

# Urheilu ja nuuska

#1 Urheilussa elää nuuskasta virheellisiä käsityksiä. Nuuskan haittoja suorituskyvylle ei tunneta.

Keskivertonuuskaajan päivittäinen nikotiiniannos ylittää askin savukkeita päivässä polttavan määrän. Riippuvuus syntyy nopeasti.

Entiset käyttäjät kertovat:

▶ "Nuuskasta ei ole hyötyä, vaan ainoastaan fyysistä ja henkistä haittaa"  
[www.fressis.fi](http://www.fressis.fi) (Biitti on heitetty)

▶ "Treeni kulki paremmin, kun ei enää nuuskannut"  
[www.fressis.fi](http://www.fressis.fi) (Biitti on heitetty)

Nuuskan vieroitusoireet  
haittaavat urheilua:

levottomuus  
ärtyneisyys  
keskittymiskyvyn heikkeneminen  
päänsärky jne.

Nikotiini heikentää suorituskykyä:

Verenkierto heikkenee, verenpaine ja syke nousevat, sydän rasittuu normaalia enemmän

Lihasten hapen ja ravintoaineiden saanti heikkenee

Lihaskestävyys ja -voima vähenvät ja lihasmassa pienenee.

Lihavammojen riski kasvaa ja lihasten palautuminen hidastuu

▶ Nuuska syö miestä

[www.fressis.fi/nuuska-syo-miestä](http://www.fressis.fi/nuuska-syo-miestä)  
Interaktiivinen video nuuskan vaikutuksista suorituskykyyn

☰ Pokalehuulessa

[www.pokalehuulessa.fi](http://www.pokalehuulessa.fi)  
Tietoa, tarinoita ja nuorten kysymyksiä nuuskasta

▶ Röökkikroppa

[www.röökikroppa.fi](http://www.röökikroppa.fi)  
Sovelluksen avulla voi tutustua siihen, miten tupakointi vaikuttaa

#2 Urheilevien nuorten nuuskaaminen on tutkitusti yleisempää kuin muilla nuorilla. Käyttäytymismalleja kopioidaan esikuvilta.

▶ Liity Ruikkusen tiimiin

Animaatiospotti valmentajille ja nuorille  
[www.fressis.fi](http://www.fressis.fi)

☰ Nuoret ja nuuska

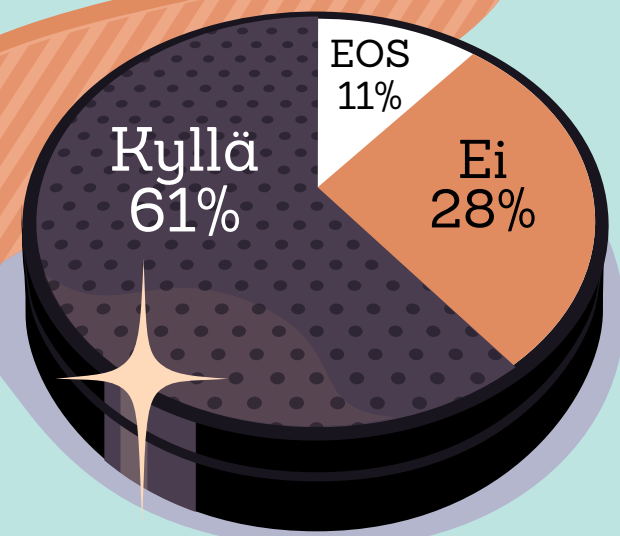
Esite vanhemmille ja muille aikuisille.  
[www.syopajarjestot.fi/julkaisut/esitteet](http://www.syopajarjestot.fi/julkaisut/esitteet)

☰ Urheilun vastuu

Noin sadan urheiluvaikuttajan raadilta kysyttiin urheilun vastuusta nuuskan käytön vähentämisessä

Kiillottaako urheilu huomaamattaan nuuskapurkin kanta?

#Reilu Peij!



Lisätietoa:

☰ Nuuska nuorten maailmassa -selvitys:  
Nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä  
[www.syopajarjestot.fi/julkaisut/raportit](http://www.syopajarjestot.fi/julkaisut/raportit)

☰ [www.fressis.fi](http://www.fressis.fi)  
Nuuskan käytön ja tupakoinnin lopettamisen tuen sivusto

☰ [www.tyokalupakki.net](http://www.tyokalupakki.net)  
Tupakkatuotteita käsittelevä verkkosivusto lasten ja nuorten parissa työskenteleville. Sivustolla on oma osio nuuskasta.

☰ [www.kary.fi](http://www.kary.fi)  
Lehti kannustaa kriittiseen ajatteluun tupakoinnista ja nuuskasta.

vzlo