



## Päihteet ovat haitallisia nuoren kasvulle ja kehitykselle

Jääkiekkoileva nuori on suurimmassa kasvun ja kehityksen vaiheessa, eikä keho ole vielä täysin kehittynyt. Tämän vuoksi päihteet ovat erityisen vaarallisia ja haitallisia nuorille sekä heidän kehitykselleen.

### Päihteet eivät kuulu urheilulliseen elämäntapaan

- Vanhempien kontrollilla ja valvonnalla on todettu olevan suuri vaikutus nuorten päihteiden käyttöön siten, että enemmän kontrolloivien vanhempien lapset käyttävät vähemmän päihteitä.
- Avoin keskustelu päihteistä sekä yhdessä laaditut pelisäännöt helpottavat perheen elämää.
- Kodin, koulun sekä urheiluseuran yhteistyö on tärkeää tuettaessa nuorten päihteettömyyttä.
- Päihteettömyys tukee nuoren kiekkoilijan kehittymistä huippu-urheilijaksi.

### Tupakoivan kiekkoilijan sydän rasittuu enemmän

- Tupakoinnilla on useita haittavaikutuksia urheilivalle nuorelle.
  - Sydän rasittuu tupakoimattomasta enemmän
  - Lihasten verenkierto vähenee, minkä seurauksena lihakset väsyvät nopeasti
  - Tupakan haitalliset aineet vaikuttavat myös keuhkojen kapasiteetin pienenemiseen, jolloin urheilijan suorituskyky laskee
  - Tupakointi voi vaikuttaa nuoren pituuskasvuun sekä heikentää luustoa, yleiskuntoa ja vastustuskykyä

### Sähkötupakka

- Viime vuosina suurta suosiota saavuttaneet sähkökupakot eivät ole niin harmittoimia kuin monet tuntuvat kuvittelevan. Tutkimusten mukaan niiden käyttäjät saattavat hengittää keuhkoihinsa muun muassa sellaisia kemikaaleja kuin formaldehydiä, propyleeniglykolia ja asetaldehydiä.
- Nikotiinin imeytyminen vaihtelee liian paljon eri merkkien välillä. Varhaisten, vuonna 2010 tehtyjen tutkimusten mukaan sähkökupakasta imeytyy paljon vähemmän nikotiinia kuin perinteisestä tupakasta, mutta äskettäin tehdyissä tutkimuksissa on osoitettu, että paljon sähkökupakkaa käyttävän saattavat saada saman verran nikotiinia elimistönsä kuin normaalistakin tupakasta saisi. Lisäksi toisessa tutkimuksessa huomioitiin, että tutkimusta varten valitut sähkökupakat toimivat virheellisesti kolmanneksella osallistujista.
- Se, ettei sähkökupakasta lähteviä pienhiukkasia ei ole tutkittu kovin hyvin, ei tarkoita, että tuote olisi turvallinen. Välttääkseen nikotiinia sähkökupakka luo suihkun hyvin hienojakoisia pienhiukkasia, joita ei ole tutkittu kovinkaan tarkkaan. Ei siis tiedetä, onko näillä hiukkasilla vaikutuksia terveyteen, ja ovatko ne samalla tavalla myrkyllisiä kuin perinteisestä tupakasta lähtevät pienhiukkaset.

- Se kuitenkin tiedetään, että tavallisen tupakan pienhiukkaset ovat yhteydessä kohonneeseen sydän- ja verisuonitautien sekä hengityselinten sairauksien riskiin. Lisäksi joissakin tutkimuksissa on havaittu, että sähkötupakasta lähtevien pienhiukkasten koko on yhtä suuri tai jopa suurempi kuin perinteisessä tupakassa.

## Nuuska aiheuttaa riippuvuutta erittäin nopeasti

- Nuuska on tupakkajauheesta valmistettu valmiste, jota käytetään suussa, ikenen ja posken limakalvon välissä.
- Nuuskassa on 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakassa, joten se aiheuttaa riippuvuutta hyvin nopeasti. Riippuvuus voi syntyä jo muutaman viikon kuluessa nuuskaamisen aloituksesta.
- Nuuska on erityisen haitallista suun limakalvoille ja hampaille.
  - Nuuska altistaa suusyövälle
- Suuren nikotiinipitoisuutensa takia nuuska laskee urheilijan suorituskykyä.
  - Heikentyneen verenkierron takia se myös lisää loukkaantumisriskiä

## Alkoholi heikentää suorituskykyä

- Henkinen ja fyysinen suorituskyky heikentyvät alkoholin vaikutuksesta.
- Alkoholi heikentää myös hienomotoriikkaa ja keskittymiskykyä, jolloin onnettomuusriski kasvaa.
- Alkoholi lisää virtsanedistystä ja edistää elimistön kuivumista.
- Alkoholi voi vaikuttaa haitallisesti nuoren fyysisiin kasvuprosesseihin.
- Alkoholinkäyttö vähentää myös harjoituksista saatua hyötyä.
  - Alkoholi rasittaa elimistöä, eikä se pääse palautumaan ja kehittymään normaaliin tapaan

## Huumeilla on lukuisia haittavaikutuksia

- Huumeiden kokeilu liittyy usein muiden päihteiden samanaikaiseen käyttöön.
- Huumeiden käyttäjä haluaa usein salata toimintansa ja muuttua eristäytyneeksi ja salaperäiseksi.
- Huumeet aiheuttavat nopeasti voimakasta riippuvuutta.
  - Huumeiden riskejä ovat muun muassa mielenterveysongelmat, onnettomuusalttius sekä henkisen ja fyysisen suorituskyvyn heikkeneminen
- Huumeiden käyttö on Suomen laissa kiellettyä.

## Flunssalääkkeetkin saattavat kuulua kiellettyjen aineiden listalle

- Dopingaineita ovat erilaiset piristeet ja hormonit sekä kaikki huumeet.
- Myös lääkärin määräämät astmalääkkeet tai ilman reseptiä saatavat flunssalääkkeet saattavat sisältää kiellettyjä aineita.
  - Lääkärille kannattaa aina kertoa olevansa urheilija, jotta hän voi ottaa asian huomioon lääkettä määrätessä
  - Joidenkin perussairauksien, kuten astman, hoitoon käytettäville lääkkeille on mahdollista saada erityislupa, joka pitää hakea etukäteen Antidoping-toimikunnalta
    - Varmista, missä ikävaiheessa ja millä tasolla lupa tarvitaan ja huolehdi, että se on voimassa

## Seuran suhtautuminen

- Päihteettömyys on osa Seuramme arvoja.
- Emme suvaitse päihteiden käyttöä ja joukkueiden tapahtumissa se on erityisesti kielletty. Myös joukkueiden toimihenkilöiden nuuskaaminen ym. päihteiden käyttö jäähallilla ja muissa joukkueiden tapahtumissa on kielletty.
- Päihteiden käytöstä seuraa:
  1. kerta: puhuttelu ja ilmoitus vanhemmille (pelaajat)
  2. kerta: 3 viikkoa osallistumiskieltoa seuran/joukkueen tapahtumiin
  3. kerta: sanktio käsitellään seuran johtokunnassa



Sebastian Rinne  
Warkis Varkaus Ry  
Puheenjohtaja