

# Tillsammans för en idrott fri från Alkohol, Narkotika, Doping och Tobak

## Handlings- och åtgärdsplan



# Detta arbetsmaterial...

## ...är en hjälp i arbetet att förankra/anta en ANDT-policy i er förening.

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 uppfostningsmiljö där attityder och värderingar skapas. Ofta är idrotten en skyddsfaktor mot att ungdomar använder alkohol, narkotika, doping och tobak.

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 och doping inte i en sådan miljö.

Alkohol, tobak och andra droger påverkar idrottsprestationen negativt. 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 och tobak.

## 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”.

## Lärgruppsträffar

Tänk på att du kan anmäla arbetet med detta material som lärgrupp till SISU Idrottsutbildarna. En lärgrupp är att jämföras med studiecirkeln. Metodiken är självlärande grupper, där initiativ och planering görs gemensamt av varje grupp.

## SISU Idrottsutbildarna – en resurs

Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna delar gärna med sig av erfarenheter, ger stöd och kraft till just ert utvecklingsarbete. Ett samarbete som ni kommer ha både nytta och glädje utav. För genomförandet av en lärgrupp kan till exempel SISU Idrottsutbildarna bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, studiebesök, föreläsare med mera.

Kontakta gärna SISU Idrottsutbildarna så berättar vi mer om hur ett samarbete kan se ut, [www.sisuidrottsutbildarna.se/vastergotland](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/vastergotland)

# Handlingsplan för gemensam ANDT-policy

VAD SKA GÖRAS?	VEM SKA GÖRA DET?	NÄR SKA DET GÖRAS?	STATUS
Policyn antas i föreningsstyrelsen.	Styrelsen		
Föreningen utser en kontaktperson för ANDT-policyn.	Styrelsen		
Föreningen tar fram sin egen handlingsplan med beslut om åtgärder.	Styrelsen		
Policyn och åtgärdsplanen presenteras och diskuteras med ledare/tränare vid ledarmöten.			
Policyn presenteras och diskuteras med föräldrar vid föräldramöten.			
Policyn presenteras och diskuteras för alla idrottsutövare.			
Policyn och åtgärdsplan läggs upp på föreningens hemsida och uppdateras vid behov.			
Vaccinera klubben mot doping.	Styrelsen		
Policyn följs upp och diskuteras i föreningens styrelse.	Styrelsen		
Policyn följs upp och diskuteras tillsammans med övriga föreningar med ANDT-policy, Skövde kommun och Västergötlands Idrottsförbund och SISU Idrottsutbildarna.	Skövde kommun och VIF/SISU sammankallar till träff. Föreningens kontaktperson för policyn medverkar på träffen.	Årligen	

# Arbetsmaterial för handlings- och åtgärdsplan

Innan ni färdigställer handlings- och åtgärdsplan kan det vara bra att reflektera kring vad för olika situationer som kan tänkas uppstå som inte följer riktlinjerna. Tänk igenom och diskutera vad som skulle kunna hända i just er förening. Fyll gärna i vad ni i föreningen skulle göra om situationen skulle uppstå.

## Diskussionsunderlag

### Riktlinjer

Vi dricker inte alkohol i vår förenings kläder/utrustning.

### Handling

I samband med en tävling/match syns en ledare, ur tjänst, men i föreningens kläder, dricka öl, medan hen tittar på tävlingen.

### Konsekvens

Vad gör vi?

---

Vem gör vad?

---

### Riktlinjer

Nolltolerans mot alkoholkonsumtion i samband med skjutsning till träning, tävling, match och läger.

### Handling

I samband med en träning på annan ort, märker en ledare att en av föräldrarna luktar alkohol. Föräldern har varit på fest kvällen innan. Hen sätter sig i bilen för att köra barn till tävling/match.

### Konsekvens

Vad gör vi?

---

Vem gör vad?

---

### Riktlinjer

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

### Handling

Efter en träning, i omklädningsrummet, ser en ledare ett gäng omyndiga ungdomar snusa.

### Konsekvens

Vad gör vi?

---

Vem gör vad?

---

# Åtgärdsplan

## Om riktlinjer i ANDT-policyn inte följs inom vår förening ska vi...

- **Prata med personen i fråga**
- **Meddela ansvarig i föreningen om händelsen**

Vem/vilka är ansvariga för att samtala med personen?

---

- **Vår ansvarig erbjuder hjälp och stöttning utifrån föreningens egen handlingsplan**

Vem/vilka är ansvarig för att erbjuda hjälp och stöttning?

---

När ska hjälp och stöttning erbjudas?

---

Typ av hjälp och stöttning som vår förening kan erbjuda?

---

När kontaktar ansvarig styrelse, vårdnadshavare och polis?

---

- **Om någon av våra minderåriga medlemmar använder alkohol/tobak/narkotika /doping**

Ska vårdnadshavare kontaktas

- **Vid upptäckt av doping- eller narkotikaanvändning i föreningssammanhang**

Kontakta polis efter insamlande av fakta och erbjud hjälp via Endokrinsektionen i Göteborg, telefon 031-342 70 55.

# Samtalsmall

För den som tar emot information om att riktlinjerna inte följs finns nedanstående frågor som ett stöd i samtalet med den person som berörs.

## Frågor att ta upp med den som lämnar informationen

- Har den som lämnat informationen själv sett föreningsmedlemmen använda ANDT? Eller kommer uppgiften från någon annan person?
- Vid ett eller flera tillfällen?
- När/i vilken situation hände det?

## Punkter att ta upp med personen som inte följt riktlinjerna

- Prata om orsaken till samtalet och lyssna in vad personen i fråga har att säga om situationen.
- Tydliggör föreningens policy.
- Informera om föreningens handlingsplan och vilka konsekvenser som kommer att ske.
- Erbjud föreningens förslag på hjälp och stöttning. Vid behov, motivera personen att söka hjälp.
- Vid behov kontakta styrelsen och informera om situationen.

## Mer information

### Länktips!

Alkohol och tobak – [www.rf.se/alkoholochtobak](http://www.rf.se/alkoholochtobak)

Riksidrottsförbundet Antidoping – [www.rf.se/antidoping](http://www.rf.se/antidoping)

Alkohol och narkotika; statistik, fakta och undersökningar - [www.can.se](http://www.can.se)

# Vaccinera klubben mot doping



“Det finns mycket okunskap bland allmänhet och inom idrotten. Det gäller att upplysa, informera och skapa rätt attityder, och det i tidiga åldrar. Det är inte okej med doping!”

- Charlotte Kalla, flerfaldig OS-guldmedaljör i längdskidor

**Fem steg till föreningens hjälp för att arbeta fram en antidopingplan och "Vaccinera klubben".**

**1. Kunskapstest - <http://www.rf.se/vaccinera/1Kunskapstest1/>**

Här kan du testa din kunskap om antidoping. Testet består av tio frågor. Du får information efter varje fråga om rätt svar. Gör gärna om testet tills du får alla rätt. När du gör om testet kommer det slumpmässigt nya frågor.

**2. Diskutera i styrelsen - <http://www.rf.se/vaccinera/2Diskutera/>**

En av grundstenarna i "Vaccinera klubben" är att föreningen upprättar en förebyggande antidopingplan. Detta kan styrelsen, eller en arbetsgrupp utsedd av styrelsen, göra. Denna handledning vägleder er. Att gå igenom frågorna tar inte mer än två timmar. Att satsa tiden är en god investering då föreningen får en antidopingplan att sprida till medlemmar, samarbetspartners, kommun, sponsorer med flera.

**På denna sida finns också!**

Handledning med diskussionsfrågor, Antidopingfakta och fördjupningsdokument.

**3. Gör en plan - <http://www.rf.se/vaccinera/3Gorenplan/>**

Ni har diskuterat och bestämt vilka åtgärder som behövs för att föreningen ska ha ett bra antidopingarbete. Nu är det dags att göra en antidopingplan. För att underlätta skrivandet av planen finns två mallar som redan innehåller de åtgärder som föreslås i respektive diskussionshandledning. Ta bort de åtgärder ni inte vill ha och lägg till egna om ni vill.

**4. Anmäl - <http://www.rf.se/vaccinera/4Anmal/>**

Här anmäler ni genomförd vaccination och registreras på listan över vaccinerade klubbar. En bekräftelse av anmälan kommer via e-post till den adress ni fyllt i.

**För information eller frågor kring detta arbete kontakta**

Ingemar Gustavsson, [ingemar.gustavsson@sisu.o.se](mailto:ingemar.gustavsson@sisu.o.se), telefon 010-476 41 40  
Antidopingansvarig i Västergötland.

# Åtagande från Skövde kommun, Västergötlands Idrottsförbund och SISU Idrottsutbildarna

1. Sammankalla till ANDT-uppföljningsträffar.
2. Stötta med föreläsningar och utbildningar för att stärka kunskapen inom området ANDT, efter önskemål.
3. Tipsa om material som berör ANDT, efter önskemål.
4. Processtöd i ANDT-frågorna.

## Kontaktuppgifter

### Margareta Persson

Västergötlands Idrottsförbund/SISU Idrottsutbildarna

Telefon: 010-476 41 31

E-post: [margareta.persson@sisu.o.se](mailto:margareta.persson@sisu.o.se)

### Dennis Aronsson

Västergötlands Idrottsförbund/SISU Idrottsutbildarna

Telefon: 010-476 41 32

E-post: [dennis.aronsson@sisu.o.se](mailto:dennis.aronsson@sisu.o.se)

[www.rf.se/vastergotland](http://www.rf.se/vastergotland)

Handlings- och åtgärdsplan är framtagen av Skövde kommun sektor socialtjänst, sektor medborgare och samhällsutveckling, IOGT-NTO, Västergötlands Idrottsförbund och SISU Idrottsutbildarna.



Västergötlands  
**Idrottsförbund**

**SISU**  
Idrottsutbildarna