



Hanhals IF ANDTS-policy

Hanhals Kings ANDTS-policy omfattar Alkohol, Narkotika, Doping, Tobak, och Spel om pengar.

Vi vill inom Hanhals Kings bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt, psykiskt som socialt och kulturellt.

Inom vår idrott lär vi oss hur kroppen fungerar och tar ställning mot sådant som är skadligt och nedbrytande, t.ex. användandet av droger och dopningsmedel.

Droger i olika former är negativt för idrotten och den enskilde.

Genom vår verksamhet lär sig barn och ungdomar att värna sin kropp och hälsa. De blir också delaktiga i en positiv gemenskap som i sig fungerar förebyggande. Kontakten med positiva förebilder i form av våra ledare och äldre aktiva utgör ytterligare en positiv faktor. Det är i denna vardagsverksamhet vår förening ger sitt viktigaste bidrag till kampen mot skadeverkningar från droger eller spelberoende.

Vår utgångspunkt måste vara att all verksamhet inom föreningen skall utgöra en trygg miljö. Alla ska ha möjlighet att delta i föreningens verksamhet utan risk för att skadas till följd av sitt eget eller andras bruk av alkohol, narkotika, dopningsmedel, tobak och spel om pengar. Föräldrar ska med förtroende kunna låta sina barn delta i de aktiviteter som vår förening ansvarar för. Detta ställer också krav på våra ledare som i sin samvaro med barn och ungdomar måste vara medvetna om sin roll som vuxna förebilder.

Hanhals Kings har antagit följande ställningstaganden och riktlinjer:

- **Att** inga alkoholdrycker ska förekomma vare sig bland ledare eller aktiva i samband med vår verksamhet för barn och ungdomar under träning, matcher eller resor till och från dessa.
- **Att** det inte är tillåtet för våra barn och ungdomar att bruka tobak under träning och match eller resor till och från dessa
- **Att** som barn- och ungdomsledare tänka på sitt ansvar, att man är en förebild och hantera sitt tobaksbruk med omdöme inför andra och varandra.
- **Att** all föreningsverksamhet bedrivs i rökfria miljöer. Rökning för endast ske på anvisad plats utanför våra ishallar.
- **Att** vi inte tolererar att någon kommer berusad, drogpåverkad eller bakfull till träning, match eller annat möte.
- **Att** våra medlemmar ser till att vara goda föredömen och inser vikten av att uppträda på ett värdigt sätt när man representerar föreningen.
- **Att** våra medlemmar inte i något sammanhang får dricka alkohol, uppträda berusad eller drogpåverkad i kläder med föreningens namn.



- **Att** spelare och ledare följer RF's kostpolicy när det gäller nyttjade av läkemedel eller kosttillskott.
 - o RF's kostpolicy delar in kosttillskott i tre huvudgrupper. (ref. <https://www.antidoping.se/utbildning-fakta/kosttillskott/vad-aer-kosttillskott/>)
 - o Det är ok att nyttja energitillskott som innehåller kolhydrater och protein.
 - Energitillskott avsedda för användning före, under och efter träning. Tex sportdryck & energibars.
 - o Vitaminer och mineraler bör endast användas i samråd med läkare eller dietist då felaktig användning kan leda till överdosering av vitaminer och mineraler med negativa hälsoeffekter och obalans i näringsstatus.
 - o Ergogena tillskott, så kallade prestationshöjande kosttillskott, undviks helt. Tillskotten innehåller näringsämnen eller andra komponenter som finns i mat, men i större mängder än vad vi kan få genom mat och dryck. Tex koffeinpiller eller kreatintillskott. Ergogena tillskott är den grupp som innebär störst risker både vad det gäller doping och hälsorisker.
- **Att** narkotika- och dopingklassade substanser får aldrig förekomma på något sätt i vår verksamhet utan läkarintyg.
 - o Om man har preparat utskrivna av läkare som innehåller narkotika- eller dopingklassade substanser söks dispens om nödvändigt
- **Att** betting och spel om pengar är förbjudet vid föreningens sammankomster.
- **Att** ledare, tränare och myndiga idrottsutövare undviker att prata om odds, resultat och speltips vid alla typer av sammankomster i föreningen med omyndiga medlemmar.
- **Att** ledare och aktiva deltar i regelbundna utbildningar inom ANDTS i föreningens regi.

Vad händer om någon bryter mot dessa riktlinjer:

- Ungdomar: Samtal med berörd och kontakt med föräldrarna där föreningen erbjuder hjälp och stöttning.
- **Vid misstanke om att barn far illa** tar vi kontakt med socialtjänsten. Dessutom kan barnen i vissa fall avstängas från matcher när detta anses som en funktionell och rationell påföljd.
- Vuxna: Samtal med berörd där föreningen erbjuder hjälp och stöttning.
- Avstängning från matcher, träning & sammankomster när detta anses som en funktionell och rationell påföljd.

ANDTS-policyn ska vara känd för samtliga spelare, ledare och föräldrar. Den ska vara publicerad på **föreningens hemsida med möjlighet att ladda ned och/eller skriva ut.**

Lagledare för respektive lag inom Hanhals Kings ska se till att spelare, ledare, samt föräldrar, tar del av denna policy.

Uppdaterad Policy antagen av Hanhals Kings styrelse 2023-12-14.