

PÄIHDEPELISÄÄNNÖT

Uudenkaupungin urheiluseurojen sekä muun seuratoiminnan arvoihin kuuluvat terveellisten elämäntapojen edistäminen sekä kannustaminen päihteettömyyteen ja savuttomuuteen.

Päihteillä on monia hyvinvointiin haitallisesti vaikuttavia tekijöitä. Päihteet heikentävät urheilusuorituksia ja niillä on harjoittelua haittaavia vaikutuksia. Päihteet myös altistavat mielenterveysongelmille sekä riippuvuuksille.

Uudenkaupungin urheiluseurojen sekä muiden seurojen toiminta on päihteetöntä. Harjoitukset, kilpailut, tapahtumat ja leirit tulee olla päihteettömiä! Päihteettömyys koskee kaikkia toimintaan osallistuvia.

Lapsilla ja nuorilla on oikeus päihteettömään harrastusympäristöön. Seuratoiminnassa noudatamme ehdotonta päihteettömyyttä. Tämä tarkoittaa alkoholia, tupakkatuotteita (tupakka, nuuska, sähkötupakka tms.) ja huumausaineita.

Ohjeita valmentajille ja ohjaajille

Kerro yhteispalavereissa olemassa olevista päihdepelisäännöistä sekä puuttumisen toimintamallista. Sääntöjä on hyvä kerrata vähintään vuosittain.

- Aikuisen velvollisuus on puuttua lapsen ja nuoren päihteiden käyttöön
- Puutu päihteiden käyttöön, jos havaitset lapsen tai nuoren käyttävän päihteitä
- Keskustele vanhempien ja lapsen/nuoren kanssa
- Valmentajan tai ohjaajan ei tule koskaan lasten tai nuorten urheilutoiminnassa mukana ollessaan käyttää päihteitä tai saapua harjoituksiin krapulassa tai päihtyneenä. Mikäli lapsi tai nuori huomaa tällaista on hänen velvollisuutenaan kertoa asiasta aikuiselle.

Päihdekeskustelu nuorten kanssa:

- Teini-ikäisten urheilijoiden kanssa voi olla tarpeen järjestää keskusteluhetki päihteisiin liittyen
- Myös energijuomien käytöstä on hyvä keskustella vanhempien ja nuorten kanssa. Energijuomia ei suositella alle 15-vuotiaille, eivätkä ne kuulu terveelliseen urheilijan ruokavalioon
- Lapsiryhmien kanssa pitää käydä läpi, miten tulee toimia, jos aikuinen on päihtyneenä.
- Tutustu Päihteetön Pelikenttä-materiaaliin:

[paihteeton-pelikentta-esite-www2.pdf \(storage.googleapis.com\)](http://paihteeton-pelikentta-esite-www2.pdf)

Ohjeita vanhemmille:

- Aikuisen velvollisuus on puuttua lapsen ja nuoren päihteiden käyttöön
- Mikäli lapsi/nuori tuo esille seuran toiminnassa mukana olevien toimivan päihdepelissäntöjen vastaisesti on lapsen/nuoren huoltajan tehtävänä viestiä asiasta seuran johdolle
- Aseta sopivasti rajoja, sopikaa yhteisistä pelisäännöistä
- Kuuntele nuoren mielipiteitä ja osoita että arvostat häntä, vaikka asioista oltaisiinkin eri mieltä
- Hanki tietoa päihteistä ja keskustele nuoren kanssa päihteiden vaikutuksista silloin, kun näiden asioiden esille ottaminen on luontevaa
- Pohdi yhdessä lapsesi kanssa, miten toimia tilanteessa, jossa hänelle tarjotaan päihteitä
- Myös vanhempana edustat seuraa ja olet sitoutunut seuran päihdesääntöihin kaikissa seuran tapahtumissa. Muista että toimit itse esimerkkinä!

Puuttumisen toimintamalli:

- Puhu kohdehenkilölle
- Alle 18- vuotiaan kohdalla yhteys myös huoltajaan/huoltajiin

Mikäli huoli päihteiden käytöstä jatkuu, ole rohkeasti yhteydessä alla oleviin tahoihin!

Voit kysyä neuvoa myös anonyyminä.

Varsinais-Suomen hyvinvointialue VARHA palvelee tuen tarpeessa olevia. Alta löytyvät yhteystiedot:

Asiakasohjaus Soihtu (neuvonta, ohjaus ja palvelutarpeen arviointi):

Soihtuun voit olla yhteydessä, jos olet huolissasi omasta tilanteestasi, lastesi tilanteesta ja läheistesi tilanteesta. Soihtutiimin puh. 02 410 7301

Varhaan voi jättää yli 18-vuotiaasta yhteydenottopyynnön täyttämällä huoli-ilmoituslomakkeen:

[Ilmoitus/yhteydenotto sosiaalihuoltoon tuen tarpeen arvioimiseksi \(huoli-ilmoitus\) | Varha](#)

Mielenterveyspalvelut Varhassa:

Ota yhteyttä puhelimitse asuinkuntasi terveyskeskukseen hoidon tarpeen arvioimiseksi puh: 028 451 2400/Uudenkaupungin terveyskeskus. Lasten ja nuorten mielenterveysasioissa ole yhteydessä kouluterveydenhoitajaan. Neuvolan asiakkaat voivat olla yhteydessä neuvolaan.

Yhteystiedot oman alueesi palvelun tarjoajista löydät: [Lasten ja nuorten mielenterveyspalvelut | Varha](#)



HyVa
UUDENKAUPUNGIN
LIIKUNTAPALVELUT