

# **OPERAATIO URHEILULLINEN ELÄMÄNTAPA**

**- Suomen Jääkiekkoliiton  
terveyden edistämishjelma**

Teksti: Sami Kokko



# SISÄLLYS

<b>LUKIJALLE.....</b>	<b>3</b>
<b>MIKSI TERVEYDEN EDISTÄMISTYÖTÄ JUNIORIKIEKKOILUSSA?.....</b>	<b>4</b>
<b>TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ JÄÄKIEKKOSEURA JA SEN KOLME TASOA .....</b>	<b>6</b>
<b>URHEILULLINEN ELÄMÄNTAPA .....</b>	<b>8</b>
<b>* YLEINEN LIKUNNALLISUUS .....</b>	<b>10</b>
* Liitto / alue .....	11
* Seura .....	11
* Joukkue .....	13
* Lisätietoja .....	14
<b>* PÄIHTEETTÖMYYS .....</b>	<b>15</b>
* Liitto / alue .....	17
* Seura .....	17
* Joukkue .....	19
* Lisätietoja .....	20
<b>* RAVINTO.....</b>	<b>21</b>
* Liitto / alue .....	22
* Seura .....	22
* Joukkue .....	24
* Lisätietoja .....	25
<b>* UNI JA LEPO .....</b>	<b>26</b>
* Liitto / alue .....	26
* Seura .....	27
* Joukkue .....	29
* Lisätietoja .....	29
<b>* HYGIENIA.....</b>	<b>30</b>
* Liitto / alue .....	31
* Seura .....	31
* Joukkue .....	33
* Lisätietoja .....	33
<b>SEURANTA JA ARVIOINTI .....</b>	<b>34</b>
<b>LÄHTEET.....</b>	<b>35</b>
<b>LIITTEET.....</b>	<b>37</b>

**Arvoisa lukija,**

Kädessäsi on Suomen Jääkiekkoliiton terveyden edistämishjelma – Operaatio Urheilullinen Elämäntapa. Ohjelman päämääränä on herättää keskustelua ja lisätä tietoa terveiden elämäntapojen merkityksestä lasten ja nuorten seuratoiminnassa, sekä aikaansaada juniorijääkiekkoon systemaattisia ja suunnitelmallisia toimia terveyden edistämiseksi. Ohjelmalla luodaan pohjaa sille, että jääkiekkoseurat alkaisivat pohtia omaa suhtautumistaan terveyttä edistävän urheiluseuran ideologiaan. Lisäksi tarkoituksena on saada juniorijääkiekossa toimivat ohjaajat ja valmentajat miettimään heidän rooliansa, vastuutansa sekä mahdollisuksiensa myös lasten ja nuorten terveyden edistäjinä. Tavoitteena on edelleen saada ohjaajat ja valmentajat pohtimaan lapsen ja nuoren kokonaisvaltaisen huomioimisen (myös terveystieteiden näkökulmasta) merkitystä jääkiekkoharrastuksen suhteen.

On syytä korostaa, että jääkiekkoseurojen päätarkoitus nyt ja tulevaisuudessa on jääkiekko ja jääkiekkotoiminnan järjestäminen. Koska kuitenkin jääkiekkoilun arkipäiväisen rutiinotoiminnan taso on niin korkea, jatkossa normaaliin seuran ja sen ryhmien toimintaan halutaan Jääkiekkoliiton toimesta sisällyttää entistä enemmän yhteiskuntavastuullista työtä.

Jääkiekkoseurojen 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 Operaatio Urheilullisessa Elämäntavassa keskitytään terveyden osa-alueista yleiseen liikunnallisuuteen, päihteettömyyden eri osa-alueisiin (mm. nuuskan käytön vastustamiseen), ravintoon, unen ja levon tarpeeseen, sekä hygieniaan.

Ohjelma etenee portaittain toimijataholta toiselle (liitto- / alue-, seura-, sekä joukkue-taso), jolloin seuraavalla taholla on aina edellisen tuki takanaan. Lisäksi seuraosiossa on kunkin aiheen kohdalla esitetty eritasoisia toimia, joista seurat voivat valita oman tavoitetasonsa mm. käytettävissä olevien resurssien perusteella. Nämä eri tasot tarjoavat myös etenemismahdollisuuden siten, että seura voi 1-tason toimista myöhemmin edetä haastavampiin 2-tason toimiin ja edelleen tasolle 3. Ohjelmaa toteuttamalla juniorijääkiekon eri tahot voivat halutessaan tukea kodin ja koulun terveyden edistämistyötä, sekä ennen kaikkea lasten ja nuorten terveiden elämäntapojen omaksumista.

Helsingissä, tammikuussa 2007

Sami Kokko  
TtM

## MIKSI TERVEYDEN EDISTÄMISTYÖTÄ JUNIORIKIEKKOILUSSA?

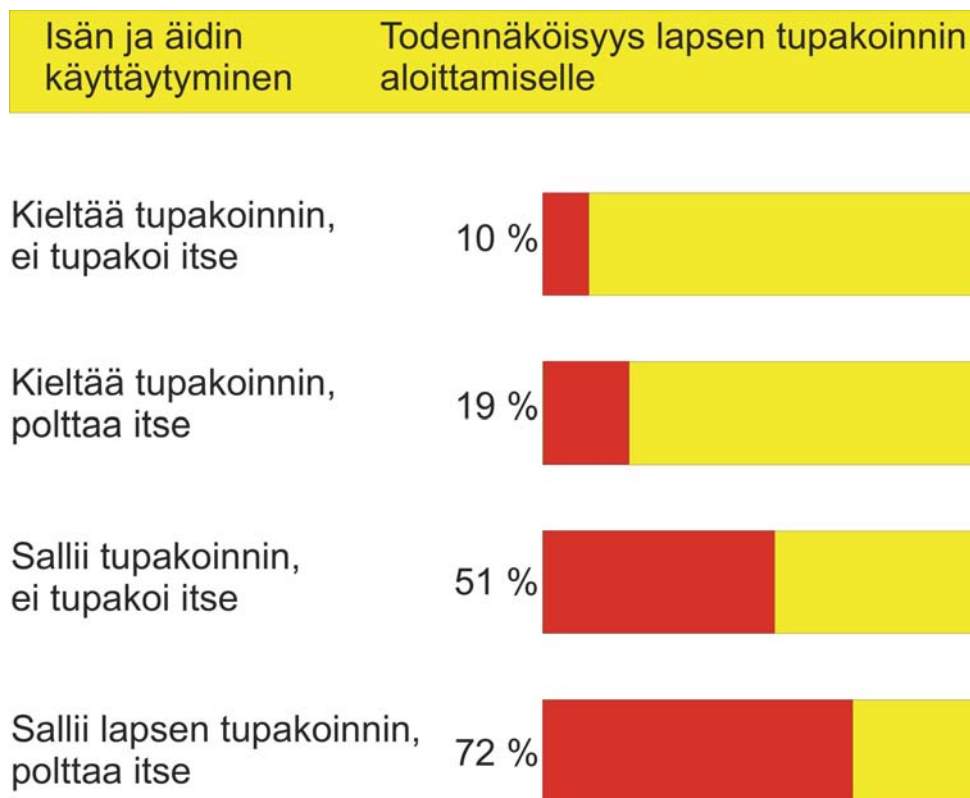
Suomen Jääkiekkoliitto on tämän ohjelman myötä osoittanut terveyden edistämisen olevan tärkeä osa sen omaa ja sen alaista toimintaa. Kiinnostusta ovat nostaneet aiheen yhteiskunnallisen merkityksen kasvaminen, valtiovallan terveyden edistämisen painottaminen nuorten urheilutoiminnassa, sekä nuorten elämäntapoja ja terveystyötöistä kartoittaneiden tutkimusten tulokset (Kouluterveys-, sekä WHO-Koululaistutkimukset).

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 ohjelma 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). Onneksi myös nuoret itse tunnistavat terveyden merkityksellisyys liikunnassa. Terveys oli yksi neljästä asiasta, jotka nuoret nostivat esille, kun heiltä kysyttiin tärkeitä liikunnan merkityksiä **(1)**.

Urheiluseuroilla on erittäin hyvät mahdollisuudet vaikuttaa lasten ja nuorten terveyden edistämiseen ja terveiden elämäntapojen muodostumiseen. - Ensinnäkin urheiluseuran kasvatusilmapiiri on esim. koulua vapaampi ja rennempi. Lapset ja nuoret osallistuvat vapaaehtoisesti toimintaan ja ovat täten kiinnostuneita jääkiekkoilun parissa opetettavista asioista. Varsinkin kun kasvatukselliset asiat kytketään lajiin. Lähes kaikki urheilulliseen elämäntapaan kuluvat asiat voidaan liittää tai soveltaa myös jääkiekkoon. Esimerkiksi monipuolisen ravinnon merkitystä voi perustella nuorille elimistön polttoaineiden kautta: elimistö tarvitsee mahdollisimman laadukasta polttoainetta, jotta 1) jaksaa harjoitella ja pelata, 2) elimistö palautuu rasituksesta ja, 3) kehitystä tapahtuu. Terveiden 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? **(2)**.

Ohjaajat ja valmentajat ovat erittäin tärkeitä auktoriteetteja lapsille ja nuorille. Heidän sanansa painaa ja oma käyttäytymisensä vaikuttaa. Joskus tämä vaikutus saattaa olla eri auktoriteeteista (vanhemmat, opettajat, ohjaajat / valmentajat) merkittävin. - Esimerkiksi, jos valmentajat eivät millään tavalla puutu nuorten nuuskan käyttöön, he antavat hiljaisen hyväksyntänsä sen käytölle. Mielenkiintoiseksi asian tekee se, että vain 3% nuuskaavista urheilijanuorista sanoi valmentajansa vastustavan nuuskan käyttöä. Nuuskan käyttäjistä 77%:n mukaan heidän valmentajansa ei ottanut minkäänlaista kantaa nuuskaamiseen **(3)**.

Kuviossa 1 näet suuntaa antavan esimerkin siitä, miten aikuisen oma tupakointi tai tupakoimattomuus, sekä suhtautuminen nuoren tupakoimiseen vaikuttavat todennäköisyyteen, että nuori aloittaisi tupakoinnin. Asian voisi kuvitella menevän samalla tavalla myös nuuskan käytön suhteen. Eli, jos ohjaajalta tai valmentajalta tuleva viesti on terveyden kannalta positiivinen, sen vaikutuksenkin voi ajatella olevan myönteinen. Esimerkiksi, jos ohjaaja / valmentaja viestittää, että nuuskan käyttö ei ole hyväksyttävää ja pystyy vielä perustelemaan miksi ei, esim. sen haitallisuudella elimistölle urheilusuorituksen suhteen, se saattaisi kiinnostaa myös nuoria, ainakin enemmän kuin esim. suusyövällä pelottelu. Tai: kannattaako antaa tasoitusta ei-nuuskaa käyttäville mm. nikotiinin verisuonia supistavan (vaikuttaa lihaksiston hapensaantiin) vaikutuksen takia? Terveyttä edistävän urheiluseuran ideologia sopii siis kaikentasoista juniorijääkiekkotoimintaa toteuttaville seuroille harrastetasolta huipulle asti.



Kuvio 1. Aikuisten asenne ja esimerkki nuorten tupakoinnin aloittamisen ennustajana (lähde: (4) Päihteetön Pelikenttä kalvosarja 2004, alkuperäislähde: (5) Eriksson, A. 1990)

## TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ JÄÄKIEKKOSEURA JA SEN KOLME TASOA

Terveyttä edistävällä jääkiekkoseuralla tarkoitetaan seuraa, joka varsinaisen kiekkoilun lisäksi ottaa eri toimissaan huomioon myös terveystieteiden näkökulman. Lisäksi seura, joka toimii terveyttä edistävän jääkiekkoseuran periaatteiden mukaisesti, pyrkii niin pitkäjänteisesti, systemaattisesti ja laaja-alaisesti edistämään toiminnassaan mukana olevien lasten ja nuorten terveyttä, kuin mitä käytettävissä olevilla keinoilla ja resursseilla on mahdollista.

Terveyttä edistävä jääkiekkoseura -kokonaisuus koostuu viidestä osa-alueesta, joiden sisälle on määritelty 22 kriteeriä. Osa-alueet ovat 1) seuran terveyden edistämisen toimitukset, 2) seura terveyttä ja turvallisuutta edistävänä ympäristönä, 3) seuran yhteisölliset terveyden edistämisen toimet, 4) seuran yksilölliset terveyden edistämisen toimet, sekä 5) seuran terveystalot (6). Terveyttä edistävän jääkiekkoseuran kriteerit on esitetty liitteessä 2.

Vaikka terveyttä edistävän jääkiekkoseuran kohdalla puhutaan kriteereistä, jotka perinteisessä mielessä määrittelevät vaaditun vähimmäistason tietyille asioille – tässä tapauksessa terveyden edistämiseksi, niiden päätarkoitus tässä on toimia työkaluina seuroille. Siis apuvälineinä siinä, mitä asioita sellaisten seurojen, jotka haluavat terveyden edistämistoimintaansa kehittää, olisi hyvä huomioida ja mistä käydä keskustelua. Nämä kriteerit perustuvat toimintaympäristölähtöisen terveyden edistämisen lähtökohtaan ja ovat pohjana tämän ohjelman eri osioissa.

Terveyttä edistävälle jääkiekkoseuralle määritellään kolme eri tasoa (2). Eri tasot kuvastavat seuran aktiivisuutta ja vaativuustasoiltaan erilaisia terveyden edistämisen toimia. Tätä tasoideaa käytetään tässä ohjelmassa selkiyttämään esimerkiksi yhtäältä terveyden edistämisen alussa olevien ja toisaalta pidemmälle ehtineiden seurojen toimien välisiä eroja. On hyvä muistaa, että ohjelmassa esitellyt tavoitteet ja toimet vaativat aikaa, ennen kuin niiden voidaan katsoa olevan vakiintuneella tasolla seuran toiminnassa. Seuraavassa esitellään vähän tarkemmin eri tasojen yleisiä tunnuspiirteitä.

### Taso 1

1-tasolla seuran roolia voidaan kuvata sanalla passiivinen. Seura on juuri aloittanut tai aloittamassa terveyden edistämisen toteuttamisen, tai se on todennut omien resurssiensa olevan vähäiset terveyden edistämisen huomioimiseen toiminnassaan. Seura myös tarvitsee toteuttamiseen ulkopuolista apua. Tällöin seura tarjoaa valmiin väylän ja kohderyhmän terveyden edistämiseksi, mutta toteuttaminen tapahtuu siis pääosin ulkopuolisen asiantuntijan avulla.

Usein tämän tason terveyden edistämisen keskitytään yhteen tiettyyn terveystieteen osa-alueeseen, esimerkiksi nuuskan käytön vastustamiseen. Tavoitteena on lasten ja nuorten yksilöllisten terveystietojen ja -taitojen lisääminen.

## Taso 2

2-tasolla seura toimii edellistä aktiivisemmin. Se on päässyt terveyden edistämisen toimisaan pidemmälle ja / tai on resursoinut asiaan enemmän. Lasten ja nuorten yksilöllinen terveystyö on edelleen keskeisenä kohteena, mutta seura tunnistaa oman roolinsa ja mahdollisuutensa. Sen tehtävänä on tällöin tietojen ja taitojen lisäämisen lisäksi toteuttaa tukitoimia valittujen terveyden osa-alueiden suhteen.

Esimerkkiosa-alueemme nuuskan käytön kohdalla 2-tasolla on tavoitteena ennaltaehkäistä nuorten nuuskan käytön aloittamista, sekä tukea nuuskan käytön lopettamista. Tukitoimina seura voi mm. 1) kouluttaa ohjaajia ja valmentajia tietoisemmiksi nuuskan vaikutuksista suoritukseen, sekä terveyteen yleensä, 2) laatia ohjeet sille, miten nuuskankäyttöön puututaan, 3) ottaa nuuska-asia esille vanhempainkokouksissa, 4) kieltää nuuskankäyttö kaikissa seuran tapahtumissa, tai 5) luoda yhteistyöverkostoa terveysalan ammattilaisten kanssa jne. - Olennaista on myös, että seura pyrkii sitouttamaan koko seuraväen terveyden edistämisen toteuttamiseen.

## Taso 3

3-tasolla seura on jo toteuttanut pitkään terveyden edistämistä ja / tai on päättänyt panostaa siihen pitkällä aikajänteellä. Perimmäisenä tavoitteena seuralla on tällöin terveyden edistämisen integrointi pysyväksi osaksi seuran toimintaa. Tämä voi tapahtua edellisten tasojen tavoin keskittymällä nuorten terveystyönteeseen ja seuran tukitoimiin, mutta erona on tämä pitkän aikavälin tavoitteellisuus. Toisin sanoen, vaikka tietyn terveyden osa-alueen toteuttaminen aloitetaan projektimaisesti, niin sen toteuttaminen pyritään kuitenkin pitkällä aikavälillä saamaan pysyväksi osaksi toimintaa. Ja jotta jokin terveyden osa-alueen huomioiminen saadaan pysyväksi osaksi seuran toimintaa, se vaatii yleisen hyväksynnän asian tärkeydestä ja merkityksestä juuri juniorijääkiekossa. Siksi eri projektien yksi tarkoitus on myös positiivisen ilmapiirin edistäminen ko. asian suhteen.

Esimerkiksi nuuskan käytön ennaltaehkäisyyn halutaan seurassa panostaa todenteolla ja pitkällä aikajänteellä. Ennaltaehkäisy voidaan aloittaa erillisellä projektilla, jonka tavoitteena on lisätä nuorten tietoja nuuskan käytön haitallisuudesta yleensä ja jääkiekkoilun suhteen. Samalla projektilla luodaan positiivista ilmapiiriä nuuskan käytön ennaltaehkäisyä kohtaan. Tavoitteena on saada nuuskan käytön ennaltaehkäisy pysyväksi toiminnaksi seurassa. Ja myös siten, että sitä toteutetaan laajalla rintamalla ja useiden eri toimien kautta. Voi olla, että ennen kuin nuuskan käytön ennaltaehkäisy saadaan pysyväksi toimeksi, seurassa joudutaan toteuttamaan useita tämän aihealueen projekteja. Eri terveysaiheiden saaminen pysyväksi osaksi seuran toimintaa on tärkeää mm. siksi, että tällöin niiden toteuttaminen ei olisi kiinni yksittäisestä ohjaajasta tai valmentajasta, eikä seuratoimijoiden suuri vaihtuvuus vaikuttaisi toteuttamisaktiivisuuteen.

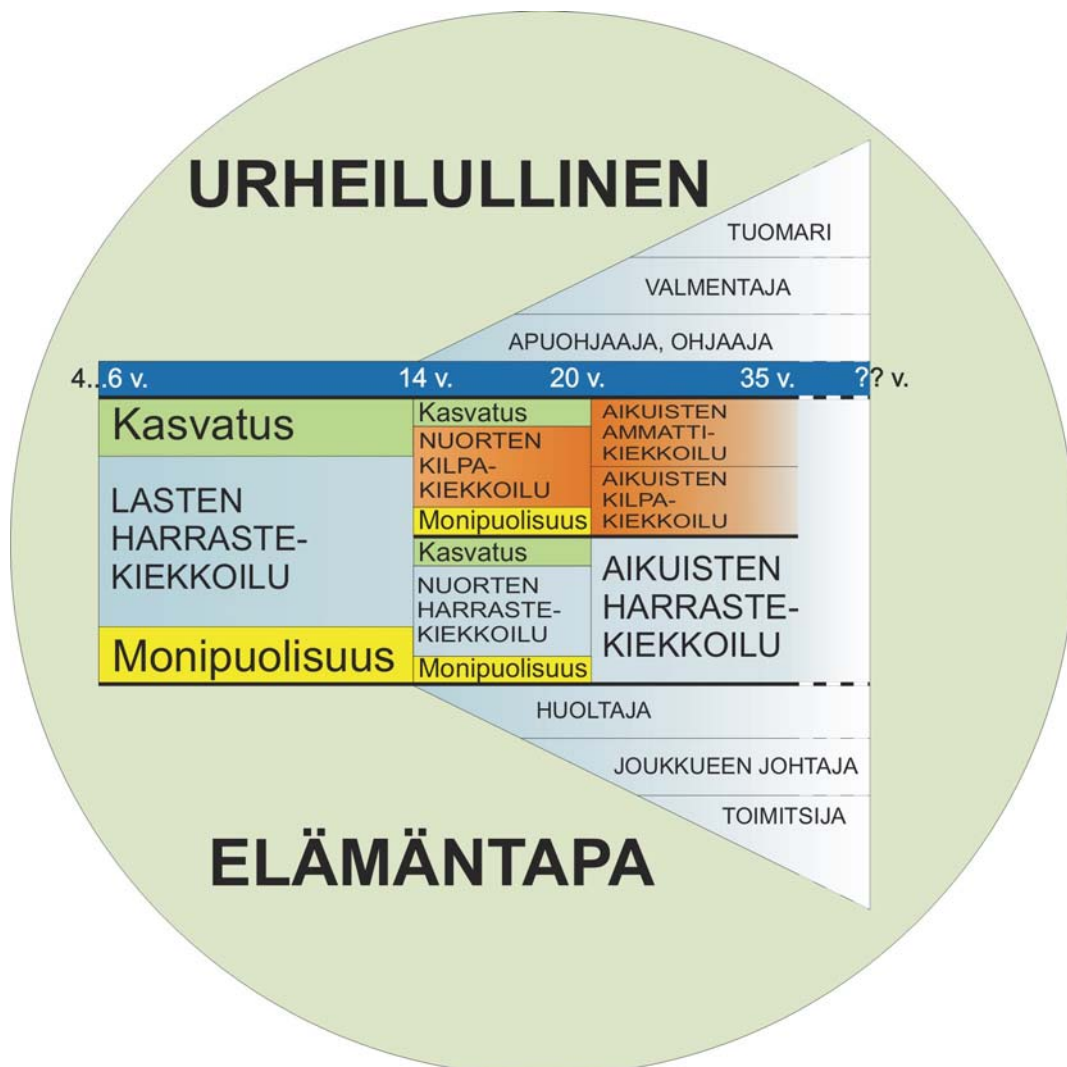
Edellä esiteltyä kolmen tason mallia käytetään tässä ohjelmassa kunkin osa-alueen kohdalla seuran mahdollisuuksia pohdittaessa. Yksi seura voi toteuttaa eri osa-alueilla ja kunkin osa-alueen eri kriteerien kohdalla eritasoisia toimia. Olennaista on, että seura suhteuttaa ja soveltaa toteutettavat terveyden edistämistoimet omiin erityispiirteisiinsä ja resursseihinsa.

## URHEILULLINEN ELÄMÄNTAPA

### PÄÄMÄÄRÄT

- Herättää keskustelua urheilullisten (terveiden) elämäntapojen merkityksestä ja roolista urheilussa yleensä, sekä jääkiekkoilussa erityisesti
- Lisätä tietoa niistä toimista, joita Jääkiekkoliitto ja sen alueet, seurat, sekä valmentajat / toimihenkilöt voivat tehdä yksilön / pelaajan, sekä yhteisön / seuran terveyden edistämiseksi
- Saada aikaan konkreettisia toimenpiteitä urheilullisen elämäntavan edistämiseksi jääkiekkoilussa

Urheilullisella elämäntavalla tarkoitetaan tässä ohjelmassa aktiivista ja säännöllistä jääkiekkoilun harrastamista organisoidussa seuratoiminnassa. Kyseessä on siis käytännön toiminta eri tehtävissä, mutta myös esimerkiksi lasten ohjaajien ja nuorten valmentajien kasvatukselliset toimet.



Kuvio 2: Urheilullinen elämäntapa jääkiekkoilussa



Jääkiekon seuratoiminta tarjoaa harrastajien vapaaehtoisen osallistumisen kautta ja ansiosta erittäin hyvät mahdollisuudet edistää lasten ja nuorten kasvatuksellisiakin asioita. Tässä ohjelmassa terveyden edistämisen aihealueiksi on valittu ensisijaisiksi 1) yleinen liikunnallisuus, 2) päihteettömyys, 3) ravinto, 4) uni ja lepo, sekä 5) hygienia.

Seuraavassa käydään läpi em. osa-alueet, niiden päämäärät, sekä toimenpide-ehdotukset. Toimenpide-ehdotukset on laadittu erikseen niin Jääkiekkoliitolle ja sen alueille, seuroille kuin joukkueillekin. Lisäksi seuraan liittyen ehdotukset on jaettu ”Terveyttä edistävä jääkiekkoseura ja sen kolme tasoa” -jaon mukaisesti kolmelle tasolle. Tätä ta-soidea on käytetty tässä ohjelmassa selkiyttämään esimerkiksi terveyden edistämisessä vasta alussa olevien ja jo pidemmälle ehtineiden seurojen toimien välisiä eroja. Toisin sanoen, tasojen väliset erot vaihtelevat helpommin ja vähemmin resurssein toteutettavista toimista vaativimpiin ja enemmän resursseja vaativiin.



## YLEINEN LIKUNNALLISUUS

### PÄÄMÄÄRÄT

- Herättää keskustelua siitä, miten jääkiekkoilun avulla voidaan luoda edellytyksiä elinikäisen liikunnallisen elämäntavan omaksumiselle
- Lisätä tietoa urheiluvammojen ennaltaehkäisystä, sekä elinikäisen, monipuolisen liikunnan merkityksestä ja vaikutuksista yksilön terveyteen
- Saada aikaan monipuolista liikunnanharrastamista jääkiekkotoiminnan puitteissa
- Tarjota jääkiekkoilun harrastamismahdollisuus mahdollisimman monelle, mahdollisimman pitkään

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. **(7)**.

Urheiluseuratoiminnassa mukana olevat nuoret liikkuvat keskimääräistä aktiivisemmin **(7)**. Aktiivinen liikuntaharrastus ennaltaehkäisee myös erilaisia vaivoja ja oireita. Esimerkiksi liikuntaa harrastavilla lapsilla on muita vähemmän psykosomaattisia oireita **(8)**. Säännöllinen liikunta vahvistaa lihaksistoa ja vähentää täten tuki- ja liikuntaelinten oireita. - Erityispiirteensä urheiluvilla nuorilla ovat sitten erilaiset vammat, joita heille tapahtuu selvästi useammin kuin ei-urheilua harrastaville **(9)**. Suurin osa näistä vammoista on kuitenkin lieviä esim. revähdyksiä, nyrjähdyksiä tai lieviä iskuvammoja. Yleisesti ottaen liikunnan määrällä on todettu olevan positiivista vaikutusta myös yksilön muuhun terveystyhtymiseen.

Operaatio Urheilullinen Elämäntapa painottaa yleisen liikunnallisuuden omaksumista osaksi koko elämäntapaa. Terveyttä edistävissä jääkiekkoseurassa lapsille ja nuorille kerrotaan liikunnan positiivisista vaikutuksista terveyteen, sekä pohditaan liikunnallisen elämäntavan merkitystä ja jatkumisesta läpi koko elämän. Heille tarjotaan myös mahdollisimman monipuolista ja eri lajeistakin koostuvaa toimintaa, jotta jonkin muotoinen liikunta jatkuisi myös esim. jääkiekkoharrastuksen loppumisen jälkeenkin.

## Liitto / alue

Toimenpiteitä:

- Liitto jatkaa lajin harrastamisolosuhteiden kehittämistä
  - \* Isojen paikkakuntien kaupunginosakohtaisten harjoitusjäähallien synnyttäminen
  - \* Haja-asutusalueilla kuntien ohjaaminen yhteistyöhön olosuhterakentamisessa
- Liitto jatkaa monipuolisten liikunnallisten valmiuksien merkityksen korostamista toiminnassaan
- Liitto ja sen alueet järjestävät koulutustilaisuuksia, tai sisällyttävät yleistä liikunnallisuutta sekä urheiluvammojen ennaltaehkäisyä sisältävää koulutusta seuroille järjestämiinsä tilaisuuksiin
- Liitto tarkistaa ohjaajille ja valmentajille tarkoitettujen kurssien koulutusmateriaalien sisällöt ja päivittää ne tarvittaessa
  - \* Kannustaminen monien lajien harrastamiseen
  - \* Monipuolisuus lajin sisällä mm. urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn kannalta
- Liitto kehittää harrastekiekon (Happy Hockey) järjestelmiä kaikissa ikäryhmissä ja molempia sukupuolia koskien
  - \* Pelaaminen harrastajan omilla ehdoilla ja omista lähtökohdista mahdollisimman pitkään
  - \* Kustannusten pitäminen edullisena
- Liitto kehittää jatkuvasti siirtosääntöjä entistä harrastajaystävällisemmäksi – varsinkin alue- ja seuratasolla
- Liitto tiivistää yhteistyötä muiden joukkuepalloilulajien kanssa
  - \* Mm. kirjallisten, useamman lajin harrastamisen mahdollistavien sopimusten laatiminen
- Liitto kerää liikunnallisuutta koskevaa materiaalia ja jakaa ko. informaatiota seuroille
  - \* Internetpohjaisen tietopankin luominen ja siitä tiedottaminen
  - \* Kiekkolehden + seurojen julkaisujen hyödyntäminen viestinnässä

## Seura

Toimenpide-ehdotuksia:

- Seura rakentaa ennakkoluulottomasti tuotteita kaikille eri motiiveilla jääkiekon harrastamisesta kiinnostuneille
  - Taso 1: Seura järjestää harrastejääkiekkoa mahdollisimman monelle eri ikäryhmälle
  - Taso 2: Seura mahdollistaa jääkiekon harrastamisen myös tytöille/naisille
  - Taso 3: Seura osallistuu lasten ja nuorten iltapäiväkerhotoimintaan ja koulu yhteistyöhön
- Seura kehittää jääkiekkoseurojen välistä yhteistyötä paikkakunnalla ja alueella jääkiekkoharrastamisen jatkuvuuden takaamiseksi (esim. pelaajasiirtojen mahdollisimman joustavaksi saaminen)
  - Taso 1: Seura tekee yhteistyötä paikkakunnan muiden jääkiekkoseurojen kanssa
  - Taso 2: Seura on aktiivinen ja aloitteellinen paikkakuntakohtaisen yhteistyön kehittämisessä
  - Taso 3: Seura on aktiivinen ja aloitteellinen myös alueellisen yhteistyön kehittämisessä

- Seura kehittää eri lajien seurojen yhteistyötä paikkakunnalla, jotta niiden samanaikainen harrastaminen olisi mahdollista mahdollisimman pitkään
  - Taso 1: Seura osallistuu muiden lajien seurojen kanssa tehtävään yhteistyöhön (esim. paikkakuntakohtaiset lajien esittelyt, ”lajimessut”)
  - Taso 2: Seura solmii yhteistyösopimuksia muiden lajien seurojen kanssa, joissa sovitaan yhteisistä ”pelisäännöistä” eri lajien harrastamisen suhteen
  - Taso 3: Seura kehittää aktiivisesti eri lajien yhteistyötä (esim. yhteinen harrastepassi, joka sisältää mm. alennukset eri lajien kokeiluihin osallistuttaessa)
  
- Seura jakaa tietoa, erityisesti valmentajille ja ohjaajille, monipuolisen ja elinikäisen liikunnan merkityksistä ja vaikutuksista urheilivalle lapselle ja nuorelle, mutta myös yksilön terveydelle
  - Taso 1: Seura toteuttaa koulutustilaisuuden ulkopuolisen asiantuntijan avulla tai mahdollistaa seuraväen osallistumisen ulkopuoliseen koulutukseen
  - Taso 2: Seura pitää yllä tietopankkia yleiseen liikunnallisuuteen liittyen ja etsii aktiivisesti uutta tietoa valmentajien ja ohjaajien käyttöön. Lisäksi seura hankkii materiaalia ko. aihealueesta pelaajille jaettavaksi
  - Taso 3: Yleinen liikunnallisuus kuuluu vakituisena osana seuran kausittaisiin koulutuksiin. Seura hyödyntää muiden lajien osaamista (esim. valmentajayhteistyön kautta)
  
- Seura sitouttaa ohjaajat ja valmentajat toteuttamaan monipuolista liikuntaa ohjaus- / valmennustoiminnassaan
  - Taso 1: Seura kehottaa kannanotoillaan ohjaajia ja valmentajia ottamaan huomioon yleiseen liikunnallisuuteen liittyviä asioita ohjaus- / valmennustoiminnassaan
  - Taso 2: Seura tekee ohjaajien ja valmentajien kanssa sopimukset, joihin on kirjattu yleiseen liikunnallisuuteen ja sen toteuttamiseen liittyviä asioita
  - Taso 3: Monipuolisen liikunnan tavoitteet ja toimenpiteet kirjataan joukkueiden osalta niiden kausittaiseen valmennuksen toimintasuunnitelmaan ja niiden toteutumista seurataan esim. valmennusvastaavan toimesta
  
- Seurassa panostetaan urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn ja tiedetään hoito- ja vakuutusikäntänteet
  - Taso 1: 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
  - Taso 2: 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
  - Taso 3: Seura tekee yhteistyösopimuksen paikallisen urheilulääkärin tai urheilulääkäriaseman kanssa (sisältäen vammojen ennaltaehkäisyn konsultaatioavun, nopean ja oikeanlaisen hoidon takaamisen, sekä lisäksi sen, että urheiluvammoja hoidetaan laaja-alaisesti - esim. huomioiden vammojen psyykkiset vaikutukset nuoreen)

- Seura varmistaa Nuori Suomi –hengen toiminnassaan  
Taso 1: Seura käy aktiivista keskustelua omasta toiminnastaan suhteessa Nuori Suomi –ideologiaan ja tekee pelisäännöt vanhempien kanssa vuosittain  
Taso 2: Seurassa toteutetaan ”Reilun pelin” ja ”Kaikki pelaa” –ideoita  
Taso 3: Seura hakeutuu SJL:n sinettiseuraksi. Lisäksi seura tiedostaa harrastajien tarpeet toimintansa laadun kehittämiseksi (esim. kartoittamalla heidän näkemyksensä harrastajatytytyväisyyskyselyillä).
- Seura viestii aktiivisesti urheilun ja liikunnan hyödyistä  
Taso 1: ... sen toiminnassa mukana oleville (pelaajat, ohjaajat ja valmentajat, toimihenkilöt, vanhemmat) käyttäen hyväksi esim. joukkueiden julkaisuja ja muita tiedotuskanavia  
Taso 2: ... paikkakunta- tai kuntatasolla (esim. paikallislehtien kautta)  
Taso 3: Seura osallistuu valtakunnalliseen keskusteluun urheilun ja liikunnan hyödyistä (esim. osallistumalla valtakunnallisiin seminaareihin)
- Seura arvioi yleisen liikunnallisuuden kehittämiseen liittyviä toimiaan  
Taso 1: ... määrällisillä mittareilla (esim. toteutettujen koulutusten, sekä osallistujien määrät)  
Taso 2: ... myös laadullisilla mittareilla (esim. haastattelemalla koulutuksiin osallistuneita siitä, mitä he koulutuksesta saivat irti)  
Taso 3: ... sekä määrällisillä, että laadullisilla mittareilla vähintään kerran kaudessa, ja raportoi tulokset esim. kausikohtaisessa toimintakertomuksessaan

## Joukkue

### Toimenpide-ehdotuksia:

- 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
- Joukkueessa toteutetaan ”Reilun pelin” ja ”Kaikki pelaa” -ideoita
- Joukkueessa varmistetaan toiminnan ilmapiirin pysyminen hyvänä ja innostavana, huolehtimalla tiedotuksesta, sekä vuorovaikutuksesta niin pelaajien, kuin vanhempienkin osalta
- Joukkueen toiminnassa huomioidaan yksilöllisyys niin pitkälle kuin mahdollista harjoitusten ja harjoitteiden suunnittelussa, sekä toteutuksessa
- Valmentajat ottavat toiminnassaan huomioon myös vammojen ennaltaehkäisyn 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

## Lisätietoja

Lisätietoja käytännön toiminnan avuksi löydät muun muassa seuraavista lähteistä:

- SJL:n Ohjaajan oppaat 6-9- ja 10-13-vuotiaiden ohjaajille
- SJL:n Valmentajan käsikirja 14-vuotiaiden ja vanhempien valmentajille
- SJL:n Pelin henki –opas 10-13-vuotiaiden vanhemmille
  - \* Voit tulostaa osoitteesta: <http://www.finhockey.fi/nuoret> -> Pelin Henki (pdf, 3.67 Mt)
- Koulun terveystiedon oppikirjat (kts. lista kirjoista sivulla 35)

**NUORI  
SUOMI**  
***ILOA LIIKKEELLE***

## PÄIHTEETTÖMYYS

### PÄÄMÄÄRÄT

- Herättää keskustelua siitä, mikä on jääkiekkoilun ja eri päihteiden suhde
- Lisätä tietoa päihteiden (etenkin nuuska) vaikutuksista urheilusuoritukseen sekä yksilön terveyteen
- Saada aikaan mahdollisimman päihteetöntä toimintaa alle 18-vuotiaiden toiminnassa

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. Huumekokeilut ovat lisääntyneet, mutta ovat eurooppalaiseen keskitasoon nähden vähäisiä. 15 –vuotiaista suomalaisista nuorista kannabista elämänsä aikana oli kokeillut vuonna 2002 10%. Vaikka huumekokeilut ovat kohtalaisen alhaisella tasolla, on nuorten sosiaalinen altistuminen huumeille lisääntynyt, mm. 14% nuorista oli kaupiteltu huumeita viimeisen vuoden aikana **(10)**. Tällä tarkoitetaan nuorten kaveripiirissä tapahtuvaa huumekokeilua **(11)**.

Nuorten urheilijoiden päihteiden käyttöä selvittäneissä tutkimuksissa on havaittu muutamia erityispiirteitä. Urheilevat nuoret käyttävät päihteitä yhtä paljon kuin ei seuratoiminnassa mukana olevat **(12, 13)**. Eli urheilijoiden riskit alkoholin käytölle ovat yhtä suuret kuin muidenkin. Joillakin osa-alueilla (esim. humalahakuisuus, nuuskan käyttö) urheilevat nuoret käyttäytyvät jopa muita nuoria negatiivisemmin terveyden suhteen **(14, 15)**. Nämä tutkimustulokset antavat viitteitä siitä, että urheiluun osallistuvat nuoret tutustuvat helpommin joihinkin riskikäyttäytymisen tekijöihin. Eräänä tätä selittävänä tekijänä 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 **(16)**.

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 **(17)**.

Tutkimustulosten olennaisin sanoma on, että urheiluseuratoiminta ei automaattisesti suojaa lapsia ja nuoria päihteiden käytöltä. Nuuskan käytön osalta osallistuminen jääkiekkoseuratoimintaan 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? - Etukäteen 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 – tupakointin 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% todennäköisyyden lapsen tupakoinnin aloittamiselle. Kun toisessa ääripäässä tupakoinnin sallivan ja itse polttavan vanhemman lapsella todennäköisyys aloittaa tupakointi oli 72% **(4, 5)**.

Toisaalta voidaan kysyä, voitaisiinko juniorijääkiekkoilussa soveltaa ns. tilannepäihteettömyyttä? Elämässä on tiettyjä tilanteita ja ympäristöjä, joissa päihteettömyys 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 päihteettömyyden näkökulmasta? Esimerkiksi: jos E-juniorijoukkueella on vuodessa kahdesta neljään viikonlopputurnausta, olisiko mahdollon ajatus, että turnaustapahtumassa mukana olevat aikuiset olisivat päihteettömiä nuo kaksi tai neljä viikonloppua vuodessa? Sen sijaan, että ko. tapahtumiin lähdetäisiin itsekin juhlimisajatuksella. Kyseessä on ensisijaisesti lasten ja nuorten harrastus. **(4)**.

Kun joukkueessa katsotaan olevan oikea aika keskustella nuorten kanssa päihteisiin liittyvistä asioista, asioita voisi lähestyä seuraavalla idealla: esimerkiksi alkoholin suhteen käydään läpi ensin sen käytön akuutit vaikutukset urheilusuoritukseen, sitten alkoholin lyhytaikaiset vaikutukset urheilusuoritukseen (krapula) ja vasta lopuksi alkoholin pitkäaikaisvaikutukset urheilijalle. Tällä lähestymistavalla pyritään pääsemään lähemmäs nuorten reaali 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, joten pohdinta tulee tehdä joukkuekohtaisesti ja yhteistyössä vanhempien kanssa. Samaa mallia voidaan soveltaa myös tupakkaan, nuuskaan, huumeisiin ja impattaviin- sekä dopingaineisiin. **(18)**.



## Liitto / alue

### Toimenpiteitä:

- Liitto toteaa esimerkin ja aseman tuoman vastuun, ja ryhtyy tarvittaviin toimenpiteisiin
  - \* Liiton johdon, toimiston toimihenkilöiden sekä alueiden työntekijöiden informointi päihteettömyysideologiasta
  - \* Em. henkilöiden sitoutuminen päihteettömyyteen liitonlaisen toiminnan aikana (hyvä esimerkki päihteettömyyteen liittyen)
- Liitto kirjaa päihteettömyystavoitteen strategiaansa, toimintaperiaatteisiinsa sekä kilpailusääntöihinsä
- Liitto ylläpitää keskustelua päihteettömyysasian tarpeellisuudesta sekä tarvittavista toimenpiteistä
- Liitto luopuu alkoholimainonnasta
- Liitto laatii päihteettömyyden edistämiseksi suunnattuja materiaaleja ja koulutuspaketteja, sekä huolehtii niiden levittämisestä kenttätasolle kaikille toimijoille
- Liitto informoi maa- ja aluejoukkueiden pelaajia ja kouluttaa heitä siten, että he ymmärtävät esimerkiasemansa ja käyttäytyvät sen edellyttämällä tavalla
- Liitto kerää tietopankin ko. aiheen materiaaleista, sekä jakaa mahdollisuuksien mukaan materiaaleja (esim. Päihteen Pelikenttä -opas tai Terveys ry:n Nuuska – opas) seuroille
- Liitto hyödyntää sekä sisäistä että ulkoista tiedottamista aikaisempaa näkyvämmiin ja useammin
- Liitto tehostaa yhteistyötä terveysalan järjestöjen kanssa päihdeasioiden suhteen
- Liitto pyrkii omalta osaltaan varmistamaan, että jäähallit ja muut toimintaympäristöt, sekä niiden lähiympäristöt ovat päihteettömiä ja savuttomia alle 18-vuotiaiden toiminnan aikana

## Seura

### Toimenpide-ehdotuksia:

- Seura julistautuu päihteettömäksi ja tiedottaa siitä näkyvästi
  - Taso 1: Seura tekee kannanoton päihteettömyydestä (joka koskee seurassa toimimisen aikaa) ja tiedottaa siitä seuransisäisesti
  - Taso 2: Seura pitää päihteettömyys kannanottoaan esillä mm. tiedottamalla siitä kausijulkaisuissa sekä paikallismedioissa esim. yhden kauden ajan
  - Taso 3: Seura ottaa päihteettömyyslähdekohdan pysyväksi osaksi toimintaansa ja pitää asiaa esillä jatkuvasti sopivissa yhteyksissä
- Seura kirjaa päihteettömyyttä koskevia käytäntöjä strategiaansa, toimintaperiaatteisiinsa ja yleisiin sääntöihinsä
  - Taso 1: Päihteettömyyttä koskevia sääntöjä ja niiden rikkomisesta seuraavia mahdollisia sanktioita kirjataan seuran toimintaperiaatteisiin ja yleisiin sääntöihin sekä nuorten, että aikuisten osalta
  - Taso 2: Päihteettömyyttä koskevia sääntöjä ja niiden rikkomisesta seuraavia mahdollisia sanktioita kirjataan seuran joukkueiden kausisuunnitelmiin
  - Taso 3: Päihteettömyyttä koskevia asioita kirjataan seuran strategiaan. Lisäksi seurassa seurataan edellisten tasojen sääntöjen toteutumista ja toimivuutta

- Seura kartoittaa oman päihdetilanteensa ja käy keskustelua aiheesta
  - Taso 1: Seura selvittää oman tilanteensa pienimuotoisin kyselyin ja paikallisin tutkimuksin
  - Taso 2: Seura tekee opinnäyteyhteistyötä paikallisen terveysalan oppilaitoksen kanssa oman päihdetilanteensa systemaattisemman kartoittamisen aikaansaamiseksi ja osallistuu mahdollisiin valtakunnallisiin tutkimuksiin
  - Taso 3: Seura kerää systemaattisesti / kausittain tietoa omasta päihdetilanteestaan (seuran päihdebarometri) ja keskustelee tilanteesta toimijoidensa kanssa vähintään kerran kaudessa
  
- Seura huolehtii, että sen toimintaympäristö ja sen välitön läheisyys on päihteetön ja savuton lasten ja nuorten toiminnan aikana
  - Taso 1: Seura varmistaa, että jäähalleissa yms. toteutetaan päihteettömyyden ja savuttomuuden lähtökohtaa esim. sopimalla siitä jäähallin vastuullisen tahon kanssa (asia vähintään kirjattuna jäähallin sääntöihin)
  - Taso 2: Seura ohjeistaa sen toimijat varmistamaan päihteettömyyden ja savuttomuuden esim. silloin, kun jokin sen joukkue järjestää turnauksen yms.
  - Taso 3: 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 päihteettömyysasioissa muiden urheiluseurojen ja / tai terveysalan ammattilaisten kanssa
  - Taso 1: Seura tekee yhteistyötä päihteettömyysasioissa muiden urheiluseurojen kanssa paikallisesti
  - Taso 2: Seura tekee yhteistyötä päihteettömyysasioissa terveysalan ammattilaisten kanssa paikallisesti (esim. jotta seuralla olisi valmis strategia ja toimintatapa mm. mahdollisten huumetapausten varalle)
  - Taso 3: Seura tekee yhteistyötä päihteettömyysasioissa muiden seurojen ja terveysalan ammattilaisten kanssa valtakunnan tasolla ("Hyvät mallit kiertoon")
  
- Seura varmistaa, että sen joukkueilla on sovitut päihteettömyyspelisäännöt ja käytänteet päihteettömyyden suhteen sekä nuorille (huomioiden ikäluokka), että aikuisille
  - Taso 1: Seura edellyttää, että joukkueet tekevät omat sopimuksensa, joissa on kirjattuna päihteettömyyttä koskevia sääntöjä ja käytänteitä nuorten osalta. (Esimerkiksi määrittelevät mahdolliset sanktiot tai muut toimenpiteet sopimuksia rikkoneelle.)
  - Taso 2: Seura edellyttää, että joukkueet tekevät omat sääntönsä, joissa on kirjattuna päihteettömyyttä koskevia sääntöjä myös aikuisten osalta. (Esimerkiksi määrittelevät mahdolliset sanktiot tai muut toimenpiteet sopimuksia rikkoneille aikuisille.)
  - Taso 3: 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
  - Taso 1: Seura ohjeistaa ohjaajat ja valmentajat sekä muut toimihenkilöt näyttämään hyvää esimerkkiä päihdeettömyyden suhteen seuratoiminnan aikana
  - Taso 2: Seura kirjaa päihdeettömyyssitoutumisen ohjaajien ja valmentajien sekä muiden toimihenkilöiden sopimukseen
  - Taso 3: Seura keskustelee ohjaajien ja valmentajien sekä muiden toimihenkilöiden kanssa päihdeettömyyssitoutumisesta jo heitä valitessaan
  
- Seura jakaa informaatiota ja järjestää koulutusta ohjaajille ja valmentajille, sekä muille toimihenkilöille päihdeasioista (esim. lisätäkseen valmentajien ja ohjaajien tietoutta päihdeiden vaikutuksista urheilusuoritukseen sekä yksilön terveyteen)
  - Taso 1: Seura jakaa informaatiota (esim. info-lehtinen, asiantuntijaluento tai internetin kautta) päihdeasioista niin ohjaajille ja valmentajille, pelaajille, kuin ”joka kotiinkin”
  - Taso 2: Seura järjestää erillisiä koulutuksia päihdeasioista, tai mahdollistaa jäseniensä osallistumisen ulkopuolisen tahon järjestämään koulutukseen
  - Taso 3: Seura integroi päihdeasiat vakituiseksi osaksi koulutuksiaan (ohjaaja- ja valmentaja-, joukkueenjohtaja-, huoltaja- sekä seuran toimihenkilökoulutukset)
  
- Seura arvioi päihdeettömyyden toimiaan
  - Taso 1: ... määrällisillä mittareilla (esim. jaettujen infolehtisten määrä)
  - Taso 2: ... myös laadullisilla mittareilla (esim. haastatteleamalla pelaajia siitä, miten he saamansa informaation kokivat)
  - Taso 3: Seura suorittaa arviointia päihdeettömyyden toimistaan sekä määrällisillä, että laadullisilla mittareilla vähintään kerran kaudessa, ja raportoi tulokset esim. pelikauden toimintakertomuksessaan

## Joukkue

Toimenpide-ehdotuksia:

- Joukkue julistautuu päihdeettömäksi
- Joukkueen ohjaajat / valmentajat, sekä muut toimihenkilöt sitoutuvat näyttämään hyvää esimerkkiä päihdeettömyyden suhteen joukkueen toiminnan aikana
- Myös pelaajien vanhemmat pyritään sitouttamaan päihdeettömään toimintaan
- Joukkue laatii päihdeettömyyteen liittyvät pelisäännöt sekä nuorten, että aikuisten kanssa (voivat olla osa Operaatio Pelisääntöjä)
- Joukkue keskustelee ja sopii myös päihdeettömyys- ja päihdeiden käytön käytänteistä
  - \* Esimerkiksi keskustelemalla aikuisten päihde- / päihdeettömyyskäytänteistä turnausmatkoille etukäteen
  - \* Joukkue sopii käytänteitä mahdollisten päihdeiden 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 terveysalan 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 puuttamaan heti, jos havaitaan pelaajilta painetta toisia kohtaan esim. nuuskan käytön osalta)

## Lisätietoja

Lisätietoja käytännön toiminnan avuksi löydät muun muassa seuraavista lähteistä:

- Nykänen, H. & Kuusisto, R. 2000. Päihteetön pelikenttä. Leväsjoki. Myllypaino.
- Nykänen, H. ym. 2004. Päihteetön Pelikenttä –kalvosarja (ilmainen)  
\* Voit tulostaa osoitteesta:  
<http://www.nuorisuomi.fi/paihteetonpelikentta/ppsuomi/index1.html>
- Merne, M. & Syrjänen, S. 2000. Nuuska-opas. Terveys ry. (maksullinen)  
\* Voit tulostaa osoitteesta: <http://www.terveysry.fi/aineisto/osastoindeksi.html>
- Koulun terveystiedon oppikirjat (kts. lista kirjoista sivulla 35)



## RAVINTO

### PÄÄMÄÄRÄT

- Herättää keskustelua ravitsemusasioiden merkityksestä jääkiekon junioritoiminnassa
- Lisätä tietoa monipuolisen ravinnon merkityksestä jääkiekkoa harrastavalle kasvavalle lapselle ja nuorelle
- Saada aikaan konkreettisia toimia, joilla lisätään lapsen ja nuoren ravitsemustietoutta, sekä terveyttä edistävää ravitsemuskäyttäytymistä

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 **(19, 20)**. Erään tutkimuksen mukaan jääkiekkoilevien suomalaisten nuorten ruokailutottumukset olivat muita samanikäisiä terveellisemmät **(21)**. **(22)**.

Vaikka urheilevien nuorten ruokailutottumukset ovat muita paremmalla tasolla, on todettu, että urheilevat pojat saavat riittävästi energiaa ja suojaravintoaineita, mutta energiaravintoaineiden saanti ei ole urheilun kannalta optimaalisella tasolla. Toisin sanoen, hiilihydraattien saanti on niukkaa ja proteiinien runsasta **(23)**. Urheiluharrastuksen ei ole todettu yleisellä tasolla lisäävän riskiä syömishäiriöihin **(24)**. 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 **(25)**. Kuinka moni jääkiekkoilevista 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 urheilevan 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.

## Liitto / alue

### Toimenpiteitä:

- Liitto nostaa yleiseen keskusteluun ravitsemusasiat ja niiden merkityksen jääkiekon junioritoiminnassa
- Liitto selvittää olemassa olevan ravintotietouden ja –materiaalien käyttökelpoisuuden ja tekee yhteistyötä ravitsemusammattilaisten kanssa
  - \* Kartoitetaan jääkiekkoon sovellettuja tai soveltuvia ravitsemusaiheisia materiaaleja ja pohditaan niiden käyttökelpoisuutta, ja / tai
  - \* Laaditaan SJL:n oma ravitsemusopas juniorijääkiekkoiluun a) ohjaajille ja valmentajille, b) pelaajille, c) ”joka kotiin”
- Liitto tarkistaa ravintoa koskevan materiaalin, sekä ravitsemuksen osuuden ohjaaja- ja valmentajakoulutuksissaan
- Liitto huolehtii, että sen alaisessa toiminnassa (esim. maajoukkue-toiminta) kiinnitetään huomiota ravitsemusasioihin niin informaation jakamisen kautta kuin jokapäiväisessä toiminnassakin (esim. ravitsemuksen suunnittelu ja aikataulutus maajoukkueilleillä tai ulkomaan turnausmatkoilla)
- Liitto ohjeistaa sen alaiset toimijat (esim. maajoukkuevalmentajat) näyttämään hyvää esimerkkiä omalla toiminnallaan ruokailujen yhteydessä (eli, että monipuolinen ruoka näkyy myös valmentajien ja toimihenkilöiden lautaselta)
- Liitto välittää informaatiota ja ravintoasioihin liittyvää materiaalia seuroille
- Liitto motivoi seuroja ottamaan ravitsemusasioita huomioon niiden toiminnassa
- Liitto motivoi seuroja ottamaan ravitsemusasioita osaksi seuran sisäisiä koulutuksia
- Liitto linjaa lisäravinteisiin suhtautumisensa juniorijääkiekkoilussa

## Seura

### Toimenpide-ehdotuksia:

- Seura nostaa keskusteluun ravitsemusasioiden merkityksen jääkiekkoilussa ja lasten sekä nuorten kasvuun ja kehitykseen
  - Taso 1: Seura käy keskustelua ravitsemusasioiden merkityksestä jääkiekkoilussa ohjaajien ja valmentajien kanssa
  - Taso 2: Seura käy keskustelua ravitsemusasioiden merkityksestä jääkiekkoilussa myös vanhempien kanssa
  - Taso 3: Seura käy keskustelua ravitsemusasioista kaikkien tahojen kanssa myös lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen kannalta
- Seura järjestää koulutusta ja jakaa informaatiota ravitsemusasioista
  - Taso 1: Seura jakaa informaatiota (esim. infolehtinen, asiantuntijaluento tai internetin kautta) ravitsemusasioista a) ohjaajille ja valmentajille, b) pelaajille, c) ”joka kotiin”
  - Taso 2: Seura järjestää erillisiä koulutuksia ravitsemusasioista tai mahdollistaa jäsenensä osallistumisen ulkopuolisen tahon järjestämään koulutukseen
  - Taso 3: Seura integroi ravitsemusasiat vakituiseksi osaksi koulutuksiaan (ohjaaja- ja valmentaja-, joukkueenjohtaja-, huoltaja-, seuran toimihenkilö-, sekä lasten ja nuorten vanhempien koulutukset)

- Seura ohjeistaa joukkueita suunnittelemaan esim. peli- ja turnausmatkoja myös ruokailujen kannalta
  - Taso 1: 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)
  - Taso 2: Seura ohjeistaa joukkueitaan ottamaan huomioon ruokailukysymykset myös omaa turnausta järjestettäessä (esim. ruokailun aikataulu turnauksissa vierasjoukkueiden kannalta, ja / tai mitä tuotteita on tarjolla turnauskioskissa)
  - Taso 3: 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
  - Taso 1: Seura ohjeistaa ohjaajia / valmentajia näyttämään hyvää esimerkkiä omalla toiminnallaan ruokailujen yhteydessä
  - Taso 2: Seura ohjeistaa myös joukkueen muita toimihenkilöitä näyttämään hyvää esimerkkiä omalla toiminnallaan ruokailujen yhteydessä
  - Taso 3: Seura ohjeistaa vanhempia näyttämään hyvää esimerkkiä omalla toiminnallaan ruokailujen yhteydessä seuratoiminnan aikana
  
- Seura tekee yhteistyötä ravitsemusasioissa muiden urheiluseurojen ja/tai terveysalan ammattilaisten kanssa
  - Taso 1: Seura tekee yhteistyötä ravitsemusasioissa muiden urheiluseurojen kanssa paikallisesti (esim. urheilupaikan kioskin tarjonnan tai virvoitusjuoma-automaatin suhteen)
  - Taso 2: Seura tekee yhteistyötä ravitsemusasioissa terveysalan ammattilaisten kanssa paikallisesti (esim. asiantuntijayhteistyötä koulutuksiin)
  - Taso 3: Seura tekee yhteistyötä ravitsemusasioissa muiden seurojen ja terveysalan ammattilaisten kanssa valtakunnan tasolla ("Hyvät mallit kierto")
  
- Seura ottaa ravitsemusnäkökulman huomioon sponsorointikysymyksissä
  - Taso 1: Seura pohtii nykyisiä yhteistyökumppaneita ravitsemuksen näkökulmasta ja tekee sitten tarvittavia toimenpiteitä
  - Taso 2: Seura ottaa ravitsemusnäkökulman huomioon pohtiessaan mahdollisia uusia yhteistyökumppaneita. Eli: miten mahdollinen yhteistyökumppani suhteutuu liittyen ravitsemuskysymyksiin (esim. hampurilaisravintolaketju vs. perusruokaa valmistava yritys: kumpi on ravitsemuksellisesti terveellisempi vaihtoehto?)
  - Taso 3: Seura hakee yhteistyökumppaneita aktiivisesti edistääkseen joukkueidensa ravitsemusta (esim. tekee yhteistyösopimuksen sellaisen ravitsemusliikkeen kanssa, joka pystyy tarjoamaan jääkiekkoilevalle lapselle tai nuorelle monipuolisen ja energiatarpeen tyydyttävän aterian esim. ennen pelimatkaa / pelimatalla, ja vielä mahdollisimman edullisesti).

- Seura linjaa lisäravinteisiin suhtautumisen toiminnassaan ja informoi siitä a) ohjaajia ja valmentajia, b) pelaajia, ja c) vanhempia. Sama kaikilla tasoilla.
- Seura arvioi ravitsemukseen liittyviä toimiaan
  - Taso 1: Seura arvioi ravitsemustoimiaan määrällisillä mittareilla (esim. kuinka monta kertaa joukkueet ovat käyneet syömässä yhteistyösopimusravitsemusliikkeessä)
  - Taso 2: Seura arvioi ravitsemustoimiaan myös laadullisilla mittareilla (esim. haastatteleamalla pelaajia siitä, miten he kokivat ruokailun yhteistyö-ravitsemusliikkeessä vaikkapa ravinnon monipuolisuuden suhteen)
  - Taso 3: Seura suorittaa arviointia ravitsemustoimistaan sekä määrällisillä, että laadullisilla mittareilla vähintään kerran kaudessa ja raportoi tulokset esim. pelikauden toimintakertomuksessa

## Joukkue

Toimenpide-ehdotuksia:

- 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

## Lisätietoa

Lisätietoja käytännön toiminnan avuksi löydät muun muassa seuraavista lähteistä:

- Ilander, O. & Kokko, S. 2006. Nuoren Jääkiekkoilijan ruokavalio – eväät energiseen elämään. Suomen Jääkiekkoliitto. (maksuton)  
\* Voit tulostaa osoitteesta: <http://www.finhockey.fi/nuoret> -> Terveiden edistäminen
- Borg, P. & Hiilloskorpi, H. 2006. Urheiluravitsemussivut. Suomen Olympiakomitea. (maksuton)  
\* Voit tulostaa osoitteesta: <http://www.noc.fi/valmennus/urheiluravitsemus/>
- Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 1999. Ravitsemustiede. Helsinki. Duodecim.
- Fogelholm, M. & Rehunen, S. 1996. Ravitsemus, liikunta ja terveys. Jyväskylä. Gummerus.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon (maksuton).  
\* Voit tulostaa osoitteesta: [http://www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Suositus98\\_lyh.htm](http://www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Suositus98_lyh.htm)
- Borg, P. 2000. Kunnan ruokaa – Nuoren urheilijan ravinto-opas vihkonen. Saarioinen Oy.
- Koulun terveystiedon oppikirjat (kts. lista kirjoista sivulla 35)

## UNI JA LEPO

### PÄÄMÄÄRÄT

- Herättää keskustelua siitä, mikä on riittävä unen ja levon määrä jääkiekkoilevilla nuorilla kussakin ikäluokassa
- Lisätä tietoa unen ja levon merkityksestä sekä harjoittelun että jaksamisen suhteen yleensä (mm. koulunkäyntiin liittyen)
- Saada aikaan toimia, joilla nuorille urheilijoille taataan oikeanlainen rasituksen ja levon suhde sekä riittävä unen määrä

Uni on kasvavalle nuorelle erittäin tärkeää, sillä heidän unentarpeensa on aikaisempaa suurempaa. Riittävä unen ja levon määrä korostuu vielä entisestään urheilevilla nuorilla.

Suomalaiset nuoret nukkuvat lähes lyhimmat yöunet muihin eurooppalaisiin saman ikäisiin verrattuna. Lasten ja nuorten kokemus väsymys kouluaamuisin on lisääntynyt. Myös väsymyksen aiheuttamat oireet ovat lisääntyneet. Suurin syy väsymykseen on yöunen pituus, joka lyheni vuosina 1990-98 ja pidentyi taas hieman vuoteen 2002 tultaessa. – Yöunen pituuden vaihteluihin vaikuttaa eniten nukkumaanmeno-aika. Myös myöhään nukkumaan menevien määrä yleistyi 90-luvulla ja hieman laski 2002. Viikonloppuisin ja vapaapäivisin nuoret nukkuvat keskimäärin 1-2 tuntia pidemmät yöunet. Nykyisin nuorilla on yhä yleisemmin myös erilaisia univaikeuksia, mm. ongelmia nukahtamisessa, yöllistä heräilyä jne. Unen osalta urheilevien ja ei-urheilevien nuorten välisiä eroja ei ole tutkittu. **(26)**.

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?

### Liitto / alue

Toimenpiteitä:

- Liitto nostaa yleiseen keskusteluun unen ja lepoon liittyviä asioita (esim. riittävän unen määrän merkitys jääkiekkoilevalle nuorelle)
- Liitto linjaa suositukset oikeanlaisen rasituksen ja levon suhteesta kussakin ikäluokassa
- Liitto lisää rasituksen ja levon suhteeseen sekä riittävään unen määrään liittyvää informaatiota ja pohdintaa ohjaaja- ja valmentajakoulutuksiinsa
- Liitto kartoittaa unta ja lepoa koskevat materiaalit, ja tarvittaessa laatii oman juniorijääkiekkoiluun sovelletun oppaan, sekä välittää informaatiota ja em. materiaalia seuroille
- Liitto ja alueet kehittävät sarjajärjestelmää myös ko. asioiden näkökulmasta. (esim. pelien määrä ja ajoitus viikonloppuisin ja suhteessa kouluun / luokka-asteeseen)
- Liitto pohtii maajoukkue-toiminnan määrää ja ajoitusta maajoukkuepelaajien kokonaisrasituksen ja levon suhteen

- Liitto huolehtii, että sen alaisessa toiminnassa (esim. maajoukkue-toiminta) kiinnitetään huomiota uneen ja lepoon liittyviin asioihin niin informaation jakamisen kautta, kuin jokapäiväisessä toiminnassakin (esim. suunnittelu ja aikataulut maajoukkueilleillä tai ulkomaan turnausmatkoilla riittävän unen ja levon takaamiseksi)
- Liitto ohjeistaa sen alaiset toimijat (esim. maajoukkuevalmentajat) näyttämään hyvää esimerkkiä omalla toiminnallaan (esim. nukkumaanmenoaikojen suhteen)
- Liitto tekee yhteistyötä terveysalan ammattilaisten kanssa, jotta uneen ja lepoon liittyviä asioita saadaan sovellettua jääkiekkoiluun ja juniorikiekkoilijan arkeen
- Liitto motivoi seuroja ottamaan uneen ja lepoon liittyviä asioita huomioon niiden toiminnassa
- Liitto motivoi seuroja ottamaan uneen ja lepoon liittyviä asioita osaksi seuran sisäisiä koulutuksia

## Seura

### Toimenpide-ehdotuksia:

- Seura nostaa keskusteluun uneen ja lepoon liittyvien asioiden merkityksen jääkiekkoiluun, sekä lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen
  - Taso 1: Seura käy keskustelua uneen ja lepoon liittyvien asioiden merkityksestä jääkiekkoilussa ohjaajien ja valmentajien kanssa
  - Taso 2: Seura käy keskustelua uneen ja lepoon liittyvien asioiden merkityksestä jääkiekkoilussa myös vanhempien kanssa
  - Taso 3: Seura käy keskustelua uneen 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
  - Taso 1: Seura linjaa kussakin ikäluokassa kesäkauden toimintaan ja talvikauden tapahtumiin liittyvät määrät viikossa
  - Taso 2: Seura linjaa myös joukkueen toiminnasta vapaiden jaksojen minimimäärät ja pituudet eri ikäluokissa
  - Taso 3: Seura tarkentaa linjauksiaan pohtimalla tarkasti myös harjoittelurasituksen laadullisia tekijöitä, sekä toisaalta harjoittelurasitukseen yhteydessä olevaa riittävää levon määrää joukkue- ja / tai ikäluokakohtaisesti
- Seura jakaa informaatiota ja järjestää koulutusta uneen sekä lepoon liittyvistä asioista
  - Taso 1: Seura jakaa informaatiota (esim. infolehtinen, asiantuntijaluento tai internetin kautta) uneen ja lepoon liittyvistä asioista a) ohjaajille ja valmentajille, b) pelaajille, c) ”joka kotiin”
  - Taso 2: Seura järjestää erillisiä koulutuksia uneen ja lepoon liittyvistä asioista, tai mahdollistaa jäsentensä osallistumisen ulkopuolisen tahon järjestämään koulutukseen
  - Taso 3: Seura integroi uneen ja lepoon liittyvät asiat vakituiseksi osaksi koulutuksiaan (ohjaaja / valmentaja-, joukkueenjohtaja-, huoltaja- ja toimihenkilökoulutukset) ja kouluttaa myös vanhempia

- Seura ohjeistaa aikuisia näyttämään hyvää esimerkkiä omalla toiminnallaan uneen liittyvissä asioissa seuratoiminnan aikana (esim. nukkumaanmenoaikojen suhteen, kun aikuiset turnauksissa majoittuvat samaan paikkaan pelaajien kanssa)
  - Taso 1: Ohjaajat ja valmentajat
  - Taso 2: Joukkueiden muut toimihenkilöt
  - Taso 3: Lasten ja nuorten vanhemmat
  
- Seura ottaa mahdollisuuksien mukaan huomioon uneen ja lepoon liittyviä asioita (esim. nukkumaanmenoaika) harjoitus- ja pelivuoroja jaettaessa
  - Taso 1: Seura ottaa huomioon ikäluokan iän sekä aikaisempia (koulupäivän pituus), että myöhäisiä (nuorien ikäluokkien nukkumaanmenoaika) vuoroja jaettaessa
  - Taso 2: Seura ottaa huomioon mahdollisten peräkkäisten päivien harjoitus- tapahtumat ja -ajankohdat (eli, että peräkkäisten päivien harjoitusten väliin jää riittävästi lepoaikaa)
  - Taso 3: Seura ottaa huomioon myös vierasjoukkueiden tilanteet pelivuoroja jaettaessa (esim. paluumatkan pituus → kotiutumisaika → nukkumaan pääsy aika → koulupäivä?)
  
- Seura tekee yhteistyötä uneen ja lepoon liittyvissä asioissa muiden urheiluseurojen ja / tai terveysalan ammattilaisten kanssa
  - Taso 1: Seura tekee yhteistyötä uneen ja lepoon liittyvissä asioissa muiden urheiluseurojen kanssa paikallisesti (esim. mahdollisuuksien mukaan sijoittavat nuorimpien ikäluokkien harjoitusajat riittävän aikaiseen ajankohtaan)
  - Taso 2: Seura tekee yhteistyötä uneen ja lepoon liittyvissä asioissa terveysalan ammattilaisten kanssa paikallisesti (esim. asiantuntijayhteistyö koulutuksissa)
  - Taso 3: Seura tekee yhteistyötä uneen ja lepoon liittyvissä asioissa muiden seurojen ja terveysalan ammattilaisten kanssa valtakunnan tasolla ("Hyvät mallit kierto")
  
- Seura arvioi uneen ja lepoon liittyviä toimiaan
  - Taso 1: Seura arvioi uneen ja lepoon liittyviä toimiaan määrällisillä mittareilla (esim. aikuisten kanssa käytyjen keskustelujen määrä)
  - Taso 2: Seura arvioi uneen ja lepoon liittyviä toimiaan myös laadullisilla mittareilla (esim. haastatteleamalla seuran aikuisia siitä, miten hyödyllisinä he kokivat käydyt keskustelut)
  - Taso 3: Seura suorittaa arviointia uneen ja lepoon liittyvistä toimistaan sekä määrällisillä, että laadullisilla mittareilla vähintään kerran kaudessa ja raportoi tulokset pelikauden toimintakertomuksessa

## Joukkue

Toimenpide-ehdotuksia:

- 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 toimitasuunnitelmaan 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. nukkumaanmenoaikojen 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 keskustelee 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 keskustelee uneen ja lepoon liittyvistä asioista vanhempien kanssa
- Joukkue toteuttaa uneen ja rasitukseen / lepoon liittyvien asioiden kasvatusta myös toiminnallisin menetelmin. (Esim. pelaajat voivat pitää uni- ja / tai rasitus- / lepopäiväkirjaa, jota käydään heidän kanssaan läpi valmentajan toimesta tasaisin väliajoin.)

## Lisätietoja

Lisätietoja käytännön toiminnan avuksi löydät muun muassa seuraavista lähteistä:

- Härmä, M. ja Sallinen, M. 2004. Hyvä uni – hyvä työ. Helsinki. Työterveyslaitos. (maksullinen)
  - \* Voit tulostaa osoitteesta: [kirjakauppa@ttl.fi](mailto:kirjakauppa@ttl.fi) , tai [www.ttl.fi/julkaisu](http://www.ttl.fi/julkaisu)
- Tynjälä, J. ja Kannas, L. 2004. Hyvän unen lyhyt oppimäärä – ohjeita nuorille ja vanhemmille (sivuilla 169-172). Artikkelissa Tynjälä, J. ja Kannas, L. Koululaisten nukkumistottumukset, unen laatu ja väsyneisyys vuosina 1984-2002. Teoksessa Kannas, L. (toim.) Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa.
- WHO - Koululaistutkimus 20 vuotta. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 2. Maksullinen (20 euroa/kpl)
  - \* Voit tulostaa osoitteesta: <http://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/julkaisusarja/julksarja/>
- Koulun terveystiedon oppikirjat (kts. lista kirjoista sivulla 35)

## HYGIENIA

### PÄÄMÄÄRÄT

- Herättää keskustelua hygieni-asioista jääkiekkoilussa
- Lisätä ohjaajien / valmentajien sekä muiden joukkueen toimihenkilöiden hienovaraista osaamista hygieni-asioissa
- Saada aikaan yleiset linjat hygieniaan suhtautumisessa

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 hienovaraista. Fyysisen kasvun ja kehityksen lisäksi nuoret kehittyvät myös psyykkisesti. Ja usein samalla tavalla kuin fyysisenkin 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 vaatetukseen joka tapauksessa ihon hengittäessä imeytyvät epäpuhtaudet pääse aiheuttamaan ylimääräisiä iho-, tai jopa terveystongelmia.

Toisin kuin yleisesti luullaan, jääkiekkovarusteitakin voi pestä, myös pesukoneessa matallissa lämpötiloissa. Varusteet ja suojukset on aina yleensäkin kostumisen, 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 keskiarvillisesti suomalaiset nuoret hoitavat hampaitansa heikoiten Euroopassa ja ovat suosituksia selvästi jäljessä. Hygienian osalta urheillevien ja ei-urheillevien nuorten välisiä eroja ei ole tutkittu. (27).

## Liitto / alue

### Toimenpiteitä:

- Liitto nostaa keskusteluun hygienian merkityksen yksilön hyvinvoinnin kannalta
- Liitto antaa suosituksia hygieniaan liittyvissä asioissa (esim. henkilökohtaisen hygienian ja varusteiden huollon suhteen)
- Liitto nostaa keskusteluun aikuisten hienovaraisen suhtautumisen lasten ja nuorten hygienia-asioissa
- Liitto lisää hygieniaan liittyvää informaatiota ja pohdintaa huoltajakoulutuksiinsa
- Liitto huolehtii, että sen alaisessa toiminnassa (esim. maajoukkutoiminta) kiinnitetään huomiota hygienia-asioihin
- Liitto suosittelee seuroilleen jäähallien varusteiden huoltamismahdollisuuksien (esim. pesu-, kuivatus- ja säilytystilat) tarkistamista ja tarvittaessa tarttumaan asiaan tilanteiden kohentamismielessä
- Liitto pyrkii omalta osaltaan (mm. jäähallivaliokunnan avulla) auttamaan seuroja hygienian hoitomahdollisuuksien parantamisessa

## Seura

### Toimenpide-ehdotuksia:

- Seura nostaa keskusteluun hygieniaan liittyviä asioita yleensä, sekä yksilön hyvinvoinnin kannalta erityisesti
  - Taso 1: Seura käy keskustelua hygienian merkityksestä ja hygienia-asioista ohjaajien ja valmentajien kanssa
  - Taso 2: Seura käy keskustelua hygienian merkityksestä ja hygienia-asioista myös muiden joukkueiden toimihenkilöiden
  - Taso 3: Seura käy keskustelua hygienian merkityksestä ja hygienia-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)
  - Taso 1: Seura käy keskustelua hienovaraisesta suhtautumisesta hygienia-asioihin valmentajien ja ohjaajien kanssa
  - Taso 2: Seura käy keskustelua hienovaraisesta suhtautumisesta hygienia-asioihin myös muiden joukkueiden toimihenkilöiden
  - Taso 3: Seura käy keskustelua hienovaraisesta suhtautumisesta hygienia-asioihin vanhempienkin kanssa
- Seuran linjaa suositukset hygieniaan liittyvissä asioissa
  - Taso 1: Seura linjaa suosituksensa varustehuollon suhteen
  - Taso 2: Seura linjaa suosituksensa henkilökohtaisen hygienian suhteen
  - Taso 3: Seura linjaa suosituksensa sekä varustehuollon, että henkilökohtaisen hygienian suhteen, ikäluokittain

- Seura jakaa informaatiota ja järjestää koulutusta hygieniaan liittyvistä asioista
  - Taso 1: Seura jakaa informaatiota (esim. infolehtinen, internetin kautta, tai asiantuntijaluento) hygieniaan liittyvistä asioista a) ohjaajille ja valmentajille, b) pelaajille, c) ”joka kotiin”
  - Taso 2: Seura järjestää erillisiä koulutuksia hygieniaan liittyvistä asioista, tai mahdollistaa jäsenensä osallistumisen ulkopuolisen tahon järjestämään koulutukseen
  - Taso 3: Seura integroi hygieniaan liittyvät asiat vakituisesti osaksi koulutuksiin (ohjaaja- / valmentaja-, huoltaja-, toimihenkilökoulutukset) ja kouluttaa myös vanhempia
  
- Seura tekee yhteistyötä hygienia-asioissa muiden urheiluseurojen ja / tai terveysalan ammattilaisten kanssa
  - Taso1: Seura tekee yhteistyötä hygieniaan liittyvissä asioissa muiden urheiluseurojen kanssa paikallisesti (esim. kunnan urheilupaikkojen suihku- ja wc-tilojen hygienian varmistamiseksi / parantamiseksi)
  - Taso 2: Seura tekee yhteistyötä hygieniaan liittyvissä asioissa terveysalan ammattilaisten kanssa paikallisesti (esim. asiantuntijayhteistyö koulutuksissa)
  - Taso 3: Seura tekee yhteistyötä hygieniaan liittyvissä asioissa muiden seurojen ja terveysalan ammattilaisten kanssa valtakunnan tasolla (”Hyvät mallit kiertoon”)
  
- Seura tekee toimenpiteitä varusteiden kuivatus- ja säilytystilojen suhteen
  - Taso 1: Seura huoltaa säännöllisesti nykyisiä varusteiden säilytystiloja hyvä hygienia huomioon ottaen (esim. perusteellinen siivous vähintään kerran kaudessa)
  - Taso 2: Seura pyrkii lisäämään säilytystiloja, jotta kaikilla harrastajilla olisi mahdollisuus säilyttää varusteensa jäähallilla
  - Taso 3: Seura pyrkii parantamaan varusteiden säilytystiloja siten, että niissä kaikissa on sekä kuivatus- ja ilmastointijärjestelmä. Lisäksi seura pyrkii järjestämään tiloihin alusasujen ja / tai varusteiden pesumahdollisuuden.
  
- Seura arvioi hygieniaan liittyviä toimiaan
  - Taso 1: Seura arvioi hygieniaan liittyviä toimiaan määrällisillä mittareilla (esim. montako uutta varusteiden säilytystilaa saatiin aikaan, tai montako vanhaa peruskorjattua)
  - Taso 2: Seura arvioi hygieniaan liittyviä toimiaan myös laadullisilla mittareilla (esim. haastattelemalla varustetilojen käyttäjiä siitä, miten uudet tai kunnostetut tilat toimivat)
  - Taso 3: Seura suorittaa arviointia hygieniaan liittyvistä toimistaan sekä määrällisillä, että laadullisilla mittareilla, vähintään kerran kaudessa ja raportoi tulokset esim. kauden toimintakertomuksessaan



## Joukkue

Toimenpide-ehdotuksia:

- 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

## Lisätietoja

Lisätietoja käytännön toiminnan avuksi löydät muun muassa seuraavista lähteistä:

- Aalberg, V. & Siimes, M. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nemo.
- Koulun terveystiedon oppikirjat (kts. lista kirjoista sivulla 35)



## SEURANTA JA ARVIOINTI

SJL:n terveyden edistämishjelma, Operaatio Urheilullinen Elämäntapa 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 jääkiekossa sellaisten toimenpiteiden listaus, josta on tarkoitus asiantuntijoiden päätöksellä kausittain - tai sovituin ajanjaksoin - valita kulloinkin tässä ohjelmassa toteutettavat teemat ja asiakokonaisuudet. Näin lajin eri toimijatahojen ei tarvitse miettiä, millaisia asioita minkäkin isomman kokonaisuuden sisälle kuuluu ja mitä niiden hyväksi voitaisiin eri tasoilla tehdä.

Koska ohjelma valtakunnallisella tasolla on rakenteeltaan yllä kuvatun kaltainen, sen toteutus jättää päätöksentekijöille niin aiheiden, kuin aikataulujenkin suhteen sopivasti ja joustavasti valinnan varaa. Samasta syytä perusteellisempi seuranta perustuu kulloinkin valitun teeman tai valittujen teemojen työstöprosessien sekä tulosten arviointiin erikseen sovittussa aikayksikössä. – Yksittäiselle seuralle ohjelma kuitenkin suosittaa osa-aluekohtaista arviointia tekstissä seuratason toimenpide-ehdotusten viimeisenä kohtana kussakin viidessä kokonaisuudessa.

Jääkiekossa on paljon ihmisiä mukana kaikilla tekemisen tasoilla. Laji on kuin iso laiva, jonka kurssia halutaan muuttaa. Iso laiva kääntyy tunnetusti hitaasti. Siksi Operaatio Urheilullisen Elämäntavan näkökulmasta viisi vuotta eri teemojen parissa tehtyä työtä voisi olla pienin aikayksikkö, jonka kuluttua arviointia voitaisiin tehdä valtakunnallisesti, 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.

Eli:

1) Koko ohjelmaan liittyen:

Eri toteuttajatahojen (liitto/alue, seura ja joukkue) terveyden edistämisaktiivisuuden, ts. ohjelman toimenpide-ehdotusten pohjalta toteutuneiden terveyden edistämistoimien seuranta ja arviointi. - Esimerkiksi seurojen osalta osana SJL:n laadun auditointijärjestelmää.

2) Koko ohjelmaan liittyen:

Valtakunnallinen terveystapakysely / -tutkimus joka viides vuosi. Vastuutaho: SJL:n keskustoimisto / Nuori Suomi -päällikkö

3) Operaatio Urheilullisen Elämäntavan viiteen eri osa-alueeseen liittyen:

Teemakohtaisia suppeampia (alue / paikkakunta / valittu kohdeseura) kyselyitä / tutkimuksia / opinnäytetöitä kolmen vuoden välien tai jopa kausittain.

## LÄHTEET

- 1) Koski, P. & Tähtinen, J. Liikunnan merkitykset nuoruudessa. Nuorisotutkimus 23 (1), 3-21.
- 2) Kokko S. 2006. Terveyden edistäminen osana lasten ja nuorten liikunta- / urheiluseuratoimintaa. Teoksessa Puuronen, A. (toim.) Terveystaju – Nuoret, valistus ja politiikka. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 60, 61-74.
- 3) Uosukainen J. 2000. Urheilulukiolaisten nuuskan käyttö. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikka. Pro gradu –tutkielma.
- 4) Nykänen H., Kokko S., Munkki T., Palmgren M., Rantala T., Saaranen S. ja Valta-  
nen E. 2003. Päihteiden pelikenttä –kalvosarja.
- 5) Eriksson A. 1990. Att upptäcka sitt barn: Om droger, ungdomar och utmaningen att  
vara förälder. Athena och Socialstyrelsen.
- 6) Kokko, S., Kannas, L. ja Villberg, J. 2006. The health promoting sports club in  
Finland – a challenge for settings approach. Health Promotion International 21 (3),  
219-229.
- 7) Vuori, M., Kannas, L. ja Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muu-  
toksia 1986-2002. Teoksessa Kannas, L. (toim.) Koululaisten terveys ja terveys-  
käyttäytyminen muutoksessa. WHO-koulaistutkimus 20 vuotta. Terveyden edistä-  
misen tutkimuskeskuksen julkaisuja 2, 113-139.
- 8) Rajatie, J., Sihvola, S., Lappi, R. & Perheentupa, J. 1993. Lasten ja nuorten tervey-  
dentila 1990-luvun Suomessa. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Jyväskylä: Gum-  
merus.
- 9) Mölsä, J. 2003. Jääkiekkovammat – epidemiologinen tutkimus jääkiekkovammoista  
Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön LIKESin julkaisuja 157.
- 10) Saarela, P. 2002. Nuorisobarometri 2002. NUORAn julkaisuja 24. Helsinki: Nuori-  
soasiain neuvottelukunta.
- 11) Vuori, M., Kannas, L. ja Tynjälä, J. 2004. Tupakoinnin ja päihteiden käytön muutos-  
suuntia 1984-2002. Teoksessa Kannas, L. (toim.) Koululaisten terveys ja terveys-  
käyttäytyminen muutoksessa. WHO-koulaistutkimus 20 vuotta. Terveyden edistä-  
misen tutkimuskeskuksen julkaisuja 2, 179-215.
- 12) D'Arcy, C., Holman, J., Donovan, R. J., Corti, B. and Jalleh, G. (1997) The Myth of  
"Healthism" in Organized Sports: Implications for Health Promotion Sponsorship of  
Sports and the Arts. American Journal of Health Promotion, 11, 169-176.
- 13) Garry, J. P. and Morrissey, S. L. (2000) Team sports participation and risk-taking be-  
haviours among a biracial middle school population. Clinical Journal of Sport Medi-  
cine, 10, 185–190.
- 14) Kannas, L., Vuori, M., Seppälä, H.-R., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. and Oja-  
la, K. (2002) Suojaako urheiluseuratoiminta nuoria päihteiltä ja tupakalta? (Does  
sports club participation protect adolescents from intoxicants and smoking?). Liikun-  
ta & Tiede, 4, 4–11.
- 15) Rimpelä, A., Lintonen, T., Pere, L., Rainio, S. and Rimpelä, M. (2002) Nuorten Ter-  
veystapatutkimus 2001. Tupakan ja päihteiden käytön muutokset 1977–2001 (Ado-  
lescent health practices 2001. Changes in tobacco and intoxicant use 1977 to  
2001). Stakes Aiheita 10.
- 16) Nelson, T. F. and Wechsler, H. (2001) Alcohol and college athletes. Medicine &  
Science in Sports & Exercise, 33, 43-47.
- 17) Pitkänen, S. 2006. Huvin ja urheiluhengen vuoksi? Suomen Jääkiekkoliiton valta-  
kunnallinen juniorikiekkoilijoiden päihdekysely 2006. Sosiaalikehitys Oy.

- 18) Nykänen, H. ja Kuusisto, R. 2002. Päihteetön Pelikenttä – opas. Myllyhoitoyhdistys ry ja Raittiuden Ystävät ry.
- 19) Aarnio, M., Kujala, U. ja Kaprio, J. 1997. Associations of health-related behaviors, school type and health status to physical activity patterns in 16 year old boys and girls. *Scand J Soc Med* (25), 156-165.
- 20) Wankel, L. M. & Sefton, J. M. 1994. Physical activity and other lifestyle behaviors. Teoksessa Bouchard, C., Shephard, R. J. & Stephens, T. Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement. Illinois: Human Kinetics, 530-550.
- 21) Jalonen, J. 1988. Jääkiekkoilijoiden ravitsemuskäyttäytyminen ja mielipiteet valmentajien ravitsemusneuvonnasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikka. Pro gradu – tutkielma.
- 22) Ojala, K. 2004. Nuorten ruokatottumusten muutoksia 1986-2002. Teoksessa Kannas, L. (toim.) Koululaisten terveys ja terveystottumukset muutoksessa. WHO-koulaistutkimus 20 vuotta. Terveystieteen tutkimuskeskuksen julkaisuja 2, 79-111.
- 23) Nissinen, K. ja Pekkarinen, H. 2003. Urheilijain poikien syömiskäyttäytyminen, ravinnonsaanti ja energiankulutus. *Liikunta & Tiede* (1), 27-32.
- 24) Fogelholm, M. ja Hiilloskorpi, H. 1999. Weight and diet concerns in Finnish female and male athletes. *Med Sci Sports Exerc*, 229-35.
- 25) Rimpelä, A. 2001. Koululaisten terveyttä edistävä ja haittaava käyttäytyminen. Koululaisten terveys konsensuskokous 12.-14.11.2001. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.
- 26) Tynjälä, J. ja Kannas, L. 2004. Koululaisten nukkumistottumukset, unen laatu ja väsymyisyys vuosina 1984-2002. Teoksessa Kannas, L. (toim.) Koululaisten terveys ja terveystottumukset muutoksessa. WHO-koulaistutkimus 20 vuotta. Terveystieteen tutkimuskeskuksen julkaisuja 2, 141-178.
- 27) Honkala, S. ja Honkala, E. 2004. Koululaisten suun terveystottumukset vuosina 1984-2002. Teoksessa Kannas, L. (toim.) Koululaisten terveys ja terveystottumukset muutoksessa. WHO-koulaistutkimus 20 vuotta. Terveystieteen tutkimuskeskuksen julkaisuja 2, 217-237.

## KOULUN TERVEYSTIEDON OPPIKIRJOJA

Koulun terveystiedon oppikirjoja on saatavilla lähes jokaisesta alla olevasta kirjasarjasta sekä yläkoulun 7-9 luokkalaisille, että lukioikäisille (eli kullekin ikäluokalle omanlaisensa).

- Eloranta T., Kalaja S., Korhonen J., Nykänen M. ja Välimaa R. 2003. Terveystieteen portaati. Terveystietoa luokille 7-9. Otava.
- Kannas L., Eskola K., Räsänen P. ja Mustajoki P. 2005. Virtaa – Uuden sukupolven terveystieto. Atena.
- Lehtinen I., Lehtinen T. ja Lukkari T. 2004. Terveen elämän syke 7 (myös 8 ja 9). Edita.
- Orkovaara P., Cacciatore R., Furman B., Hirvihuhta H., Hämäläinen A.-M., Kekki M. ja Korteniemi-Poikela E. 2004. Dynamo. Terveystietoa luokille 7-9. Tammi.
- Reinikkala P., Ryhänen E.-L., Penttinen H. ja Pesonen J. 2003. Terveystietä – Kasvun aika. WSOY.
- Reinikkala P., Ryhänen E.-L., Penttilä S., Pesonen J. ja Vertio H. 2004. Terveystietä – Kunnan valinnat. WSOY.

## LIITTEET

### Liite 1: Terveyden edistämisen ja terveystieteiden määrittely

Terveyden edistäminen on laaja kokonaisuus, jonka tärkeä osa terveystieto on. Terveystietä elämäntavat taas voidaan katsoa terveystieteen osa-alueeksi.

Terveyden edistäminen on toimintaa, jonka tarkoituksena on lisätä ihmisten mahdollisuuksia hallita omaa terveyttään sekä parantaa sitä. Toisin sanoen terveyden edistämiseen voidaan todeta kuuluvan kaikki ne toiminnot (esim. kasvatukselliset), joita tehdään terveyden hyväksi. Kaikki ne ihmiset (esim. nuoret), joita em. toimet koskettavat. Myös kaikki ne yhteisöt (esim. koti tai harrastus), jotka toimivat yhteistyössä terveyden ylläpitämiseksi tai saavuttamiseksi. Lisäksi myös vallitseva ympäristö, jossa em. toimet tapahtuvat. Terveyden edistämisen tavoitteena on lisäksi tavoitteena se, että pystyttäisiin yhdistämään yksilöiden terveystieteen ja yhteisöllinen vastuu terveydestä.

Terveystieteen voidaan tarkastella jakamalla sana terveystieto kahteen osaan eli terveyteen ja kasvatukseen. Tällöin terveys tarkoittaa sitä, että kasvatusta painottuu pääasiassa terveyteen liittyviin asioihin. Kasvatusta taas kuvastaa niitä keinoja, joilla terveydellisiä asioita pyritään viemään eteenpäin. Näitä ovat esimerkiksi viestinnälliset keinot eli tiedon jakaminen sekä keskustelun virittäminen. Eräänä terveystieteen tehtävänä on tietojen jakamisen lisäksi se, että pystyttäisiin vaikuttamaan ihmisten asenteisiin ja käyttäytymiseen. Kouluissa sekä niiden opetussuunnitelmissa määritellään terveystieteen tehtäväksi oppilaan terveen kasvun ja kehityksen tukeminen sekä terveyttä edistävä käyttäytyminen. Myös jääkiekon parissa voitaisiin enemmän pohtia lajin tuomaa lisäarvoa nuoren kasvuun ja elämään.

## Liite 2: Terveyttä edistävän jääkiekkoseuran kriteerit

<p><b>I Seuran terveyden edistämisen toimitavat</b></p> <p>Seuran säännöissä ja/tai toimintaperiaatteissa on kirjattuna jokin seuraavista: hyvinvointi, terveyden edistäminen, terveyskasvatus tai terveet elämäntavat.</p> <p>Seuran säännöissä ja/tai toimintaperiaatteissa on kirjattuna päihteitä koskevia sääntöjä.</p> <p>Seuran päätöksenteossa huomioidaan terveys ja hyvinvointinäkökulma.</p> <p>Seurassa seurataan sääntöjen toteutumista ja toimivuutta.</p> <p>Seuran vuosittaisessa toimintakertomuksessa arvioidaan terveyden edistämistoimia ja/tai seuran hyvinvointitila.</p> <p>Seura tekee yhteistyötä toisten seurojen ja/tai terveysalan ammattilaisten kanssa terveysasioissa.</p>	<p><b>II Seura terveyttä ja turvallisuutta edistävänä ympäristönä</b></p> <p>Seura huolehtii omalta osaltaan ympäristön turvallisuudesta esim. tarkastaa liikuntapaikan turvallisuuden vuosittain (yhteistyössä isännöitsijän kanssa).</p> <p>Seura huolehtii, että ympäristö on päihteetön ja savuton lasten ja nuorten seuratoiminnan aikana.</p>
<p><b>III Seuran yhteisölliset terveyden edistämisen toimet</b></p> <p>Seuran valmentajat ja muut toimihenkilöt näyttävät omalla käyttäytymisellä esimerkkiä lapsille ja nuorille.</p> <p>Seura varmistaa, että sen alaisilla ryhmillä on sovitut säännöt ja käytänteet.</p> <p>Seura keskustelee määräjain säännöistään ja/tai toimintaperiaatteistaan hallituksen, valmentajien, muiden toimihenkilöiden ja vanhempien kanssa.</p> <p>Seurassa puututaan mahdollisiin konfliktitilanteisiin (esim. kiusaaminen) ja ne selvitetään sekä niitä seurataan.</p>	<p><b>IV Seuran yksilölähtöiset terveyden edistämisen toimet</b></p> <p>Terveyden edistäminen on osa valmennustoimintaa.</p> <p>Valmennustoiminnassa on terveyttä edistävä ote myös liikunta-/urheilusuorituksen ulkopuolella (seuratoiminnan aikana).</p> <p>Seura kiinnittää erityistä huomiota valmentajien/ohjaajien vuorovaikutustaitoihin.</p> <p>Seura järjestää koulutusta terveysasioista tai mahdollistaa sen jäsenten osallistumisen ko. ulkopuolisiin koulutuksiin.</p> <p>Seura huolehtii, että terveyskasvatusta toteutetaan sen toiminnassa.</p> <p>Seuratoiminta tukee yksilöllistä kasvua ja kehitystä.</p> <p>Seura edistää ”kaikki pelaa” ideologiaa.</p> <p>Seura edistää ”fair play” ideologiaa.</p>
<p><b>V Seuran terveysterveystoimet</b></p> <p>Urheiluvammoja ennaltaehkäistään ja hoidetaan laaja-alaisesti (esim. huomioidaan vammojen psykologiset vaikutukset nuoreen).</p> <p>Seura selvittää ja tiedottaa hoitokäytänteistä urheiluvammatilanteissa (esim. vakuutusikänteet).</p>	