

# Tillsammans för en idrott fri från alkohol, narkotika, doping, tobak och spel.

Gemensam ANDTS-policy för idrottsföreningar.



Västra Götaland



# Varför?

De allra flesta barn och ungdomar är någon gång aktiva i en idrottsförening. Föreningarna engagerar också många föräldrar och andra vuxna. Föreningar kan därmed fungera som en viktig uppfostringsmiljö där attityder och värderingar skapas. Ofta är idrotten en skyddsfaktor mot att ungdomar använder alkohol, narkotika, doping och tobak.

Våra föreningar arbetar för gemenskap, idrottsutövande och social fostran. För oss är det viktigt att främja positiva och trygga miljöer där våra barn och unga kan utvecklas, såväl idrottsligt som socialt, kulturellt och psykiskt. För oss ingår inte alkohol, tobak, narkotika, doping och spel i en sådan miljö.

Alkohol, tobak och andra droger påverkar idrottsprestationen negativt. För barn som växer upp i en otrygg hemmiljö kan idrottsföreningen vara en trygg plats. Det kan också finnas vuxna ledare eller föräldrar som lagt ett missbruk bakom sig. För dem är det extra viktigt att föreningen fungerar som en plats fri från alkohol, narkotika och doping.

## **Vad säger Riksidrottsförbundet?**

”Vi vill inom idrottsrörelsen bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Inom idrotten lär vi oss också hur kroppen fungerar och tar ställning mot sådant som är skadligt och nedbrytande, t.ex. användandet av droger”.

# Mål

Idrottsföreningar tar gemensamt ställning mot alkohol, narkotika, doping och tobak. Genom att alla våra medlemmar, oavsett vilken förening de engagerar sig i, möts av samma budskap kan vi tillsammans:

- ✓ Bidra till att minska risken för att ungdomar och vuxna råkar ut för skador och problem relaterade till alkohol, narkotika, doping och tobak.
- ✓ Stärka våra medlemmar att göra hälsosamma val och undvika alkohol, narkotika, doping och tobak.
- ✓ Bidra till att öka kunskapen om de negativa effekter av alkohol, narkotika, doping och tobak på såväl idrott som samhälle.

# Övergripande riktlinjer

- ✓ Vi strävar efter att inte prata positivt om alkohol och tobak i samband med föreningens verksamhet.
- ✓ Vi pratar inte positivt om narkotika, doping och energidrycker.
- ✓ Våra ledare, tränare och förtroendevalda är i sitt förhållnings-sätt till ANDT ett föredöme för barn och ungdomar.
- ✓ Vi följer de regler och lagar som finns i svensk lagstiftning gällande alkohol, narkotika, doping, tobak och spel.

*Om anställda förekommer i föreningen kan andra riktlinjer för dessa gälla som inte framgår i detta dokument.*

# Alkohol

- ✓ Vi dricker inte alkohol när vi bär föreningens kläder/utrustning.
- ✓ Vi dricker inte alkohol på föreningens fester då minderåriga är med.
- ✓ Vi erbjuder alltid alkoholfria alternativ på våra fester.
- ✓ Vi uppmanar inte till att fira segrar eller dränka förluster med hjälp av alkohol.
- ✓ Våra idrottsutövare undviker alkohol dagen före och under tävling, träning, träningsläger eller match.
- ✓ Våra ledare och tränare dricker inte alkohol i samband med träningsläger, tävlingar, matcher eller annan verksamhet där man ansvarar för föreningarnas barn och ungdomar.
- ✓ Vi undviker alkoholförsäljning vid våra allmänna arrangemang.
- ✓ Vi är restriktiva vid val av sponsorer som kan uppmuntra, eller på annat sätt leda till ökad alkoholkonsumtion.
- ✓ Vi har nolltolerans mot alkoholkonsumtion i samband med skjutsning till matcher, träningar och tävlingar. Tänk på att det du druckit kvällen innan kan påverka din körförmåga.

# Narkotika och Doping

- ✓ Narkotika- och dopingklassade substanser får aldrig förekomma på något sätt i vår verksamhet utan läkarintyg.
- ✓ Om man har fått preparat utskrivna av läkare som innehåller narkotika- eller dopingklassade substanser söks dispens om nödvändigt.
- ✓ Idrottsutövare, tränare och ledare ska hålla sig informerade om vilka regler som gäller för doping.
- ✓ Våra idrottsutövare, ledare och tränare följer Riksidrottsförbundets avrådan från bruk av kosttillskott, annat än på rent medicinska grunder.
- ✓ Våra idrottsutövare, ledare och tränare undviker energidrycker i samband med föreningens verksamhet och föreningen undviker försäljning av energidrycker.

*Aktuell dopinglista finns på närmaste Apotek eller på [www.rf.se/Antidoping/Dopinglistor](http://www.rf.se/Antidoping/Dopinglistor)*

## Tobak

- ✓ Vi uppmuntrar våra medlemmar att värna om nikotinfria miljöer och en kultur utan tobak.
- ✓ Våra myndiga ledare, tränare och idrottsutövare strävar efter att avstå från tobak under träning, tävling eller match och hantera sitt tobaks bruk med omdöme inför andra.
- ✓ Våra omyndiga idrottsutövare, tränare och ledare använder inte tobak under träning, tävling eller match.

# Spel (överdrivet spelande)

Spel om pengar kan skapa ett spelberoende för individen under dygnets alla timmar! Genom mobiltelefonen, surfplattan samt datorn/internet har tillgängligheten ökat markant. Våra äldre ungdomar är i riskzonen för snabba pengar.

## **Därav tillämpar vi följande riktlinjer:**

- ✓ Våra ledare, tränare och myndiga idrottsutövare uppmuntrar inte våra omyndiga medlemmar till spel om pengar.
- ✓ Spel om pengar är inte tillåtet i föreningens lokaler oavsett ålder.
- ✓ Våra ledare, tränare och myndiga idrottsutövare undviker att prata om odds, resultat och speltips i samband med träning, match, tävling eller annan sammankomst med omyndiga medlemmar.

De flesta som har spelproblem känner skam och skuld för sitt beteende och har därför svårt att söka hjälp och berätta om sina problem.

## **Kontakt:**

Kontakta Stödlinjen för råd och stöd om hur du kan bemöta personer med spelproblem på [www.stodlinjen.se](http://www.stodlinjen.se) eller 020-81 91 00.

# Handlingsplan

## Om ovanstående inte följs inom vår förening ska vi:

- ✓ Prata med berörd person.
- ✓ Meddela ansvarig i föreningen om händelsen.
- ✓ Vår ansvarig erbjuder hjälp och stöttning utifrån föreningens egen handlingsplan.
- ✓ Om någon av våra minderåriga medlemmar använder alkohol/narkotika/doping eller vid upprepade tillfällen använder tobak kontaktar vi vårdnadshavare.
- ✓ Vid upptäckt av doping eller narkotikaanvändning kontaktar vi polis efter insamlande av fakta.

## Om ovanstående inte följs i en annan förening ska vi:

- ✓ Informera berörd förenings kontaktperson om händelsen.

# Vi är överens

Våra gemensamma riktlinjer följs av alla föreningar som skrivit under policyn. Om riktlinjerna inte följs agerar föreningar enligt handlingsplanen och de beslut om konsekvenser som tagits i den egna föreningen.

**Förening**

**Signatur**

**Datum**

*Policyn är framtagen av ovanstående föreningar i samarbete med Kommunen och RF-SISU Västra Götaland.*

*Tryckoriginal: Ingela Gustavsson, RF-SISU Västra Götaland, 2020.*



**Västra Götaland**