

Förhållningssätt Tobak:

Vi uppmanar våra ungdomar att inte använda tobak. Om vi skulle upptäcka tobaksbruk gör vi på följande vis.

- Enskilt samtal och kontakt med förälder.

Som ungdomsledare måste man tänka sig för i sitt tobaksbruk och vara restriktiv i sitt bruk i samband med träningar och tävlingar.

Förhållningssätt alkohol:

Vi tillåter ej att våra ungdomar dricker alkohol. Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ungdomar druckit alkohol gör vi på följande sätt.

- Enskilt samtal och kontakt med förälder. Vid upprepade tillfällen och vid misstanke om problem tar vi kontakt med föräldrar och sociala myndigheter.

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

Följande regler gäller:

- Man får inte dricka alkohol under resor, läger och tävlingar när man har ansvar för sina ungdomar.
- Man dricker inte alkohol på fester där ungdomar är med.
- Man kommer inte berusad eller bakfull till träning, tävlingar eller annat möte.

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

Förhållningssätt narkotika och dopingpreparat:

All hantering av narkotika är olaglig. Inom idrotten är all form av doping förbjuden och vissa dopingpreparat är dessutom olaglig att hantera och använda. 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 får bruka narkotika eller dopingpreparat och vid upptäckt gör vi på följande sätt
- Enskilt samtal och kontakt med polis

Ansvar för att följa föreningens policy är gemensamt, ungdomarnas, föräldrars och ledarnas. Det yttersta ansvaret ligger på styrelsen dit man som ungdom, förälder eller ledare kan vända sig vid behov om det skulle inträffa något problem som är svårt att hantera.

Styrelsen skall alltid vid behov söka råd/hjälp utanför föreningen via socialtjänst, polis eller via annan expertis.

Drog- och trafikpolicy

för

CK Bure



Vad vi inom cykel tar ställning mot

**Alkohol - Narkotika – Tobak- Doping
och för
Trafiksäkerhet**

CK Bure tar avstånd från allt som är skadligt och nedbrytande för kroppen i idrottssammanhang. Ett led i detta arbete är att ha en drogpolicy där föreningarnas regler fungerar som riktlinjer och är till stöd för ledare och medlemmar.

Som förening har vi ett stort ansvar i att stödja och utveckla våra barn och ungdomar. Vi ska se till att de utvecklas inom sin idrott men även blir självständiga, trygga och får ett hälsomedvetet förhållningssätt till både kost och motion.

Vi vet att det som krävs för att bli en vinnare är en långsiktig och förnuftigt upplagd träning i kombination med vila och rätt sorts mat, dvs. vanlig husmanskost. I den här vinnande kombinationen behövs varken kosttillskott eller doping.

Våra framgångsrika ”proffscyklister” understryker vikten av att hitta balansen mellan träning, vila och mat.

Många har en övertro på piller och kosttillskott som florerar på marknaden. Men flertalet av våra svenska världsstjärnor tar inte ens kosttillskott utan äter endast en näringsriktig kost som självklart kombineras med hård träning och vila.

CK Bure är också genom RF ”Vaccinerade mot doping”, ett led i idrottens antidopingarbete.

Denna Drogpolicy är ett material med innehåll som ledare i varje förening skall ta del av - och vidare förmedla till samtliga föreningsmedlemmar, den idrottande cyklisten, motionären m.m.

Här medföljer det material från vårt Idrottsförbund, SISU Idrottsutbildarna i länet samt material från vårt eget SF med telefonnummer till kontaktpersoner när frågor kan uppstå i dessa ärenden.

Svenska cykelförbundets kontaktperson är sportchef Madeleine Lindberg Wall som nås på telefon 08-699 63 69.

I övrigt så hänvisas till SCF´ s hemsida, www.scf.se - och den Antidopingkommitté som där finns och dess ledamöter.

Trafikpolicy

Vid persontransporter strävar vi alltid efter att följa hastighets- och trafikregler samt ett gott omdöme. Vi är med och arbetar för ett förverkligande av 0-visionen för trafiksäkerhet, att inga skall dödas eller skadas i eller av trafiken.

För att uppnå detta har vi följande riktlinjer:

- Att chauffören är utvilad och opåverkad av alkohol och droger.
- Att klubbuss eller aktuellt fordon alltid är i trafikdugligt skick
- Att alltid ta god tid på sig för att undvika stress och kunna anpassa hastighet efter väglag.
- Att samtliga i aktuella fordonet använder bilbälte.
- Att vid användandet av cykel alltid använda hjälm och rätt utrustning för säsongen, lyse, reflexer m.m.
- Att för vår miljö skull sträva efter samåkning till tävlingar, möten m.m.

På baksidan följer våra riktlinjer för hur vi aktivt tar ställning mot alkohol-tobak-narkotika-doping.