

# Alkohol-, rygning- og euforiserende stoffer politik

## Formål:

Formålet med denne politik er at sikre et ansvarligt og sundt miljø for alle som laver gymnastik på eller er tilknyttet et landsdelshold/egnshold, uanset alder. DGI ønsker at skabe en kultur, hvor gymnastik og fysisk aktivitet er i fokus, og hvor alkohol, rygning og euforiserende stoffer ikke spiller en negativ rolle i forhold til deltagelse, træning og sociale arrangementer. Vi stræber efter at fremme sundhed og trivsel for både børn, unge og voksne.

Alkohol-, rygning- og euforiserende stoffer politikken omhandler træninger, opvisninger og sociale arrangementer, hvor du repræsenterer DGI. Det kan enten være ved deltagelse som landsdelshold/egnshold eller arrangementer som er arrangeret og afviklet af holdet eller DGI.

Ved brud på nedenstående alkohol-, rygning- og euforiserende stoffer politikken skal der tages direkte kontakt til relevante parter og evt. relevante myndigheder.

---

## 1. Generelle principper for alkohol

### 1.1 Generel holdning til alkohol

Alkohol hører ikke sammen med udøvelsen af gymnastik, hverken til træning eller opvisninger. DGI arbejder for at fremme en sund livsstil, hvor alkohol ikke indgår som en del af den aktive del af gymnastikken, og vi opfordrer alle gymnaster, instruktører, frivillige og forældre til at respektere dette.

### 1.2 Alkohol ved stævner/sociale arrangementer med unge 18 år +

I forbindelse med stævner og generelle afviklinger af sociale arrangementer i forskellige kontekster, kan alkohol være en del af dette, hvor aldrene kan være blandet. DGI følger sundhedsstyrelsens anbefalinger, at unge over 18 år skal drikke mindst muligt og stoppe efter 4 genstande på samme dag. Dette kan være en udfordring i relation til ulige forhold som alder og erfaring, flirt, seksuel debut m.m. Det er nogle af de forhold, der kan presse de yngre medlemmer.

Det er derfor vigtigt, at vi i DGI har nogle tydelige retningslinjer, særligt under afvikling af sociale arrangementer. Her skal det rummes, at nogle indtager alkohol for første gang, at nogle ikke ønsker at indtage alkohol, og at det for andre er en umiddelbart uproblematisk del af et socialt arrangement.

*Hermed retningslinjer i forhold til at sikre alle et trygt og glædesfyldt arrangement, med tydelighed i at:*

- Etablerer områder, hvor der er mulighed for nydelse af alkohol i socialt samvær. Uden for disse områder nydes alkohol ikke
- Vi sikrer, at der er alternativer som vand og sodavand og alkoholfrie drikke tilgængelige.
- Der ikke forekommer alkohol i områder hvor selve aktiviteten/idrætten dyrkes
- Vi ikke medbringer alkohol på indkvarteringsstederne
- Vi ikke nyder alkohol på indkvarteringsstederne, med mindre arrangements-/stævnearrangør har lavet aftale med stedet om dette

- Vi i stævneinfo/programmet for det enkelte arrangement/stævne tydeligt beskriver, hvis der er afvigelser fra ovennævnte
- Gymnaster der ved ankomsten til eller ved deres adfærd ved festen viser at have indtaget for meget alkohol, vil blive hjemsendt eller kørt tilbage til indkvarteringsstedet.
- Hvis unge under 18 år drikker alkohol, skal forældrene kontaktes.
- Det er vigtigt, at gymnaster, trænere og frivillige udviser ansvarlig adfærd, når alkohol indtages i forbindelse med sociale arrangementer.
- Vi opfordrer alle til at begrænse deres alkoholforbrug, så det ikke påvirker deres adfærd eller beslutnings-evne, og at de udviser respekt overfor andre, både børn, unge og voksne.

### **1.3 Ved stævner/opvisninger for unge under 18**

DGI's holdning er at der ikke forekommer alkohol ved arrangementer med deltagere under 18 år, hverken for deltagere, instruktører eller frivillige.

Det er Sundhedsstyrelsens anbefaling, at børn og unge under 18 år ikke drikker alkohol.

Børn og unge er mere sårbare for alkohols skadelige virkninger end voksne. Det skyldes blandt andet, at hjernen ikke er færdigudviklet, før man er ca. 25 år. Indtag af alkohol - og i særdeleshed rusdrikning - kan derfor påvirke modningen og udviklingen af hjernen. De hjernefunktioner, der påvirkes, er bl.a. hukommelse, læring, planlægning, beslutninger, impuls kontrol og sprog.

#### **Alkoholkultur for unge under 18 år**

- Forældre informeres om denne alkoholpolitik.
- Det kan fx være bartendere, der skal sørge for ikke at udskænke alkohol til denne gruppe.
- Der kan indføres armbånd, der signalerer medlemmernes alder.
- Vi sikrer, at der er alternativer som vand og sodavand og alkoholfrie drikke tilgængelige.

### **1.4 Ved sociale arrangementer med unge under 18 år**

I forbindelse med sociale arrangementer som eksempelvis opstarts-/afslutningsfest og julearrangement, hvor DGI er afsender, er det vigtigt at have tydelige retningslinjer for hvordan disse afvikles;

- Forældre informeres om denne alkoholpolitik.
- Unge mellem 16 og 18 år medbringer forældre tilladelse til at indtage alkohol.
- Hvis unge mellem 16 og 18 år drikker alkohol uden forældre tilladelse, skal forældrene kontaktes.
- Hvis unge under 16 år drikker alkohol, skal forældrene kontaktes.
- Det kan fx være bartendere, der skal sørge for ikke at udskænke alkohol til denne gruppe.
- Der kan indføres armbånd, der signalerer medlemmernes alder.
- Vi sikrer, at der er alternativer som vand og sodavand og alkoholfrie drikke tilgængelige.

## 1.5 Ved brud på politikken

I tilfælde af aftalebrud er det DGI, arrangements-/stævnearrangør i tæt samarbejde med den stævneansvarlige og stævnestyregruppen, der tager beslutning om evt. hjemsendelse af deltageren/deltagerne.

---

## 2. Alkoholpolitik ved rejser

### 2.1 Alkohol på rejser

I tilfælde af, at et landsdelshold/egnshold rejser, skal alkoholforbruget altid ske i overensstemmelse med DGI-værdier og politikker set ovenfor.

---

## 3. Generelle principper for energidrikke

DGI anbefaler generelt, at energidrikke ikke bør være en del af træning og i forbindelse med opvisninger. Fødevarestyrelsen anbefaler, at børn og unge under 18 år ikke drikker energidrikke. Når man er under 18 år, er hjernen i stor udvikling, og derfor er man langt mere følsom overfor koffein end voksne er.

---

## 4. Generelle principper for rygning

*Ryging er også snus, puff bars, snuff, hash og andre euforiserende stoffer*

### 4.1. Generel holdning til rygning

DGI er partner i Røgfri Fremtid <https://www.roegfrifremtid.dk/> og støtter op om at aktiviteter i alle former for idræt bør være i røgfrie miljøer. Børn og unge under 18 år må ikke købe cigaretter og andre former for tobaksprodukter. Verdenssundhedsorganisationen WHO vurderer at alle former for tobaksbrug er skadelige. Vi er bevidste om, at snus og puff bars er udbredte blandt unge, men begge dele er sundhedsskadelige og bør behandles på samme måde som cigaretter.

---

## 5. Ryge og euforiserende stofferpolitik ved træninger

DGI anbefaler at brug af rygning, snus, puff bars og snuff ikke finder sted i forbindelse med træning. Ellers forventer DGI at den enkelte facilitets retningslinjer og henvisninger følges.

Der vil være nul-tolerance overfor brug af hash eller andre euforiserende stoffer i forbindelse med træning og konsekvensen er eksklusion, hvis nogen alligevel gør det.

### 5.1. Rygning ved arrangementer og stævner

DGI forventer at det enkelte arrangements retningslinjer og henvisninger følges.

---

## 6. Ryge og euforiserende stofferpolitik ved rejser og stævner

I tilfælde af, at et landsdelshold/egnshold rejser, skal rygning altid ske i overensstemmelse med DGI-værdier og politikker vist ovenfor

---

## 7. Generelle principper for stoffer

### 7.1. Generel holdning til stoffer

Alle former for stoffer er bandlyst i gymnastik, uanset om det er træning, opvisninger eller sociale arrangementer. Det gælder også stoffer, der bruges præstationsfremmende. Her skal der være særlig opmærksomhed på ADHD-medicin, der anvendes til at holde fokus i pressede situationer.

---

## 8. Klager og konsekvenser

Ved mindre uoverensstemmelser rettes henvendelse til instruktør eller frivillig med kontakt til holdet.

I mere alvorlige tilfælde, hvor en forælder, gymnast, frivillig eller instruktør har en klage, skal klagen indgives mundtligt eller skriftligt til pågældende DGI-landsdel. DGI vil sørge for, at klagen bliver behandlet hurtigt og professionelt.

Enhver henvendelse tages altid alvorligt og så snart en grænse er overskredet, jf. samværspolitikken skal og kan I altid kontakte DGI uanset hvornår på året, ugen eller dagen.

Du kan også anvende DGI's [Whistleblower-ordning](#).

DGI's whistleblowerordning har til formål at sikre, at en whistleblower kan indberette alvorlige lovovertrædelser eller potentielle alvorlige lovovertrædelser på en fortrolig måde og uden frygt for negative konsekvenser. Indberetningen kan ske enten med angivelse af navn eller anonymt. Alle indberetninger bliver behandlet af en upartisk whistleblowerenhed.

Kontakt din lokale gymnastikkonsulent (<https://www.dgi.dk/om/kontakt/find-medarbejder-i-dgi?q=gymnastik>) eller til DGI-landsplan, Lena Frier Bak, konsulent med ansvar for børns sikkerhed og socialt samvær. Enten på telefon, 22121777 eller mail, [lena.frier.bak@dgi.dk](mailto:lena.frier.bak@dgi.dk).