

# EN TRYGG INDERØYIDRETT

Idretten er en av samfunnets største og viktigste sosialiseringsarenaer. Mange barn og ungdommer tilbringer store deler av fritiden i klubber og idrettslag i nærmiljøet.

Idrettsklubber har stor tillitt både blant foresatte og befolkningen generelt. I dette ligger en forventning om at idretten er delaktig i holdningsskapende- og rusforebyggendearbeid.

Norges Idrettsforbund har retningslinjer for alkohol som skal gjelde i alle idretter:

**Barn og unge som deltar i aldersbestemte klasser (under 18 år), skal møte et trygt og alkoholfritt idrettsmiljø. Trenere, ledere, foresatte og eldre utøvere skal fremstå som gode forbilder for barn og unge og ikke nyte alkohol i samvær med utøvere i denne aldersgruppen.** En forutsetning for trygge rammer i idrettsmiljøet er at trenere, ledere og foresatte opptrer som gode rollemodeller, og at klubben har **tydelige retningslinjer** knyttet til alkoholbruk.

Trenere, ledere og foresatte er rollemodeller, og de setter standarden i klubben. Vi oppfordrer derfor deg som er trener, leder eller foresatte til å være bevisst på ditt eget forhold til alkohol i klubbmiljøet. Husk at holdningene omgivelsene har til alkohol, kan være med å påvirke ungdommer. Det er som regel i alderen 11-16 år ungdom møter alkohol og tar et standpunkt i forhold til dette.

Idretten kan være en arena som er med på å påvirke dette valget. Det bør ikke være slik at idretten blir den arenaen hvor ungdom møter alkohol for første gang.

**Én ting er å si «ingen alkohol», men å få det til å bli en realitet er ofte vanskeligere.**

Forskning viser at tidspunktet for når man begynner å drikke alkohol, påvirker hvor mye man drikker som voksen. Tidlig alkoholdebut gir forhøyet forbruk senere i livet. Deltakelse i idrett kan utsette alkoholdebuten hos ungdom. Men det skjer ikke automatisk. Det krever at vi som klubb er bevisst vårt ansvar og tilbyr et trygt miljø med trenere, ledere og foresatte som gode rollemodeller.

Det er blitt gjennomført jevnlig spørreundersøkelser for å få en

pekepinn på folk sine meninger om alkohol og idrett. Tallene viser blant annet følgende:

- **9 av 10** mener at man bør la være å drikke alkohol når man er leder eller trener ved et idrettsarrangement.
- **9 av 10** mener at idrettsledere bør være tydelige rollemodeller når det gjelder alkohol.
- **9 av 10** mener at idrettslagene bør ha klare regler for bruk av alkohol.

Tallene viser at idrettsklubbene nyter stor tillit blant de foresatte og befolkningen generelt. I dette ligger en forventning om at idretten er delaktig i det forebyggende arbeidet ved at trenere, ledere og foresatte opptrer som gode rollemodeller, og ved at klubben har tydelige retningslinjer knyttet til bruk av alkohol.

**Dette tar vi i Inderøy IL alvorlig og vi vil bidra til at våre utøvere opplever at de møter et trygt og alkoholfritt idrettsmiljø**

## **FEM GODE GRUNNER FOR FRAVÆR AV ALKOHOL I KLUBBSAMMENHENG**

**Det miljømessige-** idretten er en av samfunnets største og viktigste sosialiseringsarenaer. Her lærer barn og ungdom omgangsformer og samværsmønstre som vil prege dem store deler av livet.

**Det sosiale-** I enhver større barne- eller ungdomsgruppe finnes noen som har sett alkoholens skadevirkninger på nært hold, for eksempel i sin egen familie. Enkelte ungdommer kan også selv ha utviklet et anstrengt forhold til rusmidler - et «fuktig» idrettsmiljø vil kunne akselerere dette problemet. For disse to gruppene skal idretten være et fristed.

**Det sportslige-** Alkohol og ettervirkningene av alkohol gir dårligere resultater, og reduserer aktivitetens egen opplevelsesverdi.

**Den samfunnsmessige anseelse-** Det offentlige støtter idretten ut i fra et forebyggingsmotiv, og private sponsorer ønsker ikke at klubbene får negativ presseomtale.

**Sikkerheten-** Det er en stor tillitserklæring at hundretusenvis av foresatte overlater ansvaret for sine unger til klubbene. Berusede ledere, trenere, foresatte og/eller ungdommer øker risikoen for at skader, ulykker eller andre negative hendelser skal inntreffe.

## **Retningslinjer**

NFFs anbefaling er klar: Idretten SKAL være en alkoholfri sone. Det betyr i praksis at det ikke skal forekomme alkohol i forbindelse med aldersbestemte lag. Eksempl på situasjoner:

- På hele reisen under turneringer og bortekamper. Det vil si fra spillere, , trenere og ledere (samt evt foresatte) forlater hjemstedet til de er tilbake.
- 48 timer i forkant av alle kamper.
- I garderoben etter trening og kamper.
- På alle klubbarrangement hvor lag deltar.
- Foresatte/voksenpersoner som reiser med idrettslaget/klubben og ligger i nærheten av der utøverne er innlosjert (f.eks. på samme skoleområde)

Norges Idrettsforbunds holdninger til alkohol finner du på [www.idrett.no/tema/lover/retningslinjer/Sider/alkohol.aspx](http://www.idrett.no/tema/lover/retningslinjer/Sider/alkohol.aspx)

Å lage disse retningslinjene var lett - nå gjenstår eksamen og den foregår i hverdagen.

Det er opp til hver enkelt av oss til å vise mot.