

FRÆNA

19 VK 74

FRÆNA VOLLEYBALLKLUBB

RUSFORSKRIFT

VERSION 1.0 MAI 2013





Forord

Fræna Volleyballklubb ønsker å følge Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité's forskrifter om alkoholbruk i idretten.

Fræna Volleyballklubbs forskriftene gjelder for ledere, trenere og medlemmer i klubben. Vi ønsker at idrett i vår klubb skal være gøy og trygg. Derfor har vi lagt vekt på at klubben har en overvekt av unge utøvere som skal tas vare på, på en best mulig måte. Alkohol og idrett skal ikke kombineres i Fræna Volleyballklubb.

Forskriften er et supplement til HMS Håndboken til Fræna Volleyballklubb, og omhandler alle former for rus, og klubbens holdning til dette.

Tommy Sætre

Leder

Fræna Volleyballklubb



Innholdsfortegnelse

1) Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité – Idrettens holdning til alkohol.....	4
2) Idrett og alkohol.....	5
3) Fræna Volleyballklubb skal være en alkoholfri sone.....	6
4) Fem argumenter for fravær av alkohol i klubbsammenheng.....	7
1) Det miljømessige.....	7
2) Det sosiale.....	7
3) Det sportslige.....	7
4) Den samfunnmessige anseelsen.....	7
5) Sikkerheten.....	7
5) Retningslinjer for idrettens holdning til røyk og snus	8
6) Tobakk og trening.....	8
7) Fræna Volleyballklubbs holdning til røyk og snus.....	9
8) Fræna Volleyballklubb har nulltoleranse for doping og narkotiske stoffer.....	10



Alkohol

Alkohol - Idrettens holdning til alkohol

Vedtatt av Idrettstyret 16. mars 2004, sak 54

1. Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité skal fremstå som en organisasjon som arbeider mot bruk av alkohol i idrettslig sammenheng. (NIFs lov §11-2 g)
2. Barn og unge som deltar i aldersbestemte klasser (under 18 år) skal møte et trygt og alkoholfritt idrettsmiljø. Trenere, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder for barn og unge og ikke nyte alkohol i samvær med utøvere i denne alder.
3. Medlemmene i organisasjonen skal informeres om de skadevirkninger alkohol har på prestasjonsevnen, sikkerheten og det sosiale miljø.
4. Tribunekulturen skal være trygg, familievennlig og alkoholfri. På tribunene skal det derfor ikke nytes alkohol i tilknytning til konkurranseaktiviteter. I lokaler tilknyttet idrettsanlegg gjelder de kommunale skjenkebestemmelser dersom lokalet leies ut til private. (NIFS lov §11-2 g)
5. Idretten skal ha en restriktiv holdning til samarbeidsavtaler med bedrifter som har en vesentlig del av sin virksomhet knyttet til salg av alkoholholdige drikke/ produkter. Alle organisasjonsledd pålegges å følge norsk alkohollov med forskrifter og retningslinjer. Arenareklame og utstyrsreklame utføres iht. gjeldende lovverk. Særforbund og kretser informerer underliggende ledd, herunder klubber og lag. Norsk alkohollov gjelder for alle som deltar på idrettsarrangement i Norge. Det vil si at også internasjonale aktører må forholde seg til den norske lovgivningen når de deltar på idrettsarrangement i Norge.
Forbudet mot reklame for alkoholholdig drikk finner vi i alkohollovens § 9-2. All reklame for alkoholholdig drikk er forbudt. Alkoholholdig drikk er definert som drikk med alkoholinnhold over 2,50 volumprosent alkohol. I utgangspunktet rammes ikke reklame for lettøl av forbudet. Det er imidlertid forbudt å reklamere for andre varer med samme varemerke eller kjennetegn som alkoholholdig drikk. Dette stiller særskilte krav til lettølreklame.



IDRETT OG ALKOHOL.

Christoffer Vig. Spesialist i allmenn- og samfunnsmedisin.
2436 Våler.

Alle seriøst satsende idrettsutøvere tar gjerne imot råd som går ut på å øke muskelstyrke, høyne surstoffopptak, og gi bedre mental trening. De hører gjerne på hva slags kost som gir best oppladning før konkurranser, hvordan man skal unngå prestasjonshekkende væskeunderskudd, og hvilke konkurransesko som er best. At de er bevisste alminnelige sunnhetsregler kan man skjønne fordi det er meget få idrettsutøvere som røyker. (Desto mer uforståelig er det at så mange "snuser"). Det er derfor merkverdig at alkoholvanene til idrettsutøvere er ganske like sofasliterne. Det er mulig det kan ha sammenheng med at idrettsutøvere som regel gjør som lederne gjør og ikke som de sier. Idrettsledere, trenere og idrettsstjerner har et spesielt ansvar, da de representerer sterke foregangsbilder, til og med sterkere enn foreldre og lærere. Det er ikke riktig å skylde bare på ungdomsmiljøet, press fra "gjengen" og andre utenforliggende faktorer. Vi må vise at vi mener noe med "en sunn kropp i et sunt legeme".

AKUTTE VIRKNINGER

De fleste vil kunne forstå at den akutte effekten av alkohol er uforenlig med enhver virkelig idrettsprestasjon. Det kan være vanskeligere å forstå at selv små mengder alkohol kan ha en negativ effekt. Det har blitt hevdet at små mengder alkohol kan bedre resultatene til skyttere, hoppere, motorsportsutøvere etc. gjennom å gjøre de roligere og hindre skjelving. Men man må også ta hensyn til vurderingsevnen. Overmodighet og dumdristighet er aldri fordelaktige i lengden. Egenskaper som konsentrasjon, evne til logisk tenkning og utholdenhet motvirkes av alkohol. Alkohol konkurrerer med melkesyre i leveren, og fører til at melkesyre brytes ned saktere enn ellers. Alkoholforbrenningen gir også en del andre sure produkter, som gir en tidligere stivhet og øket muskeltretthet. Alkohol øker blodsirkulasjonen i huden. Dette gjør at man føler seg varm, men det stjeler også blod fra musklene. Alkohol påvirker også hjertets pumpefunksjon i negativ retning. En flaske pils øker pulsen med 4 slag i minst en time, og pulsfrekvens ved submaksimal belastning blir 23 slag høyere! Ved en promille på 0,3 reduseres prestasjonsevnen med ca 10%. Det tilsvarer eksempelvis ca 1 sekund på en 100-meter og 12-15 cm i høyde.

DAGEN DERPÅ

Dagen derpå, når promillen er gått ut, er prestasjonsevnen fortsatt nedsatt. Idrettsmannen(kvinnen) kan ha vanskelig for å forstå dette, man skal jo "tåle en dram" og enda fungere på topp neste dag. Dette kan jo også skyldes det at man ikke føler seg noe dårligere enn ellers. Uflaks, dårlige dommere, dårlig skismurning, osv. kan få skylden for noe man egentlig selv har skylden for! Væskebalansen er uhyre viktig for idrettsutøvere. Alkohol øker urinproduksjonen gjennom en dobbelt mekanisme, som tar tid å utligne til normalt. Etter alkoholinntak øker melkesyreverdiene i blodet i hvile, og når maksimum etter 12-15 timer. Melkesyre i blodet dagen derpå er målbart forhøyet etter et alkoholinntak som dagen før ikke ga mer enn 0,5 promille. Hvilepuls vil være forhøyet så lenge man har alkohol i blodet, men er også forhøyet neste dag. Alkohol tømmer leverens glykogenlager. Dette fører til at blodsukkeret stiger litt når man drikker, men deretter synker det og når sitt laveste nivå når alkoholen går ut av blodet. Det lave blodsukkeret gjør at man føler seg sulten og irritabel. Alkohol blokkerer imidlertid gjenoppbyggingen av nytt leverglykogen gjennom en hemming av



Fræna Volleyballklubb - Rusforskrift - versjon 1.0 mai 2013

enzymssystemene. Musklene forbrenner fett, men hjernen kan kun bruke sukker som energikilde. Dersom man arbeider hardt med lavt blodsukker kan det faktisk føre til at hjernen ikke lenger klare å fungere optimalt. Dette kan være forklaringen til "uforklarlige" bommer i fotball, ishockey, orientering, og andre grener hvor hard fysisk anstrengelse må kombineres med nøyaktige beregninger av med- og motspillernes oppførsel. Uken etter alkoholpåvirkning kan idrettsprestasjonen være påvirket av skader og sykdommer som man pådro seg under rusen. Blåmerker, småsår, magesyke, er ikke uvanlig. Glykogenlagrene i lever og muskler blir veldig redusert, og det kan ta opptil en uke før de er oppfylte igjen. Dersom man har fått magekatarr vil det ta enda lengre.

LANGTIDSEFFEKT

Man blir selvfølgelig ikke langvarig syk, eller udugelig som idrettsutøver, om man tar seg et glass øl eller vin. Alkohol er riktignok en gift som kan skade alt vev i kroppen, men kroppen har også en fantastisk regenerasjonsevne. Men tilheling skjer ofte med dannelsen av et lite arr, og på dette viset kan gjentatt rus gi en varig skade. Dette blir man først oppmerksom på ved en maksimal belastning, som for eksempel en konkurranse! Det er sjelden å se alvorlige skader forårsaket av alkohol innen idretten. Dette skyldes nok at de som glir ut faller fra, slik at man kan få et falskt bilde av at det kanskje ikke er så farlig. Regelmessig bruk av alkohol skader hjertet (blodtrykksykdom, hjerteinfarkt, hjertemuskelbetennelse, åreforkalkning), leveren (skrumplever), bukspyttkjertelen (sukkersyke, bukspyttkjertelbetennelse) og andre organer som i sin tur gjør selv mosjonsidrett umulig. En enkelt rus kan føre til skader som forandrer ens livssituasjon, motorsykel- og bilulykker, drukninger, vold med skader på ens nærmeste.

KONKLUSJON

Det er gjort mange forsøk angående virkningene av alkohol på kroppen. De fleste er gjort angående trafiksikkerhet, men det er også gjort mange forsøk vedrørende idrettsprestasjoner. I alle idrettstestene ble resultatene dårligere ikke bare like etter inntaket, men også dagen derpå, og ofte også i påfølgende dager! Alt ble dårligere, presisjon, reaksjonstid, kraft, koordinasjon. Konklusjonen er at alkohol i så små mengder at man ikke en gang kjenner seg beruset vil føre til prestasjonsnedgang dagen etter. Det gjelder idrett på alle nivå. Det er mulig at 1 glass vin/øl ikke har skadelig virkning, men det forutsetter fulle glykogenlagre, som ellers kan bli skadelidende.

Ref: Idrott och alkohol. Åke Andrén Sandberg.



Fræna VK skal være en alkoholfri sone

Det betyr i praksis at det ikke skal forekomme alkohol i forbindelse med aldersbestemte lag. Eksempelvis kan vi nevne følgende situasjoner:

- ✓ På hele reisen under turnering og bortekamper. Det vil si fra spillere, trenere og ledere forlater hjemstedet til de er tilbake. Dette gjelder også foreldre som er med på overnattinger, bortekamper og lignende.
- ✓ 48 timer i forkant av alle kamper
- ✓ 24 timer i forkant av alle treninger
- ✓ I garderoben etter trening og kamper.
- ✓ På alle klubbarrangement hvor lag deltar.

Det er også viktig at klubbens medlemmer, trenere og støtteapparat ikke oppserveres overstadig beruset i klubbens uniformering.

Fem argumenter for fravær av alkohol i klubbsammenheng

- 1) **Det miljømessige.** Idretten er en av samfunnets største og viktigste sosialiseringsarenaer. Her lærer barn og ungdom omgangsformer og samværsmonstre som vil prege dem store deler av livet.
- 2) **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» idrettsmiljø vil kunne akselerere dette problemet. For disse to gruppene skal volleyballen være et fristed.
- 3) **Det sportslige.** Alkohol og ettervirkningene av alkohol gir dårligere resultater, og reduserer aktivitetens egen opplevelsesverdi.
- 4) **Den samfunnmessige anseelse.** Det offentlige støtter volleyballen ut fra et forebyggingsmotiv, og private sponsorer ønsker ikke at klubbene får negativ presseomtale.
- 5) **Sikkerheten.** Det er en stor tillitserklæring at hundretusenvise av foreldre overlater ansvaret for sine unger til klubbene. Berusede ledere og/eller ungdommer øker risikoen for at skader, ulykker eller andre negative hendelser skal inntreffe.



Røyk og snus

Retningslinjene for idrettens holdning til røyk og snus

- ✓ Norges idrettsforbund skal fremstå som en organisasjon som arbeider mot bruk av røyk og snus i idrettssammenheng.
- ✓ Barn og unge skal møte et røyk- og snusfritt idrettsmiljø.
- ✓ Tribunekulturen skal være røykfri.
- ✓ Utøvere, trenere, ledere og foreldre skal informeres om de skadevirkninger røyk og snus har på prestasjonsevne og helse.
- ✓ Voksne skal opptre som gode rollemodeller for barn og unge ved ikke å bruke røyk og snus i idrettslig sammenheng.

Tobakk og trening

Både snus og røyk inneholder nikotin og en rekke andre stoffer som virker hemmende på den fysiske prestasjonsevnen. Mange av stoffene i tobakk reduserer kondisjonsnivået og har betydning for hvor fort kroppen innhenter seg etter trening eller skader. I tillegg medfører bruk av tobakk en generell helsesisiko.

- ✓ 5-10 prosent av blodet hos en som røyker transporterer karbonmonoksid (kullos) i stedet for oksygen. Det gir lavere oksygenmetning i blodet og dermed dårligere kondisjon på grunn av nedsatt oksygenopptak i muskulaturen. Lavere oksygenopptak gjør at du fortere får melkesyre og stiv muskulatur.
- ✓ Nikotin fra røyk eller snus gjør at blodårene innsnevres, slik at tilførselen av oksygen og næringsstoffer til muskel- og benvev reduseres. De som røyker bruker derfor lengre tid på å komme seg igjen etter trening og konkurranser.
- ✓ Har du pådratt deg en skade eller belastningsslidelse, tar det lengre tid å bli bra hvis du bruker tobakk. Siden blodtilførselen er redusert får det skadete vevet mindre næringsstoffer, og dermed tar det lengre tid før det leges.
- ✓ Tobakksrøyken skader flimmerhårene i luftveiene og gjør den som røyker mer mottakelig for infeksjoner. I tillegg inneholder den stoffer som bryter ned lungevevet.
- ✓ Røyking gir en ugunstig fettsammensetning i blodet og fører blant annet til fettavleiring i blodårene. Dette forsterker åreforkalkningsprosessen og øker risikoen for infarkt for eksempel ved harde fysiske anstrengelser.
- ✓ Når man snuser trekker blodårene seg sammen, og både puls og blodtrykk stiger, og forblir høyt så lenge snusen er i munnen. Dette skyldes nikotinet i snusen. Hjertet må altså jobbe hardere når man bruker snus.
- ✓ En studie fra soldater i Norge viste at bruk av snus kan øke risikoen for skader ved fysisk trening. Dette kan forklares ved at nikotinet i snus reduserer nerveoverføringen i muskler og gir redusert blodtilførsel. Det er også mulig at skader i vev og muskler heles saktere når man bruker snus.

Les mer på: <http://helsedirektoratet.no/folkehelse/tobakk/Sider/default.aspx>



Fræna VKs holdning til røyk og snus

Fræna Volleyballklubb ønsker ikke at medlemmer på aldersbestemte lag skal bli utsatt for påvirkning i forhold til røyk og snus. Fræna Volleyballklubb har derfor satt opp disse kjørereglene for våre medlemmer og tillitsvalgte:

- ✓ Snus og tobakk har en aldersgrense for bruk på 18 år i Norge.
- ✓ Det skal ikke benyttes røyk og snus ved inngangen til idrettshaller, der barn og unge må passere for å komme inn.
- ✓ Det skal ikke benyttes røyk og snus i forbindelse med klubbens treninger.
- ✓ På reiser skal "røykepauser" begrenses til det minimale, og så langt det lar seg gjøre kombineres med innlagte pauser for spillerne.
- ✓ "Røykepauser" skal legges bort fra samlingen av laget/lagene.
- ✓ Bruk av røyk og snus skjer i minst mulig grad, uniformert i klubbens bekledding.



Doping og narkotiske stoffer

Fræna VK har nulltoleranse for dop

Fræna Volleyballklubb har nulltoleranse for bruk av doping og narkotiske stoffer (ikke foreskrevne legemidler)

Medlemmene er selv ansvarlig for at de ikke kommer i konflikt med bestemmelsene for bruk av forbudte stoffer på WADAs dopingliste.

Listen finner du her: <http://www.antidoping.no/internett/medisinsk-info/dopinglisten>

Fræna Volleyballklubb vil selvsagt støtte og hjelpe sine medlemmer som måtte trenge hjelp i forbindelse med rusmidler, så godt det lar seg gjøre.