



# IF Runes ANDTS-policy

*En idrott fri från Alkohol, Narkotika, Doping, Tobak och Spel (missbruk och matchfixning)*

”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.” – Riksidrottsförbundet

Vi som förening vill ta ansvar och erbjuda våra medlemmar en trygg idrottsmiljö. Vårt mål är att minska risken för att ungdomar och vuxna råkar ut för skador eller problem relaterade till alkohol, narkotika, doping, tobak och spel samt stärka våra medlemmar att göra hälsosamma val genom att undvika dessa. Som ledare och förtroendeinvalda i föreningen strävar vi efter att vara ett föredöme för barn och ungdomar i vårt förhållningssätt till ANDTS genom att inte prata positivt om dessa i samband med föreningens verksamhet och att vi följer de regler och lagar som finns i svensk lagstiftning.

**Riktlinjer** som ska förhindra förekomsten av ANDTS i vår verksamhet:

## *Alkohol*

- Våra omyndiga idrottsutövare och ledare, under 18 år, använder inte alkohol under träning, träningsläger, tävling eller utbildning.
- Vi dricker inte alkohol när vi bär föreningens kläder.
- Våra myndiga idrottsutövare undviker alkohol dagen före och under tävling, träning och träningsläger.
- Våra myndiga ledare dricker inte alkohol i samband med träningar, träningsläger, tävlingar eller annan verksamhet där man ansvarar för föreningens barn och ungdomar.
- Vi har **nolltolerans** mot alkoholkonsumtion i samband med skjutsningar till träningar och tävlingar. Tänk på att det du druckit kvällen innan kan påverka din körförmåga.
- Vi säljer inte alkohol vid våra allmänna arrangemang.
- Vi är restriktiva vid val av sponsorer som kan uppmuntra, eller på annat sätt leda, till ökad alkoholkonsumtion.

## *Narkotika och Doping*

- Narkotika- och dopingklassade substanser får aldrig förekomma på något sätt i vår verksamhet utan läkarintyg.
- Om man har fått preparat utskrivna av läkare som innehåller narkotika eller dopingklassade substanser söks dispens om nödvändigt.
- Idrottsutövare och ledare ska hålla sig informerade om vilka regler som gäller för doping. Vidare information hittas hos Antidoping Sverige: <https://antidoping.se/>

- Våra idrottsutövare och ledare följer Riksidrottsförbundets avrådan från bruk av kosttillskott, annat än på rent medicinska grunder, då dessa kan innehålla dopingklassade preparat. Kort informationsfilm angående kosttillskott: <https://www.youtube.com/watch?v=YJkqfe8b1fM>

## *Tobak*

- Våra omyndiga idrottsutövare och ledare, under 18 år, använder inte tobak (snusar/röker) under träning, träningsläger, tävling eller utbildning.
- Våra myndiga ledare och idrottsutövare strävar efter att avstå från tobak under träning, träningsläger och tävling.
- Vi uppmuntrar våra medlemmar att värna om nikotinfria miljöer och en kultur utan tobak.

## *Spel*

- Våra idrottsutövare och ledare utför inte otillåten vadhållning eller någon form av manipulation (matchfixning) av idrottslig verksamhet.

**Åtgärder** om ovanstående riktlinjer inte följs:

- Prata med berörd person.
- Meddela föreningen om händelsen genom att maila [ifrunekungsor@gmail.com](mailto:ifrunekungsor@gmail.com)
- Ordförande kontaktar personen i fråga och agerar i enlighet med föreningens handlingsplan.
- Om någon av våra minderåriga medlemmar använder alkohol, narkotika, doping, tobak eller misstänks för spelmissbruk och matchfixning så kontaktas vårdnadshavare.
- Vid upptäckt av doping eller narkotikaanvändning kontaktar vi polis efter insamlande av fakta.
- Vid misstänkt förseelse om otillåten vadhållning eller manipulation av idrottslig verksamhet så underrättas SF om detta omedelbart.

Ort och datum: Kungsör 2024-11-19

---

Kajsa Persson, Ordförande