



# Drogpolicy för HK Ceres Norrtälje

## Syfte

HK Ceres Norrtäljes drogpolicy syftar till att skapa en miljö fri från droganvändning, främja hälsa, säkerhet och etiska värderingar samt stödja medlemmarnas utveckling både på och utanför planen.

## Definition av droger

Droger inkluderar alla olagliga substanser enligt gällande lagstiftning, inklusive narkotika och otillåtna läkemedel. Det inkluderar även prestationshöjande substanser som kan förbättra idrottsprestationer och därmed ge en orättvis fördel.

## Förbud mot droganvändning

Droganvändning är strängt förbjudet för alla medlemmar i HK Ceres Norrtälje, oavsett ålder eller roll inom klubben. Detta inkluderar användning av droger både under och utanför klubbens evenemang och träningar.

## Alkohol och tobak

HK Ceres Norrtälje främjar en hälsosam livsstil och rekommenderar att medlemmar undviker användning av alkohol och tobak. Alkohol och tobak är skadliga för hälsan och kan påverka idrottsprestationer negativt.

### Alkohol

- Aktiva och vårdnadshavare till aktiva uppmanas att avstå från att konsumera alkohol under träningar, matcher och andra klubbaktiviteter.
- Alkoholhaltiga drycker är strikt förbjudna för minderåriga medlemmar.
- Medlemmar uppmanas att dricka alkohol med måtta och ansvar, och att inte delta i klubbrelaterade aktiviteter under påverkan av alkohol.

### Tobak

- Rökning är förbjuden under träningar, matcher och i alla klubbens inomhus- och utomhusanläggningar.
- Aktiva uppmanas starkt att avstå från tobaksanvändning i samband med träningar och matcher.
- Klubben förbinder sig att inte romantisera eller normalisera användningen av tobaksprodukter inom klubbens kommunikation, marknadsföring eller andra aktiviteter, särskilt under klubbrelaterade aktiviteter där minderåriga är närvarande.
- Vuxna medlemmar och ledare uppmanas att agera som förebilder genom att inte uppmana eller romantisera tobaksanvändning i närvaro av minderåriga medlemmar. Det är viktigt att skapa en miljö där tobaksfrihet och en hälsosam livsstil främjas.