



SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

Simklubben Neptuns policy mot missbruk

Tillsammans för en idrott fri från alkohol, narkotika, doping, tobak och spel

Regler gällande användning av alkohol, narkotika, doping och tobak (ANDT) inom Simklubben Neptun baseras på Riksidrottsförbundets policy:

Alkohol ska inte förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med barn- och ungdomsverksamhet. Inom svensk idrott bör det inte förekomma någon marknadsföring/sponsring av alkoholdrycker. Narkotika ska inte förekomma överhuvudtaget, inom svensk idrott råder nolltolerans mot narkotika. Svensk idrott vill ha tobaksfria idrottsmiljöer. Tobak ska inte förekomma i samband med barn- och ungdomsverksamhet. Doping ska inte förekomma överhuvudtaget, målet med svensk idrotts antidopingarbete är att tillförsäkra alla idrottsutövare deras självklara rätt att delta och tävla i en idrott fri från doping.

Mål

- Bidra till att minska risken för att ungdomar och vuxna råkar ut för skador och problem relaterade till alkohol, narkotika, doping och tobak
- Stärka våra aktiva, tränare och ledare att göra hälsosamma val och undvika alkohol, narkotika, doping och tobak
- Bidra till att öka kunskapen om de negativa effekterna av alkohol, narkotika, doping och tobak på såväl idrott som samhälle
- Utgångspunkten bör vara att idrotten skall utgöra en trygg miljö även 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

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 ANDT ett föredöme för barn och ungdomar
- Vi följer de regler och lagar som finns i svensk lagstiftning gällande alkohol, narkotika, doping, tobak och spel

SIMKLUBBEN NEPTUN **PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**



SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

Förebyggande åtgärder

- Vaccinera föreningen mot doping (RF)
- Föreläsningar och information för aktiva, tränare och föräldrar ("Ren vinnare")
- Utbildning av ledare via bland annat Neppan-licensen

Åtgärdsplan

För den som tar emot informationen om att föreningens policy inte följs finns nedanstående frågor som ett stöd i samtalet med den person som berörs:

Frågor att ta upp med den person som lämnar informationen

- Har den som lämnat informationen själv sett föreningsmedlemmen använda alkohol, narkotika, doping eller tobak? Eller kommer uppgiften från någon annan person?
- Vid ett eller flera tillfällen?
- När/i vilken situation hände det?

Frågor att ta upp med den person som informationen avser

- Prata med berörd person – prata om orsaken till samtalet och lyssna in vad personen i fråga har att säga om situationen
- Tydliggör föreningens policy
- Informera om föreningens handlingsplan och vilka konsekvenser som kommer att ske
- Erbjud föreningens förslag på hjälp och stöttning. Vid behov motivera personen att söka hjälp
- Kontakta klubbchefen i föreningen om händelsen och vid behov även styrelsen

- 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
- Om detta ej följs kommer åtgärder att vidtas och personen kommer omedelbart avlägsnas från aktiviteten. Vid eventuella extrakostnader som uppstår för hemtransport från aktiviteten kommer detta att debiteras personen själv om över 18 år eller målsman om under 18 år. Efter att personen blivit påkommen så kommer även klubben att kalla målsman (om under 18 år) och den aktive till möte och informera om vidare disciplinära åtgärder på grund av

SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING



SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

handlingen. Åtgärder så som avstängning från träningar, läger och tävlingar kan följas

Alkohol

- Vi dricker inte alkohol när vi bär föreningens kläder/utrustning
- Vi dricker inte alkohol på föreningens fester då minderåriga är med
- Vi erbjuder alltid alkoholfria alternativ på våra fester
- Vi uppmanar inte till att fira segrar eller dränka förluster med hjälp av alkohol
- 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 föreningarnas barn och ungdomar
- Vi undviker alkoholförsäljning 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 skjutning till träningar och tävlingar. Tänk på att det du druckit kvällen innan kan påverka din körförmåga

Alkohol leder bland annat 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
- Ängest och depressivitet

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
-

SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING



SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

- 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

Gällande dopning så är varje enskild idrottare själv ansvarig att känna till och följa dopningsreglerna. Det är dock viktigt att även tränare har koll på dessa. De flesta kända narkotikapreparat är även dessa dopningklassade, även för stor mängd koffein klassas som dopning och i vissa idrotter klassas alkohol som dopning.

[Aktuell dopinglista finns på närmaste Apotek eller på Antidoping Sveriges hemsida \(antidoping.se/dispens-laekemedelssoek/roed-groena-listan/\)](http://antidoping.se/dispens-laekemedelssoek/roed-groena-listan/)

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 och tävling och hantera sitt tobaksbruk med omdöme inför andra
- Våra omyndiga idrottsutövare, tränare och ledare använder inte tobak under träning och tävling

Tobak leder bland annat 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 i hjärnan
- Försämrad syreupptagning
- Cancersjukdomar, stroke och hjärtinfarkt

SIMKLUBBEN NEPTUN **PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**



SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

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 idrottsutövare 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 och 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.

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

SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | hej@skneptun.se | Org.nr 802002-4348 | www.skneptun.se