Selånger Fotbollklubb

Drogpolicy
och
Beredskapsplan

Drogpolicy

Selånger FK är en ideell idrottsförening som arbetar för idrottande, gemenskap, kamratskap och social fostran. För oss är det viktigt att våra barn och ungdomar utvecklas i sin idrott och i sitt kamratskap. Hur vi som ledare agerar mot våra barn och ungdomar är viktigt för denna utveckling.
Ett led i detta arbete är att ha en drogpolicy där föreningens gemensamma regler fungerar som riktlinjer och är till stöd för medlemmarna.

Utgångspunkten måste vara att idrotten skall utgöra en trygg miljö också ur alkoholsynpunkt. Föräldrar skall med förtroende kunna låta sina barn delta i föreningslivet. Detta ställer krav på föreningens ledare, som i sin samvaro med ungdomar måste vara medvetna om sin roll som vuxna förebilder.

1.1 Alkohol

Som ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och att man är en förebild för sina ungdomar.
Följande regler gäller:

- Alkohol ska inte förekomma bland vare sig ledare, föräldrar eller aktiva i samband med idrottsverksamhet för barn och ungdom. Det gäller även under träningsläger och tävlingar eller resor till och från dessa.
- Ingen alkoholförtäring på fester där ungdomar är med.
- Föreningen ska i sponsorsammanhang avstå från åtaganden som kan uppmuntra eller på annat sätt leda till ökad alkoholkonsumtion.

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

1.2 Tobak

Föreningen ska:
- Uppmuntra ungdomar att värna om nikotinfria miljöer och en ungdomskultur utan tobaksanvändning.
- Göra ledare och aktiva medvetna om tobakens negativa inverkan på individ och miljö och därmed arbeta för att konsumtionen minskar.
- Uppmana våra ungdomar att inte använda tobak. Upptäcks tobaksbruk gör vi på följande vis: Enskilt samtal och kontakt med förälder.

1.3 Narkotika och dopningspreparat

Användning av narkotika och prestationshöjande medel enl. ICO:s dopninglista är förbjuden. Undantaget om spelaren har läkarintyg för t ex Astmamedicin.

Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ungdomar använt/varit i närheten av narkotika eller dopingpreparat gör vi på följande vis:

- Enskilt samtal, kontakt med förälder och kontakt med sociala myndigheter.

Ingen av våra ledare eller aktiva får bruka narkotika eller dopingpreparat och vid upptäckt gör vi på följande vis:

- Enskilt samtal och kontakt med polis.

Ansvaret för att följa föreningens drogpolicy är gemensamt för föreningens medlemmar.

Läs mer bilaga: RF: s Idrottens dopningsreglemente

RF: s Dopning och antidopningforskning

Beredskapsplan

Om det värsta skulle inträffa

2.1 Rån, inbrott och hot

Många föreningar bedriver kioskrörelse, uthyrning och andra former där kontanter är i rörelse. Se då till att det finns en förebyggande säkerhetsrutin och rutiner vid rån och inbrott. Placera anvisningar om vad som ska göras vid inbrott, rån och hot väl synlig i lokaler som kan utsättas för nämnda brott.

Vid hot och rån gäller det att först ta hand om drabbade personer; följ delar av ”Insatser efter svårare olycka eller dödsfall”. Kontakta alltid polis. Stäng lokalen och samla vittnen. Tänk på att även vid rån kan drabbade personer få svåra reaktioner efter händelsen - se avsnittet Krisreaktioner. Avgör om massmedia bör kontaktas.
Hot mot medlemmar, ledare, anställd eller egendom ska polisanmälas. Om det händer att inblandade inte vill involvera polisen bör juridisk hjälp anlitas.

2.2 Insatser efter olycka eller dödsfall

Vi läser i tidningen om plötsliga dödsfall, svåra olyckor. Och som tur är händer det inte mig! Ingen vet hur man reagerar innan man står inför faktum, och inte ens med träning kan man vara säker på hur man reagerar. Men även om det är olustigt så kan det vara bra att tänka igenom och ha lite på benen.

- **Skicka inte hem deltagarna!** Samla istället gruppen på en plats där ni får vara ifred och informera så uttömmande som möjligt om vad som har hänt.
- Informera sakligt om vad som har hänt. Spekulera aldrig om händelsen och dess orsaksförlopp.
- Ge god tid för frågor och samtal. Ge alla som vill en möjlighet att komma till tals. Förvänta dig inte att alla ska reagera på samma sätt. Var tolerant.
- Förbered deltagarna på att det är vanligt och normalt med reaktioner efteråt. Uppmana dem att berätta för sina föräldrar/anhöriga vad som hänt så att de kan förstå eventuella efterreaktioner.
- Kalla till återsamling direkt på morgonen dagen därpå om det är övernattning.
- Vid olycka kontakta anhöriga, klubbledare, förbund och eventuella motståndare. **Vid dödsfall är detta en uppgift för polis eller sjukhus.**
- Diskutera behovet av präst eller annan andlig ledare.

- Låt sådant som påminner om den som har avlidit vara orört för en tid framåt. Stoppa *inte* undan föremål i tron att de ökar sorgearbetet – resultatet kan bli det motsatta.
- Ritualer är viktiga i sorgearbetet.
- Stöd stödjarna; allvarliga händelser kan ta hårt på krafterna.
- Ordna dryck och förtäring.
- Ställ in träning men samlas istället för att bearbeta händelsen.
- Följ de drabbade hem, låt inte drabbade köra bil.
- Vid dödsfall är det polis eller sjukvården som ska kontakta närmast anhörig.
- Kontakta anhöriga när det är bekräftat att de har fått dödsbudet.

Förhållningssätt

- Stöd människors egna läkningsresurser.
- Försök aldrig ge tillbaka det som är förlorat.
- Låt individen fritt uttrycka sina känslor.

Lämna inte den drabbade ensam under den akuta krisen

- Försök inte trösta. Ord som ”Det är inte så farligt” blir till hån i den här situationen. Det här är kanske det farligaste och värsta som kunde hända för den drabbade. Hjälp anhöriga att sörja istället för att trösta.
- Var nära och närvarande. Visa att ni ställer upp, att ni finns, att ni deltar. Våga visa er egen sorg och bestörtning.
- Lyssna aktivt. Det finns inga, aldrig så välmenande råd som hjälper. Men lyssna, ta in och bekräfta känslan. Var delaktig.
- Acceptera vrede och aggression under förutsättning att det inte orsakar ytterligare skada. Var beredd på starka känslor och även anklagelser.
- Sök kroppskontakt. När man inget kan säga räcker det långt med att hålla en hand eller kramas.
- Var inte rädd för gråten; den är kroppens eget sätt att uttrycka en stark känsla. Håller man tillbaka den stoppar man också känslan och då dyker den upp senare, ibland efter många år.
- Hjälp med orden. Fråga försiktigt hur det var, vad som hände, hur det kändes. Ett sätt att få ur sig något av sorgen är att klä den i ord. Samtidigt är det första steget av en bearbetning som senare kan hjälpa en person vidare.
- Svik inte. Se till att ni finns kvar.
- Återkom. En stor sorg är inte klar med ett samtal. Ta själv ansvaret för att höra efter de drabbade mår; är de passiva, rent av i chocktillstånd; det räcker inte med ett telefonsamtal för att ta reda på detta. Träffa de drabbade.
- Ge det tid. När den sörjande för elfte gången berättar samma sak är han/hon inte hjälpt av att höra: ”Det där har jag redan hört.” En del av bearbetningen består av att ”älta” det som har skett. När det är klart upphör upprepningen och den drabbade kan gå vidare i sorgearbetet.
- Var dig själv. Försök inte vara psykolog, kurator eller präst. Det som behövs är i första hand medmänsklighet, medkänsla och omsorg.
- Försök skaffa eget stöd så att hjälpen inte blir för betungande för dig själv.

Stötta anhöriga och andra

- Försök att snabbt vara på plats och stötta anhöriga i hemmet alternativt hjälp till att finna annan anhörig som kan göra detta. Vid dödsolycka måste detta ske efter att polis har underrättat de drabbade.
- Var en bra lyssnare – se ovan om ”Förhållningssätt”.
- Vid behov kontakta berätta för andra anhöriga (om den drabbade inte orkar själv).
- Avlasta de anhöriga mot massmedia och andra personer.
- Hjälp till att kontakta myndigheter.
- Bistå med småsaker (handla, ringa arbetsplatsen o s v – minsta åtgärd kan vara för jobbigt för den drabbade).
- Vilka övriga behöver stöd: vänner, klubbledare/-medlemmar?

Läs mer bilaga: RF: s Plan för krishantering
RF: s Plötsliga dödsfall vid idrottsutövning