



**Tillsammans för en idrott fri från  
Alkohol, Narkotika, Doping, Tobak  
och Spel (missbruk och matchfixing)**

*Gemensam ANDTS-policy för föreningar*

# Varför?

De allra flesta barn och ungdomar är någon gång aktiva i en idrottsförening. Föreningarna engagerar också många föräldrar och andra vuxna. Föreningar kan därmed fungera som en viktig uppfostringsmiljö där attityder och värderingar skapas. Ofta är idrotten en skyddsfaktor mot att ungdomar använder alkohol, narkotika, doping och tobak. Idag är det viktigt att också prata om och reglera vad som gäller kring spel, spelmissbruk och matchfixing.

Våra föreningar arbetar för gemenskap, idrottsutövande och social fostran. För oss är det viktigt att främja positiva och trygga miljöer där våra barn och unga kan utvecklas, såväl idrottsligt som socialt, kulturellt och psykiskt. För oss ingår alkohol, tobak, narkotika, doping och spel i en sådan miljö.

Alkohol, tobak och andra droger påverkar idrottsprestationen negativt och spel är idag minst lika viktigt att prata om. För barn som växer upp i en otrygg hemmiljö kan idrottsföreningen vara en trygg plats. Det kan också finnas vuxna ledare eller föräldrar som lagt ett missbruk bakom sig. För dem är det extra viktigt att föreningen fungerar som en plats fri från alkohol, narkotika, doping, tobak, spelmissbruk och matchfixing.

## Vad säger Riksidrottsförbundet?

”Vi vill inom idrottsrörelsen bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Inom idrotten lär vi oss också hur kroppen fungerar och tar ställning mot sådant som är skadligt och nedbrytande, till exempel användandet av droger”.

# Mål

Vi, föreningar i xxx Kommun, tar gemensamt ställning mot alkohol, narkotika, doping, tobak och spel. Genom att alla våra medlemmar, oavsett vilken förening de engagerar sig i, möts av samma budskap kan vi tillsammans:

- Bidra till att minska risken för att ungdomar och vuxna råkar ut för skador och problem relaterade till alkohol, narkotika, doping, tobak och spel.
- Stärka våra medlemmar att göra hälsosamma val och undvika alkohol, narkotika, doping, tobak och spel.
- Bidra till att öka kunskapen om de negativa effekter av alkohol, narkotika, doping, tobak och spel på såväl idrott som samhälle.

# Övergripande riktlinjer

- Vi strävar efter att inte prata positivt om alkohol, narkotika, doping, tobak och spel i samband med föreningens verksamhet.
- Våra ledare, tränare och förtroendevalda är i sitt förhållningssätt till ANDTS ett föredöme för barn och ungdomar.
- Vi följer de regler och lagar som finns i svensk lagstiftning gällande alkohol, narkotika, doping, tobak och spel.



# Alkohol

- Vi dricker inte alkohol när vi bär föreningens kläder/utrustning.
- Vi dricker inte alkohol i föreningen då minderåriga är med.
- Vi erbjuder alltid alkoholfria alternativ på våra fester.
- Våra idrottsutövare undviker alkohol dagen före och under tävling, träning, träningsläger eller match.
- Våra ledare och tränare dricker inte alkohol i samband med träningsläger, tävlingar, matcher 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 skjutsning till matcher, träningar och tävlingar. Tänk på att det du druckit kvällen innan kan påverka din körförmåga.

## Tänk på!

Att det är olagligt att bjuda eller köpa alkohol till minderåriga.



# 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.

Våra idrottsutövare, ledare och tränare följer Riksidrottsförbundets avrådan från bruk av kosttillskott, annat än på rent medicinska grunder.

Vår förening har Vaccinerat klubben mot Doping. Information om Vaccinera klubben finns i längre ned i den här policyn under Handlings- och åtgärdsplan.

## Tänk på!

Aktuell dopinglista finns på närmaste Apotek eller på RF:s hemsida:

[www.rf.se/antidoping/dopinglistor/](http://www.rf.se/antidoping/dopinglistor/)

Att kosttillskott kan innehålla dopingklassade preparat. Läs mer på:

[www.rf.se/antidoping/kosttillskott](http://www.rf.se/antidoping/kosttillskott)

## 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, tävling eller match.

Våra omyndiga idrottsutövare, tränare och ledare använder inte tobak under träning, tävling eller match.

## Tänk på!

Hantera ditt eventuella tobaksbruk med omdöme inför andra.

# Spel

(Texten till detta är inte färdig så skapa bara sidan)

# Åtgärdsplan

Om ANDT-policyn inte följs inom vår förening ska vi:

- Prata med berörd person.
- Meddela ansvarig person i föreningen om händelsen.
- Vår ansvarig erbjuder hjälp och stöttning utifrån föreningens egen handlingsplan.
- Om någon av våra minderåriga medlemmar använder alkohol, narkotika, doping, tobak eller misstänker spelmissbruk och matchfixing, kontaktar vi vårdnadshavare.
- Vid upptäckt av doping eller narkotikaanvändning kontaktar vi polis efter insamlande av fakta.

## Tänk på!

Alla föreningar har ett gemensamt ansvar i ett ANDTS-arbete!



## Kontakta oss för mer information

### Namn

ANDTS-ansvarig, XXX Kommun

Telefon:

E-post:

### *Alternativt*

Din förenings idrottskonsulent på RF-SISU Östergötland

<https://www.rfsisu.se/ostergotland/>

ANDTS-policyn är framtagen av RF-SISU Östergötland tillsammans med samordnare i kommunerna i länet för ANDTS-frågor.



**Östergötland**