



Alkohol, tobak och drog policy för Malmö All Star Cheer

Allmän bakgrund

Malmö All Star Cheers strävan är att cheerleading ska ge aktiva gemenskap, utveckla människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Malmö All Star Cheers mål är att bedriva cheerleading av hög kvalitet på ett professionellt sätt och präglas av en hög standard från nybörjare till elitnivå.

Malmö All Star Cheers drogpolicy ska vara ett stöd för aktiva, tränare och föräldrar och visa föreningens förhållningssätt till alkohol och droger.

Malmö All Star Cheers verksamhet skall utgöra en trygg miljö ur både alkohol- och tobakssynpunkt. Föräldrarna ska känna förtroende att lämna sina barn till Malmö All Star Cheers träningar, tävlingar och läger. Detta ställer krav på våra ledare, som i sin samvaro med barn och ungdomar måste vara medvetna om sin roll som förebilder.

Policy

Alla medlemmar, såväl aktiva som passiva, ska avstå från att använda narkotiska preparat eller dopningsmedel på såväl sin fritid som när de representerar Malmö All Star Cheer.

Nolltolerans mot alkohol och tobak för ungdomar under 20 år i samband med aktiviteter i föreningens regi enligt gällande lagstiftning angående alkohol och tobak.

Föreningsarbete ska bedrivas i en rökfri miljö.

Inga förbud gällande alkohol för ledare, tränare och aktiva över 20 år. Dock representerar man alltid, vid resor, tävlingar, utbildningar, konferenser och läger, Malmö All Star Cheer. Du som ledare är en förebild för de aktiva ungdomarna och måste tänka dig för hur du nyttjar alkohol, tobak eller snus.

Vid tränings- och tävlingstillfällen eller andra sammankomster då du har ansvar för dina ungdomar ska du som ledare avstå från alkohol, tobak och snus.

I samband med internutbildning och sammankomster för tränare och ledare kommer vikten av kunskap kring alkoholen och tobakens effekter att belysas.

Policyn ska i samband med föräldramöte och för nytilkomna medlemmar i föreningen belysas. Policyn skall också finnas tillgänglig på hemsidan.

Åtgärder/Handlingsregler

Om du som aktiv ungdom bryter mot denna policy kommer dina föräldrar att kontaktas. Du avskiljs omedelbart från den pågående tränings- eller tävlingsverksamhet. Beslut om vad som sedan skall ske fattas gemensamt av Malmö All Star Cheers styrelse.

Om du som ledare inte följer Malmö All Star Cheers policy kommer ett samtal att genomföras med styrelsen. Styrelsen utarbetar sedan en individuell handlingsplan där åtgärd beslutas.

Fakta om alkohol och tobak

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.

(André-Sandberg Åke, 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.