



Gymnastikföreningen
Katrineholm

ANDTS- policy för GF Katrineholm

Vägledning mot alkohol

Tidig alkoholdebut ökar risken för missbruk senare i livet. Undersökningar visar att ungdomar som idrottar i förening dricker mindre alkohol än ungdomar i allmänhet. Ledare och tränares förhållningssätt, och att ungdomar stannar kvar inom idrotten högre upp i åldrarna, har betydelse för att främja en alkoholfri uppväxt. Undersökningar visar att alkohol kan försämra prestationsförmågan upp till cirka tre dygn efter alkoholintag.

- Alkoholdrycker* ska inte förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med idrottsverksamhet för barn och ungdomar – t ex under träningsläger och tävlingar eller resor till och från dessa.

*Alkoholdrycker = spritdrycker, vin och öl som innehåller mer än 2,25 volymprocent alkohol.

Ledare i GF Katrineholm ska vara förebilder.

- Företrädare, ledare och tränare ska vara medvetna om sin roll som förebilder, om alkoholens långvariga effekt, och om att allmänheten ställer större krav på svensk idrott än på samhället i övrigt.

Ledare i GFK ska inte bära föreningskläder på tex systembolaget eller i andra sammanhang där det förekommer alkohol.

- Ledare, tränare och aktiva ska vara medvetna om att ju högre alkoholintag, desto mer försämrar det nyttan av träning, försämrar prestationsförmåga och ökar skaderisk 2-3 dagar även efter det att alkoholen lämnat kroppen.

Ledare ska lyfta detta med gymnaster när det är aktuellt. Alkoholdebut kan ske vid olika åldrar så det går inte att säga exakt när detta bör ske utan ledare bör vara vaksam på när det bör ske.

- Ledare och tränare ska vara uppmärksamma på att det finns barn och ungdomar som har föräldrar med missbruksproblem och att dessa barn och ungdomar därför kan behöva speciellt stöd.

Föreningen påminner ledare på möten att vara uppmärksamma. Vid oro om barns mående meddelas styrelsen.

- I samband med idrottsevenemang ska idrotten vara restriktiv med alkoholservering, och uppmärksamma gällande lagstiftning och föreskrifter hur försäljning ska gå till, och med ett särskild stort ansvar för att ordningskravet beaktas. All alkoholservering ska följa samhällets krav på ansvarsfull alkoholhantering.

Ingen alkohol kommer att finnas vid några evenemang.

- Det bör inte förekomma marknadsföring/sponsring av alkoholdrycker (dvs drycker som innehåller mer än 2,25 volymprocent alkohol) i idrotts- sammanhang.

Föreningen kommer inte tillåta någon form av sponsring kopplat till alkohol.

- Om det förekommer marknadsföring/sponsring av varumärke och så kallade lättdrycker (dvs drycker som innehåller mindre än 2,25 volymprocent alkohol vilka kan förväxlas med alkoholdrycker, exempelvis lättöl och alkoholfri öl) ska den inte riktas till barn- och ungdomsverksamhet.

Riksidrottsförbundet är medlem i Centraförbundet för Alkohol- och Narkotikaupplysning (CAN). Mer information finns på CANs hemsida www.can.se

Vägledning mot narkotika

Sjukligheten och dödligheten är mycket större bland de som använder narkotika. Mer än en person per dag avlider i narkotikarelaterade diagnoser. Narkotikabruk medför ökade risker för skador ur både ett medicinskt och ett socialt perspektiv. Skadorna kan uppkomma akut eller först efter en tids bruk. I Sverige är det olagligt att använda, inneha, köpa och sälja narkotika.

- Narkotika ska inte förekomma överhuvudtaget, inom svensk idrott råder nolltolerans mot narkotika.

- Kännedom om narkotika i idrottssammanhang bör anmälas till polismyndighet och/eller social myndighet.

Vid eventuell misstanke gör Ordförande anmälan till respektive myndighet.

Mer information finns på Folkhälsomyndighetens hemsida www.folkhalso-myndigheten.se

Vägledning mot doping

RF är Sveriges Nationella Antidopingorganisation. Det som i världsansidopingskoden benämns som NADO. De svenska dopingreglerna och stora delar av antidopingarbetet styrs av de globala reglerna i "The World Anti-Doping Code". Kampen mot doping förs med olika medel på alla nivåer inom svensk idrott. Det kräver aktiva insatser från SF, DF, SISU Idrottsutbildarna och idrottsföreningar.

Varje enskild idrottare är själv ansvarig för att känna till och följa dopingreglerna. De flesta kända narkotiska preparat ingår också som en del av dopingreglerna. I vissa idrotter klassas alkohol som doping.

Särskild information och vägledning finns här: <http://www.rf.se/Antidoping>

Vägledning mot tobak

Tobaksrökning är en allvarlig miljö- och hälsofara för såväl den som röker som den som utsetts för tobaksrök. Snus ger kroppen en hög halt av nikotin som leder till att individen utsätts för skaderisker. Ledare och tränare i barn- och ungdomsverksamhet är viktiga förebilder och deras förhållningssätt har betydelse för insikt om tobaksbrukets skadliga effekter på kroppen och för hälsan.

- Föreningars- och förbunds verksamhet ska bedrivas i rökfria lokaler och anläggningar, vi vill ha helt rökfria idrottsmiljöer inomhus och utomhus. Om det förekommer rökzoner utomhus, ska de vara klart avgränsade från de rökfria zonerna.
- Företrädare, ledare och tränare ska vara medvetna om sin roll som förebilder, medvetna om tobaksbrukets negativa inverkan på hälsan och att allmänheten ställer större krav på svensk idrott än på samhället i övrigt.

- Svensk idrott bör helt avstå från tobaksförsäljning och marknadsföring/ sponsring av tobaksprodukter.

Tobaksfakta är en oberoende paraplyorganisation och tankesmedja. Mer information finns på Tobaksfaktas hemsida www.tobaksfakta.se