



Kehitysohjelman tavoitteet

- ❖ Terveyskasvatusohjeistuksen laatiminen ja ylläpitäminen
- ❖ Seuran lääkäri- ja sairaanhoito-ohjeistuksen järjestäminen
- ❖ Antidopingohjeistuksen laatiminen ja ylläpitäminen
- ❖ Terveyskasvatuskoulutus joukkueille, johdolle ja vanhemmille
- ❖ Em. tehtävien koordinointi ja kehittäminen

HC Nokia-arvot, joihin ohjelman toiminta pohjautuu:
vastuuntunto, oppiminen, rehellisyys, kunnioitus, kasvatuksellisuus ja positiivisuus

Terveyden edistämisen näkökulma pelaajille, vanhemmille ja seuran toimihenkilöille:
sitoutuminen sen toteuttamiseen

Keinot:
valistus, ohjeistus, koulutus, kannustus

Terveyden edistämisen kehitysohjelma

Terveyskasvatuksen osa-alueet:

- 1) Yleinen liikunnallisuus
- 2) Ravinto
- 3) Uni ja lepo
- 4) Hygienia
- 5) Päihteettömyys

Yleinen liikunnallisuus

- ❖ Pyrkä luomaan edellytyksiä elinikäisen liikunnallisen elämäntavan omaksumiselle (terveysliikunta)
- ❖ Lisätä tietoa monipuolisen ja elinikäisen liikunnan merkityksestä sekä vaikutuksista yksilön terveyteen > säännöllinen ja elinikäinen liikunta on merkittävä ennaltaehkäisevä tekijä monille sairauksille



- ❖ Monipuolinen eri pelien pelaaminen kehittää kykyä ”onnistua pelissä” sekä kannustaa ja tukee pelaajia liikuntaan myös jääkiekkoharrastuksen päättymisen jälkeenkin
- ❖ Toiminnan ilmapiiri hyvä ja innostava; kaikkien mukanaolijoiden mahdollisimman tasapuolinen kohtelu, yhteishengen luonti

Ravinto

Lisätä tietoa ravinnon merkityksestä urheilijalle sekä kasvavalle lapselle ja nuorelle. Ravintoympyrän sisältö, nesteytys, ateriaesimerkit eri päivinä.

Ravinnon osa-alueet tärkeysjärjestyksessä:

- 1) Sopiva energiansaanti
- 2) Nestetasapainon ylläpito
- 3) Riittävä vitamiinien ja mineraalien saanti
- 4) Sopiva hiilihydraattien, proteiinien ja rasvan saanti
- 5) Aterioiden ajoitukset
- 6) Muut ravinnon laadulliset tekijät ja ravintolisät

Uuni ja lepo

Informoida nuorille urheilijoille oikeanlaisen rasituksen ja levon suhteesta sekä riittävän unen määrän merkityksestä

- ❖ Ihminen nukkuu keskim. 8 tuntia vuorokaudessa, josta REM-unta 4 h (murrosikäinen 9 h), jos nuori ei saa riittävästi syvää unta, kasvu voi hidastua
- ❖ Jos harjoittelumäärä kasvaa, pitää lepoa kasvattaa samassa suhteessa
- ❖ Unen puute heikentää elimistön puolustuskykyä ja altistaa siten erilaisille sairauksille
- ❖ Milloin harrastuksen rasittavuus vie tai saa viedä virtaa pois koulunkäynnistä?



Hygienia

PÄÄMÄÄRÄ: Luoda yleiset linjat hygieniaan suhtautumisessa.

- ❖ Lisätä ohjaajien/ valmentajien sekä muiden joukkueen toimihenkilöiden hienovaraista osaamista asiassa
- ❖ Fyysisen kasvun ja kehityksen lisäksi nuoret kehittyvät myös psyykkisesti ja usein samalla tavalla kuin fyysinenkin kehitys (jokainen eri aikaan ja omalla tahdillaan)
- ❖ Ohjaaja-/valmentaja- sekä huoltajakoulutuksissa suositukset ja tieto hygieniaan liittyvistä asioista (esim. varusteiden huolto ja suihkussa käynti)
- ❖ Tiedottaminen hygienian merkityksestä yksilön hyvinvointiin (esim. infektiot)

Päihteettömyys

PÄÄMÄÄRÄT: Päihteettömyys alle 18-vuotiaiden lasten ja nuorten toiminnassa sekä tapahtumissa.

- ❖ Lisätä tietoa erilaisten päihteiden vaikutuksista urheilusuositukseen sekä yksilön terveyteen
- ❖ Joukkueiden julistautuminen päihteettömäksi, yhteisesti sovitut pelisäännöt
- ❖ toimihenkilöiden, vanhempien ja pelaajien sitoutuminen päihteettö-myyteen joukkueessa ja seurassa toimiessaan (Päihteetön Pelikenttä –opas
- ❖ Tupakka tai nuuska on huumausaine, joka voi ensi kerrasta aiheuttaa riippuvuuden, Huume ei vie huolia!
- ❖ Alkoholin käytön akuutit vaikutukset urheilusuoritukseen, alkoholin lyhytaikaiset vaikutukset urheilusuoritukseen (krapula) ja alkoholin pitkäaikaisvaikutukset urheilijalle



Seuran ohjeistus loukkaantumistilanteissa

- ❖ Ohjeistuksen on oltava riittävää, jotta harjoittelu ei tapahdu terveyden kustannuksella
- ❖ Valmentajat, huoltajat, muut toimihenkilöt avain-asemassa terveystieteiden edistämiseksi myös loukkaantumistilanteissa
- ❖ Urheiluvammat, rasitusvammat, liikuntavammojen ennaltaehkäisy, sairastaminen/treenin jättäminen

Antidoping-ohjelma

Mitä doping on?

HC Nokia antidopingtyön tavoitteet

- ❖ Terveiden elämäntapojen, urheilun ja lääketieteen etiikan toteutuminen
- ❖ Pelaajien, toimitsijoiden ja yleisön oikeuden turvaaminen reiluun ja puhtaaseen kilpailuun
- ❖ Voimassa olevien toiminta- ja kilpailusääntöjen noudattaminen tasavertaisuuden periaatetta noudattaen
- ❖ Dopingrikkomuksiin tähtäävän toiminnan ennaltaehkäisy tiedotuksen, koulutuksen ja kontrollijärjestelmien kehittämisen avulla
- ❖ Tiedon lisääminen voimassa olevista dopingsäännöistä

