

ÅLÄNDSK IDROTT **V** visar **ägen**

Att ta fram en alkohol- och
drogpolicy
med handlingsplan



ÅLANDS
IDROTT

Introduktion till arbetet med alkohol- och drogpolicy med handlingsplan

Med alkohol- och drogpolicy avses i detta dokument en policy för alkohol, narkotika, doping och tobak. Berörda är förutom de aktiva även ledare, tränare, funktionärer, förtroendevalda och anställda samt föräldrar och andra personer som aktivt deltar i verksamheten.

Varför behöver vi arbeta med en alkohol- och drogpolicy?



Att vara med i en idrottsförening är mer än att bara träna och tävla. Här får man en trygg och social gemenskap och för många barn och ungdomar är idrottsföreningen, näst efter hemmet och skolan, den viktigaste uppfostringsmiljön. Inom föreningsidrotten är det både organisationsledarna (styrelsen) och tränare/ledare i sin roll som är ansvariga för att säkra och trygga idrottsmiljön. Idrottstränaren/ledaren är en viktig social förebild. Föreningens ordförande och övriga ledamöter har alltid det yttersta ansvaret.

Inom idrottsrörelsen strävar vi efter alkohol- och drogfria idrottsmiljöer. Samtidigt vet vi att det inte alltid är så då idrottsrörelsen är en spegelbild av samhället i stort. Vi vet att organiserad ledarledd föreningsverksamhet har förebyggande effekter, varför det är viktigt att idrotten aktivt tar ställning mot skadliga rusmedel och strävar efter en positiv utveckling i samhället genom att vara tydliga med budskapet att rusmedel och idrott inte hör ihop. Idrotten ska vara en trygg plats för alla, en frizon från alkohol och andra droger där man kan lita på de vuxna. Vi samverkar för att försena alkoholdebuten samt förebygga bruk av tobak, narkotika och dopingpreparat bland barn och unga och därmed även öka möjligheterna till bättre prestationer. Idrottsrörelsens antidopingarbete finns för att värna om alla idrottsutövaras självklara rätt att delta och tävla i en idrott fri från doping.

- ➔ Idrottsrörelsen får ekonomiskt stöd från samhället och i det ingår att vi ska arbeta drogförebyggande.
 - Alkohol och tobak bör inte förekomma bland aktiva och ledare i samband med idrottsverksamhet.
 - Mot narkotika och doping råder det nolltolerans. Kännedom om narkotika i idrottssammanhang ska anmälas till polismyndighet och/eller social myndighet. Varje enskild idrottare är själv ansvarig för att känna till och följa dopingreglerna.

Så här kan föreningar jobba – en översikt

1

Lyft den nuvarande alkohol- och drogsituationen, prata om idrottens sociala ansvar och på vilket sätt en alkohol- och drogpolicy i föreningen kan bidra till en förbättrad situation samt till en ökad tydlighet och trovärdighet.



2

Efter styrelsebeslut om att ta fram en alkohol- och drogpolicy är det dags att bjuda in så många som möjligt i organisationen till en träff för att ta fram en alkohol- och drogpolicy med handlingsplan. Räkna med två till tre timmars arbete. Glöm inte bort aktiva och föräldrar!



3

Anta alkohol- och drogpolicyn i styrelsen.



4

Förankra alkohol- och drogpolicyn i hela organisationen och synliggör arbetet utåt mot kommunen och dem som stöder er verksamhet samt till media.



5

Följ upp och omarbeta alkohol- och drogpolicyn och handlingsplanen regelbundet. Behandla policyn i styrelsen minst en gång per år. Det är först när den blir en självklar del i verksamheten och alla vet vad som gäller som de alkohol- och drogförebyggande effekterna syns.

Del 1: Skapa motiv för en policy



Prata om...

Har föreningen tydliga regler för alkohol- och drogrelaterade frågor? Varför är det viktigt för mig och vår förening att vi har en alkohol- och drogpolicy med handlingsplan?

Lista argumenten och enas kring dem som är viktiga för er!



Kartläggning - hur ser det ut i vår förening?

Inled gärna med en kort beskrivning av hur organisationen ser ut idag för en gemensam helhetssyn av verksamheten:

- Antal medlemmar
- Antal aktiva barn och ungdomar
- Verksamhet
- Deltagande i tävlingar/serier/cuper/träningsläger
- Fester
- Övrig verksamhet

Gå igenom listan till höger med tänkbara alkohol- och drogrelaterade händelser och be deltagarna ange hur troligt det är att dessa påståenden skulle kunna hända i den egna föreningen. Syftet med detta är att synliggöra föreningens eventuella behov av att göra något. Utgå från listan eller gör en egen. Observera att påståenden/diskussionsfrågor i detta dokument fungerar som stöd till samtalet och att de i vissa fall är medvetet provocerande. Vilka konsekvenser får förekomsten av tobak, alkohol och droger i olika situationer, och hur hanteras situationen i föreningen? Lyft dessa frågor i gruppen utan att fastna i vad som ska göras eller hur. Det är även viktigt att fundera över vad i verksamheten som fungerar och hur man kan bibehålla det.



Situation	Händer	Har hänt	Har ej hänt
Ungdomar röker/snuser på föreningens anläggningar.	☐	☐	☐
Ledare röker/snuser vid aktivitet för barn eller ungdomar.	☐	☐	☐
Medföljande förälder har med sig alkohol på träningsläger för ungdomar.	☐	☐	☐
Ledare har kommit påverkad till träning/match.	☐	☐	☐
Ledare har kommit bakfull till träning/match.	☐	☐	☐
Ungdomar dricker alkohol på läger eller bortamatch/tävling.	☐	☐	☐
Flera gör sin alkoholdebut i föreningen.	☐	☐	☐
Aktiva uppträder berusade i föreningens kläder.	☐	☐	☐
Ungdomar under 18 år kan köpa öl vid föreningens arenor.	☐	☐	☐
Föräldrar kommer alkoholpåverkade när de hjälper till i föreningen.	☐	☐	☐
Vuxna ledare har med sig alkohol på träningsläger för ungdomar.	☐	☐	☐
Alkohol serveras på föreningsfester där ungdomar under 18 år är med.	☐	☐	☐
Vuxna blir fulla på föreningens fester.	☐	☐	☐
Alkohol säljs på den egna arenan.	☐	☐	☐
Aktiva under 18 år får dricka alkohol ihop med äldre aktiva/lag efter tävling/match.	☐	☐	☐
Det dricks alkohol i omklädningsrum/bastu.	☐	☐	☐
Alkohol serveras och dricks i föreningens lokaler.	☐	☐	☐
Ledare köper ut alkohol till ungdomar under 18/20 år.	☐	☐	☐
Ungdomar dricker alkohol i smyg på idrottsplatsen.	☐	☐	☐
Någon i föreningen använder kosttillskott.	☐	☐	☐
Någon i föreningen använder narkotika.	☐	☐	☐
Några aktiva tar dopingklassade preparat.	☐	☐	☐
Ledare dricker alkohol till maten på färjan på väg till eller från tävling/match.	☐	☐	☐
Föräldrar dricker alkohol till maten på färjan på väg till eller från tävling/match.	☐	☐	☐
Ledare handlar alkohol/tobak på färjan på väg till eller från tävling/match.	☐	☐	☐
Föräldrar handlar alkohol/tobak på färjan på väg till eller från tävling/match.	☐	☐	☐
Förväntas man dricka alkohol inom föreningen?	☐	☐	☐
Jag märker att ett barn far illa hemma på grund av anhörigs bruk av alkohol/narkotika.	☐	☐	☐

Del 2: Skapa policyn/riktlinjer

Hur vill vår förening ha det? Arbeta i par eller grupper och ta ställning till ett påstående i taget och ge lite tid till diskussion om vilka riktlinjer föreningen ska ha. Gruppernas riktlinjer skrivs ner. Nästa steg är att enas kring en eller flera riktlinjer. Gå igenom dem en i taget, men fastna inte för länge på en riktlinje.

Exempel på diskussionsfrågor:

TOBAK

Förekommer det att våra ungdomar röker/snuser vid föreningens olika verksamheter?



Prata om...

Vilka riktlinjer ska vi ha när det gäller ungdomar och cigaretter/snus?

Förekommer det att våra ledare röker/snuser i samband med idrottsverksamhet?



Prata om...

Vilka riktlinjer ska vi ha när det gäller cigaretter/snus för vuxna ledare?

ALKOHOL

Förekommer det att våra ungdomar dricker alkohol vid föreningens olika verksamheter?



Prata om...

Vilka riktlinjer ska vi ha när det gäller ungdomar och alkohol?

Förekommer det att våra ledare dricker alkohol i samband med idrottsverksamhet såsom träning, tävling, läger, resa m.m.?



Prata om...

Vilka riktlinjer ska vi ha när det gäller ledare och alkohol?

Förekommer det att våra ledare kommer bakfulla till träningar eller matcher/tävlingar?



Prata om...

Vilka riktlinjer ska vi ha för detta?

Förekommer det att vuxna dricker alkohol på fester där ungdomar är med?



Prata om...

Vilka riktlinjer ska vi ha när det gäller alkohol på fester där ungdomar är med?

NARKOTIKA

Vad gör vi om någon i vår förening testar/använder narkotika?



Prata om...

Vilka riktlinjer ska vi ha för narkotika?

DOPING

Antidopingverksamhet baserar sig på globala regelverk som idrottare och personer som verkar inom idrotten förbinder sig att följa. Bland annat dopingförseelser och deras påföljder har fastställts i internationella och nationella regelverk. Argumenten varför doping är förbjudet är många, men kan sammanfattas i fyra punkter:

1. 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 reglerna.
2. Det är farligt att dopa sig
Det strider mot medicinsk etik och är förenat med stora hälsorisker för individen.
3. Doping skadar idrottens trovärdighet
Doping utgör därigenom ett allvarligt hot mot idrottsrörelsen.
4. I den finska strafflagen har man kriminaliserat tillverkning, import och spridning av dopingmedel samt innehav av dopingmedel i spridningssyfte.

Tänk på att man kan dopa sig i misstag genom att äta kosttillskott. Alla ansvarar själv för vad man stoppar i sig.



Prata om...

Vad har vi för beredskap för att förebygga att någon dopar sig?

Hur ser föreningen på användande av kosttillskott?

Vilka riktlinjer ska vår förening ha för doping och kosttillskott?

Del 3: Skapa handlingsplanen

Ta upp en riktlinje i taget och enas i storgrupp om följande frågeställningar:

Vad gör vi om riktlinjerna inte följs?
Vems är ansvaret för att riktlinjerna följs?
Vilka åtgärder/insatser (utbildning/aktiviteter) behövs för att riktlinjerna ska kunna följas?
Vilka utför åtgärderna/insatserna - aktiva, tränare, ledare, föräldrar eller styrelse?
Vems är ansvaret för att se till att åtgärderna/insatserna blir av och när?

Anta och förankra alkohol- och drogpolicyn med handlingsplanen på ett styrelse-, sektions- eller årsmöte.

Ledarna kan få i uppdrag att, utifrån föreningens alkohol- och drogpolicy och handlingsplan, ta fram "gruppregler" för sitt lag/sin grupp. Dessa kan skickas hem till föräldrar för kännedom och påskrift.



Prata om...

Finns det några aktiviteter som vi kan genomföra som stärker vår alkohol- och drogpolicy?

Hur kan vi på ett enkelt sätt följa upp policyn och handlingsplanen?

Exempel på en handlingsplan:

RIKTLINJE

Ingen under 18 år får dricka alkohol i vår förening.

KONSEKVENSN

Om någon gör det kontaktas föräldrar.

ANSVAR

Ledaren.

ÅTGÄRDER/INSATSER FÖR ATT FÖREBYGGA

Informera om föreningens hållning.

VEM/VILKA OCH NÄR?

Pelle informerar på föräldramötet den 15 juni.



ÅLANDS
IDROTT



Del 4: Sammanfatta föreningens alkohol- och drogpolicy med handlingsplan:

Förening: _____

Det här är vår alkohol- och drogpolicy:

Vår alkohol- och drogpolicy innebär för vår styrelse:

Vår alkohol- och drogpolicy innebär för våra ledare/barn- och ungdomsledare:

Vår alkohol- och drogpolicy innebär för våra medlemmar/barn och ungdomar:

Vår alkohol- och drogpolicy innebär för våra föräldrar:

Planerade aktiviteter inom föreningen som stärker vår policy:

Aktivitet	Tidpunkt	Ansvarig

Så här gör vi för att kunna följa vår alkohol- och drogpolicy:

Så här gör vi för att sprida vår alkohol- och drogpolicy till våra medlemmar och andra:

Vår alkohol- och drogpolicy kommer att antas vid vårt årsmöte den __.__.20__.

ÅLÄNSK IDROTT visar vägen

Vill ni ha hjälp med utformandet av en alkohol- och drogpolicy i er förening?

Kontakta oss:

Ålands Idrott

0457 345 59 28

info@alandsidrott.ax

www.alandsidrott.ax



Åländsk idrott visar vägen var ursprungligen ett projekt i samverkan med Attityd. Materialet är baserat på projekt Attityds metodmaterial "Föreningens alkohol- och tobakspolicy – en handledning i konsten att få alla att dra åt samma håll", av Jan Leonardsson, Per Lagerström och Carin Häregård.

Materialet har omarbetats och uppdaterats under 2022

Projektet initierades av Ålands Idrott och Rotaryrörelsen på Åland.



ÅLANDS
IDROTT



Projektet sponsorerades av:



VIKING LINE



ÅLANDSBANKEN



ÅLAND-POST