

Alkohol- och tobakspolicy för NKK

Version: 2012-04-19

Bakgrund

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. Studier visar att idrottande ungdomar dricker ungefär lika mycket alkohol som riksgenomsnittet.

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 bör vara att idrotten skall utgöra en trygg miljö även ur såväl alkohol- och 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.

Fakta

Alkohol leder bl.a. till:

- Försämrad muskeltillväxt.
- Vätskeförlust.
- Sämre återhämtning.
- Tömmer kroppens energiförråd, kan ta upp till 3 dygn att återställa.
- Trötthet och försämrad sömnkvalitet.
- Sämre logiskt tänkande.
- Högt blodtryck.

Källa: Åke André-Sandberg, "Idrott & Alkohol".

Tobak leder bl.a. till:

- Försämrat immunförsvar.
- Försämrad sår- och skadeläkning.
- Försämrad blodcirkulation.
- Skador på kotor, leder, ledband, muskler och senor.
- Försämrad muskeltillväxt.
- Ökad frisättning av stresshormoner.
- Ökad benskörhet.
- Syrebrist i kroppen, särskilt hjärnan.
- Försämrad syreupptagning.

Källa: Tobaksbruk, Pellmer/Wramner.

NKK` s policy

- NKK följer gällande lagstiftning angående alkohol och tobak. Det innebär **nolltolerans** mot alkohol och tobak för ungdomar under 18 år i samband med aktiviteter i föreningens regi.
- NKK alkoholpolicy innebär inga förbud för ledare, tränare och simmare över 20 år att i samband med konferenser, fester, möten eller annan typ av aktivitet av mer social aktivitet.
- **Nolltolerans** gäller för alla aktiva under resor, tävlingar och läger.
- **Nolltolerans** gäller för ledare när man umgås med aktiva under resor, tävlingar och läger.
- Vidare fungerar man också internt som förebild för yngre simmare och ledare och skall därför inte på öppet sätt, bruka snus eller annan tobak.
- NKK följer gällande lagstiftning och tillståndsenhetens anvisningar vid ev. utskänkning av alkohol i samband med kringarrangemang.
- NKK belyser i samband med internutbildning och sammankomster för tränare och ledare vikten av kunskap kring alkoholen och tobakens effekter.
- NKK ledare och tränare ska göras uppmärksamma på att barn och ungdomar kan ha föräldrar med missbruksproblem och att dessa barn och ungdomar därför kan behöva speciellt stöd.
- NKK skall verka för att dess ledare och aktiva blir medvetna om tobakens negativa inverkan på individ och miljö och arbetar även för en minskad konsumtion. Vi vill också verka för, utöver vad tobakslagen anger, att skapa en så tobaksfri miljö som möjligt.
- NKK skall belysa sin policy i samband med föräldramöte, terminsstart och för nytillkomna i föreningen. Policyn skall också finnas tillgängliga på hemsidan samt delas ut till våra medlemmar minst en gång/år.

Handlingsplan

Om vi skulle upptäcka att någon av våra aktiva eller ledare under 18 år brutit mot vår policy, agerar vi enligt följande.

Styrelse/tränare för samtal med berörd person. Kontakt skall ske med förälder.

Påföljd: Personen i fråga kan få ersätta klubben de kostnader man haft för aktuell tävling/läger. Tidsbegränsad avstängning kan bli aktuellt. Beslut i ärendet tas i samråd mellan styrelse och tränare.

Det är de aktiva, ledarnas och föräldrarnas ansvar att dessa regler följs

Om vi skulle se att någon av våra ledare eller aktiva över 18 år inte följer vår policy, agerar vi på följande sätt:

Styrelsesamtal med den berörde.

Vid misstanke om alkoholproblem hos någon av våra ledare gör vi följande:

- a. Enskilt samtal.
- b. Erbjuder hjälp och stöd.
- c. Påföljd: Personen i fråga kan få ersätta klubben de kostnader man haft för aktuell tävling/läger. Tidsbegränsad avstängning kan bli aktuellt. Beslut i ärendet tages i samråd mellan styrelse och tränare.

Vid upprepade tillfällen av berusning, avstängning från ledaruppdrag.

Ansvaret för att dessa regler följs är styrelsens.