



Drog- och kostpolicy för Parsian IF

Parsian IF arbetar för en trygg, hälsosam och inkluderande idrottsmiljö där alla kan utvecklas och må bra. Vi har en tydlig nolltolerans mot droger, alkohol och doping samt en stark vilja att främja sunda vanor och en aktiv livsstil.

1. Nolltolerans mot droger och doping

- Alla former av **illegala droger, narkotika, dopingklassade och förbjudna substanser** är förbjudna inom föreningen.
- Medlemmar får inte delta i träning, matcher eller andra aktiviteter under påverkan av droger, alkohol eller andra otillåtna medel.
- Föreningen följer gällande lagstiftning, Riksidrottsförbundets regler och antidopingprogrammet "Vaccinera klubben".

2. Alkoholpolicy

- Alkohol får inte förekomma i samband med träning, matcher eller andra föreningsaktiviteter där barn och ungdomar deltar.
- Ledare och förebilder inom föreningen förväntas alltid agera ansvarsfullt och visa gott omdöme.

3. Hälsa och kost

- Föreningen uppmuntrar en hälsosam livsstil med **balanserad kost, återhämtning och regelbunden fysisk aktivitet**.
- Vid cuper, läger och matcher ska föreningen verka för att erbjuda bra mat- och dryckesalternativ som främjar prestation och välmående.
- Föreningen verkar för att motverka användning av energidrycker bland barn och ungdomar.

4. Stöd och rådgivning

- Medlemmar som upplever problem kopplat till alkohol, droger eller kost ska känna trygghet i att söka stöd.
- Föreningen erbjuder vägledning till relevanta stödinstanser, exempelvis vårdcentral, ungdomsmottagning eller specialiserade organisationer.

5. Förebyggande arbete

- Ledare och tränare utbildas i frågor om droger, doping och kost för att kunna agera förebilder och ge rätt information.
- Föreningen samarbetar med **kommun, idrottsförbund och andra aktörer** för att förebygga drogbruk och sprida kunskap om hälsa.

6. Ansvar och åtgärder

- Brott mot policyn kan leda till disciplinära åtgärder, exempelvis tillfällig avstängning eller uteslutning ur föreningen.
- Vid misstanke om brott mot lag eller idrottens regelverk kan föreningen kontakta relevanta myndigheter.
- Styrelsen har det yttersta ansvaret för att policyn följs och uppdateras regelbundet.