

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry



UUTISKIRJE

joulukuu 2020

Seuratukihaku päättyy 18.12. klo 16.15

Olethan muistanut valmistella Suomisport-palvelussa haettavia seuratukihakemuksia? Haku tapahtuu sähköisenä Suomisport-palvelussa. Vuoden 2021 toimintaan tarkoitettu tukihaku lisää lasten ja nuorten liikuntaharrastusta sekä kehittää monipuolista organisoitua liikuntaa.



Kuva: Kirsi Kuusisto

Tukea on kahdenlaista: toiminnallista tai palkkatukea. Ennen hakemuksen täyttämistä tulee seuran hallituksessa tehdä seuratuen hakemisesta päätös, joka kirjataan pöytäkirjaan. Useamman seuran yhteishakemuksessa nimitään päävastuullinen seura, joka hallinnoi haettavaa hanketta. Myös lajijaosto voi hakea avustusta, mutta se ei voi olla itsenäisenä hakijana.

Seuratukea saava hanke voi olla kestoalustaan enintään kaksi vuotta. Jos hanke on kaksivuotinen, tulee tässä haussa esittää myös alustava koko hankkeen kustannusarvio ja toimintasuunnitelma. Hanketta seurataan kirjanpidossa omalla kustannuspaikalla.

Lisätietoja voi kysyä PLU:n seurakehittäjältä Kirsi Martinmäeltä sähköpostitse (kirsi.martinmaki@plu.fi) tai puhelimitse (p. 040 740 3849). Tarkat ohjeet löytyvät [opetus- ja kulttuuriministeriön verkkosivulta](#).



Kuva: Pixabay.com

Hanki terveyttä edistävä joululahja

Autamme myös joululahjapulmissa! Voit tilata meiltä lahjakortin, joka oikeuttaa yhden henkilön osallistumisen kehonkoostumusmittaukseen INBODY-laitteella. Laite mittaa kehon koostumuksen helposti ja luotettavasti. Testipaikkana on Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n toimisto, os. Huhtalantie 2, 60220 Seinäjoki.

25 euron arvoisen lahjakortin voi tilata sähköpostitse osoitteesta info@plu.fi tai puhelimitse p. 06 420 3000. **Mikäli haluat lahjakortin postitse, tee tilaus viimeistään 16.12.2020.** Toimistoltamme lahjakortin voi noutaa 21.12.2020 mennessä.

Lahjakortin saaja varaa testiajan etukäteen PLU:lta Antero Kankaalta p. 050 4064 789 tai antero.kangas@plu.fi
Tämä terveyttä edistävä lahjakortti on voimassa 31.5.2021 saakka.

12. Pohjanmaan Urheilugaala siirtyy

Tammikuun lopulle suunniteltu 12. Pohjanmaan Urheilugaala siirtyy pidettäväksi myöhemmin keväällä.

Tiesitkö tämän palautumisesta

Harjoittellessa fyysinen rasitus horjuttaa kehon sisäistä tasapainoa eli homeostaasia. **Palautuminen on kehon kykyä palauttaa kehon sisäinen tasapaino ennalleen.** Rasitus aiheuttaa kehossa erilaisia metabolisia eli aineenvaihdunnallisia muutoksia. Nämä aineenvaihdunnalliset muutokset ovat seurausta kudoksissa tapahtuvista kemiallisista reaktioista. Elimistön kyky sopeutua kuormitukseen on rajallinen sekä yksilöllinen.



Kuva: Pixabay.com

Hermostoa on kahdenlaista

Kehomme autonominen hermosto muodostuu sympaattisesta ja parasympaattisesta hermostosta. Autonominen hermosto tarkoittaa tahdosta riippumatonta hermostoa, mikä tarkoittaa että, ihminen ei itse voi säädellä sen toimintaa.

Sympaattinen hermosto on kehoa aktivoiva hermosto, joka aktivoituessaan saa aikaan stressireaktion. Sympaattisen hermoston aktivoituminen aiheuttaa muun muassa verenkierron kiihtymistä ja hengityksen tiheyttymistä. Muun muassa jännitys, pelko ja stressi aktivoivat parasympaattisen hermoston. Lyhyt kestoisena sen vaikutukset ovat suorituskykyä lisääviä. Pitkään jatkuneena heikentää suorituskykyä ja rasittaa elimistöä. Parasympaattinen hermosto rauhoittaa kehoa ja palauttaa kehon tasapainon ennalleen. Parasympaattisen hermoston aktivoituminen saa aikaan verenkierron ja hengitystiheyden tasaantumisen sekä ruuansulatuskanavan toiminnan lisääntymisen. Parasympaattisen hermoston tulisi aktivoitua levossa. Ihmisen kehityksen ja terveyden kannalta on tärkeää että, sympaattisen ja parasympaattisen hermoston vuorovaikutus toimii. Ihminen tarvitsee kehittyäkseen tarpeeksi haastavaa merkityksellistä toimintaa ja vastapainoksi lepoa.

Ylirasitustila laskee suorituskykyä

Suorituskyvyn äkillinen hiipuminen ja voimattomuus ovat lääkärin tutkittavia asioita lähtökohtaisesti, koska taustalla saattaa olla jokin perussairaus. Näitä ovat mm. astma, kilpirauhasen häiriöt, infektiot ja tulehdussairaudet.

Selittämättömän suorituskyvyn lasku on siis oire ylirasituksesta. Muita oireita ovat muun muassa: unettomuus, ruokailuongelmat, toistuvat infektiioireet, mielialamuutokset negatiiviseen suuntaan, kuukautiskierron häiriöt, rytmihäiriötuntemukset ja muutokset sykealueissa. Oireiden kirjo on siis valtava ja yksilöllisellä tasolla eroava.

Hoitona ylirasitustilalle on lepo. Jos taustalta löytyi jokin sairaus niin sairauden hoito on ensisijainen hoito. Jos kyseessä on urheilija, treenien pariin saa palata tyypillisesti 2-4 viikkoa levon jälkeen. Tämän jälkeen urheilijan palautumista ja treenaamista seurataan tarkemmin, ettei rasiustila lähde uudestaan päälle.

fysioterapeuttipiskelijät Jesse Nurmimäki ja Elmeri Pentinmäki

Kirjoituksen lähdeaineistona on käytetty nettisivustoja Trainer4you, Terveyskirjasto, Peda.net ja Solunetti sekä Emma Starndénin opinnäytetyötä "Yksilön psyykinen palautuminen vuorotyössä".

Hiljennymme joulun 22.12.2020 klo 12.00

Toimistomme on suljettu ti 22.12.2020 klo 12.00 alkaen ja avataan ma 4.1.2021.

Toivotamme hyvää, rauhallista joulua sekä liikunnallista vuotta 2021!

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry



Vuoden 2021 ensimmäinen uutiskirjeemme ilmestyy tiistaina **12.1.**

FACEBOOK

Osoitelähde: Asiakasrekisteri, uutiskirjeen tilaajat.
Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.