

## Drogpolicy för Väsby dansklubb

Antagen 2020

### Alkohol, tobak, narkotika och dopning – Nej tack

Vi i Väsby Dansklubb vill bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.

Väsby Dansklubb är en ideell idrottsförening som arbetar för idrott, gemenskap, kamratskap och social fostran. För oss är det viktigt att våra medlemmar utvecklas både idrottsligt och socialt. En drogpolicy med gemensamma regler och riktlinjer är ett led i arbetet och fungerar som stöd för styrelse, ledare och övriga och gäller alla aktiviteter som föreningen arrangerar.

Idrotten ska kunna ske i en trygg miljö. Medlemmar ska med förtroende kunna delta i föreningen aktiviteter.

#### ALKOHOL

Med alkohol avses sprit, vin, öl eller annan dryck med en alkoholkoncentration högre än lättöl.

- Inga alkoholdrycker ska förekomma i samband med aktiviteter för barn och ungdom. Gäller även resor till och från aktiviteterna.
- Ingen alkoholförtäring får ske på fester där barn och ungdomar är med.
- Det är inte tillåtet att komma berusad eller bakfull till föreningens aktiviteter.
- Föreningen ska avstå från åtaganden eller medverkan i aktiviteter som kan uppmuntra eller på annat sätt leda till ökad alkoholkonsumtion.

Vid upptäckt användning av alkohol bland barn och ungdomar:

- Enskilt samtal och kontakt med förälder
- Vid upprepade tillfällen och vid misstanke om problem tar vi dessutom kontakt med sociala myndigheter.

Ledare och övriga:

Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ledare eller medlemmar skulle bryta mot våra regler eller uppvisa andra symptom på missbruksproblem tar vi upp detta i ett förtroendesamtal för vidare åtgärder.

## TOBAK

Föreningen skall:

- Uppmuntra alla att värna om nikotinfria miljöer och en ungdomskultur utan tobaksrökning och snus.
- Verka för skapande och användning av rökfria anläggningar där aktiviteter bedrivs.

Vid upptäckt tobaksbruk bland barn och ungdomar:

- Enskilt samtal och kontakt med förälder.

## NARKOTIKA OCH DOPING

Användning av narkotika och prestationshöjande medel enligt ICO:s dopinglista är förbjuden. Undantag finns för medicinska ändamål när läkarintyg finns, t ex Astmamedicin. Medlemmarna ska kontinuerligt erinras om vikten av att kontrollera vilka preparat som är dopningsklassade.

Vid upptäckt användning eller bedömd risk för användning bland barn och ungdomar:

- Enskilt samtal
- Kontakt med förälder och/eller sociala myndigheter

Om misstanken gäller ledare eller medlemmar:

- Enskilt samtal och kontakt med polis.

Ansvar för att följa föreningens policy gäller samtliga medlemmar.

Styrelsen ser till att kontinuerligt gå igenom föreningens drogpolicy och se till att senaste versionen finns tillgänglig för medlemmarna på föreningens hemsida. Medlemmarnas föräldrar eller andra anhöriga ska med förtroende kunna vända sig till styrelsen fr att diskutera och få råd och stöd i dessa angelägna områden.

## KOSTPOLICY

Vi i Väsby Dansklubb avråder alla våra medlemmar att äta fettförbrännande, muskelbyggande eller prestationhöjande kapslar, tabletter eller liknande. Väsby Dansklubb strävar efter att alla idrottsledare, idrottsutövare och föräldrar ska vara medvetna om betydelsen av bra matvanor för god hälsa, välbefinnande och prestation.

För att träna dans, socialt eller elit, så räcker det gott och väl med att äta en balanserad kost.

Oavsett träningsnivå är en väl sammansatt kost en förutsättning för optimal träningseffekt, återhämtning, idrottsprestationer och god hälsa. En väl sammansatt kost innehåller tillräcklig energimängd för att täcka kroppens alla behov av näringsämnen i relation till träningsmängd.

### **Detta är RF:s argument mot tillskott:**

- Väl sammansatt mat och dryck i rätt mängd är normalt tillräckligt för att täcka en idrottares behov av energi och näring
- Överdoser av vissa oxidanter, vitaminer och mineraler kan skada hälsan och hämma träningseffekten
- Konsumtion av tillskott utan vägledning om än i liten omfattning är förenad med risk för misstagsdoping.
- Många produkter under benämning tillskott genomgår inga kontroller. Det finns därför produkter på marknaden som innehåller annat än vad som framgår av innehållsdeklarationen. Risken för misstagsdoping är stor vid bruk av dessa preparat.