

Väsby simsällskaps Drog- och dopningspolicy

Våra definitioner av droger

- **Tobak** (cigaretter och snus): enligt svensk lag är åldersgränsen 18 år.
- **Alkohol**: enligt svensk lag är åldersgränsen 18 år för att köpa folköl och dricka alkohol på restaurang. För köp på Systembolaget är åldersgränsen 20 år.
- **Narkotika**: enligt svensk lag är allt bruk och all hantering av detta olagligt.
- **Dopningspreparat**: enligt svensk lag är allt bruk och all hantering av detta olagligt.

Tobak, alkohol och droger

Ett av idrottsrörelsens syfte är att utveckla människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Vi lär oss också hur kroppen fungerar och tar ställning mot sådant som är skadligt och nedbrytande för kroppen.

Idrottsrörelsen ställer sig bakom samhällets mål att minska alkoholkonsumtionen och framförallt att senarelägga ungdomars alkoholdebut.

Även vad gäller rökning och snus strävar idrottsrörelsen för minskad konsumtion. Den riskfyllda tiden för nästan samtliga rökare och snusare infaller under ungdomsåren. Under just de år då flest individer är aktiva inom idrotten.

Utgångspunkten är att idrotten ska utgöra en trygg miljö ur såväl alkohol- som tobakssynpunkt. Detta ställer krav på idrottens ledare, som i sin samvaro med barn och ungdomar måste vara medvetna om sin roll som vuxna förebilder och fostrare.

I verksamhetsplanen ingår att aktivt bedriva information om tobakens, alkoholens, narkotikans och dopningens skadliga inverkan på kroppen. I vår ledarutbildning behandlar vi fakta om droger och dess påverkan.

Vår definition av verksamhet

Med Väsby Simsällskaps verksamhet avses simträning, lägervistelse, utbildning, tränarmöten och styrelsemöten. Simsällskapets verksamhet omfattar perioden från avresa till hemkomst för simträning, läger, utbildning eller möten. Policyn gäller även utanför föreningens verksamhet om man uppträder i kläder med klubbens emblem, representerar Väsby SS, uttalar sig i Väsby SS namn eller på annat sätt kan anses agera i Väsby SS namn.

I Väsby SS verksamhet gäller följande:

- Ledare, tränare, annan vuxen samt simmare ska helt avstå från all befattning med narkotika eller andra narkotikaklassade preparat, såväl på arbetstid/skoltid som på fritid. Befattning med sådana preparat utgör ett brott enligt svensk lag och accepteras därför inte i någon form.
- I vår verksamhet gäller att barn och ungdomar under 18 år inte använder tobak. För ledare över 18 år och andra vuxna gäller det att visa omdöme och återhållsamhet, t ex röka utom synhåll för barnen. Ledare får inte använda tobak i samband med träning.
- **Nolltolerans** mot alkohol och droger gäller för alla aktiva under resor, tävlingar och läger.
- **Nolltolerans** mot alkohol och droger gäller för ledare/tränare under resor, tävlingar och läger samt all övrig verksamhet som innebär ansvar för föreningens barn, ungdomar och seniorer.
- Vid konferenser, representation, personalfester eller möten av mer social karaktär råder måttlighet och en åldersgräns på 20 år för intag av alkoholhaltiga drycker. Det ska alltid finnas alkoholfria drycker som alternativ.

- Ingen medlem, anställd, ledare eller tränare får komma påverkad eller bakfull till träning, tävling eller annat möte.
- Ej förtära alkohol, narkotika, andra narkotikaklassade preparat eller uppträda påverkad i föreningens kläder.
- Ledare är skyldiga att medverka och ta del av den utbildning och information i alkohol- och drogfrågor som föreningen initierar.

Åtgärdsplan vid upptäckt av bruk/missbruk av droger

Alla vuxna har ett ansvar, som förebilder för våra barn och ungdomar, att bidra till en drogfri miljö. Det är därför inte förenligt med Väsby SS policy att tränare/ledare/vårdnadshavare uppträder påverkad under träning/tävling eller andra aktiviteter som anordnas av föreningen.

Ledare/anställd som får kännedom om att en aktiv simmare/ledare/anställd brukar/missbrukar alkohol eller annan typ av drog ska utan dröjsmål kontakta styrelsen. Styrelsen ansvarar för att en åtgärdsplan tas fram. Vårdnadshavare ska i förekommande fall kontaktas. Ledare/styrelse och vårdnadshavare bestämmer i samråd vilka insatser som kan/ska erbjudas och hur fortsatt uppföljning ska ske.

Ledare/anställda har ytterst ett eget ansvar för sitt beteende och livsinnehåll. För den som har ett skadligt bruk vill Väsby SS medverka till att skapa förutsättningar att klara av det egna ansvaret. Klubben har en positiv inställning till stöd och främjar en öppen och odramatisk dialog kring beroendefrågor.

Inom klubben bryr vi oss om våra ledare, anställda och simmare. Som arbetskamrater och medmänniskor vill vi medverka till att den som behöver hjälp får det på ett så tidigt stadium som möjligt.

Dopning

Det är förbjudet med dopning inom idrottsrörelsen. Vi vill att vinnare ska kunna glädja sig över en ärlig seger. Förlorare ska kunna känna sig trygga i att ha förlorat i en ärlig kamp.

Tänk på att:

- Jag fuskar om jag dopar mig.
- Jag utsätter mig för fara om jag dopar mig.
- Jag skadar idrottsrörelsens trovärdighet om jag dopar mig.
- Det är olagligt att hantera eller inta förbjudna preparat. Enligt svensk lag kan det ge upp till 4 års fängelse.

Påföljder vid dopning

Som idrottsförening faller vi under "Idrottens Antidopingreglemente (IA)" som antogs av Riksidrottsstyrelsen 2008 och som därmed gäller HS. Hela dokumentet finns på RF:s hemsida. Idrottsutövare som gör sig skyldig till dopning, eller den som hjälper en idrottsutövare att dopa sig, kan bestraffas enligt RF:s (Riksidrottsförbundets) stadgar. Dömande instans är RF:s Dopingnämnd (DoN) och som åklagare fungerar RF:s Dopingkommission (DopK). Domslut kan överklagas till idrottens högsta domstol, Riksidrottsnämnden (RIN).

VSS följer de rekommendationer och beslut som tas av SSF, RF och FINA. Ingen hänsyn tas till om det är en så kallad "misstagsdopning" eftersom alla är skyldiga att veta vad man stoppar i sig i form av exempelvis olika energi- och kosttillskott.

Läkemedel

En del läkemedel har visat sig ha en prestationshöjande effekt på idrottaren. Därför har vissa läkemedel blivit klassade som dopning enligt idrottens regler. Detta kan skapa problem för de som av medicinska skäl måste använda dessa läkemedel. Om en simmare måste bruka dopningsklassad medicin ska denne söka dispens hos RF (Riksidrottsförbundet) på avsedd blankett. Person under 15 år omfattas av en generell dispens och behöver inte ansöka individuellt så länge idrottsutövaren ej kvalat till senior-, junior-, ungdomslandslag eller motsvarande

Det finns idag hundratals läkemedel listade som dopningsklassade. Du kan kontrollera om ett läkemedel omfattas av dopningsreglerna genom att söka på Riksidrottsförbundets röd-gröna lista:

- Länk till Riksidrottsförbundets röd-gröna lista:
<https://www.antidoping.se/dopinglistanlakemedelssok/rod-gronolistan/>
- Röd-gröna listan omfattar enbart läkemedel godkända i Sverige för humant bruk.
- Du kan enkelt söka efter läkemedel i Röd-gröna listan. Vid sökning får man ett rött eller grönt svar för det läkemedel man skriver in. Rött är dopningsklassat medan grönt är tillåtet.

Observera att kost- och näringspreparat som saluförs i hälsokostbutiker riskerar att innehålla dopningsklassade substanser utan att det funnits deklarerat på innehållsförteckningen. För ytterligare info se Apotekets hemsida www.apoteket.se. Där kan du hitta idrottens röda lista.