



KUNGSBACKA KONSTÅKNING

POLICYS & HANDLINGSPLANER
DROGER

REV. 2022

DROGFÖREBYGGANDE

Inom Kungsbacka KK vill vi att alla våra medlemmar ska vara medvetna om sin hälsa och om hur de kan påverka denna och sitt välbefinnande i positivt hänseende genom goda kostvanor och fysisk aktivitet. Vi vill också att medlemmarna ska inse att alkohol och droger inte hör ihop med vare sig god hälsa eller idrottsutövande.

Föreningen står för en alkohol- och drogfri idrottsverksamhet. Föreningen har en handlingsplan för de insatser och/eller åtgärder som bör vidtas vid upptäckt av misstanke om alkohol- eller annan drogrelaterad problematik och samtliga aktuella insatser/åtgärder ska vidtas skyndsamt och med respekt till den enskildes integritet.

Alkohol

Våra aktiva barn/ungdomar

Åldersgräns för att köpa och dricka alkohol på restaurang är 18 år och för att köpa på systembolag 20 år. Föreningen tillåter inte att våra barn/ungdomar dricker alkohol/är bakfull(a) under eller i anslutning till träning, tävling, läger eller annan föreningsverksamhet.

Våra ledare/tränare/åkare > 18 år

Man får inte dricka alkohol under eller i anslutning till träning, tävling, läger eller annan föreningsverksamhet. Inte heller får alkoholintag förekomma under resor, läger eller annan aktivitet där man har ansvar för barn/ungdomar. Man kommer inte heller berusad eller bakfull till träning eller annan föreningsverksamhet.

Handlingsplan

Om vi skulle misstänka/upptäcka att någon av våra barn/ungdomar < 18 år använder alkohol eller skulle vara bakfulla, på eller i anslutning till träning/tävling/läger agerar vi enligt följande:

- Ansvarig tränare ser till att berörd person inte beträder isen av säkerhetsskäl.
- Ansvarig tränare har enskilt samtal med berörd person och kontaktar vårdnadshavarna.
- Ansvarig tränare informerar styrelsens tränaransvariga som informerar styrelsen.
- Vid behov kontaktar styrelsen sociala myndigheter.
- Om problemen kvarstår beslutar styrelsen om tillfällig avstängning från föreningen medan en intern utredning görs.
- Utifrån dessa åtgärder bedömer styrelsen sedan konsekvenserna för berörd person.

Vid misstanke om alkoholproblem hos någon av våra tränare/ledare/vuxna agerar vi enligt följande:

- Representant för styrelsen har enskilt samtal med berörd person där hjälp och stöd erbjuds samt informerar styrelsen.
- Om problemen kvarstår beslutar styrelsen om tillfällig avstängning från föreningen medan en intern utredning görs.
- Utifrån dessa åtgärder bedömer styrelsen sedan konsekvenserna för berörd person.

Tobak

Våra aktiva barn/ungdomar

Åldersgräns för att köpa tobak 18 år enligt svensk lag. Föreningen tillåter inte att våra barn/ungdomar använder tobak under eller i anslutning till träning, tävling, läger eller annan föreningsverksamhet.

Våra ledare/tränare/vuxna

Som barn och ungdomstränare/ledare, men även som vårdnadshavare, är det viktigt att tänka på sitt ansvar och att man är en god förebild som vuxen. Under eller i direkt anslutning till föreningsverksamhet bör man därför avstå från att använda tobak. Vi har alla ett ansvar att påminna varandra om detta.

Handlingsplan

Om vi skulle misstänka/upptäcka att någon av våra barn/ungdomar använder tobak, på eller i anslutning till träning/tävling/läger agerar vi enligt följande:

- Ansvarig tränare har enskilt samtal med berörd person och kontaktar vårdnadshavarna.
- Ansvarig tränare informerar styrelsens tränaransvariga som informerar styrelsen.
- Om problemen kvarstår beslutar styrelsen om tillfällig avstängning från föreningen medan en intern utredning görs.
- Utifrån dessa åtgärder bedömer styrelsen sedan konsekvenserna för berörd person.

Sniffning

Föreningen accepterar inte några former av sniffning eller buffning av lösningsmedel eller gaser i, eller i anslutning till, verksamheten.

Handlingsplan

Om vi skulle misstänka/upptäcka att någon av våra barn/ungdomar nyttjar lösningspreparat som t ex Aceton, Butan eller liknande, agerar vi enligt följande:

- Ansvarig tränare har enskilt samtal med berörd person och kontaktar vårdnadshavarna.
- Ansvarig tränare informerar styrelsens tränaransvariga som informerar styrelsen.
- Vid behov gör styrelsen en anmälan till sociala myndigheter och polis.
- Om problemen kvarstår beslutar styrelsen om tillfällig avstängning från föreningen medan en intern utredning görs.
- Utifrån dessa åtgärder bedömer styrelsen sedan konsekvenserna för berörd person.

Narkotika och dopingpreparat

Allt bruk och hantering av narkotika är förbjuden enligt svensk lag. Till narkotika räknar föreningen även Spice. Även all form av doping är förbjuden i enlighet med idrottens regler. Dessutom är hantering av vissa dopningspreparat (t.ex. anabola steroider) förbjudet enligt svensk lagstiftning. Föreningen ser allvarligt på och tar starkt avstånd från alla former av narkotika och dopingpreparat.

Handlingsplan

Om vi skulle misstänka/upptäcka att någon av våra barn/ungdomar provat eller använder narkotika eller förbjudna dopingpreparat agerar vi enligt följande:

- Ansvarig tränare har enskilt samtal med berörd person och kontaktar vårdnadshavarna.
- Ansvarig tränare informerar styrelsens tränaransvariga som informerar styrelsen.

- Vid behov gör styrelsen en anmälan till sociala myndigheter och polis.
- Styrelsen kontakter Svenska Riksidrottsförbundets antidopningsgrupp (endast vid dopning).
- Om problemen kvarstår beslutar styrelsen om tillfällig avstängning från föreningen medan en intern utredning görs.
- Utifrån dessa åtgärder bedömer styrelsen sedan konsekvenserna för berörd person.

Vid misstanke om att någon tränare/ledare/vuxen använder narkotika eller förbjudna dopingpreparat agerar vi enligt följande:

- Representant för styrelsen har enskilt samtal med berörd person samt informerar styrelsen. Vid behov gör styrelsen en anmälan till polis.
- Styrelsen kontakter Svenska Riksidrottsförbundets antidopningsgrupp (endast vid dopning)
- Om problemen kvarstår beslutar styrelsen om tillfällig avstängning från föreningen medan en intern utredning görs.
- Utifrån dessa åtgärder bedömer styrelsen sedan konsekvenserna för berörd person.

Läkemedel

Föreningen tillåter inte att någon använder otillåtna eller icke ordinerade läkemedel. Samma policy och handlingsplan som vid narkotika och dopningspreparat tillämpas.

RF har tagit fram en [Röd-Grön lista](#) som omfattar alla Sveriges läkemedel. Röd-gröna listan finns att tillgå på RF:s hemsida där man kan ta reda på om läkemedel innehåller något ämne som är dopingklassat.

Av läkare föreskrivna läkemedel som kan innehålla förbjudna eller prestationshöjande preparat skall rapporteras till ansvarig tränare samt styrelse. Läkarintyg skall styrka ordinationen.

Föreningen manar också till återhållsamhet när det gäller icke-receptbelagd medicin. Alla uppmanas att inte dela ut eller sprida bruket av t.ex. Alvedon och annan smärtstillande medicin.

Kosttillskott

Föreningen avråder barn/ungdomar från att använda alla former av kosttillskott då många system i kroppen fortfarande är under utveckling och det i många fall saknas publicerade undersökningar för effekter och biverkningar på växande barn och ungdomar. Livsmedelsverket råder till allmän försiktighet vid konsumtion av kosttillskott.

Handlingsplan

- Klubben informerar löpande, t.ex. vid läger, om att en god kosthållning, väl sammansatt mat och dryck, är en förutsättning för optimal träningseffekt, återhämtning, idrottsprestationer och god hälsa. En varierad kost innehållande tillräcklig energimängd täcker kroppens alla behov av näringsämnen.

Om vi skulle upptäcka att någon av våra barn/ungdomar använder sig av kosttillskott agerar vi enligt följande:

- Ansvarig tränare har enskilt samtal med berörd person och kontakter vårdnadshavarna.

Energidryck

Föreningen avråder bestämt från användning av energidrycker av barn/ungdomar under 18 år och/eller vid fysisk aktivitet då detta kan innebära hälsorisker. Denna avrådan gäller träning, tävling, läger eller annan föreningsverksamhet.

Livsmedelsverkets nuvarande råd lyder: "Använd inte energidrycker för att släcka törsten eller som vätskeersättning när du tränar eller anstränger dig fysiskt på annat sätt."

Handlingsplan

- Klubben informerar löpande, t.ex. vid läger, om risken med energidrycker. Energidrycker är söta läskedrycker som oftast innehåller koffein, glukuronolakton, taurin och B-vitaminer. Variationerna är många och det finns ingen "laglig" definition för drycker som kallas energidrycker.
- Koffeinhalten kan skilja stort. Tidigare när koffeininnehåll fick regleras nationellt hade energidrycker krav på följande varningstext "Barn, gravida och andra personer känsliga för koffein avråds från att använda denna dryck".
- Taurin påverkar hjärtat och drycker med Taurin har tillsammans med fysisk aktivitet orsakat hjärtstopp och dödsfall.

Om vi skulle upptäcka att någon av våra barn/ungdomar använder sig av energidrycker agerar vi enligt följande:

- Ansvarig tränare har enskilt samtal med berörd person och kontaktar vårdnadshavarna.

Ätstörningar

Föreningen uppmuntrar till en sund inställning till såväl träning som kost. Ätstörningar är ett samlingsnamn på psykiatriska sjukdomar som visar sig genom skadliga beteendemönster vad gäller ätande. De vanligaste ätstörningarna är anorexia nervosa, bulimi samt andra specificerade ätstörningar eller födorelaterade syndrom (ANS). Ofta inbegriper problematiken ett skevt förhållande till sin kropp, och inte sällan ett ohälsosamt förhållande till träning.

Kungsbacka KK tycker det är viktigt att uppmärksamma ätstörningar, utan att personen som lider av sjukdomen hamnar i en utsatt position. Det är en balansgång, och den är inte alltid enkel att hantera, men vi önskar göra det så ansvarsfullt och så gott vi kan.

Handlingsplan

- Klubben informerar löpande, t.ex. vid läger, om att en god kosthållning, om betydelsen av ett balanserat energiintag som ger möjligheten att träna på ett säkert sätt där skador och sjukdom kan undvikas.
- Klubben har nolltolerans mot psykiskt våld enligt tidigare avsnitt i denna policy, däri ingår också prat och beteenden som handlar om vikt och kroppsmissnöje.
- Styrelsen kommer att inleda ett intern utredning för att kunna se om det föreligger på något sett bidragande ansvaret från tränargruppen

Om vi skulle upptäcka att någon av våra barn/ungdomar ser underviktig ut, har tappat markant i vikt, tränar maniskt och/eller på annat sätt missbrukar sin träning agerar vi enligt följande:

- Ansvarig tränare har enskilt samtal med berörd person och kontaktar vårdnadshavarna. □
Vid behov anpassas träningsupplägget.

Styrelsen är ytterst ansvarig för att de övergripande målen i policyn följs. Men det vilar även ett ansvar på aktiva, ledare, tränare samt övriga vuxna i föreningen att tillsammans verka för att policyn efterlevs och att påtala om det förekommer något som strider mot denna.