

The background image shows a soccer player lying on their back on a green artificial turf field. A medical professional in a yellow shirt is leaning over the player, providing first aid. Another player in a dark jersey is standing nearby, looking on. The scene is partially obscured by a large, semi-transparent blue circular shape at the top of the page.

ENSIAPUOPAS JALKAPALLO- EROTUOMAREILLE

Besai Muñoz Sanchez
11NS

ENSIAPUOPAS JALKAPALLO- EROTUOMAREILLE

Ensiapu on loukkaantuneelle tai sairastuneelle tapahtumapaikalla annettavaa apua. Sitä käytetään vammojen pahenemisen välttämiseksi ja niiden paranemisen nopeutumiseksi. Ensiapu voi pelastaa ihmisen hengen. Tämä opas mukailee suomalaista ensiapuohjeistusta, joka päivitetään muutaman vuoden välein.

Jalkapallo on urheilulaji, jossa vammoja ei voida täysin välttää. Kun niitä tapahtuu, jalkapallojoukkueen huoltaja on vastuussa ensiavusta, mutta vakavan loukkaantumisen sattuessa tarvitaan paikalle ambulanssi. Suomessa alimpien sarjojen peleissä ei ole ambulanssia valmiiksi kentän laidalla. Ambulanssin tuleminen paikalle kestää jonkin aikaa, ja tällöin pelin vastuuhenkilöllä, tässä tapauksessa erotuomarilla, tulee olla tilanne hallussa. Kun ensiapua tarvitaan, on erotuomari oikea henkilö antamaan sitä ambulanssin tuloon saakka.

Tämä opas sisältää ensiapuohjeet jalkapalloottelussa tapahtuvien vakavien vammojen hoitoon jalkapalloerotuomareille.

RINTAKIPU



1 Soita 112

2 Rauhoittele
pelaajaa

3 Avusta pelaaja puoli-istuvaan
asentoon

4 Tarjoa hätäkeskuksen ohjeiden
mukaan aspiriinia, jos sitä on saata-
villa. Lääkettä ei anneta, jos pelaaja
on asetyyllisalisyylihapolle allerginen

5 Tarkista, että pelaaja hengittää
normaalisti

TAJUTTOMUUS JA ELVYTYS

1 Yritä herättää pelaaja ravistelemalla häntä. Jos hän ei herää, SOITA 112

2 Pyydä sivullisia siirtymään kauemmas. Tarkista, hengittääkö pelaaja



Jos pelaaja HENGITTÄÄ, avusta hänet KYLKIASENTOON



1 Aseta pelaajan käsi 90 asteen kulmaan alustaa vasten, kämmen ylöspäin.



2 Aseta toinen käsi alustaa vasten tulevan posken alle



3 Taivuta ylimmäs tulevan kyljen puoleinen polvi 90 asteen kulmaan



4 Käännä pelaajaa itseäsi kohden, kunnes hän on kyljellään



5 Kohota leukaa ylös painaen samalla päätä taaksepäin kevyesti, jolloin hengitystiet avautuvat



6 Oikein asetellut ylä- ja alaraajat tukevat pelaajan hyvään asentoon

Jos pelaaja EI HENGITÄ, aloita PPE (painelu-puhalluselvitys)



- 1 Pelaajan tulee olla kovalla alustalla, kun elvytys aloitetaan



- 2 Avaa pelaajan hengitystiet kohoittamalla leukaa ja taivuttamalla päätä taaksepäin



- 3 Aseta kämmenen tyvi rintalastan päälle



- 4 Aseta toinen käsi alemman käden päälle. Käsivarsien tulee olla ojennetut ja kohtisuorassa rintalastastaan nähden.
TEE 30 PAINALLUSTA



- 5 Painallusten jälkeen puhalletaan ilmaa pelaajan keuhkoihin suun kautta. Avaa hengitystiet toisella kädelläsi, sulje pelaajan sieraimet toisella kädelläsi ja PUHALLA ILMAA KEUHKOIHIN 2 KERTAA. Kun puhallat, rintakehän tulisi liikkua ylös ja alas merkinä siitä, että ilma menee keuhkoihin asti.

Rintalastan tulee painelun aikana painua alaspäin 5-6cm ja niiden painelutaajuuden tulee olla 100-120 krt/min. Älä paina pelkästään käsilläsi, vaan käytä kehon painoa hyväksesi.

PPE:tä käytetään seuraavasti: 30 painallusta ja 2 puhallusta (30/2). Jatka näin siihen asti, kunnes ambulanssi saapuu. Jos pelaaja alkaa hengittämään uudelleen, avusta hänet KYLKIASENTOON (Katso sivu 4)

KOURISTELU



1 Soita 112

2 Pyydä sivullisia poistumaan kauemmas

3 Älä yritä estää kouristuksia, äläkä laita mitään pelaajan suuhun. Suojaa pelaajaa, jotta hän ei loukkaisi itseään

4 Älä jätä pelaajaa yksin

5 Pidä hengitystiet avoimina

6 Kun kouristelu loppuu, laita pelaaja KYLKIASENTOON (Katso sivu 4)

PÄÄVAMMAT



- 1 Soita 112
- 2 Päätä tulee liikuttaa mahdollisimman vähän tai ei ollenkaan
- 3 Pyydä sivullisia siirtymään kauemmas
- 4 Tarkista, hengittääkö pelaaja
- 5 Jos pelaaja on tajuton, eikä hengitä, aloita PPE (Katso sivu 5)

MURTUMA TAI NIVELEN SIJOILTAAN MENO



- 1 Tue murtumakohtaa käsillä ja/tai vaatteella, jos murtuma tai nivelen sijoiltaan menokohta on yläraajassa. Alaraajaa voi tukea toisella jalalla
- 2 Vältä loukkaantuneen raajan liikuttamista
- 3 Laita kylmäpakkaus loukkaantuneen alueen päälle. Se lievittää turvotusta ja kipua
- 4 Lääkärikäynti on tarpeen. Jos pelaaja ei pysty itse menemään lääkärille, soita 112

LÄHTEET

- Suomen Punainen Risti 2014a, Kouristelu. Available: <http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/kouristelu> [2014, 04/14].
- Suomen Punainen Risti 2014b, Murtumat. Available: <http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/murtumat> [2014, 04/14].
- Suomen Punainen Risti 2014c, Rintakipu [Homepage of Suomen Punainen Risti], [Online]. Available: <http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/rintakipu> [2014, 04/14].
- Suomen Punainen Risti 2011a, Cardio-pulmonary resuscitation - CPR, - Basic Lifesaving sup-port - BLS. Available: <http://www.redcross.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/ENGLISH%20PPE%20AIK%202011.pdf> [2014, 04/14].
- Suomen Punainen Risti 2011b, Tajuttoman Ensiapu. Available: http://www.punainenristi.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/Tajuton_aikuinen_2010.pdf [2014, 04/14].
- Epilepsy Society 2013, November 2013-last update, Step-by-step Recovery Position. Available: <http://www.epilepsysociety.org.uk/step-step-recovery-position#.U0bfopFiYkl> [2014, 04/09].
- Nurmi, J. 2011, 2/21/2011-last update, Elvytys - käypähoito. Available: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/-tunnus/hoi17010?hakusana=cpr#s1> [2014, 04/09].
- Castrén, M., Kinnunen, A., Paakkonen, H., Pousi, J., Seppälä, J. & Väisänen, O. 2012a, "Me-kaaninen vammautuminen - Pään ja kaulan vammat" in Ensihoidon PerusteetFinland, pp. 276-279.
- Powell, L. 2013, 02/25/2013-last update, Sprains, strains, fractures and dislocations [Homepage of Health 24], [Online]. Available: <http://www.health24.com/Fitness/Sports-injuries/Sprains-strains-fractures-and-dislocations-20120721> [2014, 09/04].