

# ALKOHOL | IDRETT



**AV·OG·TIL**   
UTEN ALKOHOL

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



## EN TRYGG IDRETT

AV-OG-TIL jobber for at det skal være trygt og godt for barn og unge å drive med idrett. Idretten er en av samfunnets største og viktigste sosialiseringarenaer. 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, og i dette ligger en forventning om at idretten er delaktig i holdningsskapende og rusforebyggende arbeid.

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. Trekere, ledere og 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 og ledere opptrer som gode rollemodeller, og at klubben har tydelige retningslinjer knyttet til alkoholbruk.

Trenere og ledere er rollemodeller, og de setter standarden i klubben. Vi oppfordrer

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

Noen klubber har allerede styrevedtak og retningslinjer som gjelder alkohol, og det er veldig positivt. Men det er viktig at de brukes aktivt i hverdagen – at det er levende retningslinjer som blir fulgt i praksis, og ikke bare fine ord som er gjemt bort i en perm.

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 i din klubb.**



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



## Situasjon

# 1

---

### Cup

---

Klubben er på cup med utøvere fra tolv år og oppover. Seniorlaget blir slått ut av turneringen ganske tidlig, men blir igjen for å heie på de yngre. På kvelden får de lov av treneren å gå på byen, noe som resulterer i at flere kommer hjem beruset.

- a) Er det akseptabelt at de som er over 18 år, får drikke alkohol når de er utslått av turneringen?
- b) Hvordan vil signaleffekten være overfor de yngre?
- c) Flere av utøverne på seniorlaget er under 18 år, og det viser seg at de også har drukket alkohol. Hvilke sanksjoner har klubben i slike tilfeller?

# Situasjon

## 2

---

### ***Fest***

---

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 drikker alkohol?





## **Situasjon**

# **3**

---

### ***Foresatte med på overnatting***

---

Det er konkurranse i helgen med overnatting i hytter, campingvogner o.l. Mange foresatte er med, og under den felles middagen er det flere som drikker alkohol til maten.

- a) Er det akseptabelt at foresatte drikker alkohol i forbindelse med samlinger, stevner eller treningsleirer i regi av klubben og med utøvere til stede?
- b) Hvis ja: Hvor går grensen, og er det mulig å sette en grense for alkoholbruk 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 utøverne? Hvilke retningslinjer gjelder for den eller de som er ansvarlig for gruppen?

# Situasjon

# 4

---

## **Klubbledere som representanter for klubben**

---

To av klubbens ledere deltar på forbundstinget. På kvelden arrangeres det bankett med 18-årsgrense for deltakerne. Man kan kjøpe alkohol til maten. 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?
- b) Hvis ja: Hvor går i så fall grensen?
- c) Er det fare for at klubbens omdømme blir svekket hvis klubbens representanter er påvirket av alkohol og opptrer sjenerende?





## Situasjon

# 5

---

### Årsfest i klubben

---

Klubben har årsfest for senior- og juniorutøvere. Styremedlemmer, komiteer og samarbeidspartnere er også invitert. Det serveres øl og vin til maten, og det er bar utover kvelden.

- a) Er det sannsynlig at unge utøvere får sitt første møte med voksne og fyll i en slik setting? Hvilken betydning kan det i så fall ha?
- b) Det er flere utøvere til stede som er for unge til å drikke alkohol. Er det sannsynlig at noen av dem likevel kommer til å drikke alkohol når anledningen byr seg og gruppepresset blir så stort som det lett kan bli på en slik tilstelning?



## Situasjon

# 6

---

### **Klubben på treningsleir i utlandet**

---

Klubben er i utlandet på treningsleir sammen med flere andre norske klubber. Flere trenere og ledere drikker alkohol om kveldene.

- a) Er det greit at trenere og ledere drikker alkohol mens man er på treningsleir i regi av klubben?
- b) Hvis ja: Går det en grense for hva som er akseptert?



# RETNINGSLINJER

Det er nyttig å ha klare retningslinjer som alle er enige om. Hvis retningslinjene brytes, kan det være greit å ha diskutert og blitt enige om hvilke konsekvenser det skal få, på forhånd.

Følgende punkter kan være et godt utgangspunkt for diskusjon:

- Utøvere på reise/turnering
- Trekere og ledere på reise/turnering
- Foresatte/voksenpersoner som reiser med idrettslaget/klubben
- Ledere som representanter for klubben
- Fester og andre sosiale arrangementer i klubbens regi
- Lagfester hvor både voksne og mindreårige deltar
- Bruk av alkohol blant utøvere på øverste seniornivå

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

## RÅD VED BRUDD PÅ REGLEMENT

Brudd på klubbens/idrettslagets vedtatte alkoholpolicy må sanksjoneres i tråd med hva klubben selv har bestemt. Tydelighet er viktig. Ved tilfeller som ikke direkte omfattes av punktene i alkoholpolicyen, anbefales det å løse problemet gjennom dialog fremfor sanksjonering. Ved eventuelle sanksjoner må klubben/idrettslaget forholde seg til reglene som er spesifisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komités lov.

Les mer: [www.lovdatab.no/nif/nifloven.html](http://www.lovdatab.no/nif/nifloven.html)





## HVORDAN?

Et godt klubbmiljø starter i klubbens ledelse og trenerapparat. Der legges grunnlaget for klubbens kultur og medlemmenes trivsel, og det er her ansvaret for å ta viktige diskusjoner må ligge. Klubben kan velge om de vil lage egne retningslinjer for alkohol, eller om alkohol blir inkludert i de spillereglene/retningslinjene som allerede gjelder i klubben. Nedenfor følger noen råd for å få etablert et regelsett som fungerer både skriftlig og i praksis.

### KLUBBEN

- Retningslinjene må være forankret i styret og blant trenere og 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 både med forarbeidet som er gjort, og forseelsen som er gjort.
- Det skal være 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.

### UTØVERNE

- Temaet tas opp på møter med utøverne minst én gang hvert år. Her gjennomgås klubbens og gruppens retningslinjer. Forklar hvorfor dette er viktig, og hvilke sanksjoner man har.
- Informer om og diskuter temaet på møter med medlemmer og foresatte. Man kan prate om grunnlaget og retningslinjene og om 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.**

# HVORFOR ER DET VIKTIG MED **RETNINGSLINJER OM** **ALKOHOL I ALLE KLUBBER?**

**MILJØPERSPEKTIVET.** Idretten er en av samfunnets største og viktigste sosialiseringarenaer. Her lærer barn og ungdom omgangformer og samværmønstre som vil prege dem store deler av livet.

**DET SOSIALE PERSPEKTIVET.** I alle større barne- eller ungdomsgrupper 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, og et «fuktig» miljø vil kunne akselerere dette problemet. For disse gruppene bør klubben være et fristed.

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

**SAMFUNNSPERSPEKTIVET.** Det offentlige, sponsorer og andre aktører støtter gjerne klubbene ut fra et forebyggingsmotiv. Klubbene er foregangsarenaer når det gjelder å skape trygge og sunne omgivelser for barn og unge.

**SIKKERHETSPERSPEKTIVET.** Det er en stor tillitserklæring at tusenvis av foresatte overlater ansvaret for barna sine til klubbene. Berusede trenere, ledere og/eller utøvere øker risikoen for skader, ulykker eller andre negative hendelser.





## FAKTA OM 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. Deltakelse i idrett kan utsette alkoholdebuten hos ungdom. Men det skjer ikke automatisk. Det krever at klubben er bevisst på ansvaret sitt og tilbyr et trygt miljø med trenere og ledere som er gode rollemodeller.

### Klare regler og tydelige rollemodeller

AV-OG-TIL gjennomfører jevnlig spørreundersøkelser for å få en pekepinn på folks oppslutning om alkoholt i idretten. 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 og ledere opptrer som gode rollemodeller, og ved at klubben har tydelige retningslinjer knyttet til bruk av alkohol.

**Tar din klubb dette ansvaret på alvor?**



## SE & BLI SETT

### AV-OG-TIL SAMARBEIDER MED FLERE AV NORGES STØRSTE SÆRFORBUND OM KAMPANJEN SE & BLI SETT

En god trener trenger ikke nødvendigvis kunne alt om sporten sin. De beste trenerne opptrer etter Se & bli sett-prinsippet. Flike trenere ser utøverne sine, og de vet også at de selv blir sett. Derfor tenker de nøye over sin egen oppførsel og er bevisst på rollen som forbilde. Særlig er de klare på at idrett og alkohol ikke hører sammen.

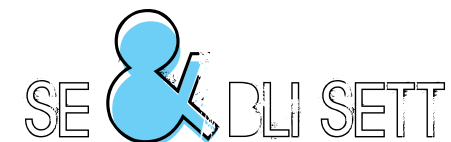
#### ER DERE EN SE & BLI SETT-KLUBB?

På [www.seogblisett.no](http://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](http://seogblisett.no) finner du også nyttig verktøy som dere kan bruke når klubben skal friske opp eller etablere nye retningslinjer for bruk av alkohol. Siden inneholder følgende:

1. MAL FOR ALKOHOLPOLICY MED VEILEDNING
2. POWERPOINT-PRESENTASJON TIL BRUK I KLUBBEN
3. BROSJYRER OM ALKOHOL OG IDRETT I DIGITALT FORMAT
4. TEKSTER OG LOGO SOM KAN BRUKES TIL INFORMASJONSMATERIELL

Materiell kan også bestilles fra AV-OG-TIL.





# OM AV-OG-TIL

**AV-OG-TIL** jobber for en alkoholfri barne- og ungdomsidrett. Vi hjelper forbund og klubber med å ta opp alkoholproblematikk 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, bidrar vi gjerne med foredrag og opplegg for diskusjon og gruppearbeid.

Mer informasjon om AV-OG-TIL og idrett og alkohol finner du på [www.avogtil.no](http://www.avogtil.no) og [www.seogbliset.no](http://www.seogbliset.no).

## Ta gjerne kontakt med oss!

E-post: [avogtil@avogtil.no](mailto:avogtil@avogtil.no)

Telefon: 23 21 45 30



[www.facebook.com/avogtil](http://www.facebook.com/avogtil)



[www.twitter.com/avogtil](http://www.twitter.com/avogtil)



@alkovett