

Kirjallinen vastine nuorisovaltuuston vetoomukseen energijuomien käytöstä vapaa-aikatalon tiloissa.

Polvijärven nuorisovaltuusto on kerännyt adressin energijuomien nauttimisen sallimiseksi Polvijärven vapaa-aikatalolla. Tämä dokumentti avaa ehkäisevän päihdetyön, sekä nuoriso ja vapaa-aikatoimen

1. Mitä nuorisotalon ja vapaa-aikatalon säännöissä sanotaan?

Vapaa-aikatalon säännöissä energijuomien käyttö kaikissa tiloissa on kielletty. Nuorisotilan säännöt ovat samat. (Nuorisotalo Pulu on osa vapaa-aikatalon tiloja)

2. Miten sääntöä valvotaan?

Sääntöjen noudattamista valvovat vapaa-aikatalolla toimivat työntekijät. Säännöstä huomautetaan ja pyydetään henkilöä nauttimaan energijuoma jossakin muualla, tai laittamaan se pois. Energijuomat ovat kaiken ikäisten suosiossa, joten eri harrastusporukat, yksittäiset kuntosalin käyttäjät niitä ajoittain nauttivat vapaa-aikatalon tiloissa. Energijuomien käyttöä on helpointa valvoa käytävillä, sekä nuorisotiloissa. Esimerkiksi pukuhuoneet, vessat, 24h kuntosali ovat haasteellisempia, tai jopa mahdottomia valvoa. Tämä laittaa nuoret kokemaan eriarvoisuutta, koska heidän hyödyntämät tilat ovat valvotuimpia ja he ovat havainneet energijuomien käyttöä muiden toimijoiden toimesta vaparilla.

3. Ehkäisevän päihdetyön näkemys energijuomien käytöstä

Energijuoma sisältää maailman käytetyintä pirstettä kofeiinia. Kofeiinin määrä energijuomassa on keskimäärin 32 mg/100 ml, suodatinkahvissa noin 40 mg/100 ml. Energijuomiin lisätään myös mahdollisesti erilaisia aminohappoja, säilöntäaineita, vitamiineja ym.

Energijuomia on tuhansia erilaisia myynnissä suomessa. Myös samoja ainesosia sekä runsaasti kofeiinia sisältäviä juomia on olemassa ilman ”energijuoma” nimikettä. (esim. Nocco aminohappojuomat, jotka sisältävät melkein kaksinkertaisen määrän kofeiinia verrattuna yleisimpiin energijuomiin, mutta ne myydään enemmänkin



urheilu/terveysjuomina) Mikä tekee näistä myös sallittuja energiajuomattomissa ympäristöissä.

Kun puhutaan ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta energiajuomiin, tarkkailun kohteena on kofeiini, mikä on eviran sekä thl:n mukaan energiajuomien haitallisin ainesosa. Kofeiini on myös luokiteltu stimulantiksi, eli piristeksi, joka usein vie näläntunteen, sekä unentarpeen.

Liiallisesta kofeiinin käytöstä varsinkin nuorten kanssa on ollut nuorisotalo Pulussa kehittävästä keskustelusta, sekä on puhuttu myös energiajuomien sisältämästä korkeasta sokerimäärästä. Polvijärven ehkäisevän päihdetyön kannalta on kannattavampaa pitää avoin keskustelukulttuuri yllä, pohdiskella terveellisempiä vaihtoehtoja energiajuomille, sekä olla nuorille tietoa ja tukea antavana osapuolena täydellisen kieltämisen, nuhtelemisen ja torumisen sijasta. Ne energiajuomat tulee nautittua joka tapauksessa, tapahtui se sitten vapaa-aikatalolla, piha-alueella tai matkalla kaupasta vaparille. Sisätiloissa energiajuoman ollessa kiellettyä tämä aiheuttaa usein sen, että kofeiiniannos tulee nautittua todella nopeasti pihalla nurkan takana, tai matkalla kävellessä vaparille.

Suomalainen kahvikulttuuri on syvään juurtunut perinne, missä perustellaan kofeiinin saantia monin tavoin. Erilaiset tapahtumat (vaalit, synttärarit, hautajaiset, häät ym.)

Monella on varmasti ainakin yksi tuttu ketä ei saa puhutella ennen päivän ensimmäistä kahviannosta.

Nuoria myös pohdituttaa sitten tämä kahvikulttuuri. Aina on tervetullut kupilliselle kahvia, joka nähdään todella positiivisena ja yhteisöllisenä asiana, mutta energiajuomia nauttivat henkilöt nähdään aivan eri valossa.

Ehkäisevän päihdetyön vastaavana näkisin muutamia vaihtoehtoja kokeilun arvoiseksi;

Kiellon poistaminen kokonaan.

Hyötyjä ja mahdollisuuksia

- Yhdenvertaisuus, nuoret eivät olisi enää silmätikkuja tämän asian kannalta, sekä muun harrastustoiminnan ja yksittäisten käyttäjien erittäin hankala säännön valvominen helpottuisi.
- Tölkkejä ei päätyisi piha-alueelle tai luontoon niin paljoa kuin nyt. (nuoret eivät uskalla tuoda tölkkejä nuokkarin palautusastiaan, koska pelkäävät, että heitä torutaan energiajuoman nauttimisesta, joten heittävä tölkit pihalle.)
- Asia olisi näkyvillä eikä ns.”lakaistuna maton alle” Nuorten kofeiinin kulutusta olisi helpompi valvoa, sekä tarvittaessa puuttua ja keskustella huolta herättävään kofeiinin kulutukseen.

- Nuorisovaltuustolle onnistumisen kokemus osallisuuden ja vaikuttamisen mahdollisuudesta.

Haittoja

- Heti kiellon poistuttua, energiajuomien käyttö kasvaisi hetkellisesti.
- Kofeiinia sisältävien juomien nauttiminen iltapäivästä/illasta vaikuttaa unensaantiin. (Vapaa-aikatalon toiminta monesti iltapainotteista)

Osittain rajoittaminen, vaparilla sallittu, nuokkarilla ei.

Hyötyjä

- Muun harrastustoiminnan ja yksittäisten käyttäjien erittäin hankala säännön valvominen helpottuisi.

Haittoja

- Nuorten oleskelu siirtyisi osittain käytäviin ja muualle kuin nuorisotiloihin.

Ikärajoittaminen 15 ikävuoteen.

Hyötyjä

- Linjaus olisi yhdenvertainen thl:n vähittäismyynnin suositusten kanssa

Haittoja

- Nuoremmat joisivat energiajuomat jossakin muualla
- Ikäraja- valvonta hankalaa. (Onko oikeus kysyä henkilöllisyystodistusta?)

Nuorisokortti, eli alaikäisten nuorisotalolla kävijöiden pitäisi täyttää huoltajansa kanssa yksinkertainen perustietolomake; nuoren nimi, huoltajan yhteystiedot ja nimi. Tässä lomakkeessa voisi myös tarvittaessa tiedustella huoltajan kanta oman lapsensa energiajuoman käyttöön. Täytettyä lomaketta vastaan saisi nuorisokortin, joka toimii ns. pääsylippuna nuokkarille.

Hyötyjä

- Yhteistyöväylä nuorten huoltajien kanssa



- Huoltajan yhteystiedot; tarvittaessa nuoren huoltajaan saisi nopeasti yhteyttä.
- Erilaiset kyselyt mahdollisia, nuorten huoltajat mukana vaikuttamassa kunnan nuorisotyöhön, sekä oman lapsensa asioihin.

Haittoja

- Hidas systeemi saada käyntiin
- Unohtuneet / hävinneet kortit

4. Vaparin ja nuorisotalon sääntöjen päivittäminen

Vaparin säännöissä on mainittu päihteettömyys seuraavin sanoin; *”Liikuntasalien sisätilat ja niiden ulkoalueet (ovien edustat, parkkipaikat ja piha-alueet) ovat savuttomia ja päihteettömiä. Päihteiden (mm. tupakka, sähkötupakka, nuuska, alkoholi, huumeet) käyttö on kielletty. Päihdyttävän tai muun huumaavan aineen vaikutuksen alaisena esiintyminen on kielletty”*

Energiajuomista mainitaan; *”Energiajuomien nauttiminen on kaikissa tiloissamme kielletty.”*

Tärkeintä säännöissä olisi se, että niitä noudattaisi kaikki ja ne koskisivat kaikkia yhtä lailla. Tämänhetkisiä sääntöjä esimerkiksi rikkoo, jos polttaa nikotiinia sisältävän savukkeen ennen vapaa-aikatalolle saapumista. Nikotiinin puoliintumisaika on noin 2 tuntia.

Myös hankalasti valvottavat säännöt esim. harrastajien, yksittäisten kävijöiden, sekä nuorten energiajuomien nauttimiseen liittyvät säännöt tulisi tarkistaa.

Sääntöjen toteutuminen ja niiden valvominen käytännössä eri tapahtumissa ja tiloissa olisi hyvä tarkistaa.

