



Alkohol, tobaks och drogpolicy för Cheer Force Allstars

Allmän bakgrund

Cheer Force Allstars ställer sig bakom samhällets mål att minska alkoholkonsumtionen och framför allt att senarelägga ungdomars alkoholdebut. Vi strävar efter att Cheerleading ska ge de aktiva gemenskap, utveckla människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Denna policy ska vara ett stöd för aktiva, tränare och föräldrar, samt visa föreningens förhållningssätt till alkohol och droger.

Vi eftersträvar att bedriva Cheerleading av hög kvalitet på ett professionellt sätt och att ha en hög standard från nybörjare till elitnivå. Cheer Force Allstars verksamhet skall utgöra en trygg miljö ur både alkohol- och tobakssynpunkt. Föräldrarna ska känna förtroende att lämna sina barn till 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

- Cheer Force Allstars följer gällande lagstiftning angående alkohol och tobak. Det innebär **nolltolerans** mot alkohol och tobak för alla medlemmar i samband med aktiviteter i föreningens regi. Nolltolerans gäller även mot prestationshöjande medel och narkotikaklassade preparat.
- Cheer Force Allstars skall belysa sin policy i samband med föräldramöte, terminsstart och för nyttillkomna i föreningen. Policyn skall också finnas tillgänglig på hemsidan.
- I samband med internutbildning och sammankomster för tränare och ledare kommer vikten av kunskap kring alkoholen och tobakens effekter att belysas.

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.