



# **TERVEYDEN EDISTÄMINEN SEURATOIMINNASSA**

Jari Risku  
LAT / VPT 2  
Vierumäki

## SISÄLLYS

LUKIJALLE .....	3
MIKSI TERVEYDEN EDISTÄMISTYÖTÄ APV:ssa .....	4
KÄSITTEET .....	5
YLEINEN LIIKUNNALLISUUS .....	7
Seurana .....	8
Joukkueena .....	8
PÄIHTEET .....	9
Seurana .....	10
Joukkueena .....	12
RAVINTO .....	13
Seurana .....	13
Joukkueena .....	15
UNI JA LEPO .....	16
Seurana .....	16
Joukkueena .....	17
HYGIENIA .....	18
Seurana .....	18
Joukkueena .....	20
SEURANTA JA ARVIOINTI .....	21
LOPUKSI .....	22
LÄHTEET .....	22

Lukijalle,

Kädessäsi on APV:n jääkiekko jaoston opas terveyden edistämiseksi seuratoiminnassa. Opuksen päämääränä on herättää keskustelua ja lisätä tietoa terveiden elämäntapojen merkityksestä lasten ja nuorten seuratoiminnassa, sekä aikaansaada seuraamme systemaattisia ja suunnitelmallisia toimia terveyden edistämiseksi Alavudella, jotka ovat linkitetty kunnan tavoitteisiin tai painopiste alueisiin lasten ja nuorten terveyden edistämiseksi.

Oppaan tarkoituksena luodaan pohjaa sille, että seurassamme toimivat alkaisivat pohtia omaa suhtautumistaan terveyttä edistävän urheiluseuran ideologiaan. Lisäksi tarkoituksena on saada seurassamme toimivat ohjaajat ja valmentajat miettimään heidän rooliansa, vastuutansa sekä mahdollisuuksiansa myös lasten ja nuorten terveyden edistäjinä yhteistyössä lasten ja nuorten vanhempien kanssa. Tavoitteena on edelleen saada ohjaajat ja valmentajat pohtimaan lapsen ja nuoren kokonaisvaltaisen huomioimisen (myös terveysnäkökulmasta) merkitystä jääkiekkoharrastuksen suhteen.

Korostan, että seuran päätarkoitus nyt ja tulevaisuudessa on jääkiekko ja jääkiekkotoiminnan järjestäminen, edistäminen, kehittäminen ja ylläpitäminen kuten seuramme säännöissäkkin todetaan. Mutta, muuttuvassa yhteiskunnassa seuratoimintakin on uusien haasteiden edessä ja näin myös meidän on syytä katsoa ja tarkastella millaista yhteiskuntavastuullista työtä seuratoimintamme voi sisältää. Näistä terveyden edistäminen on mielestämme yksi keskeisimmistä kohteista.

Seuramme tärkein tehtävä terveyden edistämisen näkökulmasta on kasvattaa lapsia ja nuoria liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Liikunta ei kuitenkaan yksin riitä, jos halutaan edistää terveyttä kokonaisvaltaisesti. Tästä syystä keskitymme terveyden osa-alueista yleiseen liikunnallisuuteen, päihteettömyyden eri osa-alueisiin, ravintoon, unen ja levon tarpeeseen, sekä hygieniaan.

## MIKSI TERVEYDEN EDISTÄMISTYÖTÄ APV:n JUNIORIKIEKKOILUSSA?

1. Herättää ajatuksia ja keskustelua seuran jäsenistössä, siitä mikä seurayhteisömme tärkein tehtävä pohjimmiltaan on, onko se sitä tällä hetkellä, mitä meidän tulee huomioida ja mitä kautta lähestyä ko. aihetta?
2. Seuran tahtotila olla mukana yhdessä Suomen jääkiekkoliiton kanssa yhteiskunnallisesti merkittävässä asiassa, tukea omalta osaltaan kodin, koulun ja kunnan tekemää terveyden edistämistyötä.
3. Kiinnostusta ovat nostaneet lisäksi aiheen yhteiskunnallisen merkityksen kasvaminen, valtiovallan terveyden edistämisen painottaminen nuorten urheilutoiminnassa, sekä nuorten elämäntapoja ja terveystyötyymistä kartoittaneiden tutkimusten tulokset (Kouluterveys-, sekä WHO-koululaistutkimukset).

## FAKTA...

Suurimmalle osalle ihmisiä terveys on yksi tärkeimmistä arvoista. Tämä terveyden arvostaminen ei kuitenkaan välttämättä näy jokapäiväisessä toiminnassamme. Saatamme päinvastoin käyttäytyä terveyttä haittaavalla tavalla. Kohtuus kaikessa, sanotaan. Tämä lienee paikallaan oleva toteamus aikuisille, jottei asia käänny terveysterrorismin puolelle. - On kuitenkin hyvä muistaa, että tämä koskee lapsia ja nuoria, joiden terveysvalinnat esimerkiksi päihteiden osalta ovat vielä tekemättä, tai ovat vasta kokeiluvaiheessa, jolloin niihin voidaan vielä vaikuttaa. Lisäksi useat lasten ja nuorten terveysvalinnat ovat suurelta osin riippuvaisia heitä ohjaavien auktoriteettien toimista (esim. ravintoon liittyen: mitä ruokaa peli-, tai turnausmatkoilla syödään).

Seurana meillä on erittäin hyvät mahdollisuudet vaikuttaa lasten ja nuorten terveyden edistämiseen ja terveiden elämäntapojen muodostumiseen.

- Ensinnäkin kasvatusilmapiiri on esim. koulua vapaampi ja rennompi. Lapset ja nuoret osallistuvat vapaaehtoisesti toimintaan ja ovat täten kiinnostuneita jääkiekkoilun parissa opetettavista asioista. Tämä antaa meille loistavan mahdollisuuden kytkeä kasvatukselliset asiat toimintaamme.

Lähes kaikki urheilulliseen elämäntapaan kuluvat asiat voidaan liittää tai soveltaa myös jääkiekkoon. Esimerkiksi monipuolisen ravinnon merkitystä voi perustella nuorille elimistön polttoaineidean kautta: elimistö tarvitsee mahdollisimman laadukasta polttoainetta, jotta

- 1) jaksaa harjoitella ja pelata
- 2) elimistö palautuu rasituksesta ja
- 3) kehitystä tapahtuu.

Terveyden edistäminen tulisikin nähdä urheilua ja urheilusuoritusta tukevana toimintana. Eiköhän lapsi tai nuori, joka syö monipuolisesti, nukkuu riittävästi, eikä käytä päihteitä, jaksaa ja kehity paremmin myös jääkiekkoilussa?

Lasten ja nuorten vanhemmille taas sama asia tarkoittaa sitä, että

- 1) lapsi on myös koulussa virkeämpi
- 2) jaksaa keskittyä opetukseen ja
- 3) näin oppi menee paremmin perille.

## KÄSITTEET

### Terveys

- Voidaan lähestyä ainakin kahdelta suunnalta
  - 1) Patogeeninen ts. lääketieteellinen lähestymistapa
  - 2) Salutogeeninen ts. terveystieteellinen lähestymistapa

### Patogeeninen = sairauksista lähtevä (mikä aiheuttaa sairautta?)

- Terveys on sairauden tai vamman puuttumista
- Terveyden edistämisen toimet kohdennetaan tällöin sairauksien tai vammojen riskitekijöihin, joita ennaltaehkäistään.
- Esimerkiksi seuratoiminnassa vammoja ennaltaehkäisyyn osalta vaaditaan tiettyjen suojarusteiden käyttöä.

### Salutogeeninen = terveydestä lähtevä (mikä luo terveyttä?)

- Ihmiset eivät ole joko terveitä tai sairaita, vaan terveys on moniulotteinen ja suhteellinen  
→ terveys – sairaus jatkumo
- Lääketieteellisesti määritelty terveys versus koettu terveys
- **Ihminen on psyko- fyysis- sosiaalinen kokonaisuus** ja sairaus vain osa ihmistä
- Terveyteen liittyvät voimavarat olennaisia ts. mitkä tekijät vahvistavat tai heikentävät ihmisen paikkaa terveys – sairaus jatkumolla?
- Voimavarat voivat olla henkilökohtaisia tai ympäristölähtöisiä
- Voimavarat voivat olla biologisia (elimistön kunto), materiaalisia (varallisuus) tai psykososiaalisia (itsetunto, sosiaalinen tuki)
- Terveyttä ja siihen liittyviä voimavaroja tai niiden lähteitä siis edistetään (promootio)
- Terveyttä edistävä seuratoiminta lähestyy terveyttä ja terveyden edistämistä salutogeenisestä lähtökohdasta.

### Terveyden edistäminen

**”Terveyden edistäminen on toimintaa, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisten mahdollisuuksia oman ja ympäristön terveyden huolehtimisesta. Terveyden edistäminen on myös terveyden edellytysten parantamista yksilön ja yhteiskunnan kannalta”**

**(Vertio 2003)**

- Laaja kokonaisuus, joka sisältää kaikki toiminnot, ihmiset, yhteisöt ja toimintaympäristöt, jotka liittyvät terveyteen.
- Eräs tärkeä tavoite on yhdistää yksilölliset terveystallinnat ja yhteisöllinen vastuu terveydestä.

## Terveyskasvatus

- Terveyden edistämisen osa-alue, jossa käytetään pääasiassa kommunikaation ja viestinnän keinoja.
- Jakaa tietoa, pyrkii vaikuttamaan ihmisten terveysasenteisiin, -uskomuksiin, -käsityksiin ja –käyttäytymiseen.
- Terveyskasvatuksen neljä tehtävää (Kannas):
  - sivistävä
  - virittävä
  - muutosta avustava
  - arkiterapeuttinen

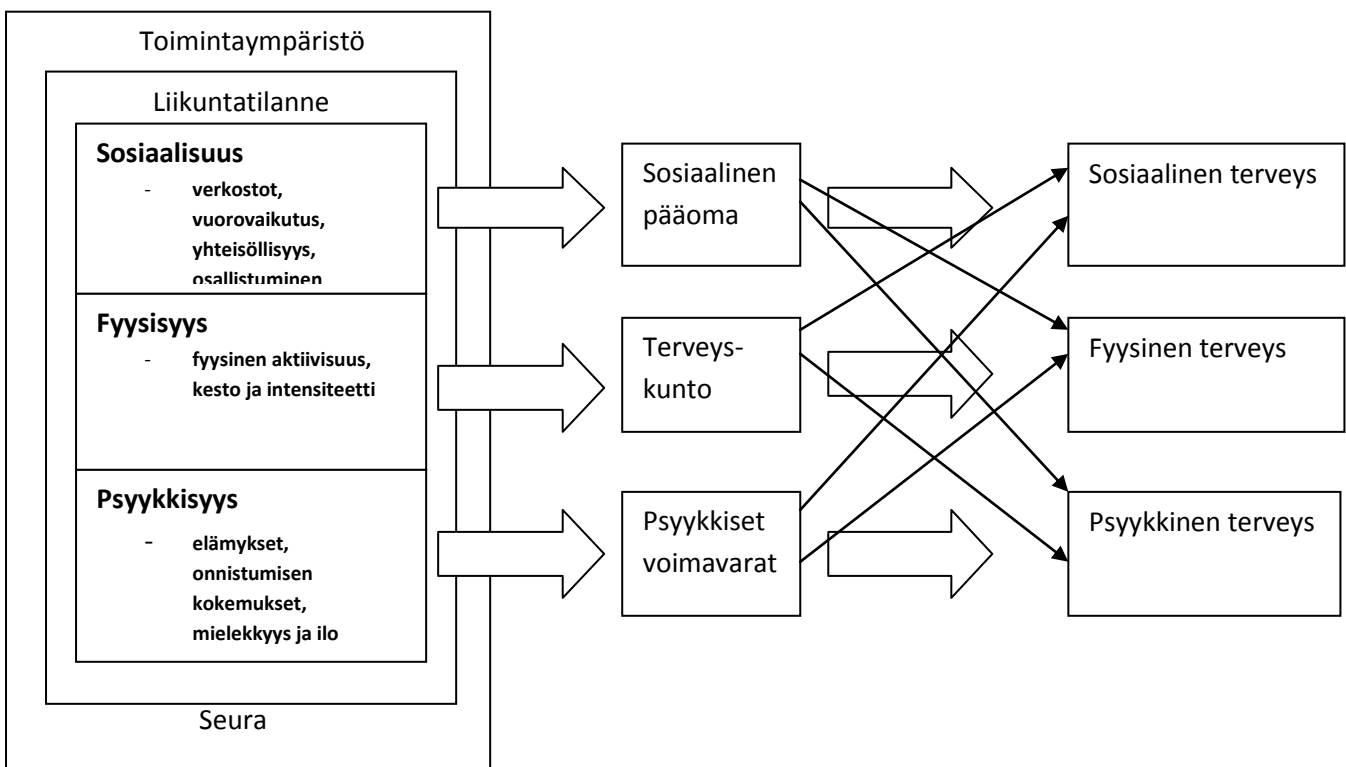
## Liikunnallinen / urheilullinen elämäntapa (terveet elämäntavat)

- Yksilölliset tottumukset terveyden eri aihealueiden suhteen, kuten
- Liikunta-aktiivisuus tai –passiivisuus
- Päihteiden käyttö (alkoholi, huumeet, tupakka, nuuska, doping aineet)
- Ravintotottumukset
- Unitottumukset (ja lepo)
- Hygienia
- Psykkiset tekijät, kuten ilo, mielekkyys, itsetunto...
- Sosiaaliset tekijät, kuten kaveri- ja perhesuhteet, vuorovaikutus...

TS. miten liikunnallisen / urheilullisen elämäntavan omaavan tulisi toimia muiden terveyden aihealueiden suhteen?

## Terveysliikunta

- Laajempi näkökulma
  - liikuntaa tarkastellaan terveyden edistämisen näkökulmasta



Yleisesti seuratoiminnassa toiminta mielletään karkeasti joko fyysiseksi (kilpailullinen) tai sosiaaliseksi (me vaan harrastellaan) toiminnaksi ja välillä puhutaan sivulauseessa psyykkisistä vaikutuksista eli niitä käsitellään irrallisina asioina.

Ihminen on psyko- fyysis- sosiaalinen kokonaisuus, kuten edellisen sivun kaaviossa on selkeästi visualisoitu. Asia, joka on helppo tiedostaa ja ymmärtää mutta monesti haasteellinen toteuttaa seuratoiminnassa ja päivittäisessä joukkueen ohjauksessa / valmennuksessa.

Kun saamme tämän kokonaisuuden näkymään ja toimimaan joka päivässä toiminnassamme, niin olemme lähempänä niitä kolmea yleisintä tavoitetta jotka liitetään lasten ja nuorten liikuntaan / urheiluun.

Nämä ovat;

1. lasten ja nuorten fyysinen, psyykinen kehitys,
2. lasten ja nuorten kasvattaminen yhteiskunnan jäseniksi (sosiaalisuus),
3. lasten ja nuorten kilpa- ja huippu-urheilu ura

## **YLEINEN LIKUNNALLISUUS**

Liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten fyysiseen kasvuun, biologiseen kehittymiseen sekä fyysiseen kuntoon. Tietty minimimäärä liikuntaa on jopa välttämättömyys normaalin kasvun ja kehityksen, sekä esim. kudosten toimivuuden kannalta. Suomalaisten nuorten liikuntatottumukset ovat kehittyneet positiiviseen suuntaan 2000 – luvulle tultaessa. Vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuus on lisääntynyt. Noin 40 % nuorista harrastaa urheiluseuroissa. Näistä positiivisista asioista huolimatta esim. koululaisten kestävyyskunto- ja käsien lihasvoimatestien tulokset ovat selvästi heikentyneet. Nämä ristiriitaiset tutkimustulokset viittaavat siihen, että nuorten liikunta-aktiivisuus ja kuntoerot saattavat olla polarisoitumassa. Toisin sanoen nuoret jakautuvat tulevaisuudessa yhä selvemmin hyvä- ja huonokuntoisiin. Liikunnallisuuden herättäminen nuoruusiässä on tärkeää myös siksi, että nuorena liikunnallisesti aktiivinen yksilö on todennäköisemmin liikunnallisesti aktiivinen kuin passiivinen myös aikuisena.

### **Pelkät seuraharjoitukset eivät yksin riitä**

Lapsen ja nuoren tulee liikkua ja urheilla paljon ja monipuolisesti. Täyttääkseen pelkästään terveysliikunnan suositukset, tulee lapsen liikkua vähintään 14 tuntia viikossa. Huipulle päästäkseen tulee urheilla sekä harjoitella vähintään 21 tuntia viikossa. Kun tiedämme, että seuraharjoituksia on lapsilla ja nuorilla 2 – 3 tuntia / viikko ja koululiikuntaa n.2 tuntia / viikko, niin omaehtoista arkiliikuntaa tulisi tehdä 9 – 10 tuntia / viikko, jotta päästäisiin terveysliikunnan suositukseen.

Seurana APV voi auttaa ja kehittää toimintaansa monellakin tavalla yleisen liikunnallisuuden kehittämisessä yhdistämällä toimintaa ja resursseja alueella jo olemassa olevien toimijoiden kanssa. Myös seurassa toimivilla joukkueilla ja toimihenkilöillä on keskeinen rooli asiassa yhdessä lasten ja nuorten vanhempien kanssa.

### **Miten APV voi seurana edistää liikunnallisuutta jo olemassa olevien toimenpiteiden lisäksi?**

- Seura osallistuu lasten ja nuorten iltapäiväkerhotoimintaan ja kouluyhteistyöhön.
- Seura kehittää eri lajien seurojen yhteistyötä paikkakunnalla, jotta niiden samanaikainen harrastaminen olisi mahdollista mahdollisimman pitkään.
- Seura jakaa tietoa, erityisesti valmentajille ja ohjaajille, monipuolisen ja elinikäisen liikunnan merkityksistä ja vaikutuksista urheilulle lapselle ja nuorelle, mutta myös yksilön terveydelle.
- Seura sitouttaa ohjaajat ja valmentajat toteuttamaan monipuolista liikuntaa ohjaus- / valmennustoiminnassaan.
- Seura viestii aktiivisesti urheilun ja liikunnan hyödyistä.
- Seura arvioi yleisen liikunnallisuuden kehittämiseen liittyviä toimiaan.
- Seurassa panostetaan urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn ja tiedetään hoito- ja vakuutus käytänteet.
- Seura kehottaa ohjaajia ja valmentajia kiinnittämään huomiota urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn ja varmistaa, että urheilupaikoilla on riittävän hyvät ensiapuvälineet. Lisäksi seura ottaa selvää, tiedottaa ja sopii toimijoidensa kanssa, miten 1) toimia, jos lapselle tai nuorelle sattuu vamma ja 2) mitä ja minkälaisia hoitotoimia voimassa oleva vakuutus kattaa.
- Seura järjestää ensiapukoulutusta, tai mahdollistaa toimijoidensa osallistumisen sellaiseen, sisällyttää sisäiseen ohjaaja- ja valmentajakoulutukseen urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn ja hoitoon liittyviä asioita, sekä järjestää jokaiselle joukkueelleen omat ensiaputarvikkeet.

### **Miten APV:n joukkueet voivat edistää liikunnallisuutta jo olevien toimenpiteiden lisäksi?**

- Joukkue vastaa monipuolisuuden haasteeseen toteuttamalla monipuolista liikuntaa lajin harjoittelussa, sekä kannustamalla pelaajia harrastamaan muitakin lajeja.
- Joukkueen ohjaajat / valmentajat tekevät yhteistyötä muiden lajien vastaavien kanssa, jotta useamman lajin harrastaminen olisi mahdollista mahdollisimman pitkään.
- Joukkueen toiminnassa huomioidaan yksilöllisyys niin pitkälle kuin mahdollista harjoitusten ja harjoitteiden suunnittelussa, sekä toteutuksessa.
- Valmentajat ottavat toiminnassaan huomioon myös vammojen ennaltaehkäisyyn esim. huolehtimalla oikeanlaisen alku- ja loppuverryttelyn toteuttamisesta sekä varmistamalla, että kaikilla on oikeanlaiset suojat ja varusteet.
- Joukkue huolehtii siitä, että sen valmentajilla ja muilla toimihenkilöillä on riittävät valmiudet (sekä henkilökohtaiset tiedot ja taidot että ensiaputarvikkeet) toimia mahdollisissa vammatilanteissa.
- Loukkaantumistilanteissa ja vammojen kuntoutusvaiheessa joukkue huolehtii siitä, että loukkaantunut nuori huomioidaan laaja-alaisesti. Muun muassa häntä tuetaan psyykkisesti keskustelemalla vamman merkityksestä jääkiekon pelaamiseen, sekä sosiaalisesti pyytämällä loukkaantunut osallistumaan joukkueen tapahtumiin siinä määrin kuin se on mahdollista.
- Joukkueessa jaetaan informaatiota monipuolisen ja elinikäisen liikunnan merkityksestä sekä vammojen ennaltaehkäisystä niin pelaajille, kuin heidän vanhemmilleen.
- Pelaajia kannustetaan liikkumaan myös jääkiekkoharrastuksen päättymisen jälkeen.



## PÄIHTEET

Suomalaisten nuorten päihteiden käytössä on omat erityispiirteensä verrattaessa eurooppalaiseen keskitasoon. Alkoholia käytetään keskiarvoa harvemmin, mutta humalahakuisesti. Tupakoinnin osalta suomalaisnuoret ovat keskitasolla. Poikien tupakointi on jopa vähentynyt, mutta nuuskan käyttö lisääntynyt. Huumeekokeilut ovat lisääntyneet, mutta ovat eurooppalaiseen keskitasoon nähden vähäisiä. 15 – vuotiaista suomalaisista nuorista kannabista elämänsä aikana oli kokeillut vuonna 2002 10 %. Vaikka huumeekokeilut ovat kohtalaisen alhaisella tasolla, on nuorten sosiaalinen altistuminen huumeille lisääntynyt, mm. 14 % nuorista oli kaupiteltu huumeita viimeisen vuoden aikana. Tällä tarkoitetaan nuorten kaveripiirissä tapahtuvaa huumeekokeilua. Nuorten urheilijoiden päihteiden käyttöä selvittäneissä tutkimuksissa on havaittu muutamia erityispiirteitä. Urheilevat nuoret käyttävät päihteitä yhtä paljon kuin ei seuratoiminnassa mukana olevat. Eli urheilijoiden riskit alkoholin käytölle ovat yhtä suuret kuin muidenkin. Joillakin osalla (esim. humalahakuisuus, nuuskan käyttö) urheilevat nuoret käyttäytyvät jopa muita nuoria negatiivisemmin terveyden suhteen. Nämä tutkimustulokset antavat viitteitä siitä, että urheiluun osallistuvat nuoret tutustuvat helpommin joihinkin riskikäyttäytymisen tekijöihin. Eräänä tätä selittävästä tekijästä saattaa olla erityisesti joukkuelajeissa esiintyvä ympäristön sosiaalinen paine. Erään tutkimuksen mukaan urheilevilla nuorilla oli muita useammin yli viisi hyvää ystävää ja he käyttivät enemmän aikaa sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Suomen Jääkiekkoliiton juniorijääkiekkoilijoiden päihteidenkäyttöä selvittäneen tutkimuksen mukaan nuoret kiekkoilijat käyttäytyivät suurin piirtein samalla tavalla kuin urheiluseuratoimintaan osallistuvat nuoret yleensä verrattaessa heitä muihin nuoriin. Esimerkiksi tupakoinnin kokeilut olivat junioriekkoilijoilla vähäisempiä kuin muilla nuorilla ja alkoholia he käyttivät saman verran tai vähemmän kuin muut nuoret ikäluokasta riippuen. Juniorijääkiekkoilun suurin haaste päihteiden osalta on nuuskan käyttö. Se oli selvästi muita yleisempää nuorten kiekkoilijoiden parissa.

Tutkimustulosten olennaisin sanoma on, että urheiluseuratoiminta ei automaattisesti suojaa lapsia ja nuoria päihteiden käytöltä. Nuuskan käytön osalta osallistuminen jääkiekko-seuratoimintaan voi jopa lisätä nuuskan käytön aloittamisriskiä sen käytön yleisyyden, mahdollisen ryhmäpaineen ja käytön sallivan ympäristön takia. Jos nuuskan käyttö todella halutaan kitkeä pois jääkiekkoilusta, se vaatii laaja-alaisia ja pitkäkestoisia toimia.

Yleisesti ottaen erilaisten päihteiden käyttö on jatkuvasti lisääntynyt suomalaisessa yhteiskunnassa. Esimerkiksi huumeidenkäyttö on kasvanut tasaisesti. Vaikkei se Jääkiekkoliiton tuoreen tutkimuksen mukaan olekaan ongelma juniorijääkiekkoilussa, yksittäinen huumeidenkäyttötapaus on täysin mahdollinen missä tahansa seurassa Suomessa. Tällöin kyseessä on aina vakava tilanne, joka vaatii oikeanlaisia ja nopeita toimia. Tästä syystä seurojen on viisasta varautua mahdollisiin huumeetapauksiin etukäteen. Mitä tehdään, jos seurassa tulee ilmi huumeidenkäyttötapaus? Kuka toimii? Keneen otetaan yhteyttä? - Etu-käteen asiaan valmistautuneella on olemassa vähintään toimintastrategia ko. tilanteisiin, jolloin mahdollisella tapaushetkellä ei tarvitse alkaa kysellä mitä pitäisi tehdä?

Päihteiden osalta pitää myös aina käydä arvokeskustelua. Tämä keskustelu koskee nuorten lisäksi myös aikuisia. Kysymys on esimerkiksi siitä, minkälaisen mallin aikuiset haluavat antaa jääkiekkjoukkueensa nuorille omalla suhtautumisellaan päihteisiin. Karrikoiden voidaan kysyä minkälaisen mallin antaa aikuinen, joka tupakoi hallin edustalla – tupakoinnin sallivan, vai siihen kielteisesti suhtautuvan? Vastaus lienee selvä, mutta vaikeampaa on perustella aikuisille se, miksi olisi hyvä antaa tupakointiin kielteisen suhtautumisen malli? Yhtenä perusteena voi käyttää edellä

mainittua tutkimustulosta, jossa vanhempien kielteinen käyttäytyminen tupakointiin yhdistettynä tupakoimattomuuteen loi vain 10 % todennäköisyyteen lapsen tupakoinnin aloittamiselle. Kun toisessa ääripäässä tupakoinnin sallivan ja itse polttavan vanhemman lapsella todennäköisyys aloittaa tupakointi oli 72 %.

Toisaalta voidaan kysyä, voitaisiinko juniorijääkiekkoilussa soveltaa ns. tilannepäihdeettömyyttä? Elämässä on tiettyjä tilanteita ja ympäristöjä, joissa päihdeettömyys on valtaosalle ihmisistä itsestään selvä ja ainoa hyväksytty vaihtoehto. Näitä tilanteita ja ympäristöjä ovat muun muassa raskausaika, liikenne ja työaika. Voitaisiinko juniorijääkiekkoilussa lähestyä tätä kysymystä tulevaisuudessa päihdeettömyyden näkökulmasta? Esimerkiksi: jos E-juniorijoukkueella on vuodessa kahdesta neljään viikonlopputurnausta, olisiko mahdollista ajatus, että turnaustapahtumassa mukana olevat aikuiset olisivat päihdeettömiä nuo kaksi tai neljä viikonloppua vuodessa? Sen sijaan, että ko. tapahtumiin lähdetäisiin itsekkin juhlimisajatuksella. Kyseessä on ensisijaisesti lasten ja nuorten harrastus.

Kun joukkueessa katsotaan olevan oikea aika keskustella nuorten kanssa päihdeisiin liittyvistä asioista, asioita voisi lähestyä seuraavalla idealla: esimerkiksi alkoholin suhteen käydään läpi ensin sen käytön akuutit vaikutukset urheilu suoritukseen, sitten alkoholin lyhytaikaiset vaikutukset urheilu suoritukseen (krappula) ja vasta lopuksi alkoholin pitkäaikaisvaikutukset urheilijalle. Tällä lähestymistavalla pyritään pääsemään lähemmäs nuorten reaalia maailmaa ja kytkemään päihdeasiat nuoria kiinnostavaan asiaan eli jääkiekkoiluun. Samalla on syytä tarkkaan pohtia, mikä on ”oikea” ikä, jolloin edellä kuvatunlaista päihdekasvatusta toteutetaan. Yleispätevän ohjeen antaminen on vaikeaa, vaikka tutkimusten mukaan parhaiten näihin asenteisiin pystyy vaikuttamaan aloittamalla kasvatustyö hyvissä ajoin ennen murrosikää, joten pohdinta tulee tehdä joukkuekohtaisesti ja yhteistyössä vanhempien kanssa. Samaa mallia voidaan soveltaa myös tupakkaan, nuuskaan, huumeisiin ja impattaviin- sekä dopingaineisiin.

### **Miten APV seurana voi edistää päihdeettömyyttä?**

- Seura julistautuu päihdeettömäksi ja tiedottaa siitä näkyvästi.
  - Seura tekee kannanoton (joka koskee seurassa toimimisen aikaa) ja tiedottaa siitä seuransisäisesti.
  - Seura pitää päihdeettömyys kannanottoaan esillä mm. tiedottamalla siitä kausijulkaisuissa ja paikallismedioissa vuoden ajan.
- Seura kirjaa päihdeettömyyttä koskevia käytäntöjä strategiaansa, toimintaperiaatteisiinsa ja yleisiin sääntöihinsä.
  - Päihdeettömyyttä koskevia sääntöjä ja niiden rikkomisesta seuraavia mahdollisia sanktioita kirjataan seuran toimintaperiaatteisiin ja yleisiin sääntöihin sekä nuorten, että aikuisten osalta.
  - Päihdeettömyyttä koskevia sääntöjä ja niiden rikkomisesta seuraavia mahdollisia sanktioita kirjataan seuran joukkueiden kausisuunnitelmiin.
- Seura huolehtii, että sen toimintaympäristö ja sen välitön läheisyys on päihdeettömän ja savuton lasten ja nuorten toiminnan aikana.
  - Seura varmistaa, että jäähalleissa yms. toteutetaan päihdeettömyyden ja savuttomuuden lähtökohtaa esim. sopimalla siitä jäähallin vastuullisen tahon kanssa (asia vähintään kirjattuna jäähallin sääntöihin).
  - Seura ohjeistaa sen toimijat varmistamaan päihdeettömyyden ja savuttomuuden esim. silloin, kun jokin sen joukkue järjestää turnauksen yms.

- Seura ohjeistaa sen toimijat puuttumaan havaitsemiinsa päihteiden käyttötapauksiin toimintaympäristössä ja sen välittömässä läheisyydessä, sekä antaa ohjeita puuttumisen malliksi (esim. keneen ottaa yhteyttä ja missä tilanteessa).
- Seura tekee yhteistyötä päihdeettömyysasioissa muiden urheiluseurojen ja / tai terveysalan ammattilaisten kanssa.
  - Seura tekee yhteistyötä päihdeettömyysasioissa muiden urheiluseurojen kanssa paikallisesti.
  - Seura tekee yhteistyötä päihdeettömyysasioissa terveysalan ammattilaisten kanssa paikallisesti (esim. jotta seuralla olisi valmis strategia ja toimintatapa mm. mahdollisten huumeetapausten varalle).
- Seura varmistaa, että sen joukkueilla on sovitut päihdeettömyyspelisäännöt ja käytänteet päihdeettömyyden suhteen sekä nuorille (huomioiden ikäluokka), että aikuisille
  - Seura edellyttää, että joukkueet tekevät omat sopimuksensa, joissa on kirjattuna päihdeettömyyttä koskevia sääntöjä ja käytänteitä nuorten osalta. (Esimerkiksi määrittelevät mahdolliset sanktiot tai muut toimenpiteet sopimuksia rikkoneelle.)
  - Seura edellyttää, että joukkueet tekevät omat sääntönsä, joissa on kirjattuna päihdeettömyyttä koskevia sääntöjä myös aikuisten osalta. (Esimerkiksi määrittelevät mahdolliset sanktiot tai muut toimenpiteet sopimuksia rikkoneille aikuisille.)
  - Seura edellyttää, että joukkueet kirjaavat myös erilaisia käytänteitä mahdollisten päihteiden käyttötilanteiden varalle. (Esimerkiksi sopivat siitä, keneen ko. tilanteissa otetaan yhteyttä, informoidaanko aina vanhempia, milloin otetaan yhteyttä seuraan jne. Ja mitkä em. toimitavat ovat kunkin eri päihteiden – esim. nuuska vrt. huumeet - suhteen).
- Seura sitouttaa ohjaajat ja valmentajat sekä muut toimihenkilöt päihdeettömyysideologiaan
  - Seura ohjeistaa ohjaajat ja valmentajat sekä muut toimihenkilöt näyttämään hyvää esimerkkiä päihdeettömyyden suhteen seuratoiminnan aikana.
  - Seura kirjaa päihdeettömyysitoutumisen ohjaajien ja valmentajien sekä muiden toimihenkilöiden sopimukseen.
  - Seura keskustelee ohjaajien ja valmentajien sekä muiden toimihenkilöiden kanssa päihdeettömyysitoutumisesta jo heitä valitessaan.
- Seura jakaa informaatiota ja järjestää koulutusta ohjaajille ja valmentajille, sekä muille toimihenkilöille päihdeasioista (esim. lisätäkseen valmentajien ja ohjaajien tietoutta päihteiden vaikutuksista urheilusuoritukseen sekä yksilön terveyteen).

## Miten APV:n joukkueet voivat edistää päihteettömyyttä?

- Joukkue julistautuu päihteettömäksi
- Joukkueen ohjaajat / valmentajat, sekä muut toimihenkilöt sitoutuvat näyttämään hyvää esimerkkiä päihteettömyyden suhteen joukkueen toiminnan aikana
- Myös pelaajien vanhemmat pyritään sitouttamaan päihteettömään toimintaan
- Joukkue laatii päihteettömyyteen liittyvät pelisäännöt sekä nuorten, että aikuisten kanssa (voivat olla osa Operaatio Pelisääntöjä)
- Joukkue keskustelee ja sopii myös päihteettömyys- ja päihteiden käytön käytänteistä
  - \* Esimerkiksi keskustelemalla aikuisten päihde- / päihteettömyyskäytänteistä turnausmatkoille etukäteen
  - \* Joukkue sopii käytänteitä mahdollisten päihteiden käyttötilanteiden varalle (esim. toimitavat, jos nuorten keskuudessa ilmenee nuuskan käyttöä. Kuka tekee ja mitä? Kenelle ilmoitetaan? Ilmoittavatko kodit joukkueelle, jos kotona havaitaan nuuskan käyttöä, jotta siihen voitaisiin puuttua kollektiivisesti jne.)
- Joukkue ja sen toimihenkilöt huolehtivat omalta osaltaan, että toimintaympäristö (jäähalli tms.), jossa joukkue toimii, on päihteetön ja savuton lasten ja nuorten toiminnan aikana
- Joukkue tekee yhteistyötä toisten saman seuran joukkueiden, seuran ja / tai terveystalon ammattilaisten (joita löytyy esim. vanhemmista) kanssa päihteettömyysasioissa (esim. informaation jakamisessa pelaajille ja heidän vanhemmilleen päihteiden vaikutuksista urheilusuoritukseen sekä yksilön terveyteen)
- Joukkue jakaa tietoa päihteiden vaikutuksista urheilusuoritukseen, sekä yksilön terveyteen myös muilla keinoilla (esim. infolehtisillä ja eri tilanteissa esim. vanhempainiltojen yhteydessä)
- Joukkueen ohjaajat / valmentajat sekä muut toimihenkilöt osallistuvat seuran ja / tai ulkopuolisen tahon järjestämiin koulutuksiin päihdeasioista
- Pelaajien kanssa keskustellaan eri päihdeasioista (aihevalinnoissa huomioitava pelaajien ikä) esim. päihteiden vaikutuksista urheilusuoritukseen sekä yksilön terveyteen ja täten pyritään vaikuttamaan pelaajien valintoihin päihdeasioissa
- Joukkueessa kiinnitetään erityistä huomiota ns. kaveripaineeseen (eli pyritään puuttumaan heti, jos havaitaan pelaajilta painetta toisia kohtaan esim. nuuskan käytön osalta).

## RAVINTO

Ravinnon osalta merkittävää on suomalaisten nuorten lihavuuden ja ylipainon lisääntyminen. Etenkin lihavuus on lisääntynyt tasaisesti esim. 5-9 % vuodesta 1984 vuoteen 2002. Sama suuntaus on havaittavissa sekä nuorilla että aikuisilla. Ylipainon ja lihavuuden lisääntyminen johtuu pääosin vääränlaisista ravintotottumuksista, mutta myös liian vähäisestä liikunnasta. Nuorten vihannesten, hedelmien ja maidon käyttö on vähentynyt. Vastaavasti perunalastujen, hampurilaisten ja hotdogien syönti, sekä makeiden virvotusjuomien juonti on lisääntynyt. Myös ns. terveydelle haitallisten ravintoaineiden kasautuva käyttö on lisääntynyt. Liikunnallisesti aktiivisten nuorten on todettu syövän terveellisemmin esim. paremman aamupalan, vähemmän rasvoja. Erään tutkimuksen mukaan jääkiekkoilevien suomalaisten nuorten ruokailutottumukset olivat muita samanikäisiä terveellisemmät.

Vaikka urheiluvien nuorten ruokailutottumukset ovat muita paremmalla tasolla, on todettu, että urheilijat saavat riittävästi energiaa ja suojaravintoaineita, mutta energiaravintoaineiden saanti ei ole urheilun kannalta optimaalisella tasolla. Toisin sanoen, hiilihydraattien saanti on niukkaa ja proteiinien runsasta. Urheiluharrastuksen ei ole todettu yleisellä tasolla lisäävän riskiä syömishäiriöihin. Kouluruoan merkitys on suuri kouluikäisten lasten ja nuorten energian saannissa. Suurin osa nuorista syö kouluruoan aina. Tosin koulussa ruokailun väliin jättävien nuorten osuus on huolestuttavan suuri. Kuinka moni jääkiekkoilevistä nuorista syö kouluruoan aina?

Ravinnon osalta urheilussa on keskitytty eri ravintoaineiden energia-arvoihin ja ruoan koostumukseen. Operaatio Urheilullinen Elämäntapa korostaa vielä konkreettisempaa osaa ravitsemuksesta eli sitä, mitä ja milloin kasvavan sekä urheiluvan lapsen ja nuoren tulisi nauttia ravintoa. Mikä on kouluruokailun merkitys? Miten peli- ja turnausmatkoilla joukkueen tulisi ajoittaa syömisensä? Huomioon olisi otettava esim. koulussa ja heti sen jälkeen sijoittuvissa harjoituksissa jaksaminen. Tämä tarkoittaa kouluruokailun tärkeyden lisäksi pientä välipalaa, jotta välttyttäisiin heti koulupäivän perään olevissa harjoituksissa huimaukselta ja pääsäryltä. Toisaalta monipuolisen ja terveellisen ruokavalion perusteita voidaan kerrata niin valmentajille kuin nuorille pelaajillekin. Myös vanhemmille voisi antaa ohjeita esim. pelipäivän kotiruokailun koostumuksesta ja ajoituksesta. Tämä on tärkeää, sillä vanhemmat pääasiassa vastaavat siitä, mitä perheen jääkaapista löytyy.

### Miten APV seurana voi edistää nuorten ravintotottumuksia?

- Seura nostaa keskusteluun ravitsemusasioiden merkityksen jääkiekkoilussa ja lasten sekä nuorten kasvuun ja kehitykseen.
  - Seura käy keskustelua ravitsemusasioiden merkityksestä jääkiekkoilussa ohjaajien ja valmentajien kanssa.
  - Seura käy keskustelua ravitsemusasioiden merkityksestä jääkiekkoilussa myös vanhempien kanssa.
  - Seura käy keskustelua ravitsemusasioista kaikkien tahojen kanssa myös lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen kannalta.
- Seura järjestää koulutusta ja jakaa informaatiota ravitsemusasioista.
  - Seura jakaa informaatiota (esim. infolehtinen, asiantuntijaluento tai Internetin kautta) ravitsemusasioista a) ohjaajille ja valmentajille, b) pelaajille, c) ”joka kotiin”.
  - Seura järjestää erillisiä koulutuksia ravitsemusasioista tai mahdollistaa jäsenensä osallistumisen ulkopuolisen tahon järjestämään koulutukseen.

- Seura integroi ravitsemusasiat vakituiseksi osaksi koulutukseen (ohjaaja- ja valmentaja-, joukkueenjohtaja-, huoltaja-, seuran toimihenkilö-, sekä lasten ja nuorten vanhempien koulutukset).
- Seura ohjeistaa joukkueita suunnittelemaan esim. peli- ja turnausmatkoja myös ruokailujen kannalta.
  - Seura ohjeistaa joukkueitaan suunnittelemaan tekemiensä peli- ja turnausmatkojen ruokailun (esim. Milloin syödään? Missä syödään? Mitä syödään? Kuka vastaa? Kuka maksaa? jne. niin yksittäiseen vieraspeliin, kuin turnaukseenkin liittyvän ruokailun osalta).
  - Seura ohjeistaa joukkueitaan ottamaan huomioon ruokailukysymykset myös omaa turnausta järjestettäessä (esim. ruokailun aikataulu turnauksissa vierasjoukkueiden kannalta, ja / tai mitä tuotteita on tarjolla turnauskioskissa).
  - Seura ohjeistaa joukkueitaan pohtimaan ja suunnittelemaan ruokailukysymyksiä vanhempien kanssa koskien lasten ja nuorten ruokailua muullakin ajalla, kuin vain seuratoiminnan aikana (ts. pohtia ja suunnitella vanhempien kanssa lasten tai nuorten ravitsemuksen kokonaistarvetta ja -määrää).
- Seura ohjeistaa aikuisia näyttämään hyvää esimerkkiä omalla toiminnallaan ruokailujen yhteydessä.
  - Seura ohjeistaa ohjaajia / valmentajia näyttämään hyvää esimerkkiä omalla toiminnallaan ruokailujen yhteydessä.
  - Seura ohjeistaa myös joukkueen muita toimihenkilöitä näyttämään hyvää esimerkkiä omalla toiminnallaan ruokailujen yhteydessä.
  - Seura ohjeistaa vanhempia näyttämään hyvää esimerkkiä omalla toiminnallaan ruokailujen yhteydessä seuratoiminnan aikana.
- Seura tekee yhteistyötä ravitsemusasioissa muiden urheiluseurojen ja/tai terveysalan ammattilaisten kanssa.
  - Seura tekee yhteistyötä ravitsemusasioissa muiden urheiluseurojen kanssa paikallisesti (esim. urheilupaikan kioskin tarjonnan tai virvoitusjuoma -automaatin suhteen)
  - Seura tekee yhteistyötä ravitsemusasioissa terveysalan ammattilaisten kanssa paikallisesti (esim. asiantuntijayhteistyötä koulutuksiin)
  - Seura tekee yhteistyötä ravitsemusasioissa muiden seurojen ja terveysalan ammattilaisten kanssa (Hyvät mallit kiertoon).
- Seura linjaa lisäravinteisiin suhtautumisen toiminnassaan ja informoi siitä a) ohjaajia ja valmentajia, b) pelaajia, ja c) vanhempia. Sama kaikilla tasoilla.

## Miten APV:n joukkueet voivat edistää nuorten ravintotottumuksia?

- Joukkue kirjaa kausittaiseen toimintasuunnitelmaan niin valmennuksen kuin joukkueen yleisen toiminnan osalta myös ravitsemukseen liittyviä asioita (valmennus urheilun näkökulmasta ja joukkueen yleinen toiminta toteutuksen näkökulmasta)
  - \* Joukkue pohtii ja suunnittelee esim. peli- ja turnausmatkoja myös ruokailujen kannalta (esim. Milloin syödään? Missä syödään? Mitä syödään? Kuka vastaa? Kuka maksaa? jne.)
- Joukkueen ohjaajat / valmentajat ja muut toimihenkilöt näyttävät hyvää esimerkkiä omalla toiminnallaan ruokailujen yhteydessä (ts. monipuolinen ruoka näkyy myös valmentajien ja toimihenkilöiden lautaselta).
- Joukkueen ohjaajat / valmentajat ja muut toimihenkilöt osallistuvat seuran ja / tai ulkopuolisen tahon järjestämiin koulutuksiin ravitsemusasioista.
- Joukkue keskustelee pelaajien kanssa urheilijan ravinnon tarpeesta, riittävästä ravinnon määrästä, sekä oikein ajoitetusta ruokailemisesta.
- Valmentajat kyselevät pelaajilta jokapäiväisessä toiminnassa nuorten ruokailuista ko. päivänä. Tällöin kyselemällä osoitetaan kiinnostusta nuorten ravitsemusasioita kohtaan.
- Joukkue tekee tarpeen mukaan yhteistyötä ravitsemusammattilaisten kanssa.
- Pelaajien kanssa keskustellaan myös kouluruokailun tärkeydestä (etenkin aikaisten harjoitusaikojen päivinä + välipala).
  - \* Pelaajien vanhempia kehoitetaan kannustamaan nuoria syömään koulussa kunnolla.
- Joukkue keskustelee ravitsemukseen liittyvistä asioista vanhempien kanssa. (Kotona nautitun ravinnon merkitys on erittäin suuri).
- Pelaajille annetaan konkreettisia malleja oikeanlaisista ruoka-annoksista, joissa kaikki tarpeelliset ravinteet on huomioitu
  - \* Mahdollisuuksien mukaan järjestetään toiminnallisia tapahtumia, joissa pelaajat itse tekevät jonkun ohjauksessa esim. oikeaoppisen välipalan koulupäivän ja varhaisemman harjoituksen välissä nautittavaksi.
  - \* Pelaajat otetaan mukaan joukkueen ruokailun suunnitteluun (esim. pelipäivän ruokailun ja sen ajoituksen suunnitteluun. Ideana konkreettisen suunnittelun lisäksi terveyskasvatuksellinen näkökulma: pelaajat oppivat näin mm. tunnistamaan omia yksilöllisiä piirteitään, mm. ruuan sulamisen suhteen).
- Joukkue ottaa ravitsemusnäkökulman huomioon sponsorointikysymyksissä. Jos seura ei ole tehnyt yhteistyösopimusta, niin joukkue voi (ottaen huomioon seuran käytänteet / säännöt) etsiä itselleen yhteistyökumppanin ja tehdä sopimuksen sellaisen ravitsemusliikkeen kanssa, joka pystyy tarjoamaan jääkiekkoilevalle lapselle tai nuorelle monipuolisen ja energiatarpeen tyydyttävän aterian esim. ennen pelimatkaa tai sen aikana, mahdollisimman edullisesti).
- Joukkue linjaa lisäravinteisiin suhtautumisen toiminnassaan (huomioiden seuran linjaus) ja informoi siitä a) ohjaajia ja valmentajia, b) pelaajia, ja c) vanhempia.

## UNI JA LEPO

Uni on kasvavalle nuorelle erittäin tärkeää, sillä heidän unentarpeensa on aikaisempaa suurempaa. Riittävä unen ja levon määrä korostuu vielä entisestään urheiluvilla nuorilla. Suomalaiset nuoret nukkuvat lähes lyhimmat yönet muihin eurooppalaisiin saman ikäisiin verrattuna. Lasten ja nuorten kokemus väsymys kouluaamuisin on lisääntynyt. Myös väsymyksen aiheuttamat oireet ovat lisääntyneet. Suurin syy väsymykseen on yön pituus, joka lyheni vuosina 1990–98 ja pidentyi taas hieman vuoteen 2002 tultaessa. – Yön piteuden vaihteluihin vaikuttaa eniten nukkumaanmeno aika. Myös myöhään nukkumaan menevien määrä yleisty 90-luvulla ja hieman laski 2002. Viikonloppuisin ja vapaa päivisin nuoret nukkuvat keskimäärin 1-2 tuntia pidemmät yönet. Nykyisin nuorilla on yhä yleisemmin myös erilaisia univaikeuksia, mm. ongelmia nukahtamisessa, yöllistä heräilyä jne. Unen osalta urheiluvien ja ei-urheiluvien nuorten välisiä eroja ei ole tutkittu.

Mm. Jääkiekkoliiton Operaatio Urheilullisessa Elämäntavassa yhtenä painopisteenä on riittävä unen määrä, sekä oikea nukkumaanmeno aika. Lisäksi pohdiskelua olisi syytä käydä rasituksen ja levon suhteesta kunkin ikäluokan kohdalla. Missä vaiheessa ja kuinka paljon nuori tarvitsee harjoittelua ja lepoa, jotta mahdollisuus huipulle asti säilyy, mutta jotta nuori ei pala loppuun liian varhain ja lopeta jääkiekkoilua? Lasten ja nuorten kohdalla huomioon on otettava myös koulussa jaksaminen. Milloin harrastuksen rasittavuus vie, tai saa viedä virtaa pois koulunkäynnistä - vai saako viedä?

### Miten seura voi vaikuttaa lasten ja nuorten riittävään unen ja levon saantiin?

- Seura nostaa keskusteluun unen ja lepoon liittyvien asioiden merkityksen jääkiekkoiluun, sekä lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen.
  - Seura käy keskustelua unen ja lepoon liittyvien asioiden merkityksestä jääkiekkoilussa ohjaajien ja valmentajien kanssa
  - Seura käy keskustelua unen ja lepoon liittyvien asioiden merkityksestä jääkiekkoilussa myös vanhempien kanssa
  - Seura käy keskustelua unen ja lepoon liittyvistä asioista kaikkien tahojen kanssa myös lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen, sekä koulunkäynnin kannalta
- Seura linjaa suositukset oikeanlaisen rasituksen ja levon suhteesta kussakin ikäluokassa
  - Seura linjaa kussakin ikäluokassa kesäkauden toimintaan ja talvikauden tapahtumiin liittyvät määrät viikossa
  - Seura linjaa myös joukkueen toiminnasta vapaiden jaksojen minimimäärät ja pituudet eri ikäluokissa
  - Seura tarkentaa linjauksiaan pohtimalla tarkasti myös harjoittelurasituksen laadullisia tekijöitä, sekä toisaalta harjoittelurasitukseen yhteydessä olevaa riittävää levon määrää joukkue- ja / tai ikäluokakohtaisesti
- Seura ohjeistaa aikuisia näyttämään hyvää esimerkkiä omalla toiminnallaan unen liittyvissä asioissa seuratoiminnan aikana (esim. nukkumaanmeno aikojen suhteen, kun aikuiset turnauksissa majoittuvat samaan paikkaan pelaajien kanssa)
  - Ohjaajat ja valmentajat
  - Joukkueiden muut toimihenkilöt
  - Lasten ja nuorten vanhemmat



- Seura ottaa mahdollisuuksien mukaan huomioon uneen ja lepoon liittyviä asioita (esim. nukkumaanmeno-aika) harjoitus- ja pelivuoroja jaettaessa
  - Seura ottaa huomioon ikäluokan iän sekä aikaisempia (koulupäivän pituus), että myöhäisiä (nuorien ikäluokkien nukkumaanmeno-aika) vuoroja jaettaessa.
  - Seura ottaa huomioon mahdollisten peräkkäisten päivien harjoitus- tapahtumat ja -ajankohdat (eli, että peräkkäisten päivien harjoitusten väliin jää riittävästi lepoaikaa).
  - Seura ottaa huomioon myös vierasjoukkueiden tilanteet pelivuoroja jaettaessa (esim. paluumatkan pituus → kotiutumisaika → nukkumaan pääsaika → koulupäivä?)
- Seura tekee yhteistyötä uneen ja lepoon liittyvissä asioissa muiden urheiluseurojen ja / tai terveysalan ammattilaisten kanssa
  - Seura tekee yhteistyötä uneen ja lepoon liittyvissä asioissa muiden urheiluseurojen kanssa paikallisesti (esim. mahdollisuuksien mukaan sijoittavat nuorimpien ikäluokkien harjoitusajat riittävän aikaiseen ajankohtaan).
  - Seura tekee yhteistyötä uneen ja lepoon liittyvissä asioissa terveysalan ammattilaisten kanssa paikallisesti (esim. asiantuntijayhteistyö koulutuksissa).
  - Seura tekee yhteistyötä uneen ja lepoon liittyvissä asioissa muiden seurojen ja terveysalan ammattilaisten kanssa valtakunnan tasolla ("Hyvät mallit kiertoona").

### **Miten lasten ja nuorten riittävä unen ja levon tarve voi näkyä joukkueen toiminnassa?**

- Joukkue sopii keskimääräisestä tapahtumien määrästä per kausi ja viikko, ensin ohjaajien / valmentajien ja valmennuspäällikön välillä. Ja ikäluokissa 6-13 – vuotiaat, ohjaajien ja vanhempien välillä vielä erikseen. Joukkue kirjaa kausittaiseen toimintasuunnitelmaan niin valmennuksen osalta kuin myös uneen ja lepoon liittyviä asioita.
- Joukkue pohtii ja suunnittelee esim. peli- ja turnausmatkoja myös unen ja levon kannalta.
  - \* Mihin turnauksiin kannattaa lähteä (eli missä riittävä lepo on otettu huomioon aikataulutuksissa)?
  - \* Miten huomioida mahdollisimman optimaalinen lepo / palautumisaika?
- Joukkue ohjeistaa aikuisia näyttämään hyvää esimerkkiä omalla toiminnallaan uneen liittyvissä asioissa (esim. nukkumaanmeno-aikojen suhteen turnausmatkoilla niin ohjaajien / valmentajien, muiden toimihenkilöiden kuin vanhempienkin osalta).
- Joukkueen valmentaja(t)/ohjaaja(t) ja muut toimihenkilöt osallistuvat seuran ja / tai ulkopuolisen tahon järjestämiin koulutuksiin uneen ja lepoon liittyvissä asioista.
- Joukkue keskustelelee pelaajien kanssa jääkiekkoilijalle riittävästä unen määrästä, sekä rasituksen ja levon suhteesta.
- Joukkue tekee yhteistyötä tarvittaessa terveysalan ammattilaisten kanssa uneen ja lepoon liittyvissä asioissa
- Joukkue sopii pelisäännöistä pelaajien kanssa koskien lepoa ja unta esim. peliä edeltävänä iltana / yönä.
- Joukkue sopii useampaa lajia harrastavan pelaajan kanssa viikkotasolla tapahtumien kokonaismäärästä. (Huom! Yhteistyö toisten lajien ohjaajien kanssa).
- Joukkue keskustelelee uneen ja lepoon liittyvistä asioista vanhempien kanssa.
- Joukkue toteuttaa uneen ja rasitukseen / lepoon liittyvien asioiden kasvatusta myös toiminnallisilla menetelmillä. (Esim. pelaajat voivat pitää uni- ja / tai rasitus- / lepopäivä-kirjaa, jota käydään heidän kanssaan läpi valmentajan toimesta tasaisin väliajoin.)

## HYGIENIA

Urheillessa elimistössä tapahtuu fysiologisesti erilaisia asioita, joista yksi tärkeimmistä on kehon lämmönsäätely. Keho poistaa ylimääräistä lämpöä esim. haihduttamalla eli hikoilemalla. Hieneritys on erityisen aktiivista murrosikäisillä, koska heidän kehossaan tapahtuu paljon hormonaalisia muutoksia. Paljon urheiltaessa hygieniasta huolehtiminen korostuu. Tämä koskee sekä henkilökohtaista, että vaatteisiin ja pelivarusteisiin liittyvää puhtautta.

On tärkeä muistaa, että etenkin henkilökohtaisen hygienian osalta ohjaajien / valmentajien sekä joukkueen muiden toimihenkilöiden on oltava hienovaraisia. Fyysisen kasvun ja kehityksen lisäksi nuoret kehittyvät myös psyykkisesti. Ja usein samalla tavalla kuin fyysinenkin kehityksen osalta, jokainen eri aikaan ja omalla tahdillaan. Kun varsinkin murrosikäinen on fyysiseltä kehitykseltään muita joukkueovereitaan hieman jäljessä, hän saattaa kokea siitä eriasteista alemmuudentunnetta. - Tämä voi ilmetä esim. siten, että nuori ei halua käydä suihkussa samaan aikaan muiden kanssa. Miten tässä tilanteessa tulisi menetellä (vrt. suihkussa käyntipakko)? Vaikea ja hienotunteinen asia, jonka ratkaisu parhaimmillaan olkoon yksilöllinen. Lähtökohtana suihkussa käyntipakko on hyvä ratkaisu, mutta edellä mainittu esimerkki on syytä ottaa huomioon, ja tarpeen vaatiessa mahdollisesti tehdä poikkeuksia yksilöiden mukaan. Jos tilanne sellaista edellyttää, keskustelu asiasta lapsen / nuoren vanhempien kanssa on paikallaan.

Henkilökohtaisessa hygienian hoidossa peseytymisen lisäksi paras keino on varsinkin alusvaatteiden ja sukkiin riittävän usein tapahtuva vaihtaminen ja peseminen / pesettäminen. Lähtökohtana voisi olla vaatteiden vaihto aina hikoamisen (ja sitä seuranneen peseytymisen) jälkeen. - Muutoin alusvaatteiden vaihto muutaman päivän välein varmistaa sen, etteivät vaatekäsittelyyn joka tapauksessa ihon hengittäessä imeytyvät epäpuhtaudet pääse aiheuttamaan ylimääräisiä iho-, tai jopa terveysongelmia.

Toisin kuin yleisesti luullaan, jääkiekkovarusteitakin voi pestä, myös pesukoneessa matalissa lämpötiloissa. Varusteet ja suojukset on aina yleensäkin kostutettava, mutta erityisesti pesun jälkeen syytä kuivattaa huolellisesti, ettei niihin jäävä kosteus hankaukseen yhdistettynä aiheuta iho-ongelmia. Varusteita hankittaessa myyjältä voi tiedustella hoito- ja pesuohjeita.

Tutkimusten osalta hygieniassa on keskitytty suuhygieniaan. Hampaiden harjaus on lisääntynyt suomalaisten nuorten keskuudessa, mutta keskiarvallisesti suomalaiset nuoret hoitavat hampaitansa heikoiten Euroopassa ja ovat suosituksia selvästi jäljessä. Hygienian osalta urheillevien ja ei-urheillevien nuorten välisiä eroja ei ole tutkittu.

### **Miten seura voi vaikuttaa jäsenistön tietoisuuteen hygieniasta asioista?**

- Seura nostaa keskusteluun hygieniasta liittyviä asioita yleensä, sekä yksilön hyvinvoinnin kannalta erityisesti
  - Seura käy keskustelua hygienian merkityksestä ja hygieniasta asioista ohjaajien ja valmentajien kanssa.
  - Seura käy keskustelua hygienian merkityksestä ja hygieniasta asioista myös muiden joukkueiden toimihenkilöiden kanssa.
  - Seura käy keskustelua hygienian merkityksestä ja hygieniasta asioista vanhempienkin kanssa.

- Seura nostaa keskusteluun aikuisten hienovaraisen suhtautumisen lasten ja nuorten hygienia asioissa (esim. kasvu- ja kehitysvaiheen merkitys sekä fyysisesti, että psyykkisesti vrt. suihkussa käyntipakko)
  - Seura käy keskustelua hienovaraisesta suhtautumisesta hygienia-asioihin valmentajien ja ohjaajien kanssa.
  - Seura käy keskustelua hienovaraisesta suhtautumisesta hygienia-asioihin myös muiden joukkueiden toimihenkilöiden kanssa.
  - Seura käy keskustelua hienovaraisesta suhtautumisesta hygienia-asioihin vanhempienkin kanssa
- Seuran linjaa suositukset hygieniaan liittyvissä asioissa
  - Seura linjaa suosituksensa varustehuollon suhteen.
  - Seura linjaa suosituksensa henkilökohtaisen hygienian suhteen.
  - Seura linjaa suosituksensa sekä varustehuollon, että henkilökohtaisen hygienian suhteen, ikäluokittain.
- Seura tekee yhteistyötä hygienia-asioissa muiden urheiluseurojen ja / tai terveys-alan ammattilaisten kanssa.
  - Seura tekee yhteistyötä hygieniaan liittyvissä asioissa muiden urheiluseurojen kanssa paikallisesti (esim. kunnan urheilupaikkojen suihku- ja wc- tilojen hygienian varmistamiseksi / parantamiseksi).
  - Seura tekee yhteistyötä hygieniaan liittyvissä asioissa terveysalan ammattilaisten kanssa paikallisesti (esim. asiantuntijayhteistyö koulutuksissa).
  - Seura tekee yhteistyötä hygieniaan liittyvissä asioissa muiden seurojen ja terveysalan ammattilaisten kanssa valtakunnan tasolla ("Hyvät mallit kiertoona").
- Seura tekee toimenpiteitä varusteiden kuivatus- ja säilytystilojen suhteen.
  - Seura huoltaa säännöllisesti nykyisiä varusteiden säilytystiloja hyvä hygienia huomioon ottaen (esim. perusteellinen siivous vähintään kerran kaudessa).
  - Seura pyrkii lisäämään säilytystiloja, jotta kaikilla harrastajilla olisi mahdollisuus säilyttää varusteensa jäähallilla.
  - Seura pyrkii parantamaan varusteiden säilytystiloja siten, että niissä kaikissa on sekä kuivaus- ja ilmastointijärjestelmä. Lisäksi seura pyrkii järjestämään tiloihin alusasujen ja / tai varusteiden pesumahdollisuuden.
- Seura arvioi hygieniaan liittyviä toimiaan
  - Seura arvioi hygieniaan liittyviä toimiaan määrällisillä mittareilla (esim. montako uutta varusteiden säilytystilaa saatiin aikaan, tai montako vanhaa peruskorjattua).
  - Seura arvioi hygieniaan liittyviä toimiaan myös laadullisilla mittareilla (esim. haastatteleamalla varustetilojen käyttäjiä siitä, miten uudet tai kunnostetut tilat toimivat).
  - Seura suorittaa arviointia hygieniaan liittyvistä toimistaan sekä määrällisillä, että laadullisilla mittareilla, vähintään kerran kaudessa ja raportoi tulokset esim. kauden toimintakertomuksessaan.

**Miten APV:n joukkueet voivat vaikuttaa jäsentensä hygienia asioihin?**

- Joukkue keskustelee pelaajien kanssa henkilökohtaiseen hygieniaan ja varusteiden huoltoon liittyvistä asioista, sekä jakaa heille informaatiota ko. asioista.
- Joukkue keskustelee hygieniaan ja varusteiden huoltoon liittyvistä asioista vanhempien kanssa (jotta suhtautuminen ja vaatimustaso olisivat molempien osalta samansuuntaisia sekä kotona, että harrastuksessa).
- Joukkue sopii joukkuekohtaisista pelisäännöistä niin hygienia-, kuin varusteidenkin huoltoon liittyvissä asioissa sekä pelaajien, että vanhempien osalta.
  - \* Pelaajien kanssa sekä henkilökohtaiseen hygieniaan, että varustehuoltoon liittyvissä asioissa.
  - \* Vanhempien kanssa lähinnä varusteisiin liittyvissä asioissa.
- Joukkueen ohjaajat / valmentajat sekä muut toimihenkilöt osallistuvat seuran ja / tai ulkopuolisen tahon järjestämiin koulutuksiin hygieniaan liittyvissä asioista.
- Joukkueen kaikki toimihenkilöt sopivat yhteisen hienovaraisen linjan hygienia-asioissa.
- Joukkue huolehtii omalta osaltaan varusteiden säilytyspaikan hygieniasta (esim. riittävä siivous).
- Joukkue tekee yhteistyötä tarvittaessa terveysalan ammattilaisten kanssa hygieniaan liittyvissä asioissa.

## SEURANTA JA ARVIOINTI

APV:n terveyden edistämishjelma ei luonteeltaan eikä rakenteeltaan ole aivan perinteinen ohjelma tavoitteineen, keinoineen, tehtävineen, vastuutahoineen ja toteuttajineen, aikatauluineen, toteuttamisen mittareineen, sekä toteutuksen seurantoineen ja raportointineen. Sen sijaan se on terveyden edistämisen alueella seurassa sellaisten toimenpiteiden listaus, josta on tarkoitus jaoston päätöksellä kausittain - tai sovituin ajanjaksoin - valita kulloinkin tässä ohjelmassa toteutettavat teemat ja asiakokonaisuudet. Näin seuran eri toimijatahojen ei tarvitse miettiä, millaisia asioita minkäkin isomman kokonaisuuden sisälle kuuluu ja mitä niiden hyväksi voitaisiin eri tasoilla tehdä.

Jääkiekossa on paljon ihmisiä mukana kaikilla tekemisen tasoilla. Laji on kuin iso laiva, jonka kurssia halutaan muuttaa. Iso laiva kääntyy tunnetusti hitaasti. Siksi Urheilullisen Elämäntavan Seuratoiminnassa näkökulmasta viisi vuotta eri teemojen parissa tehtyä työtä voisi olla pienin aikayksikkö, jonka kuluttua arviointia voitaisiin tehdä seurassa, esimerkiksi laajemmalla terveystapakyselyllä. Pienemmissä puitteissa ja yksittäisen asian ollessa kyseessä seurataso, jopa yksittäinen seura on hyvä vaihtoehto tarkastella mahdollista muutosta harrastajien toiminnassa ja käyttäytymisessä. Tällöin voidaan seurannan ja arvioinnin aikajänteeksi ottaa esimerkiksi yksi vuosi / pelikausi – jos kyseessä on tiivis ja keskitetty kampanjatyypinen ponnistus – mutta mieluummin kuitenkin kolme vuotta – jos halutaan saada laajempi kuva tapahtuneesta kehityksestä.

## LOPUKSI

Edellä käytyt tärkeät aihealueet ovat yksi iso osa laadukasta seuratoimintaa nyky-yhteiskunnassa, vaikka puhummekin perusasioista / -arvoista. Mutta juuri perusasioiden vaaliminen tämän päivän hektisessä maailmassa on monesti meille se suurin haaste. Seurassamme ne ovat pohjimmiltaan hyvässä kunnossa. Mutta kun oikein tarkastelemme toimintaamme, niin aina me voimme myös parantaa sitä joka saralla.

Kun vielä vuosittain valitsemme yhden painopistealueen, joka on linkitetty Alavuden kunnan tavoitteisiin lasten ja nuorten terveyden edistämiseksi, niin olemme jopa ainakin alueellisella tasolla edelläkävijä ja seuramme toiminnan arvostus nousee potenssiin. Näin mahdollisuus löytää mm. uusia jäseniä ja yhteistyö kumppaneita seuraan paranee huomattavasti.

Edellä käytiin ainoastaan seuran ja joukkueiden mahdollisuudesta vaikuttaa asioihin, eikä niinkään lasten ja nuorten vanhempien jotka ovat tärkeimmät vaikuttajat heidän elämässään. Mutta niin he ovat seuratoiminnassakin, heistähän seura koostuu pääsääntöisesti noin 99,9 prosenttisesti. Joten seuran kehittäminen mm. terveyden edistämisen näkökulmasta tulee nähdä meidän kaikkien yhteiseksi asiaksi, sillä lopulta se tulostuu meidän kaikkien hyödyksi ja iloksi.

Seuran kehittäminen alkaa siitä, että me arvostamme, kunnioitamme, kuuntelemme toisiamme oli roolimme seurassa, joukkueessa tai yhteisössämme mikä hyvänsä. Emme hae selityksiä, syitä / syyllisiä vaan katsomme eteenpäin ja olemme ratkaisukeskeisiä, **sillä hyviä asioita tekevät ihmiset kohtaavat hyviä asioita!**

Kiitos!

## LÄHTEET

**Sami Kokko:** Operaatio Urheilullinen Elämäntapa

**Sami Kokko:** Terveyttä edistävä seuratoiminta luentomateriaali LiAT, Vierumäki 16.4.2010

**Harri Hakkarainen, Timo Jaakkola, Sami Kalaja, Jari Lämsä, Antti Nikander, Jarmo Riski:**

Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet