

ANDTS – policy

(Alkohol – Narkotika – Doping – Tobak -Spel)

Varför en policy runt dessa frågor?

I Järla IF FK engagerar vi många barn och ungdomar i vår fina anrika förening, där träning och gemenskap skapar en sund levnadsstil. Vi engagerar också många vårdnadshavare och andra vuxna. Som spelare, aktivitetsledare och organisationsledare samt andra ideella krafter. Vi fungerar därmed som en viktig del i barn och ungas miljö där goda attityder och värderingar skapas tillsammans.

Ofta är idrotten en skyddsfaktor mot att ungdomar använder alkohol, narkotika, doping, tobak och spel. Vi arbetar för bredd, utveckling, glädje och engagemang i en miljö där gemenskap, idrottsutövande och social fostran är grundpelare. Det är 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, doping och spel i en sådan miljö!

Användningen av ANDTS har skadliga konsekvenser för folkhälsan på flera sätt. Det drabbar individer, familjer och hela samhället, och handlar om fysisk och psykisk ohälsa, sociala problem och i värsta fall dödsfall. För barn som växer upp i en otrygg hemmiljö kan vi, i idrotten, vara en av få trygga platser för detta/dessa barn. Det kan också finnas vuxna ledare eller vårdnadshavare som lagt ett missbruk bakom sig. För dem är det extra viktigt att föreningen fungerar som en plats fri från alkohol, narkotika och doping, detta ska vi respektera!

Målet med denna policy är:

- Att bidra till minskad risk för att ungdomar och vuxna råkar ut för skador och problem relaterade till alkohol, narkotika, doping och tobak.
- Att stärka våra medlemmar att göra hälsosamma val och undvika alkohol, narkotika, doping och tobak.
- Att bidra till att öka kunskapen om de negativa effekter av alkohol, narkotika, doping och tobak har på såväl idrott som samhälle.

Övergripande riktlinjer:

- Vi strävar efter att inte prata positivt om alkohol och tobak i samband med föreningens verksamhet.
- Vi pratar inte positivt om narkotika, doping och energidrycker.
- Våra ledare, tränare och förtroendevalda är i sitt förhållningssätt till ANDTS ett föredöme för barn och ungdomar.
- Vi följer de regler och lagar som finns i svensk lagstiftning gällande alkohol, narkotika, doping, tobak och spel.

Alkohol

- ✓ Vi dricker inte alkohol när vi bär föreningens klubbmärke på kläder och eller utrustning.
- ✓ Vi köper inte alkohol när vi bär föreningens klubbmärke på kläder och eller utrustning.
- ✓ Vi dricker inte alkohol på föreningens sammankomster då minderåriga är med.
- ✓ Vi erbjuder alltid alkoholfria alternativ på våra sammankomster.
- ✓ Vi uppmanar att fira segrar eller dränka förluster utan hjälp av alkohol.
- ✓ Alla våra aktiva och ledare undviker alkohol dagen före och under tävling, träning, träningsläger eller match.
- ✓ Alla våra ledare och tränare avstår att dricka alkohol i samband med träningsläger, tävlingar, matcher eller annan verksamhet där man ansvarar för föreningarnas barn och ungdomar.
- ✓ Under träningsläger, turneringar och dylikt så ska man som hjälpende medföljande vårdnadshavare avstå från att dricker inte alkohol i samband med detta under de dygn man ansvarar för föreningens deltagande barn och ungdomar.
- ✓ Ingen alkoholförsäljning sker vid våra allmänna 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 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.
- ✓ Våra aktiva, ledare och tränare undviker energidrycker i samband med föreningens verksamhet och föreningen har ingen försäljning av energidrycker.

Aktuell dopinglista finns på närmaste Apotek eller på www.rf.se/Antidoping/Dopinglistor

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.
- ✓Vi vill uppmärksamma alla på att alla idrottsanläggningar i Nacka kommun är rökfria.

Spel (överdrivet spelande)

Spel om pengar kan skapa ett spelberoende för individen under dygnets alla timmar! Genom mobiltelefonen, surfplattan samt datorn/internet har tillgängligheten ökat markant. Våra äldre ungdomar är i riskzonen för snabba pengar. Därav tillämpar vi följande riktlinjer:

- ✓Våra ledare, tränare och myndiga aktiva uppmuntrar inte våra omyndiga medlemmar till spel om pengar.
- ✓Spel om pengar är inte tillåtet i föreningens lokaler oavsett ålder.
- ✓Våra ledare, tränare och myndiga idrottsutövare undviker att prata om odds, resultat och speltips i samband med träning, match, tävling eller annan sammankomst med omyndiga medlemmar.

De flesta som har spelproblem känner skam och skuld för sitt beteende och har därför svårt att söka hjälp och berätta om sina problem.

Svensk Idrottsrörelse sponsras däremot av Svenska Spel och Folkspel och är idrottens partners. De jobbar aktivt för att minska spelmissbruk och genom denna sponsring får föreningen medel, dessa medel går till utbildningar inom anti-doping och ANDTS frågor för de äldre ungdomslagen och seniorlagen.

Kontakt: Kontakta Stödlinjen för råd och stöd om hur du kan bemöta personer med spelproblem på www.stodlinjen.se eller 020-81 91 00.

Handlingsplan

Om ovanstående inte följs inom vår förening ska vi (styrelse eller av styrelsen utsedd person):

- ✓ Prata med berörd person och tillsammans göra en lämplig åtgärdsplan.
- ✓ Om du vet att någon/några brutit mot denna viktiga policy, meddela ansvarig (styrelse eller sportkontor) i föreningen om händelsen.
- ✓ Ansvarig person (styrelse eller utsedd person) utgår från föreningens krishanteringsplan och erbjuder hjälp och stöttning i den mån det ligger inom föreningens ansvar. Denna person kan även hänvisa till annan hjälp.
- ✓ 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.

Har du behov av hjälp:

[Alkohol](#)
[Narkotika](#)
[Doping](#)
[Tobak](#)
[Spel](#)

Länkar och mer information hittar du:

[Socialstyrelsen](#)
[Folkhälsomyndigheten](#)
[Energidrycker](#)
[Finns min medicin på dopinglistan](#)

Kontakt:

Styrelsen – styrelsen@jarlaif.se
Sportkontoret - kansli@jarlaif.se



Bredd - Utveckling - Glädje - Engagemang

Varför vi valt att ha med energidrycker i vår policy:




✓Vi säljer inte energidryck i vår ordinarie servering eller under turneringar/cuper. Det är åldersgräns på 15 år för inköp av energidryck i livsmedelsbutiker, vi kan inte säkerställa kontroll av detta i vår kiosk/servering.

✓Vi vill inte bistå i missuppfattning att dessa drycker ger den som dricker "energi". Energi får vi genom bra balanserad kost. Dessa drycker ger en för stunden uppiggande effekt.

✓Vi vill inte vara en del av det försöksprojekt som idag genomförs på den unga generationen då vi inte än vet den långsiktiga effekten. Vi vet dock att det kan ge ökad hjärtfrekvens, yrsel, oro, huvudvärk och sömnsvårigheter.

Griffelvägen 13
Box 2010
131 02 NACKA

www.jarlaif.se
kansli@jarlaif.se
styrelsen@jarlaif.se

 : Järla IF FK Officiell
 : jarlafotboll
 : Järla IF FK

Reviderad juni 2024