

# Turun Judoseura ry / sitoumus tupakka- ja muiden nikotiinituotteiden käytön ehkäisyyn

Turun Judoseura ry on sitoutunut ehkäisemään tupakka- ja muiden nikotiinituotteiden käyttöä omassa toiminnassaan. Seuran toiminnan keskeinen arvo on yleisesti hyviin elämäntapoihin kannustaminen ja päihteettömyyden edistäminen. Painopiste on erityisesti nuorten hyvinvoinnissa ja varhaisessa puuttumisessa alaikäisten tupakkatuotteiden käyttöön, jos toimintaa havaitaan.

Seuran harjoituksissa tai muissa judotapahtumissa, joihin seuramme edustaja osallistuu, edellytetään päihteettömyyttä, koskien myös tupakkatuotteiden käyttöä. Jokainen judoka on oman lajinsa ja seuransa edustaja ja kaikilla seuran edustajilla on velvollisuus toimia hyvänä esimerkkinä.

Turun Judoseura kannustaa terveellisiin elämäntapoihin myös harjoittelun ulkopuolella ja tiedostaa näiden merkityksen yksilön hyvinvoinnille. Liikunnallisen elämäntavan edistäminen on keskeinen tavoitteemme ja pidämme seuran nuorille ja heidän vanhemmilleen säännöllisesti tietoisuuskurssit terveellisten elämäntapojen, kuten ruokavalion, levon ja säännöllisen elämänrytmin tärkeydestä.

Varhainen puuttuminen nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöön on erittäin tärkeää nuoren hyvinvoinnin kannalta. Harjoittelijoita muistutetaan yhteisistä pelisäännöistä koskien tupakka- ja muiden nikotiinituotteiden käyttöä jokaisen harjoituskauden alussa ja edellytetään, että nuori harjoittelija sitoutuu tupakoimattomuuteen. Tämä koskee myös muita nikotiinituotteita, kuten nuuskaa.

Kari Laaksonen  
Puheenjohtaja