



ENSIAPUOPAS JUNIORIVALMENTAJALLE

Heidi Vainio

Johanna Peltonen

Martin Nyholm

Lärdomsprov

Sjukskötare (YH)

2023

TIIVISTELMÄ

Heidi Vainio, Johanna Peltonen & Martin Nyholm
Juniori käsipallovalmentajan ensiapuopas
27 sivua, 1 liitettä
Kevät 2023
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan AMK-tutkinto
Sairaanhoitaja (AMK)

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa laadittiin ensiapuopas käsipallon juniorivalmentajalle (alaikäinen valmentaja, joka valmentaa itseään nuorempia pelaajia). Ensiapuopas on A4 -kokoinen laminoitu opas. Ensiapuoppaasta löytyy lisänä QR koodit, joiden avulla pääsee katsomaan ensiapuoppaaseen liitettyjä videoita, jotka tukevat oppaan ohjeita. Ensiapuohjeet ovat helposti ymmärrettäviä ja selkeitä. Työ on rajattu keskittymään loukkaantuneen alkuhoitoon. Juniorivalmentajan on hyvä tietää miten hän voi toteuttaa alkuhoitoa oikeaoppisesti ennen kuin aikuinen tai ammattihenkilö ottaa tilanteesta vastuun.

Käsipallo on maailmanlaajuisesti suuri laji, mutta Suomessa lajitoiminta on pientä. Lajin pienuuden takia apuvalmentajana voi toimia jopa alaikäinen lapsi. Nuorella juniorivalmentajalla ei välttämättä ole paljon kokemusta tapaturmista tai ensiavun annosta. Opinnäytetyössä käydään läpi sitä, millaista alkuhoitoa juniorivalmentaja voi antaa tyypillisimmissä käsipallossa syntyneissä vammoissa ja tapaturmissa. Käsipallossa tyypillisimmät tapaturmat johtuvat pelin nopeatempoisuudesta ja äkillisistä suunnanvaihtoista. Yleisimmin junioreilla esiintyy raajavammoja, jotka syntyvät esimerkiksi tahattomien törmäysten ja tilanteiden seurauksena.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään yleisesti juniorikäsipallossa tapahtuvia vammoja, vammojen ennaltaehkäisyä sekä vammojen ensiapua. Ensiapuopas on suunniteltu yhdessä käsipalloseuran kanssa.

Asiasanat: käsipallo, juniorivalmentaja, ensiapu

ABSTRACT

Heidi Vainio, Johanna Peltonen & Martin Nyholm
First-aid guide for a junior handball coach
27 pages, 1 appendix
Spring, 2023
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree in Health Care
Bachelor of Health Care

This is a functional thesis, and the outcome was a first aid guide for a junior handball coach, meaning an underage coach who coaches those younger than himself. The first-aid guide is an A4-sized laminated guide that includes QR codes for attached video instructions to support the laminated guide.

The first-aid instructions are clear and easy to understand, and the focus was on the initial care of the injured person. It is beneficial for a junior coach to have the know-how to properly implement initial treatment before an adult or a professional takes responsibility for the situation.

Globally handball is a popular sport but in Finland it is not widely known. Due to the small size of the sport, it is common to have a minor working as an assistant coach. A junior coach may not have that much experience with the first aid compared with an adult coach.

In handball, the most typical injuries are caused by the fast-paced nature of the game and sudden changes in direction. Commonly, juniors suffer from limb injuries that arise from accidental collisions. In this thesis, we present an easy-to-follow initial action guide for junior coaches implementing first aid.

The theory part of the thesis explores the general injuries of junior handball, injury prevention and first aid for injuries. The first-aid guide is designed in co-operation with a handball club.

Keywords: Handball, junior handball coach, First aid

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖTAHO SEKÄ TARKOITUS JA TAVOITE ..	6
3 OPINNÄYTETYÖN AIHE	7
3.1 Käsipallo urheilulajina	8
3.2 Juniorityö käsipallossa	10
3.3 Juniorivalmentajan tehtävät ja koulutus	11
4 YLEISIMMÄT TAPATURMATILANTEET JA LOUKKAANTUMISET	13
4.1 Urheiluvammojen ennaltaehkäisy	15
4.2 Juniorivalmentajan antama alkuhoito vamman tai tapaturman sattuessa	16
5 PROSESSIN KUVAUS	17
5.1 Eettisyys ja toiminnallisuus	18
6 PROSESSIN TYÖJÄRJESTYS JA KUVAUS	19
6.1 Videot	20
6.2 Hätäilmoitus	21
6.3 Ensiapuopas	22
6.4 Aikataulu	22
7 POHDINTA	24
8 LÄHTEET	26
LIITE 1. Ensiapuopas A4	28

1 JOHDANTO

Käsipalloa pelataan maailmanlaajuisesti ja vuonna 2021 joukkueita oli noin 800 000 ja pelaajia noin 30 miljoonaa yli 200 maassa. Käsipallo on todella nopeatempoinen ja fyysinen laji, jossa on paljon kontakteja, suunnanmuutoksia sekä toistuvia liikkeitä. Lajissa esiintyy paljon erilaisia urheiluvammoja. Erityisesti sormet, nilkat, polvet ja olkapää ovat alttiita vammoille käsipallossa (Suomen käsipalloliitto, 2022-a.).

Käsipallossa on pelin luonteen takia erittäin tärkeää, että lajin parissa toimivat henkilöt osaavat antaa tarvittaessa ensiapua. Toimihenkilöt voivat tällöin pitää huolen siitä, että jokainen voi harrastaa lajia turvallisesti. Mahdollisen vamman sattuessa tulisi joukkueessa olla ainakin yksi toimihenkilö, jolla on hyvät ensiaputaidot. Toimihenkilöllä tarkoitetaan valmentajaa, joukkueenjohtajaa sekä huoltajaa. Hyvillä ensiaputaidoilla on mahdollista minimoida vamman vaurioita ja mahdollisesti nopeuttaa vamman parantumista.

Suomessa käsipallon harrastajia on vain noin 4000. Lajin pienuus tuo mukanaan omia haasteita. Aina ei ole välttämättä saatavilla kokenutta valmentajaa, joten monesti käsipallovalmentajana voi toimia jopa alaikäinen lapsi. Nuorella valmentajalla ei välttämättä ole paljon kokemusta tapaturmista tai ensiavun annosta. Suomessa ei lajin pienuudesta johtuen ole valmentajille asetettu vaatimuksia, mutta suosituksia on olemassa. Joukkueille ei myöskään aseteta esimerkiksi sellaisia kriteereitä, että jokaisessa joukkueessa pitäisi olla niin sanottu ensiapuvastaava. Lajin parissa toimivat fysioterapeutit ovat yleensä oman pelinuransa lopettaneita pelaajia ja he toimivat vain omassa joukkueessaan. Toisin kuin isoissa lajeissa, käsipalloseuralla harvemmin on omaa fysioterapeuttia, jolta voisi halutessaan pyytää ja saada apua. (Peltonen, J. & Vainio, H., valmentaja / entinen valmentaja, henkilökohtainen tiedonanto 10.10.2021.)

Opinnäytetyössä keskitytään yleisimpiin urheiluvammoihin ja niiden hoitoon. Käsipallossa tämä tarkoittaa, nilkka-, sormi-, polvi-, ja olkapäävammoja sekä päähän kohdistuneita vammoja. Tämän lisäksi käymme opinnäytetyössä läpi

perusperiaatteita siitä, miten tulee toimia esimerkiksi matalan verensokerin tunnistamisessa ja hoidossa.

Ensiapuopas on kohdennettu erityisesti lasten ja nuorten parissa toimiville joukkueille. Lapsilla ja nuorilla tarkoitetaan kaikkia alle 16-vuotiaita. Urheiluvammat tapahtuvat käsipallossa harjoituksissa ja peleissä. Moni urheiluvamma on nopeasti ohimenevä eikä vaadi isompia toimenpiteitä. Nuori voi useimmiten palata takaisin harjoittelemaan tai pelaamaan pienen tauon jälkeen, yleensä jo saman harjoituksen tai pelin aikana.

Opinnäytetyön avulla on tarkoitus ennaltaehkäistä tapaturmia. Tarkoitus on myös lisätä käsipalloseurassa toimivien henkilöiden tietoa ensiavun antamisesta, jotta he mahdollisessa tapaturmatilanteessa osaavat toimia oikein ja osaavat antaa oikeanlaista ensiapua. Teemme yhteistyötä käsipalloseuran kanssa. Tarkoitus on tehdä seuralle ensiapuopas, jota seura voi sitten tarvittaessa käyttää. Hyvillä ensiaputaidoilla turvataan jokaiselle harrastajalle hyvä ja turvallinen harrastus.

2 OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖTAHO SEKÄ TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä käsipalloseuran kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on parantaa juniorivalmentajien, toimihenkilöiden sekä lasten huoltajien ensiaputietoja loukkaantumistilanteissa. Juniorivalmentajalla viittaamme opinnäytetyössä alaikäiseen valmentajaan, joka valmentaa itseään nuorempia käsipallon pelaajia. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös parantaa ja syventää omaa ensiaputietoamme sekä opetella ensiavun ohjaamista. Tarkoitus on, että muiden pelaajien harjoittelu tai peli voisi jatkua, kun valmentaja tai toimihenkilöt tietävät miten loukkaantunutta hoidetaan. Ensiapuopas on Suomen ja Ruotsin kielellä. Ensiapuopas jää yhteistyökumppanimme käyttöön, jotta se on myös tulevien juniorivalmentajien käytettävissä. Jokaisessa ikäryhmässä on omat valmentajansa, joten yhdellä seuralla on monta juniorivalmentajaa. Ensiapuopas on hyvä antaa jokaisen juniorivalmentajan käyttöön, jotta he tietävät miten toimia tapaturmatilanteissa. Opinnäytetyömme tarkoitus on parantaa juniorikäsipallon turvallisuutta.

Mielestämme nuorille suunnattuja tapaturma-aiheisia opinnäytetöitä on vähän. Lisäksi ensiavun tietotaito muuttuu sekä kehittyy jatkuvasti ja koemme, että tuotetta ensiapuopasta alkuhoidosta ei ole varsinkaan käsipallon juniorivalmentajille saatavilla. Opinnäytetyö koostuu teoriasta, jossa käsitellään yleisesti juniorikäsipallossa tapahtuvia vammoja, vammojen ennaltaehkäisyä sekä vammojen ensiapua. Ensiapuopas-videot toteutamme kahden ammattikoulu Practicumin oppilaan kanssa, jotka ovat työharjoittelussa Kulttuuri- ja Medialinjalla korkeakoulu Arcadassa.

Ensiapuoppaan luotettavuuden arvioinnissa meillä oli apuna fysioterapeutti, joka tarvittaessa antoi meille ajankohtaista tietoa urheiluvammojen hoidosta ja ennaltaehkäisystä. Hänellä on pitkä kokemus urheiluvammoista ja niiden hoidosta. Hän jakoi meille niin sanottua hiljaista tietoa, jota käytimme ensiapuopasta tehdessä. Meillä on myös omakohtaista kokemusta urheiluvammoista ja hoitopolusta vammojen jälkeen. Hyödynsimme tätä tärkeää tietoa ensiapuoppaan ja opinnäytetyön tekemisessä.

Opinnäytetyön perustana on luoda hyvät ensiaputaidot urheiluseurassa toimiville ihmisille. Lisäksi olisi tarkoitus saada itämään ajatus, että tulevaisuudessa kiinnitettäisiin enemmän huomiota urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn sekä ensiapuun ja onnistuttaisiin tätä myöten myös luomaan uusi toimintakulttuuri käsipalloseuraan.

Tarkoituksena on päästä esittämään valmis opas käsipalloseuran joukkueille ja juniorivalmentajille kevätkauden päätöksen yhteydessä. Pidämme joukkueille lyhyen PowerPoint esityksen oppaastamme ja esitämme heille videot sekä kerromme mistä he löytävät oppaan ja videot jatkossa.

3 OPINNÄYTETYÖN AIHE

Opinnäytetyö sai alkunsa yhteisestä kiinnostuksestamme juniorityötä sekä käsipalloa kohtaan. Kaikille oli selvää, että haluamme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, josta oikeasti olisi hyötyä valmennuksessa.

Käsipallo on Suomessa pieni laji ja harrastajia on hieman yli 4000. Seuroja Suomessa on noin 25. Vuonna 2021 Suomessa oli 6 maajoukkuetta, 65 koulutettua valmentajaa, 32 jäsenseuraa sekä 3284 lisenssipelaajaa. Seuroissa on paljon toimihenkilöitä ja eri taustoista tulevia henkilöitä. Koska laji on melko pieni Suomessa, kenties ainoastaan valmentajalla on lajista tai urheiluvammoista kokemusta. Monesti joukkueenjohtajaksi ryhtyy jonkun harrastajan huoltaja. Lähtökohdat vammojen hoitoon voivat vaihdella todella paljon joukkueiden sisällä. Käsipallo on laji, missä sattuu paljon vammoja. Silti seuroilla ei ole kovin usein ensiapukoulutuksia tai -kursseja valmentajille tai muille toimihenkilöille. Monesti seuroilla ei ole resursseja näinkään tärkeälle asialle. Ensiapukoulutuksen puute asettaa harrastajat eriarvoiseen asemaan ja koulutuksen pitäisi ehdottomasti olla yksi tärkeä osa seura- ja joukkue toimintaa.

Omakohhtaiset kokemukset käsipallovalmentajana auttoivat ensiapuopasta tehdessä. Asia on lähellä sydäntä ja meillä oli motivaationa tehdä kattava sekä toimiva opas, jotta ensiapua tarvitsevat saavat laadukasta ja oikeaa apua nopeasti. Tavoitteena on saada tietotaitoa jaettua, jotta kaikilla harrastajilla olisi turvallinen ympäristö harrastamiseen.

Haasteena on tavoittaa kaikki valmentajat ja toimihenkilöt sekä saada heidät käyttämään aikaa ensiapuoppaaseen tutustumiseen. On mahdollista, että moni kokee jo omaavansa hyvät ensiaputaidot. He eivät välttämättä ymmärrä, että niin sanottuun kylmä-, koho- ja kompressiokäytäntöön on joissakin tilanteissa tullut uusia käytäntöjä ja paremmaksi todettuja tapoja antaa ensiapua.

Alkuvaiheessa lähdimme kartoittamaan sitä, miten opinnäytetyö palvelisi käsipalloliiton juniorityötä. Kyselimme valmentajilta ensiapukoulutuksen tarvetta. Monet ilmoittivat koulutukselle olevan tarvetta ja osoittivat mielenkiintoa työtämme kohtaan. Opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoinen ja erittäin opettavainen prosessi. Olemme oppineet paljon työn eri vaiheista, kuten suunnittelusta ja aihealueiden selvittämisestä. Olemme käyttäneet opinnäytetyössämme runsaasti lähteitä ja saimme kerättyä työtämme varten oleelliset, uusimmat ja luotettavimmat lähteet. Haasteena työn toteutuksessa oli tekijöiden liian vähäinen yhteinen aika, jonka takia työ eteni suunniteltua hitaammin.

3.1 Käsipallo urheilulajina

Käsipallo on monipuolinen, erittäin vauhdikas ja paljon harrastettu joukkuelaji ympäri maailman. Käsipalloa pelataan olympiatasolla saakka. Käsipalloa pelataan nykyisin ainoastaan sisäpelinä. Kentällä on molemmissa joukkueissa kuusi kenttäpelaajaa yhtäaikaisesti maalivahdin lisäksi.

Käsipalloa pelataan syöttelemällä ja kuljettamalla palloa vastustajan puolelle, missä tavoitteena on heittää pallo maaliin. Joukkueet syöttelevät palloa käsillään toisilleen. Peli-aika aikuisten ja A-junioreiden otteluissa on 2x30 minuuttia. Muut juniorit pelaavat iän mukaisesti hieman lyhyempiä otteluaikoja. Peli aloitetaan aina omalta kenttäpuoliskolta pallon ollessa keskiympyrässä. Pelaajat eivät saa liikkua maalivahdin niin sanotulla kuuden metrin alueella, mutta muuten he saavat liikkua vapaasti kentällä. Käsipallossa on sallittua ottaa kolme askelta pallo kädessä sekä pitää palloa kädessä kolme sekuntia. Palloa saa kuljettaa muuten rajattomasti, mutta ei enää sen jälkeen, kun on ottanut pallon käteensä. Kuljettamisen jälkeen pelaaja saa ottaa uudet kolme askelta, jonka jälkeen pallo on pelattava pois. Käsipalloa saa pelata millä tahansa ruumiinosalla polvesta ylöspäin. Maali syntyy, kun hyökkäävän joukkueen pelaaja heittää pallon vastustajan maaliin. Käsipallo on Fair Play -peli. Tämä tarkoittaa sitä, että töniminen, repiminen, työntäminen, lyöminen sekä vastustajan päälle juokseminen tai hyppääminen on kielletty. Edestäpäin tuleva vartalokontakti on sallittu puolustettaessa.

Käsipallokenttä on kooltaan 20 x 40 metriä ja kentän päädyissä on maalit, joiden koko on 2 x 3 metriä. Alle 10-vuotiaille junioreille sovelletaan yleensä pienempää kenttää, pienempiä maaleja sekä pehmeää palloa. Sovelletuilla säännöillä pelattavaa käsipalloa kutsutaan minikäsipalloksi. Minikäsipallossa pääpaino on hauskanpidossa ja pelaamisessa. Yksinkertaistetuilla säännöillä on tarkoitus maksimoida kentällä tapahtuvaa liikettä ja antaa vapaus liikkua omalla luonnollisella tavalla. Käsipallo on lapsille erinomainen peli. Se kehittää motorisia taitoja kuten juoksemista, hyppimistä, pallon heittämistä ja kiinni ottamista, pyörimistä, suunnan muutoksia, tasapainoilua sekä pallon pomputtamista.

Suomen käsipalloliitto järjestää myös koulukäsipalloa, jota pelataan nimensä mukaisesti koulujen kesken. Koulukäsipalloa pelataan kuudessa eri sarjassa. Syksyllä 2021 koulukäsipalloon ilmoittautui 47 joukkuetta (Suomen käsipalloliitto, 2022-b.). Sektorirajoja ylittävää yhteistyötä tarvitaan lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi, vaikka lainmukainen päävastuu terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä kuuluukin kunnille. Pohja tulevaisuuden aikuisten hyvinvoinnille luodaan jo varhain, joten lasten ja nuorten hyvinvointi ja sen edistäminen on koko yhteiskuntaamme koskettava asia. Lukuisat eri tekijät vaikuttavat lasten ja

nuorten hyvinvointiin. Kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tasapainosta. Urheiluseuroilla, jotka toimivat osana kolmatta sektoria, on merkittävä yhteiskunnallinen rooli lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämistyössä. Parhaimmillaan juniorivalmentajat kohtaavat valmennettaviansa useita kertoja viikossa (Vuorenmaa, 2023).

HARRASTAJAMÄÄRÄN KEHITYS (LISENSSIEN MUKAAN)



3.2 Juniorityö käsipallossa

Käsipalloilijat jaetaan suomessa lapsi-, nuoriso- ja aikuiskäsipalloilijoihin. Linjauksen mukaan 12. ikävuoteen asti pelataan lapsikäsipalloa, 13–18-vuotiaat pelaavat nuorisokäsipalloa ja aikuiskäsipalloa pelataan 19-vuotiaasta lähtien. (Suomen käsipalloliitto, 2022-a.)

Nuorten valmentamisessa on tärkeää, että harjoituksissa on sekä paljon hauskuutta että toimintaa. Asenteena on toivottavaa, että valmennettava aina yrittäisi tehdä parhaansa ohjauksen puitteissa. Valmennuksen tavoitteena on laatia junioreille henkilökohtaisia kehitystavoitteita sekä saada heille paljon kokemusta pallon käsittelyssä. Valmennettavan on myös hyvä harrastaa muita urheilulajeja ainakin 16-vuotiaaksi asti, jotta harjoittelu ei jäisi liian yksipuoliseksi. Fysiikkaa

rakentava harjoittelu ennaltaehkäisee vammoja ja loukkaantumisia. Nuorten käsipallossa on tärkeää, että kaikki pelaajat saavat pelata. Harjoitteluaktiivisuus sekä taitotekijätkin alkavat jo tietyn ikäisenä vaikuttamaan peliaikaan. (Suomen käsipalloliitto, 2022-c.)

Juniorityössä on tärkeää valmentaa kannustaen ja pyrkiä siihen, että nuori nauttii liikunnasta ja urheilun tuomista haasteista sekä on onnellinen urheilija. Urheiluilto ei synny pakosta vaan hauskanpidosta ja sisäisestä palosta lajia kohtaan. Valmennuksessa on tärkeää paneutua liikunnan tuomaan onneen ja ihmisen kokonaisvaltaiseen kasvuun. (Helander ym., 2015)

3.3 Juniorivalmentajan tehtävät ja koulutus

Suomen käsipalloliitolle on myönnetty osaamisen kehittämiseen opetus- ja kulttuuriministeriön avustus vuonna 2022. Avustus on suunnattu valmentajille ja ohjaajille, jotka työskentelevät lasten ja nuorten urheilun parissa. Lokakuussa 2022 aloittanut juniorivalmennusverkosto kutsui koolle käsipalloseurojen valmentajia erilaisiin koulutuskokonaisuuksiin. Juniorivalmennusverkoston koulutuksen toteutuksesta vastaa Suomen Käsipalloliiton kouluttajat sekä Kisakallion Urheiluoipiston asiantuntijat. Tavoitteena on kehittää suomalaista käsipallovalmennuskulttuuria ja tuoda uusia oppeja ja lisää työkaluja valmentajille.

Käsipalloliitolla on tällä hetkellä monen eri tason koulutuksia, joista vähintään tasoa yksi suositellaan juniorivalmentajille. Käsipallovalmentajana olevalta vaaditaan vähintään käsipallo-ohjaajan starttikoulutus, joka nimensä mukaisesti on startti valmennuksen ja ohjauksen polulle. Se on tarkoitettu 6–10-vuotiaiden lasten parissa työskenteleville ohjaajille ja valmentajille. Valmennuksessa käydään läpi tärkeimpiä asioita lasten kanssa työskentelemisessä. Valmennuksessa käsitellään sitä, millaisia taitoja lapset tarvitsevat ja millainen aikataulu harjoituksissa toimii parhaiten. Valmentajille opetetaan selkeää ja lapsia kunnioittavaa kommunikointia. Koulutuksen jälkeen valmentajan tulee osata suunnitella harjoitukset niin, että ne vastaavat ikätason mukaisia taitoja ja haasteita. On tärkeää, että

lapset haluavat tulla harjoituksiin ja, että heillä on hauskaa yhdessä. Leikkimielisyys onkin pienten lasten valmennuksessa ensiarvoisen tärkeää. Liikunnan puitteissa lapset oppivat nauttimaan liikunnasta sekä löytävät mahdollisesti liikunnan ilon. He oppivat myös noudattamaan annettuja ohjeita sekä huomioimaan muita ja toimimaan joukkueena.

Valmentajakoulutusjärjestelmään kuuluvia valmennuksia käsipalloliitolla on kuusi erilaista ja ne aloitetaan starttitalolta, jonka jälkeen siirrytään tasoille 1–5. Nuorten valmennustiimissä toimivalle valmentajalle on lisähyötyä valmennustasosta 2, jonka jälkeen olevat koulutustasot perustuvat aikuisten valmennukseen sekä maajoukkue-tason valmennustyöhön.

Jokaisen juniorityössä olevan kanssa käydään läpi kyseiseen ikäryhmään liittyvät asiat sekä pyritään antamaan valmentajalle mahdollisimman hyvät avut harjoitusten suunnitteluun. On tärkeää, että valmentaja osaa aktivoida kaikki eritasoiset valmennettavat, jotta kaikille on tarpeeksi haasteita. Juniorin, kuten kaikkien muidenkin valmennettavien, on tärkeä saada paljon onnistumisia harrastuksensa ajan.

Valmentajalla on mahdollisuus käydä lisäkoulutuksia, joissa käsitellään esimerkiksi psyykkistä valmennusta ja valmentajan vuorovaikutustaitoja. (käsipalloliitto, 2022). Turvallinen kasvu- ja oppimisympäristö sekä lasten ja aikuisten väliset verkostot ja toiminnot muodostavat yhdessä pedagogisen turvallisuuden. Ratkaisut, jotka tehdään opetuksen ja oppimistilanteiden osalta lasten kasvu- ja oppimisympäristössä katsotaan myös pedagogiseksi turvallisuudeksi. Oikeantasoisella ohjauksella lasta kannustaen ja tukien, rakennetaan lapselle pedagogisesti turvallinen oppimistilanne (Opetushallitus, 2023).

4 YLEISIMMÄT TAPATURMATILANTEET JA LOUKKAANTUMISET

Opinnäytetyössämme käymme lyhyesti läpi sitä, mitä tapaturma tarkoittaa, ja keskitymme kertomaan millaisia tapaturmia ja loukkaantumisia käsipallossa tyyppisimmin tapahtuu. Vertaamme myös junioripelaajien ja aikuisten tapaturmia ja loukkaantumisia keskenään.

Liikuntavammat voidaan jakaa äkillisiin tapaturmiin (nopea kudoksen vaurioituminen) ja rasitusvammoihin (vähitellen tapahtunut kudosten muutos). Äkillisiä tapaturmia ovat nivelsidevammat, kuten venähdykset ja nyrjähdyskset ja lihasvammat, kuten repeämät, krampit ja ruhjeet. Äkillisiä tapaturmia aiheuttavat esimerkiksi kaatumiset ja nopeat suunnanmuutokset. (UKK-instituutti, i.a.)

Lapsen/nuoren vammojen erityispiirre aikuisiin verrattuna on nuoren kasvupyrähdys. Jos lapsella on nopean kasvun aika, hänen jänteensä ovat kovilla ja altistuvat helpommin revähdyksille. Paljon urheilevalle lapselle/nuorelle voi tulla myös janteen rasitustiloja polven etuosaan ja kantapään alueelle. Myös rasitusmurtumat ovat nuorilla yleisempiä. Kasvupyrähdysen jälkeen nuorten vammat alkavat olla jo samankaltaisia kuin aikuisilla. (Pihlajalinna, i.a.)

Liikunnan parissa syntyy tapaturmia ja liikuntavammoja. Tapaturman tai vamman voi aiheuttaa esimerkiksi kaatuminen, virheellinen tekniikka tai kontakti toiseen pelaajaan. Suurin osa liikuntavammoista paranee hyvin ja vammat ovat lieviä. Yleisimmin liikuntavamma kohdistuu polveen, nilkkaan tai selkään. (Liikuntatapaturmat – Kotitapaturma.fi) Liikuntatapaturmat ovat suurin tapaturmaluokka, joka aiheuttaa vammoja ja neljäsosa liikuntavammoista vaatii lääkärintoimenpiteitä. Yleisin pitkäaikaishaitta on nivelvammaa seuraava nivelrikko. Käsipalloilijalle yleisiä vammoja ovat nilkan ja polven vääntövammat sekä olkapään rasitusvammat (Parkkari ym., 2021). Yleisin olkapään jännevaiva on janteen rappeumaan liittyvä jännekipu. Repeämä janteessa voi syntyä äkillisessä tapaturmassa tai kehittyä rappeuman myötä. Olkaniveltä kuormittavat suuret voimat, toistolikkeet sekä pitkään jatkuvat olkavarren kohoasennot ja ne suurentavat jännevaivojen riskiä

(Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Fysiatriryhdistyksen ja Suomen Ortopediyhdistyksen asettama työryhmä, 2022).

Polven kiputilaa, jota kutsutaan Osgood-Schlatterin taudiksi, esiintyy erityisesti kouluikäisillä pojilla. Sääressä oleva reisilihaksen kiinnityskohta tulehtuu ja aiheuttaa kipua. Tulehdus voi aiheuttaa punoitusta, painoarkuutta sekä silmin nähtävän kyhmyä. Tauti on yleinen rasitusvaiva, joka voi jatkua kuukausia ja hoitona on rasituksen vähentäminen.

Urheilevilla nuorilla voi myös olla polvilumpion vaihtelevaa kipua, joka pahenee rasituksen myötä. Kipu on yleensä molemmin puolinen, eikä sen syntymekanismia tiedetä. Röntgenkuvat ovat normaalit, joten ainoastaan lepo sekä tulehduskipulääkkeet helpottavat tilannetta. Pitkäaikaista polvikipua aiheuttaa myös osteochondritis dissecans, jolloin vaivan syynä on polvinivelessä esiintyvä luunpala. Polvi särkee varsinkin koukistaessa sekä joskus jopa turpoaa. Luunpala näkyy röntgenissä ja poistetaan tarvittaessa tähystysleikkauksella (Jalanko, 2009)

Käsipallossa tyypillisimmät tapaturmat johtuvat pelin nopeatempoisuudesta ja äkillisistä suunnanvaihtoista. Aivotärähdyksiäkin sattuu pelin luonteen takia. Käsipallossa on suuri riski kaatua tai saada isku pään alueelle, joka voi aiheuttaa aivotärähdyksen. Alle puoli tuntia kestävä tajuttomuus lasketaan yleensä aivotärähdykseksi. Aivotärähdys on kuitenkin harvinaisempi junioripelaajilla verrattuna aikuisiin pelaajiin. Kaatuminen voi kuitenkin myös aiheuttaa aivovamman, joka on ulkoisen voiman aiheuttama aivotoiminnan häiriö tai rakenteellinen vaurio. Valtaosa aivovammoista on kuitenkin lieviä ja toipuminen niistä oireettomaksi onnistuu yleensä oireenmukaisen hoidon avulla (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Anestesiologiyhdistyksen neuroanestesian jaoksen, Suomen Fysiatriryhdistyksen, Suomen Neurokirurgisen Yhdistyksen, Suomen Neurologisen Yhdistyksen, Suomen Neuropsykologinen Yhdistys ry:n ja Suomen Vakuutuslääkärien Yhdistyksen asettama työryhmä, 2021).

Urheilussa syntyneet vammat jaetaan rasitusvammoihin ja akuutteihin vammoihin. Rasitusvamma syntyy, kun rasitus ei ole tarpeeksi monipuolista, jotta keho voisi siihen sopeutua tai jos kehoon kohdistuu liikaa rasitusta. Koska

urheiluseuroissa harrastetun ohjatun liikunnan ja kilpaurheilun osuus on kasvanut, ovat myös rasitusvammat lasten ja nuorten keskuudessa kasvaneet. Puolet lasten ja nuorten liikuntavammoista ovat nykyään rasitusvammoja (Ahola ym., 2019). Lapsilla nivelten sijoiltaan menot sekä luunmurtumat ovat suhteellisen harvinaisia. Tavallisimpia murtumia ovat säären, nilkan, sormien, kyynärvarren sekä solisluun murtumat. Kaatuminen tai liukastuminen lattialla ei yleensä aiheuta lapselle murtumaa. Murtuman syntyminen on mahdollista, jos lapsi putoaa parin metrin korkeudelta tai jos raajan päälle putoaa raskas esine (Jalanko, 2020).

Opinnäytetyössä keskitymme akuuttien vammojen ensiapuun. Yleisimmin junioreilla esiintyy raajavammoja, jotka syntyvät esimerkiksi tahattomien törmäysten ja tilanteiden seurauksena.

4.1 Urheiluvammojen ennaltaehkäisy

Opinnäytetyössä käymme läpi yleisimpien käsipallossa esiintyvien urheiluvammojen ennaltaehkäisyä ja erityisesti sitä, miten junioripelaajien vammoja voitaisiin ehkäistä. Kaikkia vammoja ei tietenkään pysty estämään ennalta, mutta moneen loukkaantumisen takana olevaan tekijään voi vaikuttaa. Kaikkien, myös lasten ja nuorten, urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn on järkevää panostaa. Vammoja voidaan vähentää huolellisella lämmittelyllä ja sillä, että pelaaja oppii hyvää koordinaatiokykyä. (Pihlajalinna, i.a.)

Tiettyjä fyysisiä tekijöitä, kuten liikkuvuutta ja liikehallintaa kehittämällä voidaan ennaltaehkäistä vammojen syntymistä. Suurin urheiluvammojen riskitekijä on aikaisempi vamma. Vammojen ennaltaehkäisyn pitäisi olla tärkeä osa pelaajan harjoittelurutiinia. Urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä korostuu alku- ja loppuverryttelyn merkitys. Alkulämmittely valmistaa kehon ja mielen tulevaan harjoitukseen tai kilpailusuoritukseen. Loppuverryttely puolestaan edistää kehon palautumista. (Tarvainen & Hautala, 2023)

Rasitusvammoja voidaan ehkäistä ennalta monipuolisella harjoittelulla, kunnollisella palautumisajalla ja lihashuollolla. Levon ja palautumisen merkitystä ei voi yliarvioida. Levon väliin jättäminen ja liikkuminen liian kovilla tehoilla altistaa rasitusvammoille. Virheet suorituksessa tai tekniikassa aiheuttavat myös rasitusvammoja, joten oikeiden suoritustapojen opettelu on tärkeässä roolissa. Vammoja voidaan ehkäistä myös kunnollisilla varusteilla, kuten hyvillä kengillä. Yksi tärkeä tekijä on niinkin yksinkertainen, kuin kunnollinen energian tai nesteen saanti. (UKK-instituutti, i.a.) Pelin sääntöjen tunteminen ja sääntöjen noudattaminen on tärkeää tapaturmien ehkäisemiseksi.

Käymme opinnäytetyössä läpi käsipallon pelaamisen turvallisuutta tapaturmien ja vammojen lähtökohdista. Käymme myös läpi sitä, miten pelaamisen turvallisuutta voisi lisätä vammojen ja tapaturmien ennaltaehkäisemisen kannalta.

4.2 Juniorivalmentajan antama alkuhoito vamman tai tapaturman sattuessa

Opinnäytetyössä käymme läpi, millaista alkuhoitoa juniorivalmentaja voi antaa tyypillisimmissä käsipallossa syntyneissä vammoissa ja tapaturmissa. Laadimme erityisesti juniorivalmentajille suunnitellun ensiapuoppaan videoineen. Ensiapuohjeiden on tarkoitus olla sellaisia, että juniorivalmentajan on helppo ymmärtää ja toimia ohjeiden mukaisesti. Valmentaja osaa toimia ensiaputilanteessa paremmin, jos hän on siihen varautunut.

Ensiaputilanteessa pitää ensin muodostaa yleiskuva tilanteesta ja tehdä nopea tilannearvio tapahtuneesta sekä sen vakavuudesta. Tämän jälkeen pitää tietää miten tilanteessa tulisi toimia sekä selvittää, onko tarvetta lisäävulle tai ensiavulle. Ensiavun tarpeen arvioimiseksi jokainen loukkaantunut tai sairauskohdauksen saanut tutkitaan. Ensisijaisesti ensiavussa pyritään aina turvaamaan hengitys, eli hapensaanti sekä verenkierto. Tavallisesti ensiapu aloitetaan tapah-
tumapaikalla ilman apuvälineitä. Mahdollisen hätäensiavun jälkeen selvitetään tarkemmin mitä vammoja ja oireita loukkaantuneella on. Haavojen sitominen,

murtumien tukeminen, loukkaantuneen suojaaminen kylmältä sekä hänen rauhoittamisensa ja tarkkailu on myös osa ensiaputoimenpiteitä (Castrén ym., 2022).

Olemme rajanneet opinnäytetyön keskittymällä loukkaantuneen alkuhoitoon. Rajauksen olemme tehneet nuorta juniorivalmentajaa ajatellen. Juniorivalmentajan on hyvä tietää miten hän voi toteuttaa alkuhoitoa oikeaoppisesti ennen kuin aikuinen tai ammattihenkilö ottaa tilanteesta vastuun.

5 PROSESSIN KUVAUS

Oppaan tekemisessä käytimme apuna myös videokuvausta. Videoiden tarkoitus on selkeyttää ensiapuoppaan ohjeita liikkuvan kuvan sekä puheen avulla. Videoilla käydään läpi ensiapuoppaan ohjeet seikkaperäisesti.

Saimme videoiden tekemiseen apua kahdelta ammattikoulu Praktikumin Online Media -linjan opiskelijalta. He olivat työharjoittelussa ammattikorkeakoulu Arcadassa. Opiskelijat kuvasivat sekä editoivat tuotoksen työharjoittelutehtävänä. Suunnittelimme videoiden visuaalisen ilmeen yhteistyössä yhteistyökumppanin, eli käsipalloseuran, kanssa.

Tämän lisäksi olimme yhteydessä oppilaitos Arcadan opinto-ohjaajaan sekä kulttuuri- ja medialinjan opettajiin, heiltä saimme myös kuvausapua työllemme. Fysioterapian lehtori antoi luvan käyttää heidän tilojaan videon kuvaamiseen, joten videot kuvattiin ammattikorkeakoulu Arcadan liikuntasalissa.

Videot liitettiin ensiapuoppaaseen QR-koodin avulla. Koodin avulla kohderyhmällä on mahdollisuus tutustua ensiapuun tuotokseen tarkoittamalla tavalla. Olimme yhteydessä ohjaaviin opettajiin opinnäytetyön haasteista johtuen. Videot eivät valmistuneet määräajassa käsikirjoituksen esitykseen, mutta saimme ne

lopulta valmiiksi, jotta pystyimme ilmoittautumaan opinnäytetyön arviointiprosessiin.

Opinnäytetyön päätuotos on ensiapuopas, johon teimme lisänä videot. Videot helpottavat juniorivalmentajaa ymmärtämään ensiapuopasta paremmin. Lisäksi videot havainnollistavat, miten tulee toimia tapaturmatilanteessa.

Esitimme sekä ensiapuoppaan että videoiden käsikirjoitukset yhteistyökumppanille. Yhteistyökumppani hyväksyi suunnitelman. Suunnittelimme aluksi, että kuvaamme videot itse. Emme kuitenkaan tehneet niin, koska meillä oli mahdollisuus saada niiden tekemiseen ammattitaitoisempaa apua. Yhteistyökumppani olisi hyväksynyt myös itse tehdyt videot

5.1 Eettisyys ja toiminnallisuus

Eettisyyden kannalta on tärkeää, että käytettävät lähteet sisältävät tuoretta tietoa, jotta myös ensiapuopas pitää sisällään ajankohtaista tietoa ensiavusta. On erityisen tärkeää, että lähteet ovat luotettavia, jotta ensiapua antavalla on valmiudet toimia oikealla tavalla. Ensiapuoppaan on oltava helposti luettava ja ymmärrettävä, jotta ei synny väärinkäsityksiä.

Ensiapuopas on sekä helposti saatavilla että helposti ymmärrettävä. Seuran toiminnassa voi olla henkilöitä, joilla ei välttämättä ole äidinkielenä Suomi tai Ruotsi. Ymmärrettävyyden takia videot tehtiin, jotta ensiapuoppaaseen voi tutustua myös niiden avulla. Emme käytä oppaassa niin sanottua ammattikieltä, mikä voi olla vaikea ymmärtää ja mikä voisi pahimmissa tapauksissa aiheuttaa väärinkäsityksiä. Ensiapuopas pitää löytyä helposti, jotta siihen voi halutessaan palata ja kerrata asioita. Tuotoksen luotettavuuden arvioi seuran fysioterapeutti yhdessä lääkärikollegoidensa kanssa.

6 PROSESSIN TYÖJÄRJESTYS JA KUVAUS

Opinnäytetyössä käytetään kehittämispainotteista menetelmää ja pyrimme siihen, että juniorivalmentajat oppisivat mahdollisimman laajasti alkuensiavun toimintamalleja, jotka vastaavat nykyisiä ohjeistuksia. Ajatuksena työn taustalla on se, että ihminen oppii seuraamalla mallia. Juniorivalmentajat pystyvät mallia seuraamalla hahmottamaan miten erilaisissa loukkaantumistilanteissa tulisi toimia.

Meidän piti ensin määritellä selkeät ja järkevät tavoitteet projektityömme sujuvan etenemisen varmistamiseksi. Tavoitteena oli tehdä yksinkertainen A4 -kokoinen ensiapuopas, joka soveltuu tavoiteryhmällemme. Ensiapuopas löytyy jatkossa myös virtuaalisena ja on ladattavissa myös yhteistyökumppanimme verkkosivulta.

Yhteistyökumppanin kanssa on ollut helppo työskennellä. He ovat olleet innoissaan projektissa heti alkuvaiheesta lähtien, ja tämä on ollut oppaan toteutuksen kannalta tärkeää. Ottamalla yhteistyökumppanin toivomukset huomioon, olemme saaneet ensiapuoppaasta heille toimivan. Työn edetessä oppaan kohderyhmä tarkentui entisestään.

Syksyn 2022 aikana pidimme monta yhteistä palaveria Zoomin ja Whatsapp-sovelluksen kautta. Välillä myös yhteistyökumppaniseurain fysioterapeutti on päässyt osallistumaan palavereihin. Tammi- ja helmikuussa 2023 tapasimme lisäksi myös ammattikorkeakoulun kampuksella, jotta saimme käytyä konkreettisesti läpi oppaan sisällön, videot ja muut käytännön asiat. Palavereissa suunnittelimme vastuunjaon ja aikataulun. Fysioterapeutti oli erittäin innokas lukemaan ohjeistuksia ja kävi kanssamme läpi ideat ennen kuin esitimme käsikirjoituksen yhteistyötaholle.

Helmikuussa kävimme keskustelua ohjaavien opettajien kanssa käsikirjoitus-suunnitelmastamme. Opettajat olivat hyvin kannustavia työtämme koskien.

Helmikuun alussa saimme tietää, että kulttuuri- ja medialinjan opiskelijat voivat toteuttaa opasvideomme kuvaamisen ja editoimisen omana harjoittelutyönään. Päätimme muuttaa suunnitelmaamme videon kuvaamisen suhteen. Alun perin meillä oli tarkoitus kuvata video itse. Halusimme tietenkin mahdollisimman laadukkaat videot yhteistyökumppanimme käyttöön. Tulimme siihen tulokseen, että kannatti hyödyntää osaavampien kuvaajien apu.

Opettajien kanssa sovimme, että laadimme ensin ensiapuoppaan sekä siihen liittyvien videoiden käsikirjoitukset. Tämän jälkeen yhteisötahomme sai tuotokset hyväksyttäväkseen. Kuvaajat suunnittelivat kanssamme videoiden toteutustavat ja he lupasivat editoida laadukkaat videot käyttöömmme huhtikuun alkuun mennessä. Videoiden päälle nauhoitettiin puheääni. Äänen nauhoitus tehtiin ammattikorkeakoulu Arcadan studiolla. Nauhoitus onnistui hyvin ja ammattilaiset saivat kasattua videot toiveidemme mukaisesti.

Teimme itse QR-koodit, jotka kohdistettiin videoihin. Kuvaajat ottivat liikkuvan kuvan lisäksi myös tilannekuvia ja saimme tarvitsemamme kuvat käyttöömmme. Kuvat liitettiin ensiapuoppaaseen.

6.1 Videot

Jokaiselle videolle tehtiin oma tarkkaan suunniteltu käsikirjoitus. Käsikirjoitus tehtiin Hämeen Ammattikorkeakoulun ohjeen mukaisesti ja monin eri kuvin sekä tekstein, jotta sen pystyi havainnollistamaan. Käsikirjoitus oli suunnitelma siitä minälaiset videoiden tulisi olla. Suunnitelmasta kävi ilmi vuorosanat, taustaaänet sekä tapahtumapaikka. Kuvan koko ja muut kuvausohjeet esitettiin suunnitelmassa kohta kerrallaan. Käsikirjoituksessa kuvailtiin tarkasti mitä henkilöt videoilla tekevät ja mitä ympärillä tapahtuu. Käsikirjoituksessa määriteltiin jokaisen tapahtuman kesto, läsnä olevat henkilöt sekä toiminnallinen taso ja tunteen merkitys. Käsikirjoitus oli haastava tehdä, koska sen piti pysyä mahdollisimman lyhyenä, mutta sisältää kuitenkin kaikki merkitykselliset asiat. Selkeä ja perusteellinen

käsikirjoitus oli erityisen tärkeä kuvaustiimiä varten, jotta he pystyivät toteuttamaan kuvaukset ohjeittemme mukaisesti. Hyvin tehty käsikirjoitus piti myös hyvin asiat järjestyksessä sekä säästi aikaamme myöhemmässä vaiheessa.

Ohjevideot laadimme yleisimpien tapaturmien ja tapahtumien pohjalta. Esimerkiksi nenäverenvuoto on yleensä harmiton, mutta ikävä vaiva, joka johtuu enemmän kuivista limakalvoista ja nenän kaivamisesta, kuin tapaturmasta. Pelihallien vaihteleva sisäilma voi myös kuivattaa limakalvoja entisestään, joten pelin aikana nenäverenvuotoa voi esiintyä myös ilman vammaa. Pehmytkudosvammat kuten lihasrevähdykset ja venähdykset kuuluvat akuutteihin vammoihin. Käsipallossa nilkkavammat ovat erityisen yleisiä. Murtumat sen sijaan ovat harvinaisempia erityisesti junioriharrastuksessa. Hankauksen ja hikoilun seurauksena voi myös tulla ihoon rakkuloita ja haavoja. Ihon hankautuessa jotain vasten syntyy helposti pinnallisia haavoja ja joidenkin iskujen, kuten esimerkiksi hallin lattiaan osumisen seurauksena voi syntyä erilaisia ruhjehaavoja. (Peltonen, J. & Vainio, H., valmentaja / entinen valmentaja, henkilökohtainen tiedonanto 10.10.2021.)

6.2 Hätäilmoitus

Kiireellisissä tilanteissa, kun henki tai terveydentila on uhattuna, suositellaan soittoa hätänumeroon 112. Lapselle ja nuorelle on mielestämme hyvä opettaa yleinen hätänumero ja numeroon soittamiseen liittyvät tärkeät asiat. Neuvomme milloin hätänumeroon tulee soittaa ja ohjeistamme, miten vastataan mahdollisimman tarkasti hätäkeskuspäivystäjän kysymyksiin ja noudatetaan hätäkeskuksesta annettuja ohjeita.

6.3 Ensiapuopas

Ensiapuopas on A4 -kokoinen laminoitu opas, joka tulee löytymään käsipalloseuran pukuhuoneiden seinältä ja jokaiselta juniorivalmentajalta. Seuralla on oikeus jakaa tehty opas kaikille halukkaille. Olemme iloisia siitä, että oppaasta tulee olemaan paljon hyötyä nuorten harrastajien keskuudessa. Seura saa käyttää ensiapuopasta myös omilla nettisivuillaan. Tulemme suosittelemaan seuralle oppaan säännöllistä päivitystä. Käytämme oppaassa QR-koodeja, joiden linkki johdtaa tiettyyn ensiapuvideosiin. Videot toimivat ensiapuoppaan tukena.

6.4 Aikataulu

Opinnäytetyömme on toiminnallinen kehittämispainotteinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön prosessi lähti liikkeelle tammikuussa 2022. Saimme yhteisen idean juniorikäsipallovalmentajan ensiapuoppaasta. Ensiapuoppaan avulla voidaan luoda turvallinen harrastusympäristö lapsille sekä nuorille valmentajille, jotka lapsia valmentavat. Kysyimme käsipallopiireissä olevilta tuttaviltamme, mitä mieltä he olisivat ensiapuoppaasta. Heidän mielestään idea oli loistava.

Kevään aikana keräsimme tarvittavaa materiaalia työtä varten sekä etsimme yhteistyökumppania. Löysimme yhteistyökumppaniksi käsipallojoukkueen pääkaupunkiseudulta. Muutaman puhelinkeskustelun jälkeen sovimme tapaamisen yhteistyökumppanin kanssa. Heidän kanssaan käytiin läpi eri ideoita ja kerroimme heille meidän ajatuksistamme. Yhteistyökumppanilla oli oma visionsa siitä, mitä he toivoivat ensiapuoppaalta.

Myöhemmin keväällä 2022 esittelimme ideapaperimme luokallemme sekä ohjaaville opettajille. Opettajat hyväksyivät ideamme. Seuraava askel oli löytää hyviä lähteitä ja tietoa aiheestamme.

Joulukuussa 2022 esittelimme valmiin suunnitelman. Ohjaavat opettajat sekä oponoijat antoivat meille parannusideoita sekä uusia ajatuksia opinnäytetyön sisältöön. Saimme heiltä muun muassa vinkin siihen, että videot voisivat tukea ensiapuopastamme.

Maaliskuussa 2023 esitimme opinnäytetyömme käsikirjoituksen. Aikaisemmin keväällä olimme löytäneet kaksi työharjoittelijaa, jotka auttoivat meitä tekemään ensiapuvideot. Valitettavasti videot eivät valmistuneet määräajassa ja tämän takia päädyimme esittelemään suunnitelman pelkästään tulevien videoiden käsikirjoitusten kera. Opinnäytetyön käsikirjoitus hyväksyttiin, vaikka videot puuttuivat. Videot ovat kuitenkin vain mukava lisä varsinaiseen opinnäytetyöhön. Opinnäytetyön päätuotos, eli ensiapuopas oli kuitenkin itsessään valmis tässä vaiheessa.

Tarkan ja lopullisen aikataulun opinnäytetyön loppuvaiheelle saimme tietää huhtikuussa 2023, kun ilmoittauduimme arviointiprosessiin. Pysyimme aikataulussa ja opinnäytetyö palautettiin aikataulun mukaisesti. Toukokuussa 2023 esitimme julkaisuseminaarissa valmiin opinnäytetyön ja teimme sen jälkeen työhön korjauksia saadun palautteen perusteella. Julkaisuseminaarin jälkeen teimme kypsyysnäytteen ja viimeiset viimeistelyt opinnäytetyöhön toukokuussa 2023.

7 POHDINTA

Tämä opinnäytetyöprojekti on ollut erittäin mielenkiintoinen ja opettavainen prosessi. Meillä ei ollut aiemmin juuri kokemusta ensiapuoppaiden tai videoiden tekemisestä. Emme olleet käsittäneet miten monesta vaiheesta tällaiset projektit koostuvat. Opimme paljon siitä, miten tärkeää etukäteen tehtävä suunnittelu on, jotta työ itsessään sujuu jouhevasti.

Teoriasta meillä oli etukäteen melko hyvä käsitys, mutta työn laajuus ja sen vaatima aika yllätti kuitenkin. Välillä oli hieman hankalaa löytää oikeantyyppisiä tai riittävän tuoreita lähteitä tukemaan etukäteen hahmoteltua työn runkoa.

Aluksi olimme suunnitelleet laativamme ensiapuoppaan vaativampaan ensiapuun. Opettajien ja yhteistyökumppanien kanssa keskusteltuamme päädyimme kuitenkin keskittymään siihen, mitä nuori valmentaja voi tehdä ennen kuin aikuinen tulee paikalle ja ottaa vastuun ensiavun jatkamisesta. Tämän rajauksen tehtyämme, oli helppoa suunnitella ensiapuoppaan tilanteet.

Videoiden tekemisestä kenelläkään meistä ei ollut kokemusta. Saimme jo melko aikaisessa vaiheessa tietää, että tulemme samaan kuvaamiseen ja editointiin apua, joten meidän ei tarvinnut jännittää tekemistä sen enempää. Päätimme ennen kuvausta, että videot äänitetään jälkikäteen puheella, jotta videoita voidaan jälkikäteen muokata helposti mille kielelle tahansa. Itse kuvaus sujui jouhevasti hyvien etukäteissuunnitelmien avulla. Kuvauksissa ei ilmennyt minkäänlaisia ongelmia.

Oli mukavaa ja opettavaista tehdä opinnäytetyötämme moniammatillisen tiimin kera. Saimme kiitettävästi apua ensiapuoppaan suunnittelussa ja ohjeiden tarkastamisessa. Videoiden tekemisessä ja editoimisessa suurena apuna oli sen alan opiskelijoita ja heidän tukenaan puolestaan alan ammattilaisia. Yhteistyö opinnäytetyön tekijöiden kanssa oli välillä tiiviimpää ja välillä kukin keskittyi itseksensä etukäteen jaettuihin tehtäviin. Olemme yhdessä keskustelleet ja käyneet läpi työn sisältöä ja muokanneet sen lopulliseen muotoonsa.

Katsoessamme kokonaisuutena koko projektia olemme todella tyytyväisiä siihen, mitä saimme aikaan. Meidän yhteistyökumppanimme on todella tyytyväinen ensiapuoppaaseen ja he ovat ottaneet sen kokeiluun niissä joukkueissa, joissa on nuoria valmentajia. Palaute heiltä on ollut todella positiivista. Nuoret kokevat oppaan olevan tarpeeksi helppo ja ymmärrettävä. Videot tuovat heidän mielestään todella suuren lisäarvon oppaan ymmärtävyyteen. Emme voisi itse olla tyytyväisempiä saavutettuun tulokseen ja vastaanottoon. Toivomme tietenkin, että seura jatkossa kiinnittää enemmän huomiota toimihenkilöiden ensiaputaitoihin. Olemme ainakin antaneet heille hyvän alun tällaisen kulttuurin luomiseen. Asia toki vaatii seuralta hieman isompia kehittämisresursseja tästä eteenpäin. On ehdottoman tärkeää, että seura lähtee toiminnassaan kehittämään tätä osa-aluetta. On kaikkien harrastajien etu, että paikalla on henkilöitä, jotka osaavat antaa ensiapua.

Kaiken kaikkiaan on ollut todella hienoa tehdä näin merkityksellinen opinnäyte-työ. Olemme myös itse oppineet matkan varrella paljon uutta ja tästä kaikesta on hyötyä meille tulevaisuudessa omassa ammatissamme.

8 LÄHTEET

- Ahola, A., Vasankari, T., Nietosvaara Y., Mattila, M. & Haara, M. (2019) *Kasvuikäisten rasitusvammat*. Lääketieteellinen aikakauslehti Duodecim. Saatavilla 5.3.2023
<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2019/20/duo15199?keyword=urheiluvammat>
- Castrén, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. (2022) *Toiminta ensiaputilanteessa*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00004/toiminta-ensiaputilanteissa>
- Crevier, M-A., (2018) *Suomen käsipalloliitto kevätkokous 22.4.2018*. SlidePlayer.fi. Saatavilla 20.3.2023 <https://slideplayer.fi/slide/15118447/>
- Helander, K., Vilén, S. (2015) *Onnellinen urheilija. Lapsen kasvu urheilijaksi*. Readme.fi. A Bonnier Group Company.
- Jalanko, H. (2020) *Lasten tapaturmat ja myrkytykset*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/skl00039/lasten-tapaturmat-ja-myrkytykset>
- Jalanko, H. (2020) *Tuki- ja liikuntaelimet*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/skl00038/tuki-ja-liikuntaelimet>
- Opetushallitus (2023) *Pedagoginen turvallisuus*. Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/pedagoginen-turvallisuus>
- Parkkari, J., Kannus, P. & Kujala, U. (2022) *Liikuntavammojen hoito ja ehkäisy*. Lääkäriin käsikirja. Kustannus Oy Duodecim. Saatavilla 5.3.2023
<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt01390>
- Pihlajalinna. (i.a.). *Lasten ja nuorten urheiluvammat*. Saatavilla 5.12.2022
(<https://www.pihlajalinna.fi/palvelut/yksityisasiakkaat/urheiluklinikka/tietoa-urheilu-ja-rasitusvammoista/lasten-ja-nuorten-urheiluvammat>)

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Anestesiologiyhdistyksen neuroanestesian jaoksen, Suomen Fysiatriryhdistyksen, Suomen Neurokirurgisen Yhdistyksen, Suomen Neurologisen Yhdistyksen, Suomen Neuropsykologinen Yhdistys ry:n ja Suomen Vakuutuslääkärien Yhdistyksen asettama työryhmä. (2021) *Aivovammat*. Käypä hoito -suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi18020>

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Fysiatriryhdistyksen ja Suomen Ortopediyhdistyksen asettama työryhmä. (2022) *Olkapään jännevaivat*. Käypä hoito -suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50099>

Suomen käsipalloliitto (2022a) *Lajiesittely*. <https://finnhandball.net/lajiesittely/>

Suomen käsipalloliitto (2022b) *2021 Suomen käsipalloliitto vuosikertomus*. <https://finnhandball.net/wp-content/uploads/2022/04/Kevatliittokoukus-2022-Vuosikertomus.pdf>

Suomen käsipalloliitto (2022c) *Valmennus ja koulutus*. Suomen käsipalloliitto. <https://finnhandball.net/valmennus-ja-koulutus/#koulutusjarjestelma>

Tarvainen, S., & Hautala, V. (2023) *Vammojen ennaltaehkäisy*. Voimanpolku. <https://www.voimanpolku.info/liikkuvuus/vammojen-ennaltaehkaisy/>

UKK-instituutti (i.a.). *Liikuntavammat*. Saatavilla 5.12.2022 (<https://www.terve-koululainen.fi/alakoulu/liikunta/liikuntavammat/>)

Vuorenmaa, E. (2023) *Valmentajan käsityksiä roolistaan hyvinvoinnin edistäjänä*. Vaasan yliopisto. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/15325/Valmentajan%20k%C3%A4sityksi%C3%A4%20roolistaan%20hyvinvoinnin%20edist%C3%A4j%C3%A4n%C3%A4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

LIITE 1. Ensiapuopas A4

JUNIORIVALMENTAJAN ENSIAPUOPAS – FÖRSTA HJÄLP GUIDE FÖR JUNIORTRÄNARE



Närvarensivuetto / Nersied

Pöytäpuheena, jotta väkivät historian. Voi pyytää lausunkaantia istumaan alas, nojaamaan eteenpäin ja puristamaan neliä. ~~Uusi lausunkaantia~~ / Häikö lausunkaantia
 undika hystori. Se den skadade sita ner, lita sig hämäl och sita tryck på näsan. Se om häikö.



+ *Parilicoccus*



Nevalaia, tai gauruštūrių sąsajos / Ligament- eller muskelsamband

Pöytä muutteliinena. Pyytti loukkaantuneita ihmisiä ään ja puristamaan kipeää kohtaa. ~~Näkö ei ole okei~~ / Hätte lagn. Be den skadade sitta ner och sitta ut tryck där var det gör ont. Du kan även hjälpa med trycket. Be om hjälp.

 [Globe](#) | [Handwritten](#) [Svenska sidan](#) Sida Sverige

+ [Sign in](#)

+ *signifikant*

+ *elgah* *arv*

[illegible]

Unbeobachtet

/Be om hjälp om du märker att blodsockret hos ~~en patient~~ sjunker för lågt. De ~~medicinska sjuksköterskorna~~ ~~de läkarna~~ ~~sköterskorna och läkarna~~

[illegible]