



Åkersberga IBF tobak-, alkohol-, drog- och dopingpolicy

Åkersberga IBF är en förening som står för ett livslångt och sunt idrottande på alla nivåer och för alla åldrar, samt att vi i föreningen tar vårt ansvar för att tillse att framför allt föreningens ungdomar ska avstå från nyttjande av tobak (produkter med nikotin), alkohol, droger och doping. Detta innebär att vi tar avstånd från alkohol och droger i samband med utövande av träning och match samt jobbar aktivt, genom framför allt upplysning om risker och faror som finns i samband med utnyttjande av tobak, alkohol och droger. Användande av dopingpreparat utan läkarintyg tar Åkersberga IBF helt avstånd ifrån.

Denna policy innebär att:

- Vi strävar efter att inte prata positivt om alkohol, narkotika, doping och tobak i samband med föreningens verksamhet.
- Narkotika ska inte förekomma överhuvudtaget, inom svensk idrott råder nolltolerans mot narkotika
- 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 övrig, och skall alltid agera ansvarsfullt och vara föredöme för våra ungdomar och aktiva
 - Alcoholdrycker inte ska förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med idrottsverksamhet för barn och ungdomar – t ex i samband med träningar och tävlingar eller resor till och från dessa
 - Vi dricker inte alkohol när vi bär föreningens kläder/utrustning
- 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.
 - Våra idrottsutövare undviker alkohol dagen före och under tävling, träning, träningsläger eller match.
- 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.
- 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 övrig samt sprida detta till våra aktiva ungdomar i föreningen.
- 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.