

Nikotiinittomuus osana urheilullisia elintapoja

*Kuinka keskustella
nikotiinista nuorten urheilijoiden
kanssa? - Opas valmentajille*



Tämä lyhyen oppaan avulla valmentaja tai ohjaaja voi keskustella nikotiinin vaikutuksista urheilijan suorituskykyyn ja terveyteen.

Nikotiinipussit ja sähkösavukkeet eli vapet sisältävät runsaasti terveydelle haitallista aineita, kuten nikotiinia. Monilla nuorilla voi olla vääriä käsityksiä nikotiinituotteiden vaikutuksista ja siksi on tärkeää keskustella, miksi nikotiini ei kuulu urheiluun.

Opas johdattaa keskusteluun Nikotiinimyytit-tietotestin avulla. Voit teettää tietotestin urheilijoille esimerkiksi bussimatkalla tai harjoitusten yhteydessä.

- 1.** Jaa testin QR-koodi tai linkki ja pyydä tekemään testi.
- 2.** Käykää keskustelua oppaan ja apukysymysten avulla.
- 3.** Ohjaa luotettavan tiedon äärelle.

Nikotiinimyytit -testi - totta vai tarua?

**Skannaa QR-koodi tai kopioi
linkki ja testatkaa
tietonne nikotiinin
vaikutuksista.**



**[https://testit.fressis.fi/nikotiini
myytit-urheilussa](https://testit.fressis.fi/nikotiinimyytit-urheilussa)**

**NIKOTIINITON
URHEILU**



Onko sinulla
nikotiinifaktat
hallussa?

Aloita testi

AA

testit.fressis.fi



Apukysymyksiä keskusteluun:

Mikä asia jäi päällimmäisenä mieleen nikotiinimyytit tietotestistä?

Saitko testistä uutta tietoa? Mikä oli uutta?

Mitä ajatuksia nikotiinipussit tai sähkösavukkeet eli vapet sinussa herättää?

Mitä sanoisit valmentajalle, joukkue- tai pelikaverille, joka käyttää nikotiinia?

Mikä motivoi sinua pysymään erossa nikotiinista?

1. Nikotiinituotteiden käyttö heikentää vastustuskykyä eli kehon puolustautumista bakteereja ja viruksia kohtaan?

TOTTA

Nikotiini heikentää mm. keuhkojen verenkiertoa ja ylläpitää jatkuvaa tulehdustilaa keuhkoissa sekä koko kehossa. Nikotiini pitää kehoa myös rasitustilassa ja nämä molemmat heikentävät vastustuskykyä eli kehon kykyä puolustautua bakteereita ja viruksia kohtaan.

Nikotiinia sisältävät tuotteet heikentävät suun terveyttä. Suunterveys vaikuttaa koko kehon puolustuskykyyn.

Nikotiinituotteita käyttävät voivat sairastella enemmän, ja myös paraneminen esimerkiksi flunssasta voi olla hitaampaa.

Nikotiinista aiheutuva jatkuva kehon rasitustila heikentää urheilijan terveyttä pitkällä aikavälillä ja lisää riskiä moniin sydän- ja verisuonisairauksiin sekä syövän muodostumiselle myöhemmällä iällä.

Vain terveenä voi treenata ja kehittyä!

2. Pelkkä nikotiini ei haittaa fyysistä suorituskkyä?

TARUA

Nikotiini pitää kehoa rasitustilassa ja siksi nikotiinituotteita käyttävän urheilijan keho on jo valmiiksi rasitustilassa ennen varsinaista urheilusuoritusta.

Nikotiinituotteita käyttävät sietävät rasitusta heikommin ja heillä totaalinen fyysinen väsymys tulee nopeammin vastaan kuin niillä, jotka eivät käytä tuotteita.

Nikotiini supistaa verisuonia, nostaa sydämen sykettä ja heikentää verenkiertoa kehossa sekä lihasten pienissä verisuonissa. Siksi verenkierron mukana kulkeutuvan glukoosin ja hapen pääsy lihakseen sekä lihastyössä syntyvien kuona-aineiden poistuminen lihaksesta heikkenee. Näin lihakset eivät toimi, kehity ja palaudu parhaalla mahdollisella tavalla.

Toimivat lihakset ovat avainasemassa urheilussa!



3. Nikotiini voi häiritä elintoimintojen kannalta tärkeää aineenvaihduntaa?

TOTTA

Nikotiini voi heikentää luontaista nälkä- ja kylläisyysviestien tunnistamista ja aineenvaihduntaa.

Tämän takia urheilija saattaa vahingossa tai tarkoituksella syödä vähemmän kuin keho tarvitsisi. Seurauksena elimistö ei välttämättä saa tarpeeksi energiaa ja tärkeitä ravintoaineita.

Liian vähäinen syöminen on haitaksi lihaskasvulle, urheilussa kehittymiselle, palautumiselle sekä voi lisätä ylipainon, hormonitasapainon häiriöiden, loukkaantumisten ja sairastelun riskiä.

Mikäli kaipaat lisätietoa urheilijoiden häiriintyneestä syömiskäyttäytymisestä voi tutustua [Terve urheilija -materiaaliin](#).

Harjoittelu, lepo ja ravinto ovat urheilussa kehittymisen kulmakivet.

4. Kaikki nikotiinituotteet eivät heikennä keuhkojen toimintaa?

TARUA

Urheilijoilla voi olla väärinkäsityksiä, että vain tupakointi tai muut keuhkoihin suoraan vaikuttavat tupakka- ja nikotiinituotteet vaikuttavat keuhkojen toimintaan ja heikentävät suorituskykyä.

Todellisuudessa kaikki nikotiinia sisältävät tuotteet supistavat verisuonia ja siten heikentävät keuhkojen verenkiertoa ja niiden toimintaa.

Nikotiini voi aiheuttaa myös tulehdusta keuhkoissa. Keuhkojen toiminta on erityisen tärkeää fyysisen kunnon ja palautumisen kannalta.



***Jotta voi menestyä urheilussa,
terveet ja vahvat keuhkot ovat
ehdottoman tärkeitä.***

5. Nikotiini voi sotkea testosteronin tuotantoa.

TOTTA

Testosteroni on luonnollinen hormoni, joka antaa
puhtia, parantaa urheilusuoritusta ja vahvistaa
lihaksia.

Nikotiini voi sotkea testosteronituotantoa.
Suurimmalla osalla tuotanto laskee.

Nikotiini voi käytön alkuvaiheessa nostaa
testosteronin tuotantoa, mutta pitkittyneen käytön
seurauksena tuotanto usein laskee.

Tutkimukset ovat siis ristiriitaisia, mitä nikotiini tekee
testosteronin tuotannolle. Yhteinen näkemys on
kuitenkin siitä, että tuotanto voi sotkeutua.

***Hormonitasapaino on tärkeää niin urheilun
kun terveydenkin puolesta.***



6. Muutamasta tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttökerrasta ei voi tulla riippuvaiseksi.

TARUA

Satunnaisen käytön vaarana on nikotiiniriippuvuus, joka voi kehittyä huomaamatta ja nopeastikin jo muutaman käyttökerran jälkeen.

Nuori ei välttämättä tunnista riippuvuutta, vaan käyttö saatetaan kokea “tavaksi”, josta voi päästä milloin tahansa eroon. Käytön lopettamisen haasteet voivat tulla yllätyksenä.

Riippuvuus voi olla fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista. Esimerkiksi nikotiinituotteita tekee mieli silloin kun alkaa ärsyttää tai keskittyminen on vaikeaa (fyysinen), kun jännittää tai kaipaa rentoutumista (psyykkinen) tai kun on tietyssä tilanteessa tai porukassa (sosiaalinen).

Nikotiiniriippuvuuden eri muodot aiheuttavat sen, että haitallisten tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö jatkuu.



**Ohjaa luotettavan
tiedon äärelle:**

FRESSIS.FI

Fressis.fi/urheilu



Lisätietoa valmentajalle ja ohjaajalle:

Miksi nuori käyttää tupakka- ja nikotiinituotteita?

- Tupakkateollisuus markkinoi tuotteita terveystuotteen mielikuvilla ja tuotteita markkinoidaan nuorten suosimien esikuvien kautta.
- Värikkäät ja kekseliäät pakkaukset, urheiluun viittaavat mainoslauseet ja lukuisat makuaineet houkuttelevat nuoria.
- Nuoret kokevat nikotiinipussien ja vapen käytön hyväksyttävämmäksi, koska käytöllä ei koeta olevan haittaa ympärillä oleville.
- Nuorilla tuotteiden käyttöön liittyy erityisesti kokeilunhalu ja sosiaalinen paine. Tuotteiden käyttö on tapa viettää aikaa ja kuulua joukkoon.
- Nuorten on helppo hankkia tuotteita somen ja kavereiden kautta ja monia tuotteita on helppo käyttää aikuisilta salaa.



Miten tuen nuorta urheilijaa pysymään erossa nikotiinista?

Toimi esimerkkinä. Älä käytä tuotteita lasten ja nuorten edessä. Osoita, ettet hyväksy tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöä.

Keskustele tupakka- ja nikotiinituotteista osana muuta kasvatustyötä. Keskustele nikotiinin haitoista terveyteen ja urheilussa kehittymiseen. Kannusta terveellisiin elintapoihin.

Kysy, kuuntele ja kannusta. Kysymällä ja kuuntelemalla nikotiinituotteita käyttävää nuorta osoitamme olevamme kiinnostuneita hänestä. Kysy nuorelta, mikä häntä motivoisi pysymään erossa tuotteista ja kannusta nuorta lopettamiseen. Jokainen tuotteita käyttävä tarvitsee tukea lopettamiseen.

Auta nuorta tunnistamaan riippuvuus. Nuori ei välttämättä koe olevansa riippuvainen, vaan kokee tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön olevan tapa, jonka voi halutessaan lopettaa. Nikotiiniriippuvuuden lisäksi erilaiset sosiaaliset tilanteet ja esimerkiksi stressaava elämänvaihe voi ylläpitää käyttöä.



NIKOTIINITON URHEILU



- 1. Nikotiinittomuuden pelisäännöt urheiluseuroille**
- 2. Nikotiinituotteiden käytön puheeksioton malli**
- 3. Vinkit nikotiinituotteiden käytön lopettavan nuoren tukemiseen**
- 4. Nikotiinimyytit-tietotestit nuorille urheilijoille**
- 5. Nikotiiniton urheilu -julisteet muut maksuttomat ja vapaasti hyödynnettävät materiaalit**

Syöpäjärjestöjen, EHYT:ry, Olympiakomitean ja urheilutoimijoiden kehittämä Nikotiiniton urheilu -toimintamalli tarjoaa maksuttomia työvälineitä seuratoimijoille nikotiinittomuuden edistämiseen.

Syöpäjärjestöjen ja EHYT ry:n asiantuntijoilta voi saada myös maksutonta tukea toimintamallin tai sen osien käyttöön ottoon sekä koulutusta esim. nikotiinituotteista, niiden haitoista ja nikotiinituotteiden puheeksiottamisesta.

nikotiinitonurheilu.fi



Syöpäjärjestöt



Nikotiini ei kuulu urheiluun