

Drogpolicy för ÅBY/TJUREDA IF

ÅTIF ställer sig bakom samhällets mål att minska drogkonsumtionen och framför allt senarelägga ungdomars drogdebut. Som en del i landets i särklass största ungdomsrörelse har vi ett medansvar när det gäller idrottsungdomars drogvanor. Genom idrottens ordinarie verksamhet lär sig barn och ungdomar att värna om sin kropp. I föreningarna blir de också delaktiga i en positiv gemenskap, som i sig fungerar förebyggande. Kontakten med positiva förebilder i form av ledare, och äldre aktiva utgör ytterligare en positiv faktor. Det är i denna vardagsverksamhet idrottsrörelsen ger sitt viktigaste bidrag till kampen mot drogers skadeverkningar.

Utgångspunkten måste vara att idrotten ska utgöra en trygg miljö också ur drogsynpunkt. Föräldrar ska med förtroende kunna låta sina barn delta i föreningslivet. Detta ställer också krav på idrottens ledare, som i sin samvaro med barn och ungdomar måste vara medvetna om sin roll som vuxna förebilder.

Fakta:

Alkoholen påverkar framför allt finmotoriken och ju mer snabba beslut hjärnan måste ta, desto större negativ effekt har alkoholen. 0,3 promille försämrar en 100-meterslöparens resultat med 10 % och en höjdhoppares med mellan 12–15 cm. Även upp till 22 timmar efter alkoholintag försämrar prestationen hos en bandy/fotbollsspelare med 25-45 %

ÅTIF:s alkoholpolicy innebär:

Att inga alkoholdrycker ska förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med idrottsverksamhet där barn och ungdomar deltar.

Att vi i samverkan med SISU tar upp alkoholfrågorna i vår ledarutbildning för att stimulera ledare och aktiva till diskussioner i syfte att nå en samlad policy efter våra egna förutsättningar,

Att verka för att informera barn och ungdomar i föreningen om drogers påverkan,

Att alkohol på förenings fester inte serveras till någon under 18 år,

Att använda föreningskläder under ansvar och med respekt.

AKTIVA	Ingen alkohol vid träning och match.
LEDARE	Ingen alkohol vid träning och match. Ungdomsledare får ej dricka alkohol under läger eller andra aktiviteter där man har ansvar över ungdomarna.
FÖRÄLDRAR	Ingen alkohol i samband med träning eller match. Vid resor med ungdoms lag är det noll tolerans. (se Trafikpolicyn)

Nikotin

Nikotinetts effekter på det centrala nervsystemet är karakteristiska för beroendeskapande droger. Det påverkar och förändrar hjärnans signalsystem. När nikotinet försvunnit ur kroppen känner sig personen irriterad, rastlös och otålig. Ett snabbt tillskott av nytt nikotin får då en lugnande och avslappnande effekt. På det sättet skapas beroendet av nikotin. Det är små mängder nikotin som krävs för att ge rökarna eller snusarna de eftersträvade effekterna i centrala nervsystemet. Nikotinet förorsakar även ett förhöjt blodtryck vilket ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar och slaganfall.

Tobaksrökning

Tobaksrökningen är en allvarlig miljö- och hälsofara. En rad undersökningar från Sverige och andra länder samt rapporter från WHO bekräftar den stora hälsorisk rökningen utgör för rökarna själva samt att även icke-rökarna som vistas i rökmiljö kan vara riskutsatta. Tobaksrökningen är en av de största enskilda orsakerna till ohälsa.

Snus

Snusning ger kroppen en hög halt av nikotin vilket leder till att individen utsätts för skaderisker särskilt med effekter på cirkulationssystemet.

Idrotten som förebild

Idrotten arbetar på olika sätt för att minska konsumtionen av tobaksrökning och snus. Emellertid infaller den riskfyllda tiden för nästan samtliga under ungdomsåren, när grupptillhörighet och sökande efter en egen identitet spelar roll. Därför har vi som idrottsledare med barn och ungdomsverksamhet en stor betydelse när det gäller att vara förebilder och uppmuntra barn och ungdomar att avstå från tobak och snus. Det är föreningens mål att minska konsumtionen av tobak och snus.

Vad innebär detta?

- Att vi som idrottsförening skall vara medveten om tobaksrökningens skaderisker och informera om detta.
- Att skapa helt rökfria idrottsmiljöer inomhus och rökfria zoner utomhus så att ofrivillig inandning av tobaksrök kan undvikas
- Att ingen försäljning av tobak och snus sker på idrottsanläggningarna.
- Att föreningsarbetet bedrivs i rökfria miljöer
- Att ledare och aktiva blir medvetna om tobakens och snusets negativa inverkan på individ och miljö och därmed arbetar för att konsumtionen minskar

AKTIVA	Vi tillåter inte att våra ungdomar använder tobak under eller i anslutning till träning, tävling eller annan föreningsaktivitet.
LEDARE	Under förenings aktivitet bör man avstå från att använda tobak.
FÖRÄLDRAR	Skall visa hänsyn och återhållsamhet vid användande av tobak i samband med förenings aktivitet.

Narkotika och dopningspreparat

Allt bruk och hantering av narkotika är förbjuden i enlighet med svensk lag. All form av dopning är förbjuden i enlighet med idrottens regler, dessutom är hantering av vissa dopningspreparat (t ex anabola steroider) även förbjudna enligt svenska lag. Narkotika och dopningspreparat är självklart förbjudna inom ÅTIFs verksamhet.

Kosttillskott

Det är varje idrottares skyldighet att ta reda på vad man stoppar i sig. Det finns inget vetenskapligt stöd för att idrottsutövare med normal kosthållning har behov av extra kosttillskott. Att satsa på kosten är alltid ett bättre val än tillskott av olika slag. Med hänsyn till att många preparat på marknaden dessutom är otillräckligt kontrollerade och att det har visat sig att de kan innehålla dopningklassade substanser avråder RF från bruk av kosttillskott, annat än på rent medicinska grunder.

Om man nödvändigtvis tycker sig behöva kosttillskott bör man använda de produkter som säljs på Apoteket.

Attityd till fusk är inte ÅTIFs filosofi och vi tar helt avstånd från detta!

AKTIVA	Vi tillåter inte narkotika eller dopningspreparat
LEDARE	Vi tillåter inte narkotika eller dopningspreparat
FÖRÄLDRAR	Vi tillåter inte narkotika eller dopningspreparat

För att vi skall leva upp till detta finns det ett **arbetsmaterial** som varje ledare skall gå igenom med sitt lag under säsongen. Detta för att hela tiden hålla diskussionen vid liv. Önskar ni att någon utomstående skall komma in och prata så ta kontakt med utbildningsansvarig så fixar vi det.

ÖVRIGT:

Att ledarkläder som du erhållit av föreningen skall användas när Du representerar klubben och du har då ett ännu större ansvar. Det är därför extra viktigt att dessa kläder används av dig och ingen annan.

För att få tyngd och hållbarhet i vår policy kommer vi att lyfta fram den vid årsmöten, gemensamma träffar, informationsträffar samt för sponsorer och kommun. Dessutom ska vår policy finnas presenterad på vår hemsida. Drogpolicy skall uppdateras årligen vid gemensam aktivitet. Ansvar för att förenings policy efterlevs är alla berörda runt föreningen men slutligen föreningens styrelse.