



Policy om alkohol, narkotika, doping och tobak

Bondsjöhöjdens IK är föreningen för alla som älskar längdskidåkning. Här utvecklas alla för att bli bättre, några för att bli bäst men framförallt för att ha roligt tillsammans. Som ett led i vår verksamhetsidé ska alla barn, ungdomar och föräldrar ska känna sig välkomnade och trygga att idrotta.

Att verksamheten drivs i en alkohol-, narkotika-, och dopingfri miljö och en så gott som tobaksfri miljö är centralt för föreningens verksamhetsidé. Med denna bakgrund har följande policy tagits fram.

Alkohol

Tidig alkoholdebut ökar risken för missbruk senare i livet. Undersökningar visar att ungdomar som idrottar i förening dricker mindre alkohol än ungdomar i allmänhet. Ledare och tränarens förhållningssätt, och att ungdomar stannar kvar inom idrotten högre upp i åldrarna, har betydelse för att främja en alkoholfri uppväxt. Undersökningar visar att alkohol kan försämra prestationsförmågan upp till cirka tre dygn efter alkoholintag.

I Bondsjöhöjdens IK ska

- alkoholdrycker ska inte förekomma hos vare sig ledare eller aktiva i samband med idrottsverksamhet för barn och ungdomar – t.ex. under träningsläger, tävlingar eller resor till och från dessa,
- ledare och tränare ska vara uppmärksamma på om det finns barn och ungdomar inom föreningen som har föräldrar med missbruksproblem, dessa barn kan därför behöva speciellt stöd, samt
- marknadsföring/sponsring av alkoholdrycker vid idrottssammanhang ej förekomma.

Ledare, tränare och aktiva ska vara medvetna om att ett högre alkoholintag försämrar nyttan av träning, försämrar prestationsförmågan och ökar skaderisken 2-3 dagar även efter att alkoholen lämnat kroppen.

Narkotika

Sjukligheten och dödligheten är mycket större bland de som använder narkotika. Mer än en person per dag avlider i narkotikarelaterade diagnoser. Narkotikabruk medför ökade risker för skador ur både ett medicinskt och ett socialt perspektiv. Skadorna kan uppkomma akut eller först efter en tids bruk. I Sverige är det olagligt att använda, inneha, köpa och sälja narkotika.

I Bondsjöhöjdens IK ska

- narkotika inte förekomma
- kännedom om narkotika i idrottssammanhang anmälas till polismyndighet och/eller social myndighet.

Doping

Bondsjöhöjdens IK omfattas som medlem i Riksidrottsförbundet (RF) av RF:s antidopingreglemente, [länk](#). Att föreningens verksamhet ska vara fri från doping och baseras på rent spel är en självklarhet. Rent spel som betyder att den som vinner kan glädja sig över en schysst seger, att förloraren kan känna sig trygg i att ha förlorat i ärlig kamp och att åskådaren kan njuta av idrottsprestationen, förvissad om att resultatet inte är en följd av förbjudna medel och metoder.

I Bondsjöhöjdens IK ska

- varken doping eller dopingpreparat förekomma
- föreningen informera om idrottsutövarens ansvar att en förbjuden substans inte kommer in i kroppen, idrottsutövarens ansvar att känna till och följa dopingreglerna samt dennes ansvar för att i förekommande fall söka dispens för av medicinska skäl använda dopningsklassade läkemedel för att kunna utöva sin idrott.

Tobak

Tobaksrökning är en allvarlig miljö- och hälsofara för såväl den som röker som den som utsätts för tobaksrök. Snus ger kroppen en hög halt av nikotin som leder till att individen utsätts för skaderisker. Ledare och tränare i barn och ungdomsverksamhet är viktiga förebilder och deras förhållningssätt har betydelse för insikt om tobaksbrukets skadliga effekter på kroppen och för hälsan.

I Bondsjöhöjdens IK ska

- verksamheten bedrivs i rökfria lokaler och anläggningar,
- företrädare, ledare och tränare ska vara medvetna om sin roll som förebilder, medvetna om tobaksbrukets negativa inverkan på hälsan och att allmänheten ställer större krav på svensk idrott än på samhället i övrigt, samt
- ingen tobaksförsäljning eller marknadsföring/sponsring av tobaksprodukter förekomma.

Handlingsplan

Om aktiva, ledare, tränare, styrelse, vårdnadshavare eller funktionärer inom Bondsjöhöjdens IK uppträder drog- eller alkoholpåverkade i samband med träning, tävling eller liknande ska denne lämna lokalen/platsen omedelbart. Om personen är under 18 år ska vårdnadshavare kontaktas.

Kännedom om användning av narkotika eller dopningsmedel ska omedelbart anmälas till polismyndighet och/eller social myndighet.

Om det upptäcks att någon bryter mot policyn i övrigt ska detta snarast rapporteras till styrelsen för beslut om vidare åtgärder.

Ansvaret för att dessa regler följs är i första hand styrelsens och för att få tyngd och hållbarhet i policyn ska den lyftas fram vid årsmöten och gemensamma träffar samt vara publicerad på föreningens hemsida. Policyn ska revideras årligen i styrelsen.

Styrelsen den 7 november 2023