

# **Policy för en idrott fri från tobak, alkohol, narkotika och doping**



## **Fotbollssektionen Linghems SK**

### **Syfte**

De allra flesta barn och ungdomar är någon gång aktiva i en idrottsförening. Föreningarna engagerar också många föräldrar och andra vuxna. Linghems SK kan därmed fungera som en viktig miljö där attityder och värderingar skapas. Ofta är idrotten en skyddsfaktor mot att ungdomar använder alkohol, narkotika, doping och tobak.

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, tobak, narkotika och doping i en sådan miljö.

Alkohol, tobak och andra droger påverkar idrottsprestationen negativt. 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.

Linghems SK ska vara en trygg plats där man kan få stöd, och vågar prata om sina problem.

### **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, t.ex. användandet av droger”.

### **Mål**

Linghems SK:s fotbollssektion tar gemensamt ställning mot alkohol, narkotika, doping och tobak. Genom att alla våra medlemmar, oavsett vilket lag de engagerar sig i, 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, doping, tobak och spel.
- Stärka våra medlemmar att göra hälsosamma val och undvika alkohol, narkotika, doping, tobak och överdrivet spelande.
- Bidra till att öka kunskapen om de negativa effekter av alkohol, narkotika, doping och tobak på såväl idrott som samhälle.

### **Övergripande riktlinjer**

- Vi strävar efter att inte prata positivt om alkohol och tobak i samband med sektionens verksamhet.

- Vi pratar inte positivt om narkotika, doping och energidrycker. Våra ledare, tränare och förtroendevalda är i sitt förhållningssätt till ANDT ett föredöme för barn och ungdomar.
- Vi följer de regler och lagar som finns i svensk lagstiftning gällande alkohol, narkotika, doping och tobak.

## Alkohol

- Vi dricker inte alkohol när vi bär föreningens kläder/utrustning.
- Vi dricker inte alkohol på föreningens fester då minderåriga är med.
- Vi erbjuder alltid alkoholfria alternativ på våra fester.
- Vi uppmanar inte till att fira segrar eller dränka förluster med hjälp av alkohol.
- Våra idrottsutövare undviker alkohol dagen före och 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.

## 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.

Aktuell dopinglista finns på närmaste Apotek eller på [www.rf.se/Antidoping/Dopinglistor](http://www.rf.se/Antidoping/Dopinglistor)

## Energidrycker

- Våra idrottsutövare, ledare och tränare undviker energidrycker i samband med föreningens verksamhet och föreningen undviker försäljning av energidrycker.

## Tobak

- Vi uppmuntrar våra medlemmar att värna om nikotinfria miljöer och en kultur utan tobak.
- Våra myndiga ledare, tränare och idrottsutövare strävar efter att avstå från tobak under träning, tävling eller match och hantera sitt tobaksbruk med omdöme inför andra.

- Våra omyndiga idrottsutövare, tränare och ledare använder inte tobak under träning, tävling eller match.
- Enligt tobakslagen ska Lingsheden vara en rökfri anläggning.

## Handlingsplan

Om ovanstående inte följs inom vår förening ska vi:

- Prata med berörd person.
- Meddela ungdomsansvarig vid händelser som rör lagen i åldrarna 6-14 år samt senioransvarig för 15 år och uppåt om händelsen.
- Ungdoms- eller senioransvarig erbjuder hjälp och stöttning utifrån föreningens egen handlingsplan.
- Om någon av våra minderåriga medlemmar använder alkohol/ narkotika/doping eller vid upprepade tillfällen använder tobak kontaktar vi vårdnadshavare.
- Vid upptäckt av doping eller narkotikaanvändning kontaktar vi polis efter insamlande av fakta.

Denna policy har antagits vid styrelsemöte 2021-06-22 och beslut är taget att förlänga policityn utan revidering vid styrelsemöte 2023-01-12

Linghems SK:s fotbollssektion har som sitt ansvar att årligen gå igenom denna alkohol och drogpolicy på ledarträffar eller motsvarande.

Dokumentet utvärderas årligen och justeras vid behov. /Styrelsen Linghems SK fotbollssektion