

Aineiston tilaaminen
www.alkoholiohjelma.fi
> Aineistot ja julkaisut

ENERGIAJUOMAT

Energiajuomat eivät nimestään huolimatta paranna urheilusuoritusta. Niiden hetkellinen piristävä vaikutus aikaansaadaan pääosin kofeiinilla ja tauriinilla.

Tavallisten virvoitusjuomien tapaan energiajuomat nostavat veren sokeripitoisuuden nopeasti, mutta myös pudotus on äkillinen. Romahdus voi tapahtua pahimmillaan juuri ennen suoritusta tai sen aikana. Energiajuomien nauttimisen ja fyysisten harjoitteiden väliin tulisi jättää vähintään kaksi tuntia.

Hiilihydraatti- ja suolapitoiset urheilujuomat ovat tarkoitettuja elimistön nesteytykseen. Energiajuomat sen sijaan eivät poista elimistön nestehukkaa, vaan niillä on pikemminkin virtsaneritystä kiihdyttävä vaikutus. Nuorelle urheilijalle nesteytykseen riittää

pelkkä vesi. Elimistön palautumisen käynnistää parhaiten välittömästi urheilusuorituksen jälkeen nautittu välipala.



**NUORI
SUOMI**
ILOA LIIKKEELLE

**Alkoholi-
ohjelma**
2008-2011



Rahtiuden Ystävät ry



KUN OTAT PÄIHTEET PUHEEKSI

- Suunnittele tilanne hyvin.
- Valitse luonteva aika ja paikka (bussimatkat, pukuhuone)
- Kerro miksi otat asian esille
- Mieti etukäteen mahdollisia kysymyksiä ja omia vastauksiasi niihin. Mieti myös miten itse suhtaudut päihteisiin. Selvitä oudot käsitteet. Älä anna hätävastauksia, myönnä jos et tiedä jotain.
- Kuuntele ja kunnioita nuorten tietoja ja mielipiteitä. Anna aikaa pohdinnalle.
- Sinun ei tarvitse toteuttaa puheeksiottoa yksin. Hyvä työpari voi löytyä esimerkiksi vanhempien joukosta.
- Kerro päihteiden fysiologisista vaikutuksista nimenomaan nuoriin ja liikuntaan.
- Joukkueurheilussa painota jokaisen vastuuta toisistaan ja yhteisestä suorituksesta.
- Kertokaa sovituista pelisäännöistä myös vanhemmille.

Keskustelun teemoja:

Eri päihteet, päihdekulttuuri, päihteet porukassa, päihteet ja urheilusuoritus, päihteet ja tulevaisuus, päihderiippuvuus



MAALI

Lapsen ja nuoren hyvinvointi muodostuu monesta osatekijästä: riittävästä unesta, terveellisestä ruokavaliosta, psyykkisestä ja fyysisestä terveyden ylläpidosta sekä tietysti päihteettömyydestä. Myös turvalliset aikuiset joille jakaa elämän iloja ja suruja, sekä ryhmään kuulumisen ovat ensiarvoisen tärkeitä asioita lapsen ja nuoren arjessa. Jokaisen tulee saada arvostusta omalta itsenään.

Liikintaharrastus tuottaa nuorelle parhaimmillaan onnistumisen ja mielihyvän kokemuksia. Urheiluseurassa toimiminen voi innostaa nuorta huolehtimaan omasta terveydestään läpi elämän. Terveiden elämäntapojen edistäminen voikin olla yksi urheiluseuran keskeisistä tavoitteista.

Määrätietoisesti ja sitoutuneesti toimimalla valmentajat, urheilujohtajat, huoltajat ja vanhemmat voivat yhdessä vaikuttaa nuoren päihdevalintoihin. Nuoren selviytyminen aikuisuuteen ilman päihteitä on mahdollista. Ilo kuplii onnistuneesta suorituksesta ja hyväksytyksi tulemisesta. Siihen ei tarvita keskushermostoon vaikuttavien aineiden apua.

VINKKEJÄ PÄIHTEETTÖMYYDEN EDISTÄMISEKSI URHEILUSEUROISSA

- Laatikaa seuralle kirjalliset päihdepelisäännöt yhdessä nuorten kanssa. Mukaan myös suunnitelma ja ohjeistus puuttumisesta tilanteessa, jossa päihteiden käyttöä havaitaan.
- Nuoret, vanhemmat ja seuran toimihenkilöt tarvitsevat tietoa ja koulutusta päihteiden käytön haitoista. Hyödyntäkää tarvittaessa asiantuntijoita (esim. Nuori Suomi/Operaatio pelisäännöt, alan järjestöt, kunnan eri toimijat sekä muut paikalliset tahot)
- Aikuisen esimerkki on tärkeä. Seuran toimihenkilöt tuntevat vastuunsa ja eivät käytä päihteitä lasten ja nuorten harrastustoiminnan yhteydessä.
- Sopikaa, että päihteiden käyttö ja niiden välittäminen kielletään seuran tapahtumisissa (mukaan lukien saunailat, leiritykset ja kilpailumatkat).
- Kertokaa myös opastein, että liikunta-paikalla ja sen läheisyydessä tupakointi ja nuuskaaminen on kielletty.
- Yhteiset sopimukset sitovat myös vanhempia. Ottakaa päihdeasiat käsittelyyn vanhempainilloissa. Fiksu vanhempi edistää tietoisesti puheillaan, käyttäytymisellään ja olemuksellaan päihteettömyyttä lasten ja nuorten harrastusympäristöissä.

PÄIHTEETÖN PELIKENTTÄ



Tukea urheiluseuroille
päihteettömyyden
edistämiseksi

LÄHTÖ

Päihteet ja urheilu eivät kuulu yhteen. Päihteillä on monia liikuntasuorituksia ja harjoittelua haittaavia vaikutuksia. Kaikki päihteet altistavat myös riippuvuudelle.

Lapsilla ja nuorilla on oikeus päihteettömään harrastusympäristöön. Urheiluseura tarjoaa monelle alaikäiselle tärkeän arjen vyöhykkeen, jossa ei ole paineita päihteiden käyttöön tai jossa ei tarvitse kantaa huolta aikuisten päihteiden käytöstä. Liikuntaharrastus on nuorelle suuri mahdollisuus.

Lapset ja nuoret tarvitsevat esikuvia kehityksensä tueksi. Terveitä elämäntapoja noudattavat aikuiset ovat hyviä roolimalleja harrastustoiminnassa. Merkitystä on myös selkeillä pelisäännöillä ja sopimuksilla, joita yhteisesti noudatetaan. Aktiivisuus palkitsee. Työ tuottaa hyvinvointia nuoria ja menestyviä urheilijoita, jotka pysyvät päihteettöminä ympäristön paineista huolimatta.

Tähän esitteeseen on koottu askelmerkkejä urheiluseuroille päihdeasioiden tiedostamiseksi, tunnistamiseksi sekä puheeksiottamiseksi. Tarjolla on myös toimintaideoita päihteiden käytön ehkäisemiseksi sekä linkkejä lisätiedon hankkimiseksi.

NUUSKA JA TUPAKKA

Liikunnallisesti aktiiviset pojat käyttävät nuuskaa ei-aktiivisia useammin. Jotkut voivat ajatella nuuskan parantavan urheilusuuritusta tai sen kuuluvan ”me-henkeen” tai itse lajiin. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että tupakkatuotteilla on liikuntasuoritusta heikentäviä vaikutuksia.

Nuuska sisältää 20 kertaa enemmän riippuvuutta aiheuttavaa nikotiinia kuin savukkeet. Nikotiini, savukkeiden poltosta syntyvä häkä sekä muut tupakkatuotteiden sisältämät myrkyt vaikeuttavat hapen ja ravintoaineiden pääsyä kudoksiin ja soluihin.

Tupakkatuotteiden käytön vaikutuksesta urheilijan lihakset väsyvät helpommin ja palautuvat hitaammin. Myös lihasvoima ja massa vähenevät. Liikuntavammojen ja luustovaurioiden riski kasvaa ja vammat paranevat hitaammin. Lisäksi nikotiini hidastaa refleksejä.

ALKOHOLI

Humalassa urheileminen on mahdotonta ja krapulassa harjoittelu hyödytöntä sekä vaarallista.

Alkoholi vaikuttaa aivoihin. Sen vaikutus ilmenee suoritus- ja reagoitokyvyn alenemisena, hienomotoriikan heikkenemisenä sekä loukkaantumisen riskin kasvuna. Alkoholi nostaa sykettä ja viimeinen puristus jää uupumaan suorituksesta. Alkoholilla on myös elimistöä kuivattava vaikutus ja sen käyttö altistaa infektioille.

Urheilu suoritus on elimistölle kova rasitus. Kunnon kehittymisen kannalta harjoittelu krapulassa on turhaa, kunto ei kohene ja harjoittelu saattaa jopa heikentää aikaisemmin saavutettuja treenaamisen tuloksia.

Alkoholi on nuorelle psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti suurempi uhka kuin aikuiselle, koska elimistö on vielä kehityksessä. Myös alkoholiriippuvuus syntyy nuorelle aikuista nopeammin.

HUUMEET

Monen ensimmäiset huumekokeilut tapahtuvat humalassa kannabista poltellen.

Kannabiksella on sekä piristäviä, että lamaannuttavia vaikutuksia ja se aiheuttaa lieviä aistiharhoja. Kannabistuotteiden polttaminen vaurioittaa hengitysteitä voimakkaammin kuin tupakka ja vähentää valkosolujen määrää heikentäen elimistön puolustusjärjestelmää.

Pitkäaikainen käyttö aiheuttaa mm. keskittymiskyvyn, vuorovaikutustaitojen ja oppimiskyvyn heikkenemistä.

Keskushermostoa kiihdyttävien aineiden (esim. amfetamiini, ekstaasi, kokaiini) käytön seurauksia voivat olla unettomuus, vapina, aistiharhat, keskushermostovauriot, pelko- ja paniikkilähdä, itsetuhoajatukset ja psykoosi.

Keskushermostoa lamaannuttavat aineet (esim. heroini, morfiini) aiheuttavat nopeasti voimakkaan fyysisen ja psyykkisen riippuvuuden. Käytön vaarana ovat sekavuustilat, aistiharhat, aliravitsemus, psykoosi ja yliannostuskuolema.

Pienetkin huumemäärät voivat aiheuttaa elinvaurioita.

LÄÄKKEET JA DOPING

Liikunnan yhteydessä lääke- ja dopingaineita käytetään piristeinä, lihasmassan kasvattajana, painon pudottajana ja yliuormitustilan ehkäisijänä. Doping on levinnyt kilpaurheilusta myös harrastusurheilun puolelle.

Lääkkeiden käyttö tietoisesti päihtymistarkoituksessa yhdessä alkoholin tai huumeiden kanssa aiheuttaa nykyisin enemmän myrkytyskuolemia kuin pelkkä alkoholi. Myös dopingaineiden käyttöön voi liittyä samanaikainen alkoholin tai muiden päihteiden käyttö.

Pienikin annos lääkkeitä ja alkoholia voi yhteisvaikutuksensa vuoksi aiheuttaa vakavan myrkytystilan, josta voi seurata esimerkiksi aistiharhoja, masennusta, muistinmenetystä, sydämen ja maksan vaurioita. Yhteiskäyttö lisää myös aggressiivista käytäytymistä.

Monet katukaupassa tai internetissä myytävät päihteet ja dopingaineet ovat epäpuhtaita, joten niiden todellisesta koostumuksesta ei voi tietää ja sivuvaikutukset ovat arvaamattomia.

LINKKEJÄ

Lisää tietoa, taitoa ja välineitä päihteettömän pelikentän rakentamiseksi löydät seuraavien linkkien takaa:

- www.antidoping.fi
- www.dopinglinkki.fi
- www.kannikapina.fi
- www.nuorisuomi.fi/paihteettomyys_
- www.nuorisuomi.fi/pelisaannot
- www.paihdelinkki.fi
- www.terveysry.fi > ravitsemus ja liikunta > energiajuomat
- www.thl.fi/neuvoa-antavat
- www.tupakkainfo.fi