**Drog- och alkoholpolicy för Team Mariestad BK**

**Tillsammans för en idrott fri från alkohol, narkotika, och doping**

 **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 och doping. Vår förening 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, narkotika och doping i en sådan miljö. Alkohol och andra droger påverkar idrottsprestationen negativt och är idag viktigt att prata om. 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, till exempel användandet av droger”.

 **Mål**

Vi, Team Mariestad BK, tar gemensamt ställning mot alkohol, narkotika och doping. Genom att alla våra medlemmar 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 och doping. • Stärka våra medlemmar att göra hälsosamma val och undvika alkohol, narkotika och doping. • Bidra till att öka kunskapen om negativa effekter av alkohol, narkotika och doping på såväl idrott som samhälle.

**Övergripande riktlinjer**

 • Vi strävar efter att inte prata positivt om alkohol, narkotika och doping i samband med föreningens verksamhet. • Våra ledare, tränare och förtroendevalda är i sitt förhållningssätt ett föredöme för barn och ungdomar. • Vi följer de regler och lagar som finns i svensk lagstiftning gällande alkohol, narkotika och doping.

**Alkohol**

 • Vi dricker inte alkohol när vi bär föreningens kläder/utrustning. • **Vi dricker inte alkohol i föreningen då minderåriga är med.** • Vi erbjuder alltid alkoholfria alternativ på våra fester. • Våra idrottsutövare undviker alkohol 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 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.

**Tänk på!** Att det är olagligt att bjuda eller köpa alkohol till minderåriga.

**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. **Vår förening har Vaccinerat klubben mot Doping. Information om Vaccinera klubben finns i längre ned i den här policyn under Handlings- och åtgärdsplan.**

**Tänk på!** Aktuell dopinglista finns på närmaste Apotek eller på RF:s hemsida: www.rf.se/antidoping/dopinglistor/ Att kosttillskott kan innehålla dopingklassade preparat. Läs mer på: [www.rf.se/antidoping/kosttillskott](http://www.rf.se/antidoping/kosttillskott)

**Åtgärdsplan**

Om drog- och alkoholpolicyn inte följs inom vår förening ska vi: • Prata med berörd person. • Meddela ansvarig person i föreningen om händelsen. • Vår ansvarig erbjuder hjälp och stöttning utifrån föreningens egen handlingsplan. • Om någon av våra minderåriga medlemmar använder alkohol, narkotika eller doping, kontaktar vi vårdnadshavare. • Vid upptäckt av doping eller narkotikaanvändning kontaktar vi polis efter insamlande av fakta.

**Tänk på!** Alla föreningar har ett gemensamt ansvar i ett drog- och alkohol-arbete!

Mariestad

2024-05-31

Styrelsen i Team Mariestad BK