

Πρώτες βοήθειες για διαιτητές και προπονητές

Οι περισσότεροι τραυματισμοί στο ποδόσφαιρο είναι ελαφρείς και στους περισσότερους αγώνες η παρουσία του ιατρού επιβάλλεται. Υπάρχουν ωστόσο και περιπτώσεις όπως φιλικές αναμετρήσεις, προπονήσεις και τουρνουά όπου δεν παραβρίσκεται ιατρός. Η FIFA έχει εκδώσει οδηγίες που απευθύνονται κυρίως σε προπονητές και διαιτητές, ώστε να κρίνουν αν κάποιος τραυματισμένος παίκτης μπορεί να συνεχίσει την προπόνηση ή τον αγώνα, ή αν θα πρέπει να αποσυρθεί μέχρι να εκτιμηθεί από ιατρό. Οι οδηγίες αυτές έχουν την μορφή πρωτοκόλλου, που σημαίνει πως θα πρέπει να εφαρμόζονται και να ακολουθούνται ως κανόνες, χωρίς παραλείψεις ή τροποποιήσεις. Με τη χρήση του πρωτοκόλλου αυτού, ο εκάστοτε προπονητής ή διαιτητής μπορεί να νοιώθει ασφαλής ότι δεν θα θέσει σε κίνδυνο κάποιον παίκτη επιτρέποντας του να συνεχίσει.

Για την καλύτερη απομνημόνευση του πρωτοκόλλου, η FIFA χρησιμοποιεί το ακρωνύμιο SALTAPS. Αυτό αντιστοιχεί σε:

S- Stop Σταματήστε το παιχνίδι ή την προπόνηση αν κάποιος παίκτης πέσει κάτω.

A- Ask Ρωτήστε τον παίκτη τι συνέβη και πως νοιώθει.

L- Look Κοιτάξτε το τραυματισμένο σημείο για εμφανείς βλάβες όπως πρήξιμο, μελανιά, αιμορραγία ή ακόμα και παραμόρφωση. Αν υπάρχει κάτι τέτοιο, ο παίκτης δεν συνεχίζει.

T- Touch Ακουμπήστε ελαφρά το τραυματισμένο σημείο. Αν είναι πολύ επώδυνο ή δεν σας αφήνει ο παίκτης να το αγγίζετε, ο παίκτης δεν συνεχίζει.

A- Active movement Πείτε στον παίκτη να κινήσει μόνος το τραυματισμένο άκρο. Αν δεν μπορεί, ο παίκτης δεν συνεχίζει.

P- Passive motion Κινήστε εσείς το τραυματισμένο άκρο σε όλο το εύρος της κίνησης και παρατηρείστε την αντίδραση. Κλείστε και τεντώστε εντελώς την άρθρωση, καθώς ο τραυματίας συχνά δεν θα το κάνει από μόνος του λόγω πόνου. Αν και σε αυτό το τεστ υπάρχει πόνος, ο παίκτης δεν συνεχίζει.

S- Stand up Ζητήστε από τον παίκτη να σηκωθεί και να κάνει μερικά βήματα. Παρατηρήστε το βηματισμό και την έκφραση του προσώπου του. Αν υπάρχει αμφιβολία, αποσύρετε τον παίκτη.

Το πρωτόκολλο αυτό είναι λοιπόν εξαιρετικά απλό και εύκολο στη χρήση του. Δεν σας κάνει γιατρούς, αλλά τουλάχιστον θα γνωρίζετε πότε να αφήσεις τον παίκτη να συνεχίσει και πότε να τον βγάλεις έξω. Σας προτείνω να τυπώσετε το πινακάκι που ακολουθεί (σε μέγεθος κάρτας) και να το έχετε μαζί σας.

S – STOP Σταμάτησε
A – ASK Ρώτησε τι συνέβη, που πονάς;
L – LOOK Δες για μελανιά, πρήξιμο
T – TOUCH Άγγιξε τον
A- ACTIVE MOVEMENT
Ζήτα να κινήσει το τραυματισμένο σκέλος
P – PASSIVE MOVEMENT
Κίνησε πλήρως το τραυματισμένο σκέλος
S - STAND UP Να σηκωθεί και να βαδίσει