



Hoppa över ciggen

- Hur Du kan arbeta med tobaksfrågan i din förening!

Hur kan jag arbeta med tobaksfrågan i min förening?

Hälsodag



Enligt en undersökning gjord bland eleverna på Ridskolan Strömsholm, tycker många att det bästa sättet att arbeta med frågan är att informera och inspirera. Varför inte arrangera en hälsodag på föreningen där Ni pratar om hur mycket sämre idrottare man blir när man brukar tobak? Sätt upp gemensamma riktlinjer kring hur föreningen ska arbeta mot tobak och gemensamma mål på hur Ni ska jobba för att bli en tobaksfri förening. Här kan man även ta upp ämnen som kost och träning för att locka så många som möjligt.

Ställ krav

Våga ställ krav på anställda och andra vuxna på anläggningen. Påpeka vikten av att vara en god förebild. Sätt ner foten och säg att de inte får bruka tobak framför sina elever eller andra barn och ungdomar. Kom ihåg att unga inte gör som man säger utan som man gör! Har man goda förebilder som säger nej till tobak är chansen större att andra följer efter.



Skriv kontrakt



Skriv kontrakt med era tävlingsryttare. Ska man tävla för klubben måste man vara tobaksfri ute på tävlingar, träningar och andra platser där man representerar föreningen. Det kan även skrivas kontrakt med alla medlemmar där man belönas om man är tobaksfri genom att till exempel få 50 % rabatt på klubbjackan, får en gratis ridlektion eller liknande. Dessa saker kan fungera som en extra sporre till att ungdomarna ska våga säga nej, samtidigt som klubben uppmuntrar hälsosamma medlemmar.

Tobakskollage

Ungdomssektionen kan bjuda in klubbens unga till en helkväll. Laga god mat tillsammans och bara umgås. Varför inte sätta er ner tillsammans och klippa, klistra och färglägga riktigt snygga kollage som visar vad fin, fräsch och duktig idrottare man blir om man inte röker? På internet finns det många bra sidor om tobak som Ni kan skriva ut ifrån och ta med er. Häng sedan upp dessa i klubbstugan så att alla kan se hur kreativa och duktiga Ni har varit!



Stödkompis



Utse en person på klubben som vill fungera som stöd för dem som vill sluta. En stödkompis behöver inte ha någon specifik kunskap på något sätt, det räcker med att den finns där som stöd och berättar vart personen ifråga ska vända sig om den vill ha professionell hjälp att sluta.

Hur gör jag föreningen rökfri?

Vid nästa styrelsemöte Ni har, ta ett beslut om att ni ska verka för en tobaksfri anläggning. Skicka sedan in en kopia på det protokollet till avdelningen Ridklubb/Ridskola på Svenska Ridsportförbundet. Då får ni skylten "Rökfria ridanläggningar" utan kostnad. Det kommer dessutom stå med på Ridsportförbundets hemsida att Ni är en rökfri förening, gå med Ni också!

Så kontaktar du Eva Lundkvist på Ridklubb/Ridskola:

E-post: eva.lundkvist@ridsport.se

Telefon: 0220-456 48

Mobil: 0709-79 56 48



Vart kan jag lära mig mer?

Här följer några tips på vart man vända sig om man är nyfiken på att lära sig mer eller om någon behöver hjälp med att sluta röka eller snusa.



Om man vill lära sig mer...

Ridsportförbundet

Här kan man läsa om hur man kan arbeta med tobaksfrågan på klubben, hur man blir en rökfrianläggning och vilka klubbar som är med i rökbarometern.

www.ridsport.se

A Non Smoking Generation

Bra information riktad till ungdomar. De berättar bland annat vad cigaretter innehåller, hur tobaksbolagen försöker luras och vad som händer i kroppen när man tar ett bloss eller stoppar in en prilla.

www.nonsmoking.se

Tobaksfakta

Innehåller all fakta man kan tänka sig rörande ämnet tobak. Allt ifrån den senaste forskningen till hur mycket rökningen kostar samhället varje år. Man kan även prenumerera på nyhetsbrev som uppdaterar en om det senaste inom ämnet. Sidan har även en förteckning över handledare ute i landet som coachar och hjälper den som vill sluta röka eller snusa.

www.nonsmoking.se

Sluta-röka-bloggen

En blogg där man får chans att kommentera, bolla idéer och inspireras av andra som försöker sluta röka. Hemsidan stöds av läkemedelsföretaget Pfizer och projektet sker i samarbete med läkare.

www.slutaroka.se

Om man vill sluta...

Sluta-röka-Linjens Hemsida

Frågor och svar om tobak samt skrämmande filmer om vad som händer i kroppen när man röker. Här finns det även en hel del bra broschyrer som på ett lätt sett ger tips och råd på hur man kan tackla de olika problemen som kan uppstå när man ska sluta röka eller snusa.

www.slutarokalinjen.org

Apoteket

Har bra broschyrer och duktig personal som kan ge råd och tips om man känner behov utav ett nikotinsubstitut så som tuggummin, plåster eller tabletter.

Läkare

Din läkare kan både svara på frågor om du är nyfiken och hjälpa till om man vill sluta röka eller snusa.

Sluta-Röka-Linjen

Gratis rådgivning via telefon för den som vill ha hjälp att sluta röka, 020-84 00 00.

Apotekets Hemsida

Har ett sluta röka program där de bland annat har en riktigt bra informationsfilm med kända programledare, läkare och annat. Man kan under filmen bestämma sig för att man vill sluta och då fyller man bara i namn och telefonnummer så blir man uppringd utav en sluta-röka-coach som stöttar, svarar på frågor samt ger tips och råd.

www.apoteket.se