

Alkohol- tobaks- drog- och mobbningspolicy för Nässjö Sim & Livräddningssällskap.

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.

Även när det gäller rökning och snus strävar idrottsrörelsen efter minskad konsumtion. Debuttiden för nästan samtliga rökare och snusare infaller under ungdomsåren, under just de år då flest är aktiva inom idrotten.

Utgångspunkten bör vara att idrotten skall 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.

Fakta

Alkohol leder bl.a. till:

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

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

Tobak leder bl.a. till:

- Försämrade immunförsvar.
- Försämrade sår- och skadeläkning.
- Försämrade blodcirkulation.
- Risk för skador på kotor, leder, ledband, muskler och senor.
- Försämrade muskeltillväxt.
- Ökad frisättning av stresshormoner.
- Ökad benskörhet.
- Syrebrist i kroppen, särskilt hjärnan.
- Försämrade syreupptagning.

Källa: Tobaksbruk, Pellmer/Wramner.

Nässjö SLS policy

- Nässjö SLS följer den lagstiftning som gäller alkohol och tobak. Det innebär **nolltolerans** mot alkohol och tobak för ungdomar under 18 år i samband med aktiviteter i simföreningens regi.
- Om aktiva under 18 år bryter mot klubbens policy kommer vårdnadshavaren att kontaktas.
- Nässjö SLS alkoholpolicy innebär även förbud för ledare, tränare och simmare över 18 år vid resor, tävlingar, läger och andra aktiviteter med deltagare under 18 år. Man representerar **alltid** Nässjö SLS och är en förebild för yngre simmare och ledare.
- Nässjö SLS tar på internutbildningar och sammankomster för tränare och ledare upp vikten av kunskap kring alkoholens och tobakens effekter.
- Nässjö SLS 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.
- Nässjö SLS 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 att skapa en så tobaksfri miljö som möjligt.
- Nässjö SLS skall belysa sin policy i samband med föräldramöten, terminsstart och för nytillkomna i föreningen. Policyn skall också finnas tillgänglig på hemsidan.

Drogpolicy för Nässjö SLS.

Riksidrottsförbundet säger:

- Det är fusk att dopa sig. En känsla för ärlighet och rent spel ligger i idrottens natur. Det är meningslöst att tävla om inte alla följer gemensamt uppsatta regler.
- Det är farligt att dopa sig. Det strider mot medicinsk etik och är förenat med stora hälsorisker för individen.
- Det skadar idrottsrörelsens trovärdighet. Doping utgör därigenom ett allvarligt hot mot idrotten som ungdomsorganisation och folkrörelse.
- Det kan vara olagligt att dopa sig. Att hantera eller inta förbjudna preparat är enligt svensk lag förbjudet och kan ge upp till fyra års fängelse.

Vi vill att:

- Vinnaren ska kunna glädja sig över en ärlig seger.
- Förloraren ska kunna känna sig trygg i att ha förlorat i ärlig kamp.
- Åskådaren ska vara förvissad om att resultatet inte är en följd av förbjudna medel och metoder.

Förebyggande:

Så här gör vi för att undvika doping i vår klubb.

- Informera klubbens ledare/tränare om gällande antidopingpolicy med planerade åtgärder.
- Informera klubbens ledare/tränare och tävlingsidrottare om Riksidrottsförbundets (RF:s)"Antidopingfakta". www.rf.se/vaccinera
- Klubbens ledare/tränare genomför RF:s kunskapsprov i antidoping på www.rf.se/vaccinera.
- Ledare/tränare tar upp dopingfrågan med sina aktiva. Använd RF:s handledning "Antidopingsnack". www.rf.se/vaccinera
- Uppmana klubbens tävlingsidrottare att göra Riksidrottsförbundets kunskapsprov på www.rf.se/vaccinera.
- Informera klubbens medlemmar om policyn och handlingsplanen.
- Använd symbolen Rena Vinnare för att visa klubbens hållning.

Akut:

Vi har en beredskapsplan för insatser vid misstanke om doping.

- Ta direkt kontakt med personen
Om ni får kännedom om ett dopingfall bör någon i styrelsen/föreningen ta direkt kontakt med personen i fråga. Utse gärna någon som ansvarar för denna kontakt när det blir aktuellt.
- Tänk på sekretessen
Sekretessen i en dopingutredning är sträng och fallet blir tidigast känt när idrottsutövaren stängs av under utredning eller när idrottsutövaren själv går ut med information. Beslut om avstängning under utredning eller bestraffningsbeslut sänds per brev inom tre dagar till den avstängde, föreningen, SDF, SF och dopingkommissionen.
- Utse en person som pratar med media
Dopingfall skapar stort intresse från massmedia. Utse en person att representera klubben i kontakter med massmedia. AU utser en person som pratar med media.

Mobbningpolicy för Nässjö SLS.

- Mobbing är en helt oacceptabel form av förtryck och översitteri.
- I vår förening skall samtliga ledare aktivt verka för att motverka förekomsten av mobbing.
- Alla föreningens vuxna medlemmar skall uppmanas att aktivt motverka varje upptäckt form av mobbing.
- Alla föreningens kontrakterade ledare skall ha en särskild inskriven paragraf i sina kontrakt där de uppmanas att aktivt driva moralfrågor som förhindrar mobbing.
- Föreningen skall redan vid sina första lägersammanskomster samtala med barnen om etik och moralfrågor.

Förankring och uppföljning av föreningens olika policys.

- Arbetsutskottet i styrelsen (AU) utgör föreningens etik- och moralgrupp och ansvarar för frågor gällande policyn.
- Policyn skall varje år fastställas på föreningens årsmöte samt behandlas under egen punkt på årsmötet.
- Policyn skall vara väl förankrad hos föreningens samtliga ledare som med signatur skall bekräfta att de tagit del därav.
- Vid bekräftad överträdelse av policyn skall etik- och moralgruppen (AU) sammanträda och handla efter uppsatt och förankrad handlingsplan.