



Surahammars SOK

Drogpolicy för Surahammars skid- och orienteringsklubb

Innehåll

1. Inledning.....	1
1.1. Varför en drogpolicy	1
1.2. Definition	1
1.3. Fakta.....	1
2. Vår klubbs policy	2
2.1. Tobak.....	2
2.2. Alkohol	3
2.3. Narkotika och dopningspreparat	3

1. Inledning

1.1. Varför en drogpolicy

- Föreningen ska vara en plats där den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Föreningen ska också vara en plats där barn och ungdomar ska känna trygghet och kan utveckla sig i en positiv gemenskap.
- Ledare ska vara en förebild för barn och ungdomar. Ledares och andra vuxnas förhållningssätt till tobak, alkohol och drog påverkar barn och ungdomars värdering och beteende.
- Tobaksrökningen är en allvarlig miljö- och hälsofara. Alkoholbruk ökar risken för osämja, olyckor, skador eller att andra negativa händelser inträffar. Konsumtion av tobak, alkohol och narkotika ger försämrade idrottspresentation och påverkar psykisk och fysisk hälsa hos individ. Dopning strider inte bara mot etik, utan också innebär stora hälsorisker för individen.
- Därför anser vi att det är viktigt att vi inom våra verksamheter skapar en miljö fri från alkohol, tobak, narkotika och dopning.
- Klubben får ekonomiskt stöd från samhället och i det stödet ingår det att arbeta drog-förebyggande.

1.2. Definition

Följande definieras som en drog i den här policyn.

- Tobak (snusning och rökning)
- Alkohol
- Narkotika
- Dopningspreparat

1.3. Fakta

Tobak

(gäller även snusning)

- ger sämre kondition
- sämre genomblödning av muskler
- svagare skelett
- förtidsåldrande av leder och rygg
- förhöjt blodtryck
- sämre immunförsvar
- nedsatt prestationsförmåga

Alkohol

- ger försämrad blodcirkulation
 - försämrade prestationsförmåga
 - försämrade reaktion och koordination
 - vätskebrist (intorkning)
 - försämrade sömnkvalitet (sömnbrist)
 - ökad risk för skador
-

Dopning (se även bilaga 1 – dopinglista)

- alla dopingpreparat är skadliga för kroppen
 - man kan drabbas av sömnstörningar
 - tjejer får ökad behåring och killar tappar håret
 - kan ge beteendeförändringar
 - kan leda till impotens och sterilitet
 - alla bieffekter är inte kända
-

2. Vår klubbs policy

2.1. Tobak

A. Föreningens barn och ungdomar

Riktlinje: Åldersgräns för att köpa tobak är 18 år enligt svensk lag. Vi tillåter ej att barn och ungdomar under 18 år använder tobak (snusar eller röker) inom vår verksamhet, t.ex. träning, tävling och lägerverksamhet.

Konsekvens: Om vi upptäcker att någon av våra barn och ungdomar använder tobak (snusar eller röker) agerar vi på följande sätt:

- Ledar/tränarsamtal med barn och ungdomar samt kontakt med föräldrar

Ansvariga: ledarna/tränarna, föräldrarna, de aktiva över 18 år samt barn och ungdomarna själva.

B. Föreningens aktiva över 18 år

Riktlinje: Aktiva över 18 år är förebilder för de yngre medlemmarna. Därför ska även de föregå med gott exempel och inte använda tobak (snus eller röka) inom vår verksamhet, t.ex. träning, tävling.

Konsekvens: Om vi upptäcker att någon av våra aktiva över 18 år använder tobak (snusar eller röker) agerar vi på följande sätt:

- Ledar/tränarsamtal med den aktive.

Ansvariga: ledarna/tränarna, föräldrarna, de aktiva över 18 år samt barn och ungdomarna själva.

C. Ledare/tränare

Riktlinje: Det är viktigt för ledare/tränare att tänka på sitt ansvar att man är en förebild för sina barn, ungdomar, och även aktiva över 18 år. Inom vår verksamhet ska man som ledare avstå från att använda tobak (snus eller röka).

Konsekvens: Om vi upptäcker att någon av våra ledare/tränare använder tobak (snusar eller röker) agerar vi på följande sätt:

- Styrelsemedlem talar med ledaren/tränaren.

Ansvariga: styrelsen och ledarna/tränarna själva.

2.2. Alkohol

A. Föreningens barn och ungdomar

Riktlinje: Åldersgräns för att köpa alkohol och dricka alkohol på restaurang är 18 år enligt svensk lag. Åldersgräns för köp på systembolag är 20 år. Vi tillåter ej att barn och ungdomar under 18 år använder alkohol inom vår verksamhet, t.ex. träning, tävling och lägerverksamhet.

Konsekvens: Om vi upptäcker att någon av våra barn och ungdomar använder alkohol agerar vi på följande sätt:

- Ledar/tränarsamtal med barn och ungdomar samt kontakt med föräldrar

Ansvariga: ledarna/tränarna, föräldrarna, de aktiva över 18 år samt barn och ungdomarna själva.

B. Föreningens Aktiva över 18 år

Riktlinje: Aktiva över 18 år är förebilder för de yngre medlemmarna. Därför ska även de föregå med gott exempel och inte använda alkohol inom vår verksamhet, t.ex. träning, tävling. Man får ej dricka alkohol eller uppträda berusad i föreningens kläder.

Konsekvens: Om vi upptäcker att någon av våra aktiva över 18 år använder alkohol agerar vi på följande sätt:

- Ledar/tränarsamtal med den aktive.

Ansvariga: ledarna/tränarna, föräldrarna, de aktiva över 18 år samt barn och ungdomarna själva.

C. Ledare/tränare

Riktlinje: Det är viktigt för ledare/tränare att tänka på sitt ansvar att man är en förebild för sina barn, ungdomar, och även aktiva över 18 år. Inom vår verksamhet ska man som ledare avstå från att använda alkohol.

Konsekvens: Om vi upptäcker att någon av våra ledare/tränare använder alkohol agerar vi på följande sätt:

- Styrelsemedlem talar med ledaren/tränaren.

Ansvariga: styrelsen och ledarna/tränarna själva.

D. Trafik

Vid resor, träning, tävling, läger ska man som ledare/tränare/aktiv och förälder inte köra bil eller annat motorfordon med alkohol i kroppen.

2.3. Narkotika och dopningspreparat

Riktlinje: Allt bruk och hantering av narkotika och dopningspreparat är förbjudet enligt svenskt lag.

Konsekvens: Om vi upptäcker eller misstänker att någon av våra medlemmar använder narkotika eller dopningspreparat agerar vi på följande sätt:

- Enskilt samtal med medlemmen och föräldrakontakt om medlemmen är under 18 år.
- Kontakt med sociala myndigheter och polis.
- Kontakt med Riksidrottsförbundets antidopningsgrupp i fall av användning av dopningspreparat.

Ansvariga: styrelsen och ledarna/tränarna



Surahammars SOK

Handlingsplan

2010

- Styrelsen tar ansvar för att lägga upp en drogpolicy
- Klubbens medlemmar informeras om policyn och handlingsplanen.
- Policyn läggs ut på hemsidan, samt ett exemplar anslås på klubbstugan.
- Klubbens ledare/tränare genomför RF:s kunskapsprov i antidoping på www.rf.se/vaccinera.
- Vi uppmanar klubbens tävlingsidrottare att göra Riksidrottsförbundets kunskapsprov på www.rf.se/vaccinera.
- Drogpolicy med handlingsplan skickas in till kommunen.

2011

- Utvärdering av handlingsplan

Bilaga 1

Dopinglistan 2010 – sammandrag

För fullständig och uppdaterad lista gå in på RF:s hemsida (www.rf.se)

1. Substanser och metoder alltid förbjudna, dvs både vid tävling och träning, s k *out-of-competition*

- S 1. Anabola steroider
- S 2. Hormoner och besläktade ämnen
Ex. erytropeitin (EPO), insulin
- S 3. Beta-2-agonister

Astmamediciner är i princip dopingklassade.

Salbutamol (upp till 1,6 mg per dygn) och salmeterol för inhalation kräver fr.o.m 2010 endast deklARATION av bruk i samband med dopingkontroll. Ansökan om dispens vid bruk av beta-2-stimulerare krävs alltså inte längre. Övriga beta-2-stimulerare i inhalationsform är förbjudna och kräver dispens. Observera att alla beta-2-stimulerare i andra beredningsformer alltid är förbjudna.

De inhalationspreparat som innehåller salbutamol och salmeterol är:

- Airomir
- Buventol
- Combivent
- Salbutamol
- Seretide
- Seretaide
- Serevent
- Ventoline

- S 5. Diuretika och maskerande ämnen
Ex. vätskedrivande medel.
- M 1. Ämnen som ökar syretransporten
Ex. blodddoping
- M 2. Kemisk och fysikalisk manipulation
- M 3. Gendoping

2. Substanser och metoder förbjudna enbart vid tävling

- S 6. Stimulantia
Ex. amfetamin, efedrin, adrenalin, kokain
Obs. Koffein är tillåtet.
- S 7. Narkotiska analgetika
Ex. morfin, heroin, metadon

– S 8. Cannabis

– S 9. Glukokortikoider

Tabletter, injektion och inhalation är förbjudna. Lokala beredningar för användning på hud, i öra, i näsan, i munhåla, på tandkött, för ögonbehandling och kring ändtarmsöppning är inte förbjudna och kräver varken dispens eller deklARATION av bruk.

3. Substanser förbjudna i vissa idrotter

– P 1. Alkohol

– P 2. Betablockerare