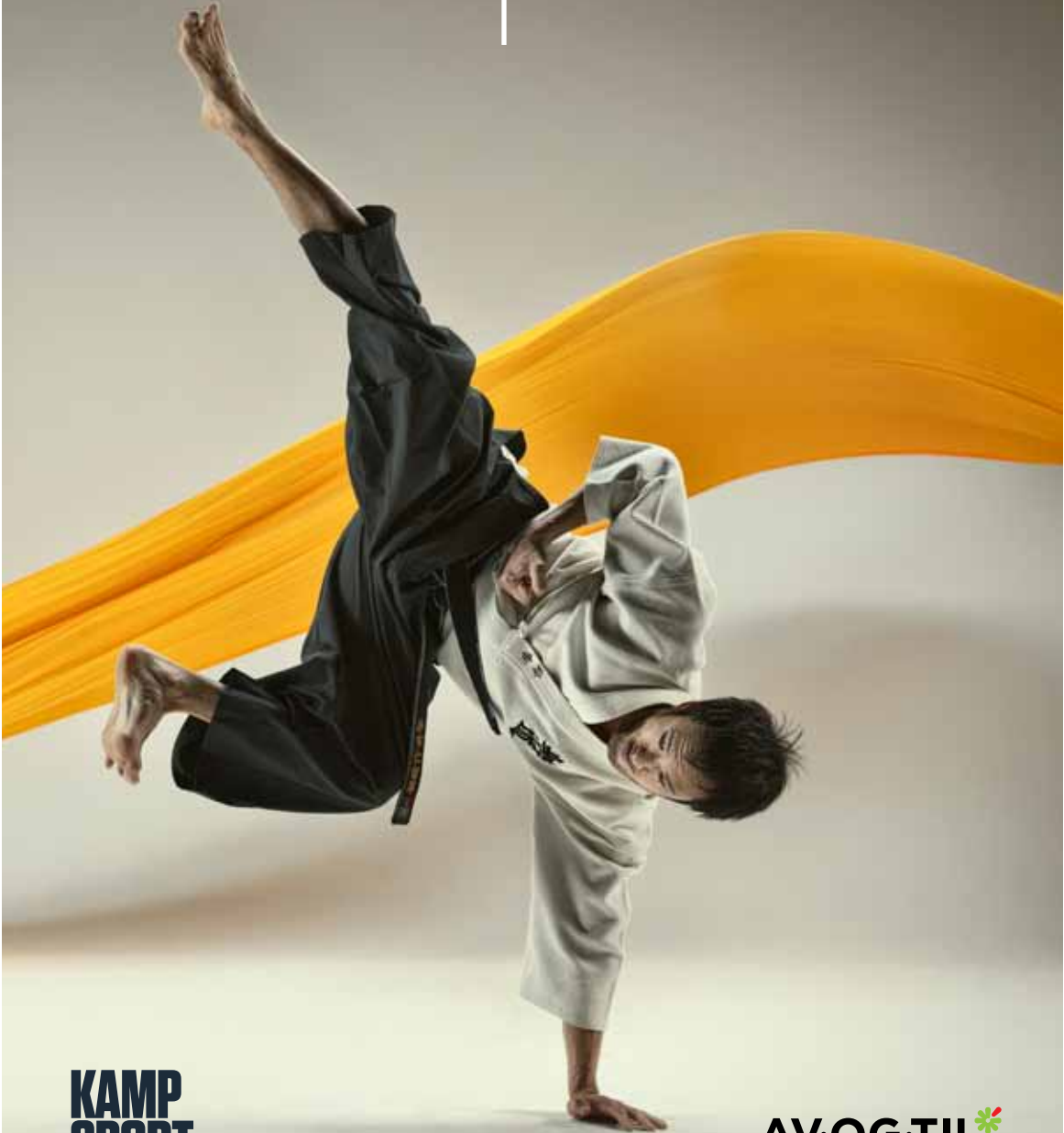


ALKOHOL

KAMPSPORT



**KAMP
SPORT**

AV·OG·TIL 
UTEN ALKOHOL

HVA ER
GREIT? **HVA**
ER IKKE
GREIT?
HVORDAN
VIL VI
EGENTLIG
HA DET HOS
OSS?



NORGES KAMPSPORTFORBUND (NKF)

arbeider for at norsk kampsport skal være et trygt og godt sted å være for barn og unge. Fraværet av alkohol er en del av dette, og NKF er klare på at utøvere under 18 år som deltar i kampsportaktivitet skal møte et inkluderende og alkoholfritt idrettsmiljø. I praksis betyr dette at trenere, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder for barn og unge og ikke nyte alkohol i samvær med utøvere i denne alderen.

NKF mener kampsporten bør være en av de alkoholfrie sonene i tilværelsen for barn og unge. Den alkoholfrie sonen knyttes til klubb-sammenheng. Det er ikke meningen å bevege seg inn i treneres, lederes eller utøveres private sfære, og NKF sier ikke at du som er engasjert aldri kan smake alkohol.

Klubben har et ansvar overfor både medlemmer og foresatte. Det er tross alt andres barn vi har ansvaret for. Et bevisst forhold til alkohol er en del av et trygt miljø, og NKF mener alle kampsportklubber bør ha retningslinjer for alkohol.

Trenere og ledere er rollemodeller og vil sette standarden for ungdommene. Det er i alderen

11-16 år flest ungdom vil møte og måtte ta et standpunkt i forhold til alkohol. Idretten kan være en arena som er med å påvirke dette valget. Men det kan også være en arena hvor ungdom møter alkohol for første gang. Hvilken kunnskap og hvilke holdninger omgivelsene har til alkohol kan være med å påvirke dette valget. Vi oppfordrer deg som trener, leder og utøver til å være bevisst ditt forhold til alkohol i klubbmiljøet.

Noen klubber har allerede styrevedtak og retningslinjer når det gjelder alkohol, men ligger retningslinjene i en perm eller er det levende retningslinjer i hverdagen?

Én ting er å si «ingen alkohol», men å få det til å bli en realitet er ofte vanskeligere. Hvis man går gjennom en del situasjoner i forkant kan det bli lettere å få aksept for retningslinjene i praksis.

Situasjonene som presenteres her kan være et utgangspunkt for refleksjon på veien mot å lage retningslinjer som vil fungere. Eksemplene handler om to spørsmål:

- 1) Hvordan vil vi egentlig ha det hos oss?**
- 2) Hva er greit og hva er ikke greit?**

TA UTØVERNE, FORESATTE, LEDERE OG TRENERE MED PÅ EN DISKUSJON RUNDT TEMAET ALKOHOL - FOR SAMMEN Å KOMME FRAM TIL FELLES RETNINGSLINJER. DA VIL UTØVERNE SELV SI KLART FRA DERSOM RETNINGSLINJENE BRYTES.





Situasjon

1

Trenere på kampsportstevne

Det er kampsportstevne og klubben deltar med utøvere, trenere og ledere. På kvelden spiser disse sammen, og i henhold til NKFs policy blir det ikke servert alkohol til maten. Etter at utøverne har lagt seg møtes klubbens trenere og ledere i baren for å fortsette kvelden. Noen av disse drikker så mye alkohol at de føler seg uvel når de går til kampsportlokalet neste dag.

- a) Er det greit at klubbens trenere og ledere drikker alkohol på stevner/arrangementer?
- b) Hvis ja: Går det en grense for hva som er akseptert?
- c) Går alkohol på klubbens regning?

Situasjon

2

Kampsportfest

Noen av klubbens medlemmer har på eget initiativ valgt å arrangere en fest for utøverne. Enkelte har lyst til å ha med seg alkohol. Bare to personer er over 18 år.

- a) Er dette et scenario som kan oppstå i din klubb?
- b) Hvis nei: Hvorfor ikke?
- c) Hvis ja: Hvordan forholder dere dere til situasjonen?
- d) Har klubben holdninger knyttet til at medlemmer under 18 år møtes i egen regi og det drikkes alkohol?





Situasjon

3

Foresatte med på treningsleir med overnatting

Det er treningsleir innen kampsportstilarten med overnatting i telt/ campingvogner/hytter/o.l. Flere foresatte er med. Alle foresatte, reiseledere og trenere spiser middag og får tilbud om tilhørende alkohol. Utøverne er også til stede.

- a) Er det akseptabelt at foresatte og trenere drikker alkohol i forbindelse med samlinger, stevner, treninger eller treningsleirer i regi av klubben - med utøvere til stede?
- b) Hvis ja: Hvor går grensen, og er det mulig å sette en grense for når voksne kanskje betrakter dette som en del av sin ferie og fritid?
- c) Hvis nei: Hvorfor ikke? Kan klubben gjennom sitt interne regelverk regulere voksne personers alkoholbruk i ferie og fritid?
- d) Hvem har ansvaret for gruppen? Hvilke retningslinjer gjelder i så fall for den eller de som er ansvarlig for gruppen?

Det er ikke alltid de voksne drikker mye – ofte er det noen øl eller et par glass vin når barna har lagt seg og sovnet. Det kan være lett å tenke at såpass små mengder alkohol ikke har noen betydning.

Men hva skjer dersom en av utøverne samme kveld løper, faller og slår seg kraftig i hodet? Hvem skal kjøre til lege når alle har drukket alkohol?

Situasjon

4

Klubbledere som representanter for klubben

To av klubbens ledere deltar på NKFs forbundsting. På kvelden arrangeres det bankett med 18-årgrense for deltakerne og man kan kjøpe alkohol til maten om en ønsker det. Mange bestiller alkohol, og kvelden fortsetter i hotellets bar. Stemningen stiger, og klubbrepresentantene havner etter hvert i høylytte diskusjoner med øvrige deltakere.

- a) Er det forenlig med klubbens retningslinjer at trenere/ledere som representerer klubben nyter alkohol under en offisiell middag? Hvis ja, hvor går i så fall grensen?
- b) Er det fare for at klubbens omdømme blir svekket hvis klubbens representanter på grunn av alkoholpåvirkning opptrer på en høylytt, sjenerende eller ufin måte?
- c) Bør dere som klubb også ha retningslinjer for alkoholbruk når det gjelder trenere/ledere som er ute og representerer klubben?





Situasjon

5

Snakk om festing på trening

Det er mandag og utøverne ankommer trening. Noen av de eldre i gruppa har vært på fest lørdag kveld. Det snakkes høyt i garderoben og i begynnelsen av treningen om festen, hvor det ble drukket alkohol og noen av utøverne ble veldig fulle. Det er ungdom under 18 år til stede.

- a) Er dette et scenario som kan oppstå i deres klubb?
- b) Hvis nei: Hvorfor ikke?
- c) Hvis ja: Hvordan vil signaleffekten være overfor de yngre?
- d) Hvordan kan dere eventuelt forholde dere til slike situasjoner i fremtiden?

Situasjon

6

Klubben på treningsleir i utlandet

Klubben er i utlandet på internasjonal treningsleir sammen med flere andre norske kampsportklubber. Blant trenere og ledere blir det drukket alkohol for tredje kveld på rad.

- a) Er det greit at trenere og ledere drikker alkohol mens man er på treningsleir i regi av klubben?
- b) Hvis ja: Hvor er grensen for hva som akseptabelt?
- c) Noen ønsker å drikke alkohol til lunsj. Hvordan forholder klubben seg til dette?



RETNINGSLINJER

NKFs anbefaling er klar: Barn og unge under 18 år som deltar i klubbaktivitet skal møte et trygt og alkoholfritt idrettsmiljø. Det betyr i praksis at trenere, ledere og utøvere ikke skal nyte alkohol i samvær med utøvere i denne alder. Eksempelvis kan vi nevne følgende situasjoner:

- Før, under og etter trening.
- På hele reisen og under treningsleirer, samlinger og stevner. Det vil si fra utøvere, trenere og ledere forlater hjemstedet til de er tilbake.
- Blant foresatte og ledere «på tribunen».
- På alle klubbarrangement og aktiviteter hvor utøverne deltar.

Har klubben deres laget retningslinjer for alkohol – og blir disse fulgt opp i praksis?

Hvis ja: På hvilken måte er alle involverte i klubben gjort kjent med disse reglene?

Hvis nei: Hvordan bør klubben gå frem for hurtigst mulig å få på plass felles retningslinjer på dette området?





HVORDAN?

Et godt klubbmiljø starter i klubbens ledelse og trenerapparat. Der legges grunnlaget for klubbens kultur og medlemmenes trivsel, og det er her man må ta den grunnleggende diskusjonen og utarbeidelsen av retningslinjer. Klubben kan velge om de lager egne retningslinjer for alkohol, eller om alkohol blir inkludert i de spilleregler/retningslinjer som allerede gjelder i klubben. Nedenfor følger noen av NKFs råd for å få etablert et regelsett som fungerer både skriftlig og i praksis.

KLUBBEN

- Retningslinjene må være forankret i styret, blant trenere og hos andre med nøkkelroller. Trenere og ledere er forbilder og bør opptre som det i all klubbregi.
- Retningslinjene er en del av klubbens virksomhetsplan/handlingsplan og sportslige plan.
- Temaet diskuteres med trenere og ledere i forkant av reiser i klubbregi.
- Brudd på klubbens retningslinjer får naturlige og fornuftige konsekvenser for den/de det gjelder, det vil si følger som står i samsvar med både forarbeidet som er gjort og forseelsen som er gjort.
- Det tas en årlig gjennomgang av retningslinjene.
- Retningslinjene synliggjøres på klubbens hjemmesider.
- Retningslinjene er en del av informasjonen som gis til alle nye medlemmer og deres foresatte.

TRENINGSPARTIENE

- Temaet tas opp på møter med utøverne (minst én gang hvert år) der man gjennomgår klubbens og gruppas spilleregler/retningslinjer og forklarer hvorfor dette er viktig, samt hvilke sanksjoner man har.
- Informasjon og diskusjon rundt temaet på medlems-/foresattemøter. Man kan prate om grunnlaget og retningslinjene, og hvordan de blir håndhevet i praksis. Særlig vekt bør ligge på foresatte som er med på treningsleirer, stevner og lignende.

Hvis man vil gå grundigere til verks kan klubben arrangere en egen temakveld om alkohol. Den kan eventuelt gjennomføres av interne krefter eller med hjelp fra AV-OG-TIL.

Å lage retningslinjer er lett – eksamen står i hverdagen. Det er opp til hver enkelt å vise mot.

FEM ARGUMENTER FOR RETNINGSLINJER FOR ALKOHOL I KLUBB- SAMMENHENG

DET MILJØMESSIGE. Idretten er en av samfunnets største og viktigste sosialiseringarenaer. Her lærer barn og ungdom omgangstyper og samværmønstre 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» miljø vil kunne akselerere dette problemet. For disse to gruppene skal kampsporten være et fristed.

DET SPORTSLIGE. Alkohol og ettervirkningene av alkohol påvirker prestasjoner, og kan dermed redusere aktivitetens egen opplevelsesverdi. Alkohol og kampsport hører ikke sammen!

DEN SAMFUNNSMESSIGE ANSEELSE. Det offentlige, sponsorer og andre aktører støtter kampsportklubbene ut fra et forebyggingsmotiv. Kampsportklubbene er foregangsarenaer når det gjelder å skape trygge, sunne omgivelser for barn og unge. Dette ønsker vi å bygge videre på.

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





FAKTA RUNDT IDRETT OG ALKOHOL

Forskning

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. Samtidig viser forskning at deltakelse i idrett kan utsette debuten med alkohol hos ungdom. Men det skjer ikke automatisk. Det krever at klubben er bevisst på ansvaret og tilbyr et trygt miljø med trenere og ledere som er gode rollemodeller.

Statistikk

AV-OG-TIL gjennomfører jevnlig spørreundersøkelser for å få en pekepinn på folks oppslutning om alkoveit innen idretten. Tallene viser blant annet følgende:

- **9 av 10** nordmenn mener at man bør la være å drikke alkohol når man er leder eller trener ved et idrettsarrangement.
- **9 av 10** mener at idretts ledere 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 idrettsklubber nyter stor tillit blant foresatte og befolkningen generelt. I dette ligger en forventning om at idretten er delaktig i det forebyggende arbeidet, ved at trenere og ledere opptrer som gode rollemodeller og at klubben har tydelige retningslinjer knyttet til bruk av alkohol.

Dette er ikke mindre viktig innen kampsport – snarere tvert imot!

Tar din kampsportklubb dette ansvaret på alvor?



SE & BLI SETT

NORGES KAMPSPORTFORBUND OG AV-OG-TIL SAMARBEIDER OM KAMPANJEN SE & BLI SETT

En god trener/instruktør er ikke nødvendigvis den som kan mest om sin kampsportstilart. De beste trenerne opptrer etter Se & bli sett-prinsippet. Flinkere ser utøverne sine, og de vet også at de selv blir sett. Derfor tenker de nøye over sin egen oppførsel, og er bevisste på sin rolle som forbilde. Særlig er de helt klare på at idrett og alkohol ikke hører sammen.

ER DERE EN SE & BLI SETT-KLUBB?

På www.seogblisett.no kan du sette klubben deres på kartet. Da viser dere at klubben stiller seg bak Se & bli sett-prinsippet, og at dere tar holdningsarbeidet på alvor.

På seogblisett.no finner du også nyttige verktøy som dere kan bruke når klubben skal friske opp eller etablere nye retningslinjer for bruk av alkohol. Siden inneholder følgende:

1. **POWERPOINT-PRESENTASJON TIL BRUK I KLUBBEN**
2. **DENNE BROSJYREN I DIGITALT FORMAT**
3. **TEKSTER OG LOGO SOM KAN BRUKES TIL EGEN NETTSIDE OG/ELLER ANNET INFORMASJONSMATERIELL**
4. **FAKTAHEFTE FRA AV-OG-TIL OM IDRETT OG ALKOHOL**
5. **JAKKEMERKER MED SE & BLI SETT-LOGO**

Du finner også hjelpemidler på Norges Kampsportforbunds hjemmeside: www.kampsport.no under «Klubbdrift»

Materiell kan bestilles fra Norges Kampsportforbund eller fra AV-OG-TIL.



Norges Idrettsforbunds holdninger til alkohol finner man på www.idrett.no/tema/lover/retningslinjer/Sider/alkohol.aspx



NKF OG AV-OG-TIL – SAMARBEIDSPARTNERE

AV-OG-TIL hjelper forbund og klubber med å ta opp alkohol og alkoholkultur internt.

Vi kan bistå med faktakunnskap og verktøy, samt som diskusjonspartner, i klubbens arbeid med å utvikle sin egen alkoholpolicy. Dersom en klubb planlegger en kveld med fokus på forebyggende arbeid, stiller vi gjerne til rådighet med foredrag og opplegg for diskusjon og gruppearbeid.

Mer informasjon om AV-OG-TIL og idrett som en alkoholfri sone, finner du på www.avogtil.no og www.seogblisett.no

Ta kontakt via epostadressen avogtil@avogtil.no eller telefonnummer 23 21 45 30. Du finner oss også på www.facebook.com/avogtil

AV-OG-TIL
UTEN ALKOHOL

**KAMP
SPORT**

Vi jobber for en alkoholfri barne- og ungdomsidrett.