**Loukkaantumisen sattuessa **

**HYVÄ ENSIHOITO/ENSIAPU ON VAMMAN PARANEMISEN JA KUNTOUTUMISEN PERUSTA!**  
  
ENSIHOITO TARKOITTAA 4:n K:n HOITOA:

1. KOMPRESSIO eli puristus – ei liian kireälle
2. KYLMÄ – ei liian kylmää
3. KOHOASENTO – sydämentason yläpuolelle, turvotus laskee
4. KEVENNYS – ei turhaa rasitusta, turvotus laskee

ENSIMMÄISET 12 TUNTIA loukkaantumisen jälkeen kylmähoitoa annetaan loukkaantuneelle alueelle 20 min. kerrallaan kahden tunnin välein. Kylmähoitojen välillä alueen ympärillä on oltava puristava eli komprimoiva side.  
  
12-24 TUNTIA loukkaantumisesta kylmähoitoa annetaan 3-5:n tunnin välein.  
  
Jos KAHDEN VRK:n (48 tuntia) kuluttua vamma ei ole selvästi parempi (=oireeton) , on syytä hakeutua lääkärin tai fysioterapeutin vastaanotolle.  
  
OIREITA VAKAVAMMASTA VAMMASTA=RIKKOUTUNEESTA KUDOKSESTA:

* SELVÄ TURVOTUS
* LEPOSÄRKY
* MUSTELMA
* RASITUKSESSA LISÄÄNTYVÄ KIPU

Jos edellä mainitut oireet lisääntyvät, on syytä hakeutua lääkärin/fysioterapeutin vastaanotolle ennen ed. aikarajoja.

**HOITOONOHJAUS**

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Toimihenkilöt**

Kaikki seuran vapaaehtoistoimijat kuuluvat automaattisesti Pohjolan tuplaturvavakuutuksen piiriin.  
Lisää tietoa [Olympiakomitea sivulta](https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/)tai [tuplaturva](https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/jasenpalvelut/edut-sopimukset-liitoille-seuroille/tuplaturva/) -ehdoista.

**Pelaajat**

Pelaajien vakuutus hankitaan pelipassin oston yhteydessä tai oltava sitten pelaajalla on oma, jalkapallon kattava vakuutus, josta pitää toimittaa vakuutustodistus joukkueenjohtajalle/seuran toimistolle.  
Kaikille leikkimaailmaikäisille pelaajille hankitaan vakuutus automaattisesti pelipassin yhteyteen.

**Ohjeet vahingon sattuessa Pelipassivakuutetuille pelaajille**

Loukkaantumisen tapahduttua toimi alla olevien ohjeiden mukaisesti.

TOIMINTAOHJEET PELIPASSIVAKUUTETUILLE

1. Mene hoitoon viimeistään 2 viikon kuluessa vamman sattumisesta.  
2. Varaudu maksamaan vamman hoidosta ensimmäinen yksityislääkärikäynti itse.  
3. Tee vahinkoilmoitus ensimmäisen lääkärikäynnin jälkeen: Löydät vahinkoilmoituslomakkeen linkin takaa

<https://vahinko.pvvahingonkasittely.fi/index.php?q=node/add/vahinkoilmoitus&type=jalkapallo&lang=fi>

4.PalloId:n löytyy omilta MyClub-sivuiltasi tai saat sen seuran toiminnanjohtajalta  
5.Vahinkoilmoituksen tekeminen on edellytys korvauksen maksamiselle.  
6.Lisäohjeita saat osoitteesta [www.pvvahingonkasittely.fi](http://www.pvvahingonkasittely.fi)

puhelimitse 06000 3990 (3,42€/puhelu+pvm/mpm) tai sähköpostilla [vahinko@pvvahingonkasittely.fi](mailto:vahinko@pvvahingonkasittely.fi)

Mikäli pelaajalla oma vakuutus, joka kattaa kilpaurheilussa/jalkapallossa tapahtuneen tapaturman, tulee hänen tehdä  
 vahinkoilmoitus omaan vakuutusyhtiöönsä.

**Tarkista tarvittaessa pelipassisi voimassaolo ottamalla yhteyttä seuran toimistoon.**

**RASITUSVAMMAT**

Usein pelaaja saattaa kärsiä kasvun mukanaan tuomista ns. kasvukivuista. Näiden taustalla ei välttämättä ole varsinaista tapaturmaa tai loukkaantumista.  
  
Nämä kasvukivut ovat usein täysin normaaleja pituuskasvuun liittyviä oireita ja niitä voi olla ajoittain hyvinkin vaikea tunnistaa.  
  
Näille kasvukivuille on tyypillistä, että lepo auttaa vähäksi aikaa mutta rasitusta lisättäessä vaivat alkavat uudestaan.  
  
Pelaajan pituuskasvuun voi myös liittyä ns. rasitusvammoja. Näiden ed. vammojen hoidossa olisi erittäin tärkeää, että pelaaja hakeutuisi tarpeeksi nopeasti lääkärin/fysioterapeutin vastaanotolle.  
  
Näin vamma pystytään tunnistamaan/diagnostisoimaan nopeasti ja hoitamaan asianmukaisesti.  
  
Pitkittyneenä vamma voi pahentua ja aiheuttaa lisää oireita (toisten rakenteiden kipeytymistä).  
  
Kasvuun liittyvien kipujen ja rasitusvammojen hoidossa pelaajan tarvitsee hyvin harvoin lopettaa urheilua kokonaan, riittää kun harjoittelua kevennetään asianmukaisella tavalla ja tehdään korvaavia ja korjaavia harjoitteita.