



# POLICYDOKUMENT WESTCOAST KARATE SHOTOKAN

## Policy för tobak, alkohol, narkotika, dopning och mobbing

**Dessa Policies har antagits vid styrelsemöte i Westcoast Karate Shotokan 2020-05-16**

### **Policy för tobak, alkohol, narkotika, dopning och mobbing**

Ett av föreningens och idrottsrörelsens övergripande mål är att "bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt".

Westcoast Karate shotokan har därför antagit en policy att all idrottsverksamhet bedrivs **utan tobak, alkohol, narkotika och dopning** med särskilt ansvar för medlemmar upp till 18 år. Det kan gälla såväl vid tävling och träning, som vid ungdomsläger och liknande arrangemang. Ett extra stort ansvar i detta arbete vilar på föreningens ledare och funktionärer. Som ledare kan man aktivt påverka ungdomar att avstå från tobak, alkohol och olika droger genom utbildning, att reagera och agera, samt att föregå med gott exempel. Naturligtvis är alla våra lokaler alltid rökfria. Åldersgräns för att vara med på fester med alkohol är 18 år. En fest eller annan aktivitet där alla klubben medlemmar deltar, gammal som ung, är helt utan alkohol. Inom Westcoast Karate Shotokan accepteras inte mobbing eller någon form av sexuella trakasserier eller sexuell diskriminering.

Läs mera om Riksidrottsförbundets riktlinjer för alkohol och tobak nedan:

### **Riktlinjer för alkohol och tobak inom idrotten**

#### **Alkoholpolitiska riktlinjer**

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, tex användandet av droger". Dessa citat, från idrottsrörelsens verksamhetsidé, antagen vid riksidrottsmötet 1995, är utgångspunkten också för idrottens inställning i alkoholfrågan. Droger i olika former är negativt för idrotten. Nedanstående riktlinjer och handlingsplaner behandlar dock endast alkohol och nikotin. Idrottsrörelsen ställer sig bakom samhällets mål att minska alkoholkonsumtionen och framför allt senarelägga ungdomars alkoholdebut. Som landets i särklass största ungdomsrörelse har vi ett medansvar när det gäller idrottsungdomars alkoholvanor.

En undersökning från CAN (Centralorganisationen för alkohol och narkotikaupplysning) visar att idrottsungdomar dricker ungefär lika mycket alkohol jämfört med riksgenomsnittet. Tolv procent av våra barn och ungdomar växer också upp i hem där minst en av föräldrarna är missbrukare. Genom idrottens ordinarie verksamhet lär sig barn och ungdomar att värna om sin kropp. I föreningarna blir de också delaktiga i en positiv gemenskap, som i sig fungerar förebyggande. Kontakten med positiva förebilder i form av ledare och äldre aktiva utgör ytterligare en positiv faktor. Det är i denna vardagsverksamhet idrottsrörelsen ger sitt viktigaste bidrag till kampen mot alkoholens skadeverkningar.

Undersökningen från CAN visar att det utöver denna ordinarie idrottsverksamhet också behövs riktade insatser mot alkoholen. Utgångspunkten måste vara att idrotten ska utgöra en trygg miljö också ur alkoholsynpunkt. Föräldrar ska med förtroende kunna låta sina barn delta i föreningslivet. Detta ställer också krav på idrottens ledare, som i sin samvaro med barn och ungdomar måste vara medvetna om sin roll som vuxna förebilder. Alkoholfrågan är en hälsofråga. Det behövs kompetens och information om alkoholens skadeverkningar. Alkoholfrågan är också en social fråga. Det behövs metoder för samtal och diskussioner som rör attityder och värderingar.



## POLICYDOKUMENT WESTCOAST KARATE SHOTOKAN

### Policy för tobak, alkohol, narkotika, dopning och mobbing

#### Vad innebär detta?

- Att inga alkoholdrycker\* ska förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med idrottsverksamhet för barn och ungdomar - t ex under träningsläger och tävlingar eller resor till och från dessa.
- Att i samband med idrottsevenemang undvika försäljning av alkoholdrycker\* till allmänheten. I det fall utskänkning förekommer i samband med större arrangemang av evenemangskaraktär har arrangerande förbund/förening ett särskilt stort ansvar för att ordningskravet beaktas.
- Att det i samband med publika idrottsevenemang finns erforderlig kontroll vid entréer för att förhindra medhavda alkoholdrycker.
- Att idrottsföreningar uppmärksammar gällande lagstiftning och tillståndsenhetens anvisningar vid utskänkning av alkoholdrycker. Att verka för att försäljare av alkoholdrycker och s.k. folköl vid idrottsevenemang har tydliga riktlinjer för hur försäljningen ska gå till, detta i avseende att förhindra överkonsumtion och att det kommer minderåriga till del.
- Att idrottsföreningar och förbund uppmärksammar gällande lagstiftning avseende marknadsföring av alkohol.
- Att alkoholbranschens sponsring/marknadsföring av varumärke och s.k. lättdrycker, vilka kan förväxlas med alkoholdrycker, ej ska riktas till barn- och ungdomsverksamhet.
- Att idrottsföreningar och förbund i sponsorsammanhang avstår från sådana åtaganden som kan uppmuntra eller på annat sätt leda till ökad alkoholkonsumtion.
- Att vi inom idrottsrörelsen är medvetna om att allmänhet och media ställer större krav på oss än på gemene man när det gäller förhållandet till alkohol. Det innebär att idrottsföreningar, förbund eller enskilda idrottsföreträdare under resor, vid officiella uppdrag etc är medvetna om att de representerar hela idrotten och uppträder därefter.
- Att idrottsföreningar och förbund tar avstånd från vissa fria supporterföreningars s.k. supporteröl.
- Att SF i samverkan med SISU och nykterhetsrörelsen tar upp alkoholfrågorna i sin ledarutbildning för att stimulera förbund, föreningar, ledare och aktiva till diskussioner i syfte att nå en samlad policy anpassad efter det egna förbundets och den egna föreningens förutsättningar.
- Att ledare och tränare som ett led i denna utbildning görs uppmärksamma på att många barn och ungdomar har föräldrar med missbruksproblem och att dessa barn och ungdomar därför kan behöva speciellt stöd.

\* Alkoholdrycker = spritdrycker, vin, starköl och öl (dryck starkare än lättöl).



# POLICYDOKUMENT WESTCOAST KARATE SHOTOKAN

## Policy för tobak, alkohol, narkotika, dopning och mobbing

### **TOBAKSPOLITISKA RIKTLINJER**

#### **Nikotin**

Nikotinetts effekter på det centrala nervsystemet är karakteristiska för beroendeskapande droger. Det påverkar och förändrar hjärnans signalsystem. När nikotinet försvunnit ur kroppen känner sig personen irriterad, rastlös och otålig. Ett snabbt tillskott av nytt nikotin får då en lugnande och avslappnande effekt. På det sättet skapas beroendet av nikotin. Det är små mängder nikotin som krävs för att ge rökarna eller snusarna de eftersträlvade effekterna i centrala nervsystemet. Nikotinet förorsakar även ett förhöjt blodtryck vilket ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar och slaganfall.

#### **Tobaksrökning**

Tobaksrökningen är en allvarlig miljö- och hälsofara. En rad undersökningar från Sverige och andra länder samt rapporter från WHO bekräftar den stora hälsorisk rökningen utgör för rökarna själva samt att även icke-rökarna som vistas i rökmiljö kan vara riskutsatta. Tobaksrökningen är en av de största enskilda orsakerna till ohälsa. Tobaksdöden drabbar varje år åtminstone c:a 10 000 personer i Sverige. Varannan rökare dör i sjukdomar kopplade till tobaksrökning.

#### **Snus**

Snusning ger kroppen en hög halt av nikotin vilket leder till att individen utsätts för skaderisker särskilt med effekter på cirkulationssystemet. Under de senaste åren har en ökning av snusning bland män ägt rum. Undersökningar visar också en ökning bland kvinnor även om det fortfarande är ett fåtal kvinnor som snusar. Detta gäller inte minst inom idrotten där analyser i samband med dopingprover visade att 30 % av de manliga proverna och 15 % av de kvinnliga proverna innehöll spår av nikotin. Huvudparten av dessa prover är med stor sannolikhet orsakade av snusning.

#### **Idrotten som förebild**

Idrotten arbetar på olika sätt för att minska konsumtionen av tobaksrökning och snus. Detta visades inte minst när Friidrotts-VM i Göteborg genomfördes som ett rökfritt evenemang. Tidigare refererade undersökning från Skåne avseende alkohol, visar också att idrottsungdomar röker och snusar i mindre omfattning jämfört med ett riksgenomsnitt. Emellertid infaller den riskfyllda tiden för nästan samtliga tobaksrökare och snusare under ungdomsåren, när grupptillhörighet och sökande efter en egen identitet spelar stor roll. Därför har ungdomsledarna inom idrottsrörelsen med sin stora barn- och ungdomsverksamhet en stor betydelse när det gäller att vara förebilder och uppmuntra barn och ungdomar att värna om nikotinfria miljöer och en ungdomskultur utan tobaksrökning och snus.

#### **Vad innebär detta?**

- Att idrottsrörelsen skall vara medveten om tobaksrökningens skaderisker och informera om "de begränsningar av rökning i vissa lokaler och utrymmen samt på vissa områden som finns utomhus" vilket regleras i Lag (2018:2088) om tobak och liknande produkter
- Att det utöver vad tobakslagen föreskriver arbetas för att skapa helt rökfria idrottsmiljöer inomhus och rökfria zoner utomhus så att ofrivillig inandning av tobaksrök kan undvikas
- Att idrottsföreningar och förbund uppmärksammar gällande lagstiftning avseende marknadsförening av tobak
- Att förenings- och förbundsarbete bedrivs i rökfria miljöer
- Att ledare och aktiva blir medvetna om tobakens och snusets negativa inverkan på individ och miljö och därmed arbetar för att konsumtionen minskar



# POLICYDOKUMENT WESTCOAST KARATE SHOTOKAN

## Policy för tobak, alkohol, narkotika, dopning och mobbing

### HANDLINGSPLAN MOT MOBBING OCH RASISM

#### Definition

En person är mobbad, när hon/han upprepade gånger och under en viss tid blir utsatt för negativa ord och/eller handlingar från en eller flera personer. Negativ handling föreligger när en person tillfogar eller försöker tillfoga en annan person skada eller obehag.

#### Mål

I Westcoast Karate Shotokan ska alla, barn såväl som vuxna kunna trivas och känna trygghet.

#### Delmål

- Vi vill minska eller helt förhindra existerande mobbingproblem inom klubben samt förebygga uppkomsten av sådana problem.
- Vi vill åstadkomma bättre kamratrelationer i föreningen och skapa förhållanden som gör det möjligt för alla att trivas och fungera optimalt i (och utanför) föreningen.

#### Medvetenheten om mobbingproblem och rasism måste öka.

##### Förebyggande arbete

Vi vill träna barnens empati och förståelse för människors lika värde. Detta gör vi genom att:

- Stimulera barnens samspel och hjälpa dem att bearbeta konflikter samt reda ut missförstånd, kompromissa och respektera varandra. Vi medverkar också till att barnen får en god självkänsla och ett bra självförtroende.
- Göra barnen uppmärksamma på att människor kan ha olika attityder och värderingar som styr deras synpunkter och handlande.
- Markera och motarbeta alla former av mobbing, våld och rasism.
- Tillsammans med föräldrarna utveckla barnens sociala kompetens och diskutera normer, regler och förhållningssätt. Här fungerar vi ledare som förebilder och tydliga normgivare.

#### Åtgärder

På föreningsnivå

-Undersökning med frågeformulär

På gruppnivå

-Gruppsamtal och enskilda samtal

På individnivå

-Samtal med mobbare och mobboffer

På familjenivå

-Samtal med föräldrarna till inblandade barn

#### Om inget hjälper

-Föräldrarna till mobbare kallas till möte med representanter för Westcoast Karate Shotokans styrelse för klarläggande av det aktuella läget.

-Som sista åtgärd kontakta polisen. Denna åtgärd visar också tydligt att inte bara föreningen utan hela samhället tar avstånd från mobbing.

#### Arbetsgång vid misstänkt mobbing

-Föreningen får besked om misstänkt mobbing

-Föreningen tar kontakt med uppgiftslämnaren och med mobbingoffret för att

-konstatera om det är mobbing.

-Samtal med mobbaren/mobbarna.

-Kontakt med föräldrar.

-Åtgärdsprogram.

-Uppföljningssamtal

