



Örnköldsvik Shotokan Karateklubb



DROGPOLICY



DROGPOLICY

för medlemmar inom Örnsköldsvik Shotokan Karateklubb.

Örnsköldsvik Shotokan Karateklubb är uppbyggd på ideell basis och arbetar bland annat för gemenskap, kamratskap och social fostran. För oss är det viktigt att klubbens barn och ungdomar utvecklas i sitt idrottande och i budons anda.

Ett led i detta arbete är att ha en drogpolicy där organisationens gemensamma regler fungerar som riktlinjer och som stöd för medlemmarna att kunna säga "Nej" till alla former av droger i samband med föreningens verksamhet.

Syftet med vår drogpolicy är att förhindra missbruk av tobak och alkohol samt bruk av narkotika och dopningsmedel i alla former.

Som ledare och vuxen är det viktigt att tänka på sitt ansvar och att man är en förebild för sina ungdomar. Under föreningens aktiviteter bör man därför undvika att använda alla former av droger.

Som klubbmedlemmar känner vi för och ansvarar för våra träningskamrater. Känner vi oro i någon form ska det alltid finnas möjlighet att ta kontakt med en ledare/instruktör.

Örnsköldsvik Shotokan Karateklubb följer gällande lagstiftning angående doping, alkohol, tobak och narkotika. Det innebär **nolltolerans** mot doping och narkotika samt **nolltolerans** mot alkohol och tobak för ungdomar under 18 år i samband med aktiviteter i klubbens regi. Vi anser att det är av högsta vikt att alla vuxna känner till sitt ansvar som föredöme för andra medlemmar.

Vår utgångspunkt är att alkohol och droger i alla former är negativt för vår sport, och ställer oss därför bakom samhällets mål att minska bruket av dessa.

Föräldrar skall med förtroende kunna låta sina barn delta i vår verksamhet. Detta ställer också krav på att våra instruktörer i sin samvaro med barn och ungdomar måste vara medvetna om sin roll som goda förebilder.

Drogpolicy innebär inga förbud mot alkohol för medlemmar över 18 år. Dock representerar man alltid, vid resor, tävlingar och läger, Örnsköldsvik Shotokan Karateklubb och är nykter vid tränings-/tävlingslokalen samt under resorna.

Ansvar

Ansvar för att följa föreningens drogpolicy är gemensamt för alla inom klubben; inklusive medlemmarnas föräldrar. Alla vuxna och ledare/instruktörer skall verka som förebilder för ungdomarna.

Föreningens styrelse har det yttersta ansvaret för att verksamheten bedrivs seriöst och i enlighet med föreningens stadgar, policyer och direktiv.



TOBAK (inklusive snus)

För köp av tobak råder enligt svensk lag åldergräns 18 år

Vi tillåter inte att klubbens medlemmar under 18 år brukar tobak inom föreningens verksamhet. Alla övriga medlemmar och föräldrar rekommenderas att inte använda tobak. Alla aktiva över 18 år skall vara förebilder för de yngre medlemmarna och föregå med gott exempel.

Om vi upptäcker att någon av våra **aktiva ungdomar** röker eller snusar i samband med föreningens aktiviteter så hanterar vi detta på följande sätt:

- Samtal med berörd angående tobakens inverkan på kroppen samt om varför bruk av tobak ej är förenligt med budons anda. Minnesanteckningar skall föras och skickas till ordföranden/sekreteraren i klubben.
- Vid upprepad användning av tobak i samband med föreningens verksamhet trots att samtal har genomförts tas kontakt med förälder

Om vi upptäcker att någon av våra **instruktörer** bryter mot våra regler agerar vi på följande sätt:

- Styrelsemedlem har ett enskilt samtal med instruktören. Minnesanteckningar skall föras och skickas till ordföranden/sekreteraren i klubben.
- Vid upprepade tillfällen av användande av tobak efter att samtal har genomförts skall Styrelsen inom rimlig tid besluta om avstängning från instruktörsuppdrag samt meddela den avstängde.

Om en **förälder eller annan medlem** använder tobak enligt ovan skall instruktören påtala policyn och anvisa annan plats så att det inte innebär obehag för annan person.

Ansvarig för detta: Instruktör för gruppen

Du hittar mer information och råd via hemsidan: "Tobaksfakta" –ett samarbete mellan Cancerfonden, Statens folkhälsinstitut och Läkare mot tobak: www.tobaksfakta.se

Fakta

Tobak leder bl.a. 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 hjärnan.
- Försämrad syreupptagning.

Källa: Tobaksbruk, Pellmer/Wramner.



ALKOHOL

För köp av folköl samt för att få köpa alkohol i offentlig lokal råder enligt svensk lag åldersgränsen 18 år. För köp av alkohol på Systembolaget råder enligt svensk lag åldersgräns 20 år.

Vi tillåter inte att alkoholhaltiga drycker förekommer vare sig bland ledare eller aktiva i samband med träningskvällar, läger eller resor för barn och ungdom. Föräldrar eller andra vuxna får heller inte komma påverkade av alkoholhaltiga drycker eller förtära alkohol i samband med ovan nämnda aktiviteter. Vi tillåter inte heller att medlem dricker alkohol eller uppträder påverkad iförd föreningens kläder.

Om vi upptäcker att någon av föreningens **aktiva ungdomar** använder alkohol i samband med föreningens verksamheter, hanterar vi det på följande sätt:

- Samtal med berörd och förälder angående alkoholens inverkan på kroppen samt om varför bruk av alkohol ej är förenligt med budens anda samt påpekande om klubbens drogpolicy. Minnesanteckningar skall föras och skickas till ordföranden/sekreteraren i klubben.
- Vid upprepande tillfällen av berusning i samband med föreningens verksamhet trots att samtal har genomförts skall instruktören kontakta styrelsen.
- Medlemmen skall av styrelsen erbjudas hjälp och stöd.
- Styrelsen skall därefter besluta om åtgärd enligt föreningens stadgar.
- Vid misstanke om problem tas även kontakt med socialtjänsten
- Upptäckts brukande av alkohol på träningsläger eller liknande, skickas personen hem på egen bekostnad.

Om vi upptäcker att någon av föreningens **myndiga medlemmar** använder alkohol i samband med föreningens verksamheter, hanterar vi det på följande sätt:

- Enskilt samtal med den berörde med påpekande om klubbens drogpolicy. Minnesanteckningar skall föras och skickas till ordföranden/sekreteraren i klubben.
- Vid upprepande tillfällen av berusning i samband med föreningens verksamhet trots att samtal har genomförts skall instruktören kontakta styrelsen.
- Medlemmen skall av styrelsen erbjudas hjälp och stöd.
- Styrelsen skall därefter besluta om åtgärd enligt föreningens stadgar.
- Vid misstanke om problem tas även kontakt med socialtjänsten
- Upptäckts brukande av alkohol på träningsläger eller liknande, skickas personen hem på egen bekostnad.

Ansvarig för detta: Instruktören

Om **instruktörer** använder alkohol i samband med föreningens tränings-/tävlingsverksamhet så hanteras det på följande sätt:

- Styrelsemedlem har ett enskilt samtal med instruktören med påpekande om klubbens drogpolicy. Minnesanteckningar skall föras och skickas till ordföranden/sekreteraren i klubben.
- Instruktören ska erbjudas hjälp och stöd.
- Vid upprepade tillfällen av användande av alkohol efter att samtal har genomförts skall Styrelsen inom rimlig tid besluta om avstängning från instruktörsuppdrag samt meddela den avstängde.



Ansvarig för detta: Styrelsen

Om en **förälder** eller annan medlem uppträder berusad eller bakfull skall instruktör med hjälp av denna policy be vederbörande avlägsna sig.

Om en tilltänkt **chaufför** till en tävling/läger kommer berusad eller bakfull får inte denna person köra. Instruktören skall med hänvisning till denna drogpolicy tillse att den tilltänkta chauffören inte kör.

- Barn i aktuell bil skall erbjudas plats i annan bil.
- Den tilltänkta chauffören erbjuds transport hem.
- Polis kontaktas.

Ansvarig för detta: Instruktören

*Du hittar mer information och råd via Statens Folkhälsoinstituts webbsidor om alkohol:
<http://www.fhi.se>*

Fakta

Alkohol leder bl.a. till:

- Försämrad muskeltillväxt.
- Vätskeförlust.
- Sämre återhämtning.
- Tömmer kroppens energiförråd, kan ta upp till 3 dygn att återställa.
- Trötthet och försämrad sömnkvalitet.
- Sämre logiskt tänkande.
- Högt blodtryck.

Källa: Åke André-Sandberg, "Idrott & Alkohol".



NARKOTIKA OCH DOPNING

All hantering och bruk av narkotika är enligt svenska lag förbjuden.

All form av dopning är enligt idrottens regler förbjuden, dessutom är även hantering och bruk av vissa dopingpreparat (t.ex. anabola androgena steroider) enligt svensk lag förbjuden.

Vi har nolltolerans för hantering och/eller bruk av narkotika eller dopningspreparat för alla föreningens medlemmar och föräldrar. Undantag finns om det är föreskrivet av en läkare.

Allt bruk/innehav av narkotika och dopingpreparat polisanmäls.

Om vi upptäcker att någon av föreningens **aktiva medlemmar** använder narkotika eller dopingpreparat i samband med föreningens verksamheter, hanterar vi det på följande sätt:

- Instruktör tillsammans med styrelsemedlem för ett samtal med berörd och förälder om den aktive är under 18 år. Minnesanteckningar skall föras och skickas till ordföranden/sekreteraren i klubben.
- Polis och Sociala myndigheter kontaktas.
- Vid dopingpreparat skall även Riksidrottsförbundets antidopningsgrupp kontaktas
- Medlemmen skall erbjudas hjälp och stöd.
- Vid upprepande tillfällen av användning av droger efter att samtal har genomförts har Styrelsen att besluta om avstängning av vederbörande alternativt uteslutning enligt föreningens stadgar.

Du hittar mer information via :Polisens hemsida: www.polis.se.

Ansvarig för detta: Instruktören /styrelsen.

Om vi upptäcker att någon av våra **ledare/instruktörer** bryter mot våra regler agerar vi på följande sätt:

- Enskilt samtal genomförs av styrelsemedlem. Minnesanteckningar skall föras och skickas till ordföranden/sekreteraren föreningen
- Kontakt tas med polisen.
- Ledaren/instruktören skall erbjudas hjälp och stöd.
- Vid upprepat tillfälle av användande av narkotika eller dopingpreparat efter att samtal har genomförts skall Styrelsen snarast besluta om avstängning från ledare/instruktörsuppdrag samt meddela den avstängde.

Om en **förälder eller annan medlem** uppträder påverkad skall ledare/instruktör med hjälp av denna policy be vederbörande avlägsna sig.

Om en tilltänkt **chaufför** till en trävling/läger kommer misstänkt drogpåverkad får inte denna person köra. Ledare/instruktör skall med hänvisning till denna drogpolicy tillse att den tilltänkta chauffören inte kör.

- Barn i aktuell bil skall erbjudas plats i annan bil.
- Den tilltänkta chauffören erbjuds transport hem.
- Polis kontaktas.



Ansvarig för detta: Instruktören

Användning av dopingklassade läkemedel

Medlem får använda dopingklassade läkemedel under förutsättning att Riksidrottsförbundets dispensregler följs och att läkarens ordinationer följs. Aktuell medlem alternativt medlemmens förälder måste upplysa tränaren/instruktören vid användande dopingklassade läkemedel. Se vidare på www.rf.se.

Handlingsplanernas strävan

Handlingsplanerna ska sträva efter att stödja och informera den felande i föreningen. Gemenskapen i klubben ska understrykas och sanktion ska om så behövs i första hand inriktas på tävlingsförbud, men inte förbud mot träning. Om inte den fastställda drogpolicyn följs, kan medlemmen i sin förlängning som sista alternativ uteslutas från föreningens verksamhet (se 12§ stadgarna).

Utvärdering & Översyn

Utvärdering och översyn av Drogpolicyn sker årligen vid styrelsemöte och revideras eventuellt om behov finns för detta

Kommunikation

- För att aktivera denna Policy skall den beskrivas och delas ut till alla medlemmar och föräldrar när policyn är beslutad och godkänd av Örnsköldsvik Shotokan Karateklubbs styrelse.
- Policyn skall beskrivas och delas ut till alla nya medlemmar och föräldrar i samband med nybörjarintag.
- Drogpolicyn skall finnas med på klubbens hemsida, www.ovikshotokan.se
- Policyn skall lyftas fram vid gemensamma träffar och möten med medlemmar, föräldrar och andra intressenter.

Övrigt

Föreningen har rätt att i sin verksamhet organisera fester och sammankomster, utanför tränings- och tävlingsverksamheten, för medlemmar där alkohol kan ingå. Föreningens styrelse skall här tillse att ingen alkohol serveras till minderåriga då sådana deltar i dessa sammankomster. Alkoholkonsumtionen skall vara måttlig.

Denna drogpolicy har antagits av styrelsen för Örnsköldsvik Shotokan Karateklubb den 22 mars 2009.