



Spårvägen Simförenings alkohol-, narkotika- och tobakspolicy

- Spårvägen Simförening följer gällande lagstiftning angående alkohol, narkotika och tobak. Det innebär **nolltolerans mot alkohol och tobak för ungdomar under 18 år samt nolltolerans mot narkotika** i samband med aktiviteter i föreningens regi. Dock representerar man alltid, vid resor, tävlingar, konferenser och läger Spårvägen Simförening. Vidare fungerar man också internt som förebild för yngre simmare och ledare.
- Spårvägen Simförening följer gällande lagstiftning och tillståndsenhetens anvisningar vid ev. utskänkning av alkohol i samband med kringarrangemang.
- Spårvägen Simförening belyser i samband med internutbildning och sammankomster för tränare och ledare vikten av kunskap kring alkoholen och tobakens effekter.
- Spårvägen Simförening skall verka för att dess ledare och aktiva blir medvetna om tobakens negativa inverkan på individ och miljö och arbetar även för en minskad konsumtion. Vi vill också verka för, utöver vad tobakslagen anger, att skapa en så tobaksfri miljö som möjligt.



Ett av idrottsrörelsens syfte är att utveckla människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Vi lär oss också hur kroppen fungerar och tar ställning mot sådant som är skadligt och nedbrytande för kroppen.

Idrottsrörelsen ställer sig bakom samhällets mål att minska alkoholkonsumtionen och framförallt att senarelägga ungdomars alkoholdebut. Studier visar att idrottande ungdomar dricker ungefär lika mycket alkohol som riksgenomsnittet.

Även vad gäller rökning och snus strävar idrottsrörelsen för minskad konsumtion. Den riskfyllda tiden för nästan samtliga rökare och snusare infaller under ungdomsåren. Under just de år då flest individer är aktiva inom idrotten.

Utgångspunkten bör vara att idrotten skall utgöra en trygg miljö även ur såväl alkohol- och tobakssynpunkt. Detta ställer krav på idrottens ledare, som i sin samvaro med barn och ungdomar måste vara medvetna om sin roll som vuxna förebilder och fostrare.

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".

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.