

# PÄIHDEPELISÄÄNNÖT

Liedon kaupungin 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.

Liedon kaupungin urheiluseurojen 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 huumeaineita.

## Ohjeita valmentajille ja ohjaajille

Kerro yhteispalavereissa olemassa olevista päihdepelissäännöistä. 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 harjoitukseen 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 energiajuomien käytöstä on hyvä keskustella vanhempien ja nuorten kanssa.
- Lapsiryhmien kanssa pitää käydä läpi, miten tulee toimia, jos aikuinen on päihtyneenä.

## Ohjeita vanhemmille

- Aikuisen velvollisuus on puuttua lapsen ja nuoren päihteiden käyttöön.
- Mikäli lapsi/nuori tuo esille seuran toiminnassa mukana olevien toimivan päihdepelisääntöjen 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!

## Varsinais-Suomen hyvinvointialue Varhan palvelut tuen tarpeessa oleville

Asiakasohjaus Soihtuun voit olla yhteydessä, jos olet huolissasi omasta tilanteestasi, lastesi tilanteesta ja läheistesi tilanteesta eikä sinulla vielä ole asiakkuutta sosiaalihuollossa tai lastensuojelussa.

Puhelinnumero Soihtu: [02 313 9494](tel:023139494)

[Asiakasohjaus Soihtu Lieto-Loimaan seutu | Varha](#)



Liikuntapalvelut **LIETO**