



Politik om alkohol, rusmidler, doping og sengetider

Baggrund

Sparta ønsker at sende et klart signal til vores ungdomsudøvere og deres forældre, om vores holdninger til alkohol, rygning, rusmidler, doping og sengetider.

Alkohol og rusmidler

- Ved deltagelse i Sparta aktiviteter (træning, stævner, ture og træningslejre) er det fuldstændig uacceptabelt, hvis unge under 18 år indtager alkohol. Dette er gældende fra start til slut af den pågældende aktivitet.
- Det er ligeledes uacceptabelt, hvis der konstateres beruselse, når man møder frem til træning eller konkurrence.
- Rusmidler er totalt forbudt i Sparta både på ture, til træning og konkurrencer.
- På fælles ture som E-cup junior og træningslejre, hvor der er aktive med under 18 år er indtagelse af alkohol og rusmidler totalt forbudt for alle ungdomsathleter.
- På fællesture med seniorafdelingen (E-cup, DM og træningslejre) gælder reglerne totalt forbud mod indtagelse af alkohol for unge under 18 år.
- Hvis en aktiv overtræder ovenstående, så kontaktes forældre/værge. Evt. bortvisning og hjemsendelse vil være for egen regning. En overtrædelse vil endvidere indgå i klubbens vurdering af den aktives indstilling til og prioritering ift. tildeling af økonomisk tilskud og hvis man sendes hjem fra en tur, hvor Sparta har givet tilskud, vil der efterfølgende blive sendt en regning på tilskuddet.

Rygning

- Klubben har en holdning om at rygning og atletik ikke hører sammen.
- Stadion, klubhus og Sparta Hallen er røgfrie områder.
- På fælles ture som E-cup og træningslejre, hvor der er aktive med under 18 år er rygning ikke tilladt.

Anti doping

Doping bryder med idrættens ånd om fair play og ærlighed. Doping er snyd og er mangel på respekt for både sig selv, atletikken, ens kammerater og Sparta. Sparta tager derfor afstand for enhver brug af doping.

- Som medlem af Dansk Atletik Forbund under Danmarks Idrætsforbund (DIF) er Sparta omfattet af de nationale antidoping regler opstillet af DIF og Anti Doping Danmark (ADD), der er følger af det internationale regelsæt (World Anti-Doping Program).
- Alle medlemmer er forpligtet til at deltage i de dopingkontroller, som de bliver udtaget til uanset tid og sted, og uanset hvilken dopingmyndighed, der står for indkaldelsen.
- Det er til enhver tid den enkelte udøvers ansvar at have kendskab til at overholde dopingreglerne. Det er derfor altid atletens eget ansvar at sikre, at intet forbudt stof bliver indtaget.
- Sparta anbefaler derfor, at man til enhver tid ikke indtager fødevarer, drikkevarer eller kosttilskud, hvis man er det mindste i tvivl om, hvad de indeholder.



- Skulle en udøver blive kendt skyldig i brug af doping, vil Sparta til enhver tid følge de gældende regler fra DIF i forhold til annullering af resultater, udelukkelse fra træning og konkurrence.
- Hvis man har astma og bruger astmamedicin kan det være nødvendigt med en dispensationsansøgning om Therapeutic Use Exemption (TUE) hos ADD.
<http://www.antidoping.dk/medicin/medicin/dispensation-fra-dopinglisten>
- Bryder en atlet dopingreglerne, kan atleten ikke fortsætte sit medlemskab i Sparta.

Godt link: <http://www.antidoping.dk>

Som medlem af Sparta forpligter man sig til at efterleve ovenstående regler. Ønsker man ikke dette, kan man ikke være medlem af Sparta.

Sengetider

Retningslinjerne er opsat, da man ikke kan træne og præstere optimalt, hvis kroppen ikke får den nødvendige restitution. Optimal restitution sikres bedst ved, at man som minimum får 8-10 timers søvn i døgnnet. Der er således en klar forventning om, at man tager ansvar for egen udvikling og får dækket sit søvnbehov.

- På alle Spartature (både konkurrence og træningslejre) skal alle være gået til ro senest kl. 23.
- Hvis man på træningslejr eller til et mesterskab har en fridag, er der stadig en klar forventning om, at man i respekt for de andre deltagere på træningslejren eller mesterskabet ikke optræder forstyrrende og stadig overholder senest ro kl. 23.