n muistisäntö;
kylmä, koho, kompressio"
- aloita mahdollisimman pian
- 15 – 20 min. kerralla
- EI kylmää suoraan iholle >
paleltumamahdollisuus
- voit kastella kompressin >
kuiva toimii eristeenä
- spray tuotteiden käyttö >
EI suoraan haava-alueella,
vain ensiapua, ei hoitoa !
- ehkäisee verenvuotoa ja
turvotusta vamma-alueella
- kontrolloidaan turvotusta ja
lasketaan vamma-alueen
kudospainetta
- vähennetään kipua
- aloitetaan paraneminen
- jatketaan 48 tuntia
vammasta riippuen;
ensimmäiset tunnit tiiviisti,
loppua kohden vähentäen
aina jopa 2 vrk !
- jatkohoitoa; kohoasento,
joustoside, lepo > kevyt
kuntoutus, venyttely ja
liikunta



9. Ensiapu

5. Pään vammat

- SJL:n tarkkailussa !
- tapaukset Jagr, Oterlev
- *kaularankavammat* ; epäily vammasta = käsittele varoen!
- EI liikuteta, niskan/pään alueen tuenta > varusteet pois vaikka leikkaamalla
- varmistu hengitys > kääntö
- lievä veto, kun tukeva ote !
- **ammattihenkilöstö siirtää !**
- MUISTA; *niskatuki ei ole istuvaa potilasta varten !*
- *aivovammat (aivotärähdys)*
 - > lievä, ei tajuton; tajuton < 15 min; vaikea; tajuton > 15 min
- nopea luokittelu tarpeen, jos lasketaan takasin pelaamaan > kuka on/missä/erä; jatkuvaa kyselyä; pahenevaa pääkipua; oksentelua, tasapainohäiriöt
- silmien tarkkailu, ihon väri, hikisyys, haavat, kysely...
- AINA lääkäriin, jos vointi pahenee tapahtuman aikana
- levon ja kuntoutuksen kautta kevyeen harjoitteluun > peli vasta toivuttua !



9. Ensiapu

6. Haavat

- " millainen, missä, millä ..."
- tyrehtytys, side, kohoasento
- suoraan painaminen/ valtimot
- laastari, perhoslaastari, sidos
- tikkaus > lääkäri suorittaa;
- - haava > 5 cm, kudonvaurio iso,
- haava "repsottaa", taivekohta,
- kasvojen alue (pienemmätkin)
- HOX ; kasvot, kaulan seutu,
- piilovuodot, silmät; < 6 tuntia aikaa
- vuotavan haavan kanssa EI pelata; turvallisuus > suojaa itsesi
- haavan jälkihoito, puhtaus !
- varusteet, jää, muut pelaajat

7. Revähtymät

- kuinka; liike käy "yli" normaalin liikekulman, kova isku, ylivenytys..
- mitä; nivelkapseli vaurioituu, lihas revähtää / repeää / vaurioituu
- oire; liikkuminen vaikeaa, voi varata hieman, paikallista turvotusta, lämmin > varo murtumaa; erottaminen vaikeaa !
- minkäläinen; paikallista kipua, turvotusta, lämmin, liikuntarajoite
- ensiapu; mahdollisimman nopeasti liikkumattomaksi, 3 K, lepo
- olkapään hoito paikalla; makuulle, roikota, laita pieni punnus > voi toimia / tiedä varmasti, mitä teet !
- - kuuluu aina silti lääkäriin hoitoon !



9. Ensiapu

8. Murtumat

- suora- epäsuora- patologinen syy
- umpi- avo- sirpale- kierto- pajunvitsa ym. murtumia
- kipua, kun luu, luukalvo, ympäristö vaurioituu
- lasten luut joustavammat > kestää enemmän vääntöä
- voimakas kipu, liikerajoitus, virheasento, ei pysty varaamaan, turvotus > vuotaa verta sisään, ihovauriot
- rauhoitus, tuenta lastoilla, lievä kohoasento, kipulääkitys, 3 K...
- AINA lääkäriin > röntgen, kipsi
- muista / muistuta kuntoutuksesta !
- VARO kaularanka / selkävammat !

9. Yleistä asiaa

- hanki koulutusta ja päivitä tietosi!
- " yksinkertaisia toimenpiteitä, paljon maalaisjärkeä " > luolamiehetkin hoitaneet toisiaan paljain käsin ilman sairaaloita...
- tajuton, ei vammaa / ei eloton > käännä kylkiasentoon ! SYY ?
- muista > henkinen tuki iso asia
- kuntoutus vamman jälkeen >
- kevyt, aerobinen, luistelu, kevyt
- harjoittelu, voimaharjoitus, peliharjoitus, peli > ohjeiden mukaan
- SAIRAANA EI harjoitella / pelata > jälkitaudit (sydän herkin)

9. Ensiapu



10. Elvytys

- ensimmäiset havainnot / toimenpiteet tärkeimmät; nähty menevän tajuttomaksi / löydetty ; vastaako puhutteluun, hengittääkö, pulssi
- sydänperäinen, hapenpuute, vamma, suuri verenvuoto, sairaus ...
- välitön soitto 112 ! > lapsilla puhalluselvitystä ennen soittoa!
- kasvot sinertävät, ilmavirta ei tunnu, ei pulssia > elottoman oloinen
- puhallus / painelu tehokasta, keskeytymätöntä...
- siirrä potilas aukeaan, avaraan tilaan
- poista sivulliset, jos mahdollista
- järjestä paikalle opastus !
- käännä selinmakuulle, tarkista hengitys ja pulssi !
- aikaa ei saa kulua > 30 s !
- käskytä soitto 112 tai soita itse!
- ELOTON > *paina* 30 kertaa, *puhalla* 2 kertaa >keskeytymättä..
- ELOTON LAPSI >aloita 5 *puhalluksella*, tarkista hengitys >jatka *paina* 30, *puhalla* 2...
- potilaan tarkistus muutamien minuuttien välein pikaisesti
- ÄLÄ LOPETA, paitsi jos uuvut tai ammattiapu tulee paikalle
- jos "joudut" elvyttämään, "hoida" itsesi ja tilanteen näkijät jälkeenpäin puhumalla !