

POLICY MOT ALKOHOL, DROGER OCH DOPING

Ystads Simsällskap

Antagen av: Ystads Simsällskaps styrelse

Gäller från: 2026-10-01

Senast reviderad: 2026-10-01

1. Syfte

Ystads Simsällskap ska vara en trygg, drogfri och hälsosam miljö där barn, ungdomar och vuxna kan utvecklas inom simidrotten.

Klubben tar tydligt avstånd från alkohol, narkotika, andra droger och doping. Policyn syftar till att förebygga användning, tydliggöra klubbens förväntningar och ge ledare och aktiva vägledning i situationer där alkohol, droger eller doping förekommer.

Policyn gäller i samband med klubbens verksamhet och representation, både i Sverige och utomlands.

2. Omfattning

Policyn gäller för:

- samtliga aktiva i Ystads Simsällskap
- tränare och ledare
- styrelse och funktionärer
- anställda och andra som representerar klubben
- vårdnadshavare och andra vuxna när de deltar i eller representerar klubbens verksamhet
- personer som deltar i klubbens träningsläger, tävlingar, resor och andra arrangemang

Alla som representerar Ystads Simsällskap förväntas agera som goda förebilder.

3. Alkohol

Aktiva

Aktiva under 18 år ska inte använda alkohol.

Ingen aktiv får vara alkoholpåverkad eller bakfull i samband med:

- träning
- tävling
- träningsläger
- resor arrangerade av klubben
- övernattningar i klubbens regi
- andra aktiviteter där personen representerar Ystads Simsällskap

För aktiva under 18 år gäller **nolltolerans mot alkohol under hela klubbresor, tävlingsresor och träningsläger**, oavsett om aktiviteten sker i Sverige eller utomlands.

Aktiva över 18 år

Även myndiga aktiva förväntas ta ansvar för att alkohol inte påverkar deras prestation, omdöme eller förmåga att delta i klubbens verksamhet.

Vid tävlingar, träningsläger och andra arrangemang i klubbens regi där deltagare under 18 år medföljer råder nolltolerans även för aktiva över 18 år.

Ledare och tränare

Ledare och tränare har ett särskilt ansvar som förebilder.

Ledare och tränare ska därför inte dricka alkohol när de har ansvar för aktiva, exempelvis under:

- träningsläger
- tävlingsresor
- övernattningstävlingar
- andra aktiviteter där de har tillsynsansvar

Vid resor med minderåriga aktiva gäller **alkoholfrihet för ansvariga ledare under hela resan**.

4. Narkotika och andra droger

Ystads Simsällskap har **nolltolerans mot narkotika och andra illegala droger**.

Det är inte tillåtet att:

- använda narkotika eller andra illegala droger
- inneha, köpa, sälja eller förmedla narkotika
- vara påverkad av narkotika eller andra illegala droger i samband med klubbens verksamhet
- medföra narkotika eller andra illegala droger till träningar, tävlingar, läger, resor eller andra klubbarrangemang

Reglerna gäller även när klubbens verksamhet bedrivs utanför Sverige.

Ystads Simsällskap accepterar inte heller användning av andra berusningsmedel som kan påverka säkerheten eller deltagandet i verksamheten.

5. Doping

Ystads Simsällskap följer **Riksidrottsförbundets och Svensk Antidopings regler**.

Doping är förbjudet och klubben har nolltolerans mot doping.

Alla aktiva som tävlar på nivå där dopingreglerna är tillämpliga ansvarar för att känna till och följa gällande regler.

Det innebär bland annat att den aktive själv har ansvar för:

- vilka läkemedel och preparat hen använder
- vilka kosttillskott hen tar
- att kontrollera om ett läkemedel eller preparat innehåller dopingklassade substanser
- att följa gällande regler vid användning av läkemedel av medicinska skäl
- att aldrig använda prestationshöjande preparat som är förbjudna enligt dopingreglerna

Klubben rekommenderar att aktiva och ledare alltid kontrollerar läkemedel och preparat mot aktuell information från Svensk Antidoping innan användning.

Vid osäkerhet ska den aktive kontakta tränare, klubbledning, läkare eller annan relevant vårdgivare.

6. Kosttillskott

Ystads Simsällskap rekommenderar att aktiva i första hand får sin näring genom en varierad och väl sammansatt kost.

Kosttillskott ska användas med försiktighet eftersom produkter kan innehålla substanser som inte framgår tydligt av innehållsförteckningen och som kan medföra risk för doping.

Den aktive har alltid ett eget ansvar för vad hen använder.

Klubben rekommenderar därför att aktiva på tävlingsnivå rådgör med kunnig personal innan kosttillskott används.

7. Resor, tävlingar och träningsläger

När en aktiv deltar i en resa, tävling eller ett träningsläger som arrangeras eller finansieras av Ystads Simsällskap representerar personen klubben.

Det innebär att klubbens regler gäller under hela arrangemanget, inklusive:

- resan till och från arrangemanget
- boendet
- måltider
- fritid under arrangemanget
- tävlingsarenan
- gemensamma aktiviteter

Att reglerna följs är en förutsättning för att klubben ska kunna erbjuda en trygg verksamhet.

8. Om en aktiv bryter mot policyn

Om en aktiv bryter mot denna policy ska klubben agera utifrån situationens allvar, den aktives ålder och omständigheterna kring händelsen.

Åtgärder kan exempelvis vara:

1. samtal med den aktive
2. kontakt med vårdnadshavare om den aktive är under 18 år

3. samtal med tränare och/eller klubbledning
4. tillfällig avstängning från träning, tävling, läger eller resa
5. krav på uppföljande samtal eller stödinsats
6. disciplinära åtgärder enligt klubbens stadgar och idrottens regelverk
7. vid allvarliga eller upprepade överträdelser kan ytterligare åtgärder vidtas

Syftet med klubbens agerande ska i första hand vara att **skydda den aktive, övriga aktiva och klubbens verksamhet samt hjälpa den aktive att förstå konsekvenserna av sitt agerande.**

Vid misstanke om narkotikabrott eller annan brottslig verksamhet kan klubben behöva kontakta vårdnadshavare och/eller relevanta myndigheter.

9. Om en ledare eller annan vuxen bryter mot policyn

Ledare, tränare, funktionärer och andra vuxna som representerar Ystads Simsällskap har ett särskilt ansvar att vara förebilder.

Överträdelse av policyn kan leda till:

- samtal med klubbledningen
- att personen omedelbart tas ur sitt uppdrag
- tillfällig eller permanent avstängning från klubbuppdrag
- andra åtgärder enligt föreningens regler och idrottens regelverk

Om en ledare har ansvar för minderåriga och är alkohol- eller drogpåverkad ska personen omedelbart fråntas sitt ansvar för gruppen.

10. Förebyggande arbete

Ystads Simsällskap ska arbeta förebyggande genom att:

- informera aktiva och vårdnadshavare om klubbens policy
- informera ledare och tränare om deras ansvar
- prata regelbundet med ungdomar om alkohol, droger och doping
- uppmuntra aktiva att ställa frågor och söka hjälp om de hamnar i svåra situationer
- hålla sig uppdaterad om Riksidrottsförbundets och Svensk Antidopings regler
- skapa en miljö där det är möjligt att berätta om problem utan rädsla för att bli dömd

Klubben ska sträva efter att problem upptäcks tidigt och att den aktive får möjlighet att få stöd innan problemen växer.

11. Ansvar

Styrelsen ansvarar för att policyn är aktuell och att den är känd inom föreningen.

Tränare och ledare ansvarar för att följa policyn, vara förebilder och agera vid misstanke om eller kännedom om överträdelser.

Aktiva ansvarar för sitt eget agerande och för att följa klubbens regler.

Vårdnadshavare uppmuntras att ta del av policyn och att tillsammans med klubben bidra till en trygg och drogfri idrottsmiljö.

12. Vår gemensamma grund

Ystads Simsällskap vill att våra aktiva ska kunna utvecklas både som simmare och människor.

Att vara en del av Ystads Simsällskap innebär att vi tillsammans tar ansvar för en idrottsmiljö där barn och ungdomar kan känna sig trygga, där ledare är goda förebilder och där idrott bedrivs på ett schysst och drogfritt sätt.