Alfta-ÖSA OK:s policy för en idrott fri från Alkohol, Narkotika, Doping, Nikotin och Spelmissbruk

Handlings- och åtgärdsplan

Varför?

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. Hur vi som vuxna och ledare agerar tillsammans med våra barn och ungdomar är viktigt i denna utveckling. Alkohol, nikotin och andra droger påverkar hälsan och idrottsprestationen negativt och det är viktigt att prata om detta. För barn som växer upp i en otrygg hemmiljö ska vår förening 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 vår förening fungerar som en plats fri från alkohol, narkotika, doping, nikotin och spelmissbruk.

Mål

Vi tar gemensamt ställning mot alkohol, narkotika, doping, nikotin och spelmissbruk. Genom att alla våra medlemmar 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, nikotin och spelmissbruk.

• Stärka våra medlemmar att göra hälsosamma val.

• Bidra till att öka kunskapen om de negativa effekterna av alkohol, narkotika, doping, nikotin och spelmissbruk.

Övergripande riktlinjer

• Vi strävar efter att **inte prata positivt** om alkohol, narkotika, doping, nikotin och spel i samband med föreningens verksamhet.

• Våra ledare, tränare och förtroendevalda är i sitt förhållningssätt till alkohol, narkotika, doping, nikotin och spel ett **föredöme** för barn och ungdomar.

• Vi följer de regler och lagar som finns i **svensk lagstiftning** gällande alkohol, narkotika, doping, nikotin och spel.

Alkohol

- Vi dricker inte alkohol när vi bär föreningens kläder/utrustning.
- Våra idrottsutövare undviker alkohol dagen före och under tävling, träning och träningsläger.
- Våra ledare och tränare dricker inte alkohol i samband med träningsläger, tävlingar eller annan verksamhet där man ansvarar för föreningens barn och ungdomar.
- Vi undviker alkoholförsäljning vid våra arrangemang.
- 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 träningar och tävlingar.

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. (Vi behöver läsa på)
- Våra idrottsutövare, ledare och tränare följer Riksidrottsförbundets avrådan från bruk av kosttillskott, annat än på rent medicinska grunder.
- Våra idrottsutövare, ledare och tränare undviker energidrycker i samband med föreningens verksamhet och föreningen undviker försäljning av energidrycker.

Aktuell dopinglista finns på närmaste Apotek eller på RF:s hemsida:www.rf.se/antidoping/dopinglistor/

Kosttillskott kan innehålla dopingklassade preparat. Läs mer på: www.rf.se/antidoping/kosttillskott

Nikotin

- Vi uppmuntrar våra medlemmar att värna om en nikotinfri miljö och kultur.
- Våra omyndiga idrottsutövare, tränare och ledare använder inte nikotin under träning och tävling.

Spel

- Våra ledare, tränare och myndiga idrottsutövare uppmuntrar inte våra omyndiga medlemmar till spel om pengar.
- Spel om pengar är inte tillåtet i föreningens lokaler oavsett ålder.

Åtgärdsplan

Om denna policy inte följs inom vår förening ska vi:

Prata med berörd person

Vem/vilka är ansvariga för att samtala med personen?

> Ledare för ungdomar samt förtroendevalda i kommittéer eller styrelse. Alla som har ett uppdrag i föreningen har också ett ansvar att minska risken för att ungdomar och vuxna råkar ut för skador och problem relaterade till alkohol, narkotika, doping, nikotin och spelmissbruk.

När ska hjälp och stöttning erbjudas?

> När någon riskerar att fara illa.

Typ av hjälp och stöttning som vår förening kan erbjuda:

> Samtal och hjälp att hitta information och stöd från samhället i övrigt.

Kontakta vårdnadshavare

Om någon av våra minderåriga medlemmar använder alkohol, narkotika, doping eller nikotin kontaktar vi vårdnadshavare. Vi kontaktar också vårdnadshavare om vi misstänker spelmissbruk hos någon av våra minderåriga medlemmar.

Kontakta polis

Vid upptäckt av doping eller narkotikaanvändning kontaktar vi polis efter insamlande av fakta.

Informera styrelsen

Styrelsen informeras då policyn inte följts och föreningens åtgärdsplan därmed har tagits i bruk.

Denna policy med åtgärdsplan har antagits av föreningens styrelse, presenteras och diskuteras tillsammans med ledare, föräldrar och aktiva vid möten och träffar, lyfts fram för sponsorer och kommun och visas på vår hemsida och i vår verksamhetsbeskrivning.

Alfta 2024-04-07