

# ENSIAPUOPAS CHEERLEADEREILLE

HEINI HEIKKILÄ  
2011

# SISÄLLYSLUETTELO

HÄTÄILMOITUS .....	3
KYLKIASENTO .....	4
KOLMEN K:N HOITO .....	6
RANTEEN SITOMINEN .....	8
NILKAN SITOMINEN .....	9
POLVEN SITOMINEN .....	10
VENÄHDYS .....	11
AIVOTÄRÄHDYS .....	12
NENÄVERENVUOTO .....	13
HENGITYKSEN SALPAUTUMINEN .....	14
LIHASKRAMPPI .....	15
MURTUMAT .....	16
SOKKI .....	18
AURINGONPISTOS .....	19
LÄMMITTELY .....	20
LIHASHUOLTO .....	22
TEKNIikka JA SPOTTAUS .....	23

Lähteinä tässä oppaassa on käytetty seuraavia lähteitä:  
Suomen Cheerleadingliitto ([www.scl.fi](http://www.scl.fi)), Lihashuollon tukitoimet (Ahonen ym., 1995), Urheiluvammat - ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus (Renström ym., 2002), SPR:n Ensiapuopas (Sahi ym., 2007)

# HÄTÄILMOITUS

## Soita hätänumeroon 112.

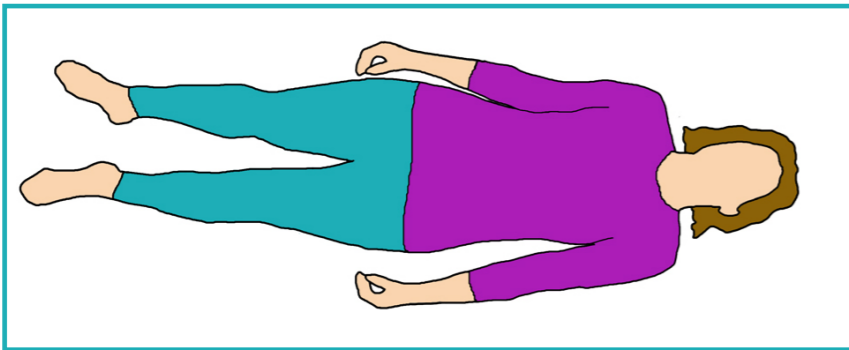
- 1** Kerro mitä on sattunut.
- 2** Kerro tarkka osoite ja kunta missä olet.
- 3** Vastaa selkeästi esitettyihin kysymyksiin ja noudata annettuja ohjeita.
- 4** Lopeta puhelu vasta kun saat luvan.
- 5** Huolehdi auttajien opastuksesta tapahtumapaikalle.
- 6** Pidä puhelinlinja vapaana, sillä auttajat saattavat soittaa sinulle takaisin lisätietoja kysyäkseen.

# KYLKIASENTO

## NÄIN TOIMIT

**1** Tarkista, onko loukkaantunut heräteltävissä. Jos loukkaantunut ei ole heräteltävissä, soita hätänumeroon 112 ja käännä tajuton kylkiasentoon.

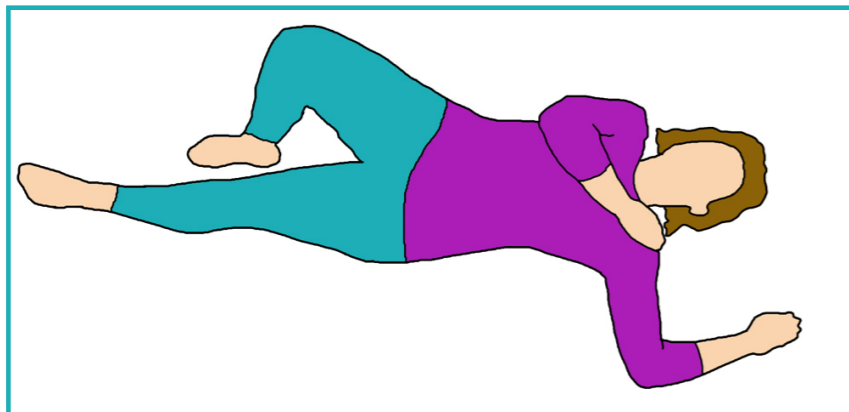
**2** Avaa hengitystiet taivuttamalla varovasti päätä taaksepäin. Vie poskesi tai kämmenselkäsi lähelle loukkaantuneen suuta ja kokeile, tuntuuko ilmavirta.



**3** Kun loukkaantunut on selinmakuulla, asetu loukkaantuneen viereen polvilleen.

**4** Nosta hänen itseäsi lähinnä oleva käsi yläviistoon ja toinen käsi rinnan päälle.

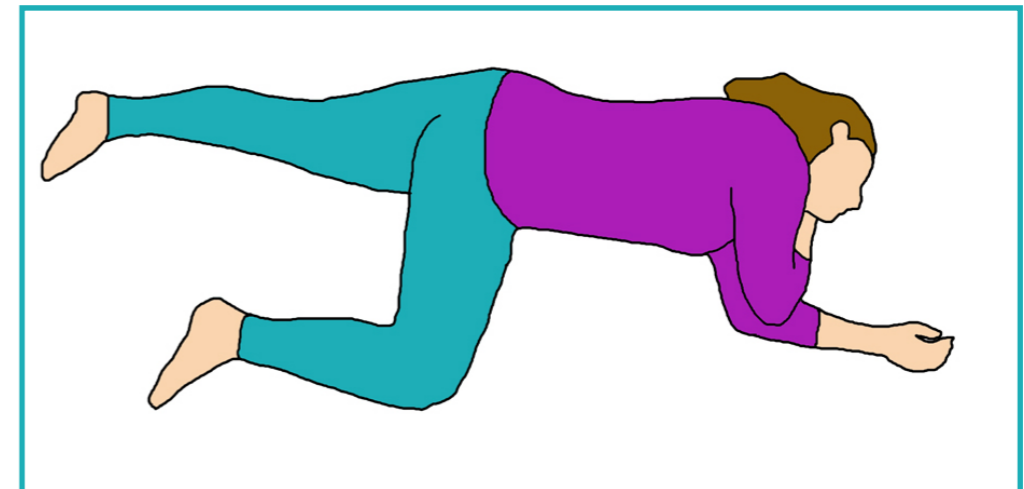
**5** Nosta kauimmainen jalka polvesta koukkuun.



**6** Ota tukeva ote loukkaantuneen kauimmaisesta hartiasta ja koukistetun jalan polvesta. Hyvän otteen saat tarttumalla vaatteisiin.

**7** Käännä häntä itseäsi kohti. Tajuton on hyvin raskas ja saatat tarvita apua kääntämisessä.

**8** Aseta päällimmäinen käsi posken alle ja taivuta päätä taaksepäin, jotta hengitystiet pysyvät auki.



**9** Tarkkaile tajuttoman hengitystä ja varmista, että hengitystiet pysyvät auki.

Mikäli tajuton on vatsallaan, käännä pää itseäsi kohti ja nosta leukaa hieman ylöspäin, jotta hengitystiet avautuvat. Taivuta itsesi puoleinen käsi posken alle ja varmista, että toinen käsi lepää hyvin tajuttoman vieressä. Työnnä lantiosta yläviistoon ja koukista itseäsi lähempänä oleva jalka.

# KOLMEN K:N HOITO

Kolmen K:n ohjetta voidaan käyttää venähdyksien, lihas- ja jännerepeämien sekä sijoiltaanmenon ensiapuna.

## KOLME KOOTA

### Kohoasento

Kohottaminen vähentää loukkaantuneen raajan verenkiertoa ja näin ehkäisee vamma-alueen verenvuotoa ja turvotusta. Asentohoitoa jatketaan seuraava vuorokausi.

### Kompressio eli puristus

Puristaminen ehkäisee verenvuotoa ja turvotusta, helpottaa kipua. Kompressiota jatketaan vamman vakavuudesta riippuen 1-3 vuorokautta.

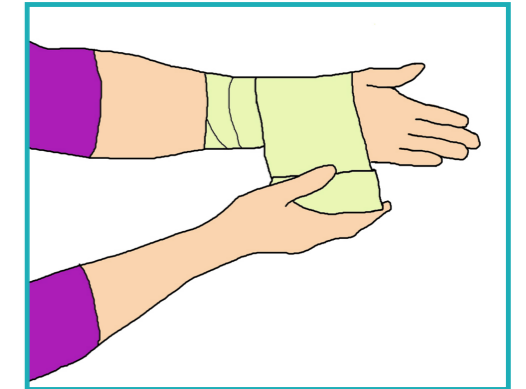
### Kylmä

Kylmä vähentää verenkiertoa ja turvotusta, helpottaa kipua. Kylmähoito kestää kerralla 20-30 minuuttia ja se toistetaan 1-2 tunnin välein seuraavan vuorokauden ajan. Yöllä kylmähoitoa ei tarvitse jatkaa.

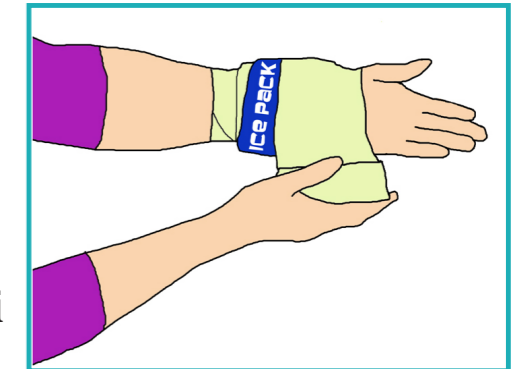
## NÄIN TOIMIT

**1** Kohota loukkaantunut raaja sydämen tason yläpuolelle.

**2** Purista loukkaantunutta kohtaa voimakkaasti verenvuodon ja turvotuksen ehkäisemiseksi.



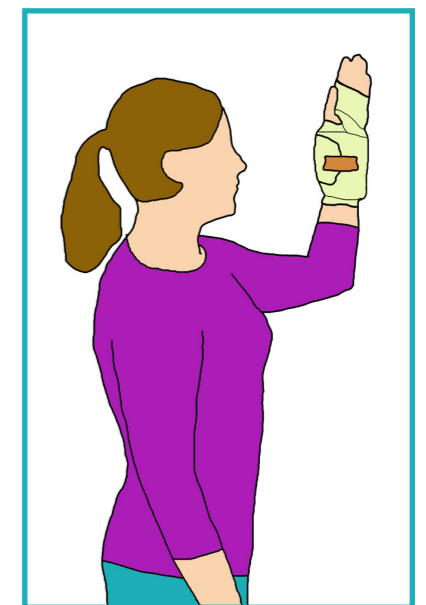
**3** Kierrä muutama kerros joustavaa sidettä loukkaantuneen kohdan ympäri.



**4** Aseta aktivoitu kylmäpussi, lunta tai jäätä muovipussissa sidoksen päälle.

**5** Kierrä loput sidoksesta napakasti kylmäpussin päälle ja kiinnitä teipillä.

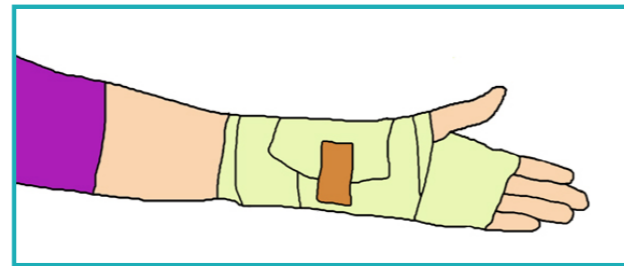
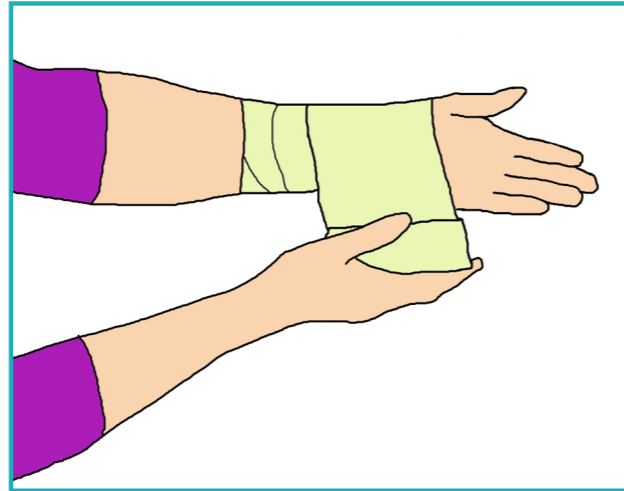
**6** Pidä loukkaantunut raaja koholla sydämen yläpuolella.



# RANTEEN SITOMINEN

## NÄIN TOIMIT

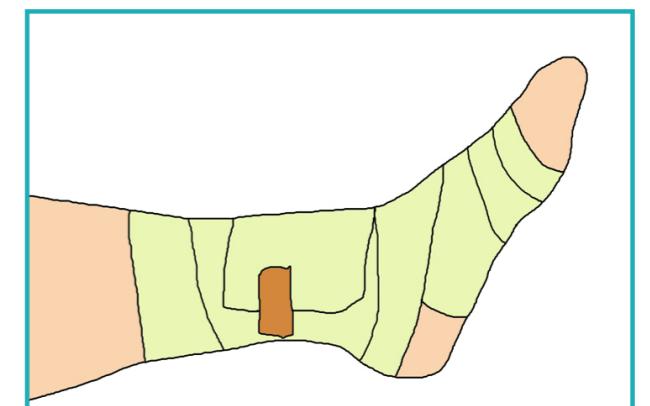
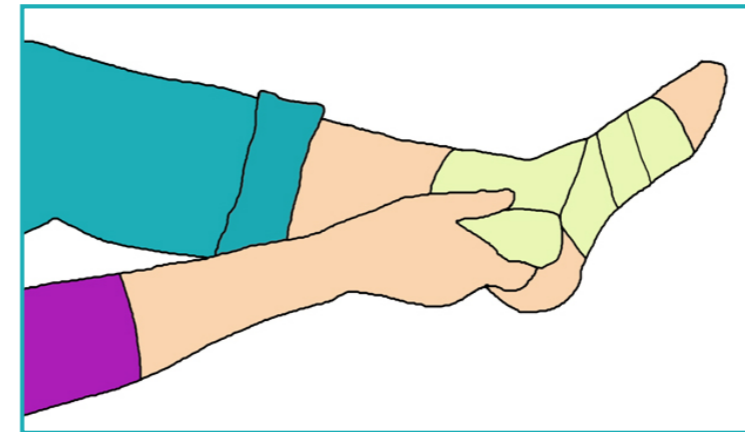
- 1** Aloita ranteen sitominen ranteen puolelta ja etene kohti kämmentä. Pidä sidos napakkana.
- 2** Kierrä kämmenen ympäri ja palaa ranteen puolelle.
- 3** Toista kunnes haluttu tuki on saavutettu ja kiinnitä sidos teipillä.
- 4** Varmista, että sormet liikkuvat normaalisti ja ovat normaalin väriset. Mikäli sormet ovat valkoiset tai sinertävät, löysää sidosta.



# NILKAN SITOMINEN

## NÄIN TOIMIT

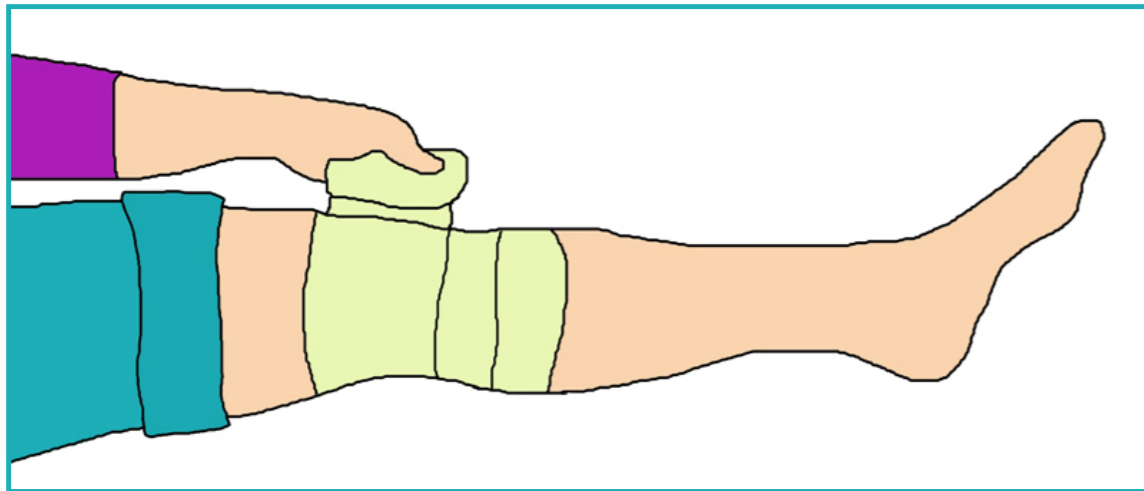
- 1** Aloita nilkan sitominen jalkapöydästä ja etene kohti nilkkaa. Pidä sidos napakkana.
- 2** Kierrä sidosta noin 20 cm nilkan yläpuolelle ja palaa takaisin jalkapöydän suuntaan.
- 3** Toista kunnes haluttu tuki on saavutettu ja kiinnitä sidos teipillä.
- 4** Varmista, että varpaat liikkuvat normaalisti ja ovat normaalin väriset. Mikäli varpaat ovat valkoiset tai sinertävät, löysää sidosta.



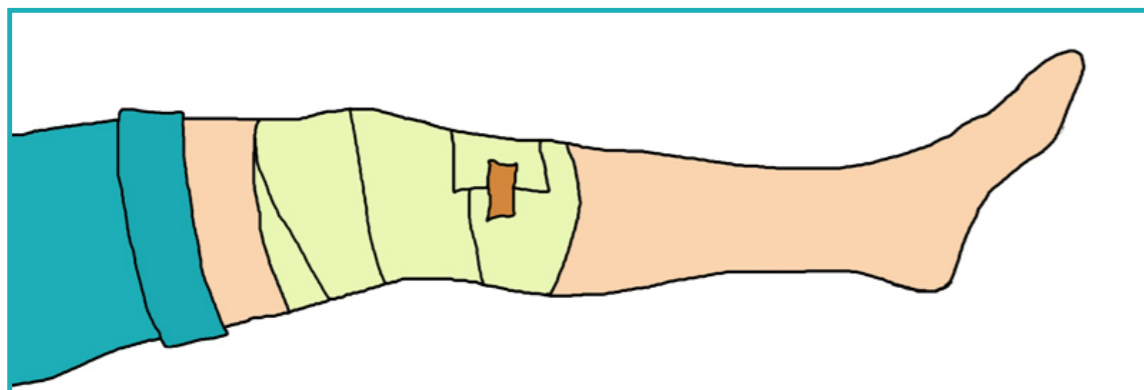
# POLVEN SITOMINEN

## NÄIN TOIMIT

- 1 Aloita sitominen polven alapuolelta ja etene kohti reittä. Pidä sidos napakkana.



- 2 Kierrä muutama kerta reiden ympäri ja palaa kohti säärtä.
- 3 Toista kunnes haluttu tuki on saavutettu ja kiinnitä sidos teipillä.



- 4 Varmista, että varpaat liikkuvat normaalisti ja ovat normaalin väriset. Mikäli varpaat ovat valkoiset tai sinertävät, löysää sidosta.

# VENÄHDYS

- ## OIREET
- Kipu
  - Turvotus
  - Mustelma

## NÄIN TOIMIT

- 1 Kohota loukkaantunut raaja sydämen tason yläpuolelle ja purista niveltä voimakkaasti esim. käsin. Jos venähdys on jalassa, poista kenkä avaamalla nauhat kokonaan.
- 2 Sido muutama kierros joustavaa sidettä loukkaantuneen nivelen ympärille.
- 3 Laita sidoksen päälle kylmäpussi tai lunta tai jäätä muovipussissa.
- 4 Kiinnitä kylmäpussi jatkamalla sidosta.
- 5 Varmista, että sidos on napakka, mutta ei estä verenkiertoa. Sormet/varpaat liikkuvat ja ovat normaalin väriset.
- 6 Toimita loukkaantunut lääkäriin, mikäli:
  - turvotus ja kipu ei hellitä,
  - mustelma on suuri,
  - nivel ei toimi normaalisti tai
  - raajalle ei voi varata ollenkaan.

# AIVOTÄRÄHDYS

## OIREET

- Pahoinvointi
- Päänsärky
- Näköhäiriöt
- Tasapainohäiriöt
- Tajunnan häiriöt
- Muistinmenetyt

## NÄIN TOIMIT

- 1** Jos loukkaantunut on menettänyt tajuntansa edes hetkeksi tai hän oksentaa, soita hätänumeroon 112.
- 2** Käännä tajuton kylkiasentoon.
- 3** Seuraa autettavan tilaa ammattiavun tulloon saakka.
- 4** Jos loukkaantunut ei ole menettänyt tajuntaansa, häntä tulee kuitenkin tarkkailla vuorokauden ajan.
- 5** Herätä loukkaantunut muutaman tunnin välein, myös yöllä.
- 6** Kysy häneltä muutama helppo kysymys tajunnan tason varmistamiseksi.
- 7** Mikäli loukkaantunut käy uneliaaksi tai päänsärky ja pahoinvointi eivät helpota, toimita loukkaantunut heti lääkäriin.

# NENÄVERENVUOTO

## NÄIN TOIMIT

- 1** Auta loukkaantunut istumaan etukumaraan.
- 2** Pyydä niistämään vuotava sierain tyhjäksi.
- 3** Paina vuotava sierain lujasti nenärustoa vasten 10–15 minuutin ajan. Mikäli vain toisen sieraimen painaminen aiheuttaa kipua, sulje molemmat sieraimet.
- 4** Nenän päälle tai niskaan voi laittaa kankaaseen käärityn kylmäpussin tai lumi- tai jääpussin.
- 5** Mikäli verenvuoto ei lakkaa tai epäilet nenän murtuneen, toimita loukkaantunut lääkäriin.



# HENGITYKSEN SALPAUTUMINEN

- OIREET**
- Pinnallinen, haukkova hengitys
  - Hengityksen pidättäminen

## NÄIN TOIMIT

- 1** Auta loukkaantunut istumaan polvien päälle ja kehota häntä hengittämään rauhallisesti ja tasaisesti.
- 2** Jos hengitys ei helpotu, toimita loukkaantunut lääkäriin.



# LIHASKRAMPPI

## NÄIN TOIMIT

- 1** Venytä ja purista kramppaavaa lihasta.
- 2** Hiero varovasti krampin hellitettyä.
- 3** Nauti urheilujuomaa, mehua tai lievästi suolapitoista nestettä.

Nestetasapainosta huolehtiminen ennen harjoitusta ja harjoituksen aikana ennaltaehkäisee lihaskramppeja. Muista syödä ja juoda ennen runsasta hikoilua aiheuttavaa suoritusta.



# MURTUMAT

## OIREET

- Paikallinen kipu
- Turvotus
- Epänormaali liikkuvuus tai näkyvä virheasento
- Haava avomurtumassa
- Verenvuotosokin oireet

## NÄIN TOIMIT

- 1 Jos epäilet murtumaa, soita hätänumeroon 112.
- 2 Älä liikuta vamma-aluetta, jollei se ole välttämätöntä.
- 3 Pidä loukkaantunut rauhallisena.
- 4 Hoida mahdollisia sokin oireita.

**HUOM!** Mikäli epäilet selkärangan murtumaa, pidä loukkaantunut siinä asennossa, missä hän on, ja tue päätä pitämällä kämmenillä kiinni pään molemmilta puolilta korvien kohdalta.

Mikäli epäilet pienien luiden kuten kämmenen, sormien, jalkapöydän tai varpaiden murtumaa, auta loukkaantunut lääkärin hoitoon. Pidä raaja tuettuna ja liikkumattomana kuljetuksen ajan.

Mikäli murtuma on kasvoissa, varmista, että loukkaantuneen hengitystiet pysyvät auki. Taivuta tajuissaan olevan päätä varovasti taaksepäin. Jos loukkaantunut on tajuton, käännä hänet varovasti kylkiasentoon.

Jos loukkaantuneelta on irronnut hampaita, varmista, että ne lähtevät loukkaantuneen kanssa hoitoon. Irronneet hampaat pitää kääriä hyvin kostutettuun paperiin, etteivät hampaan juuret kuivu.

# SOKKI

## OIREET

- Iho ja raajojen kärjet ovat viileät, kalpeat ja nihkeät
- Hengitys on tihentynyt
- Janon tunne
- Pahoinvointi
- Nopea ja heikosti tuntuva syke
- Tajunnan häiriöt

## NÄIN TOIMIT

- 1 Tyrehdytä näkyvä verenvuoto.
- 2 Soita hätänumeroon 112.
- 3 Auta loukkaantunut pitkälleen ja kohota jalat.  
HUOM! Mikäli jalassa on murtuma, kohota vain terve jalka. Kipu pahentaa sokkia.
- 4 Suojaa kylmältä ja pidä loukkaantunut rauhallisena.

**ÄLÄ ANNA LOUKKAANTUNEELLE JUOTAVAA TAI SYÖTÄVÄÄ.**

# AURINGONPISTOS

## OIREET

- Pahoinvointi
- Päänsärky
- Ärtynisyys
- Huimaus

## NÄIN TOIMIT

- 1 Vie autettava varjoon ja viileään lepäämään, mikäli mahdollista.
- 2 Laita otsalle viileä kääre.
- 3 Mikäli yleistila heikkenee, toimita hänet lääkäriin.

Mikäli autettava menee tajuttomaksi, soita hätänumeroon 112 ja käännä autettava kylkiasentoon. Viilennä autettavaa ammattiavun tulon asti esimerkiksi tuulettimen tai veden avulla.

# LÄMMITTELY

Lämmittelyn tavoitteena on harjoitusvaikutuksen ja kilpailutehon lisääminen. Alkulämmittelyn tarkoitus on valmistaa elimistö tulevaan urheilusuoritukseen. Dynaaminen, suhteellisen kevyt rasitus parantaa lihasten verenkiertoa sekä hapen ja ravintoaineiden saantia.

## YLEISLÄMMITTELY

Yleislämmittelyn tavoitteena on kohottaa sykettä suurten lihasten työllä, jolloin lihakset lämpiävät ja niiden verenkierto lisääntyy. Yleislämmittelyyn kuuluvat myös lyhyet (5-10 sekuntia), lihaksia avaavat venytykset.

## LAJILÄMMITTELY

Lajilämmittelyssä keskitytään lajissa keskeisesti käytettyihin lihaksiin. Liikkeet muistuttavat lajille tyypillisiä liikkeitä ja ne voivat olla asteittain kovenevia. Lajissa käytettävät lihakset myös venytellään perusteellisemmin kuin yleislämmittelyssä.

Lajilämmittelyn tavoitteena on vammariskin pienentäminen sekä harjoitusvaikutuksen parantaminen. Kilpailutilanteessa lajilämmittelyn ja kilpailusuorituksen välillä ei saisi olla yli 10 minuuttia.

Lajilämmittelyssä on hyvä keskittyä kehoon kokonaisvaltaisesti.

## NÄIN TEET LAJILÄMMITTELYN

- **Kädet:** Pyörittele käsiä. Venyttele käsien lihaksia
- **Keskivartalo:** Kierrä keskivartaloa. Taivuta vartaloa eteen- ja taaksepäin
- **Jalat:** Hypi. Tee muutama kyykky. Venytä jalkojen suuret lihakset. Venytä stretsit, skorpparit ja väännöt (nousija).
- **Ranteet:** Pyörittele ja venytä.
- **Nilkat:** Pyörittele ja venytä.
- **Niskat:** Pyörittele ja venytä.

## LOPPUVERRYTTELY

Loppuverryttelyn tarkoituksena on parantaa rasituksesta syntyneiden kuona-aineiden poistumista elimistöstä ja lihasten palauttamiseksi lähemmäs lepopituuttaan.

Loppuverryttelyn voi toteuttaa vähentämällä harjoituksen tehoa hitaasti kuitenkin niin, että suuret lihakset työskentelevät ja lisäävät yleistä verenkiertoa. Venyttely on tärkeä osa loppuverryttelyä, mutta venytysten tulee olla kevyitä, sillä väsynyt lihas ei vastaa venytykseen, vaan se kramppaa helposti.

# LIHASHUOLTO

## VENYTTELY

Venyttely voidaan jakaa kolmeen eri osaan venytyksen keston ja tavoitteen mukaan. Lihakset tulee aina lämmitellä hyvin ennen venyttelyä, etenkin jo venytykset ovat pitkäkestoisempia ja ne toteutetaan omana harjoituksena.

**Lyhytkestoiset venytykset** (5-10 sekuntia) rentoittavat lihasta ja parantavat sen verenkiertoa.

**Keskipitkät venytykset** (10-30 sekuntia) lisäävät lihaksen venyvyyttä. Nämä tehdään erillisenä harjoituksena.

**Pitkät venytykset** (30 sekuntia - 5 minuuttia) lisäävät sidekudosten ja jänteiden venyvyyttä. Nämä tehdään erillisenä harjoituksena.

## VOIMAHARJOITTELU

Voimaharjoittelulla voidaan parantaa lihasten verenkiertoa, voimakestävyys- ja nopeusvoimaominaisuuksia sekä parantaa lihastasapainoa. Etenkin yksipuolisissa lajeissa voimaharjoittelua tarvitaan lihastasapainon säilyttämiseksi ja näin ollen myös kehon epätasapainosta johtuvien vammojen ehkäisemiseksi.

# TEKNIikka JA SPOTTAUS

Jokaisen valmentajan vastuulla on oikean suoritustekniikan opettaminen ja virheiden poistaminen. Rasitusvammojen takana on usein virheellinen suoritustekniikka. Opitut virheet on vaikea kitkeä kokeneelta urheilijalta. Oikealla suoritustekniikalla saavutetaan helpommin hyviä tuloksia.

Spotterin tehtävä on estää stuntiin osallistujia loukkaantumasta, jos pyramidi, stuntti tai heitto epäonnistuu. Etenkin nousijan kiinniottaminen on spotterin vastuulla stuntin epäonnistuessa. Spotteri seuraa koko ajan nousijan lantion asentoa pystyäkseen ennakoimaan mahdollisen putoamisen.

