



# Preventief werken rond alcohol en drugs in de sportclub

# VAD

- Non-profit expertisecentrum
- Alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gokken en gamen
- Coördineert preventie en hulpverlening in Vlaanderen
- Gericht op intermediairs en algemeen publiek (Druglijn)
- Gezondheids- en welzijnspectief

Waarom is preventief werken in de sportclub maatschappelijk relevant?

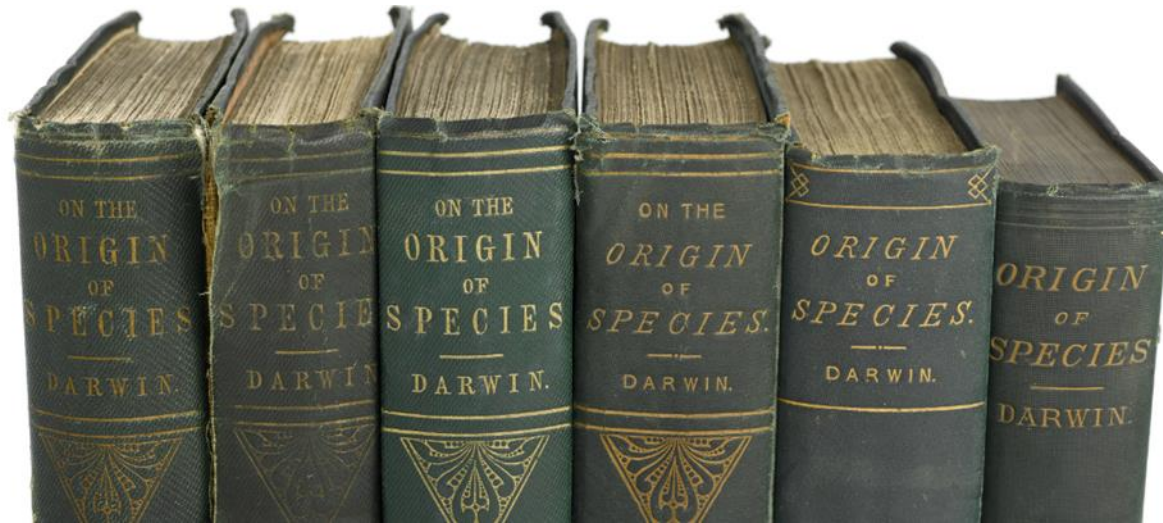
# Focus sport

Intuitief zou je denken dat sporters minder alcohol drinken omwille van

- de fysieke inspanningen die moeten geleverd worden
- De relatie tussen gezondheid en prestaties



# Focus sport



- Sporters op **laag en middel-competitief niveau** drinken meer alcohol dan niet-sporters
- **Teamsporters** drinken meer alcohol dan individuele sporters
- Sporters gebruiken **minder cannabis** dan niet-sporters

# Focus sport

## Invloedsfactoren

- Sociale invloeden: groepsdruk, sociale normering, modelling, (sub)culturen
- Gezondheid en sport
- Kicks: zoeken naar spanning, confrontatie, risico, ontlasting
- Informele setting
- Verwaarloosde sector

# Resultaten survey: steekproef

- 1.187 wielers (875)-, voetbal (275)- en hockeyclubs (37) in Vlaanderen en Brussel
- Respons: 186 (15,7%) – 177 geldig
- Hockey: 10/37 (😊)

# Resultaten survey: problemen alcohol

- Neen: 79%
- Weet niet: 5%
- Ja: 16% (sporadisch)
  - dronkenschap met vaak verbale en fysieke agressie langs de lijn (8 keer)
  - escalerende ruzies en discussies tussen clubleden (6 keer)
  - slechte voorbeeldfunctie door dronken trainer of ploegleider op trainingen of wedstrijden (5 keer)
  - (risico op) ongevallen in het verkeer (3 keer)



# Resultaten survey: problemen illegale drugs

- Neen: 87%
- Weet niet: 7%
- Ja: 6%
  - druggebruik bij de spelers (5 keer)
  - Dealen door spelers wordt (2 keer)
  - bij eigen sporters (8 keer op de 10).

# Resultaten survey: perceptie van problemen

- clubs met meer jongeren (=minderjarigen) geven vaker aan dat er zich al problemen met alcoholgebruik hebben voorgedaan
- clubs met meer jongeren (=minderjarigen) geven vaker aan dat er zich al problemen met het gebruik van illegale drugs hebben voorgedaan

# Resultaten survey: competenties

Zijn er in de club voldoende competenties om adequaat om te gaan met eventuele problemen omtrent alcohol en/of druggebruik?

- Neen: 29%
- Weet niet: 32%
- Ja: 39%

# Resultaten survey: regels

- Zijn er regels m.b.t. alcohol en drugs in het clubreglement
  - Geen: 50%
  - Alcohol en drugs: 31%
  - Drugs alleen: 10%
  - Alcohol alleen: 5%
  - Weet niet: 4%

Kleine rekensom

Welke preventienood is er in de sportclub?

# Resultaten survey: noden

1. nood aan een brochure over alcohol, drugs en sporten
2. nood aan vorming in het omgaan met alcohol en drugs in de sportclub
3. nood aan een draaiboek voor een alcohol- en drugbeleid in de sportclub
4. nood aan advies en ondersteuning op maat
5. nood aan afspraken met politie en andere diensten

U vraagt, wij draaien?

# Discussie

Alcoholgebruik in teamsport is hoger dan in algemene bevolking met problematisch alcoholgebruik: 17% (Gezondheidsenquête 2013)



# Discussie

Minder vaak regels voor alcohol dan voor illegale drugs



# Discussie

Problemen = perceptie



# Discussie



# Discussie

- Sensibiliseren voor preventie zelf



# Conclusies

1. De nood aan een focus op teamsporten in lokale amateurclubs, met specifieke focus op alcoholgebruik.
2. De nood om een breder draagvlak in de sportwereld te creëren via sensibiliseringsacties.
3. De nood aan het uitwerken van een beleidsmatige aanpak, gebaseerd op de 4 pijlers, waarbij het Good Sports-programma als good practice kan dienen.

# Waarom zou de sportclub preventief werken?

Preventie= een inspanning leveren om iets te voorkomen waarvan

- men niet eens zeker is dat het zich zal manifesteren en,
- effecten zich vooral laten voelen op populatieniveau, zelden op settingniveau

# Alcohol en zijn effecten op de atleet



VAD studiedag 2016: presentatie Thierry Devreker:

<http://www.vad.be/artikels/detail/presentaties-vad-studiedag-online>

# Wat leren kinderen in de sportclub?

## What are your kids learning?

Australian Drug Foundation

<http://www.adf.org.au/>

<http://goodsports.com.au/>





Zijn er goede voorbeelden elders?



**goodSPORTS** | Healthy clubs.  
Strong communities.

# Reducing Alcohol-related harms in club sport

Maree Sidey & John Rogerson  
Australian Drug Foundation



australian  
drug FOUNDATION

Healthy people.  
Strong communities.

Community  
programs

# Good Sports

## Capacity building intervention:

- Facilitates club adoption of progressively higher standards of alcohol management practices
- Responsible Service of Alcohol (RSA) based
- Non enforcement: accreditation based (3 levels)
- Multi strategic, organisational capacity building:  
Leadership, consensus, tools and resources, training, performance monitoring, extended implementation support

# Approach

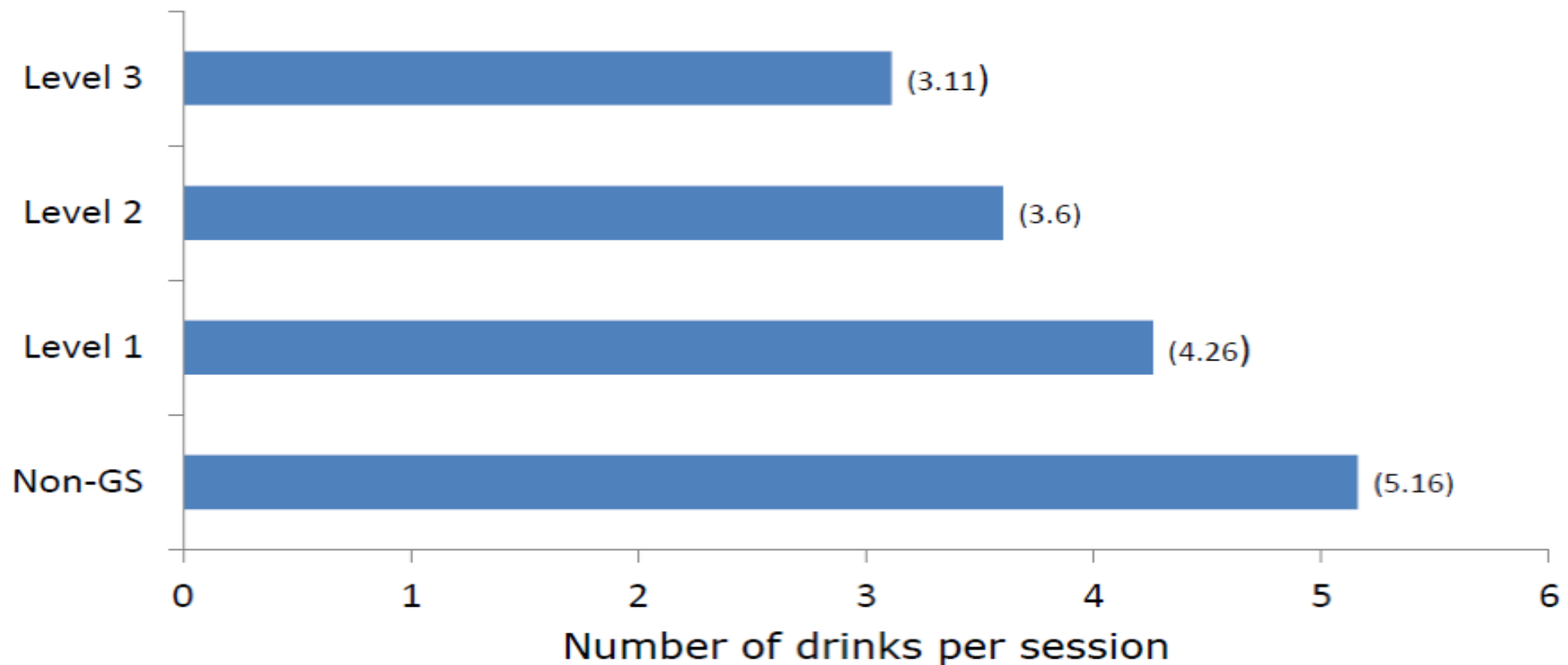
- A stepped Accreditation Model with 3 Levels
- Each Level involves progressively higher standards around alcohol management, non-smoking and healthy eating
- Work at the club's pace for sustainability
- Most clubs reach Level 3 within 3-5 years

# Evidence Base

62 studies to date:

- alcohol consumption
- short and long term risky drinking
- drink driving
- violence /aggression
- club membership (number, age, gender)
- club revenue
- social capital

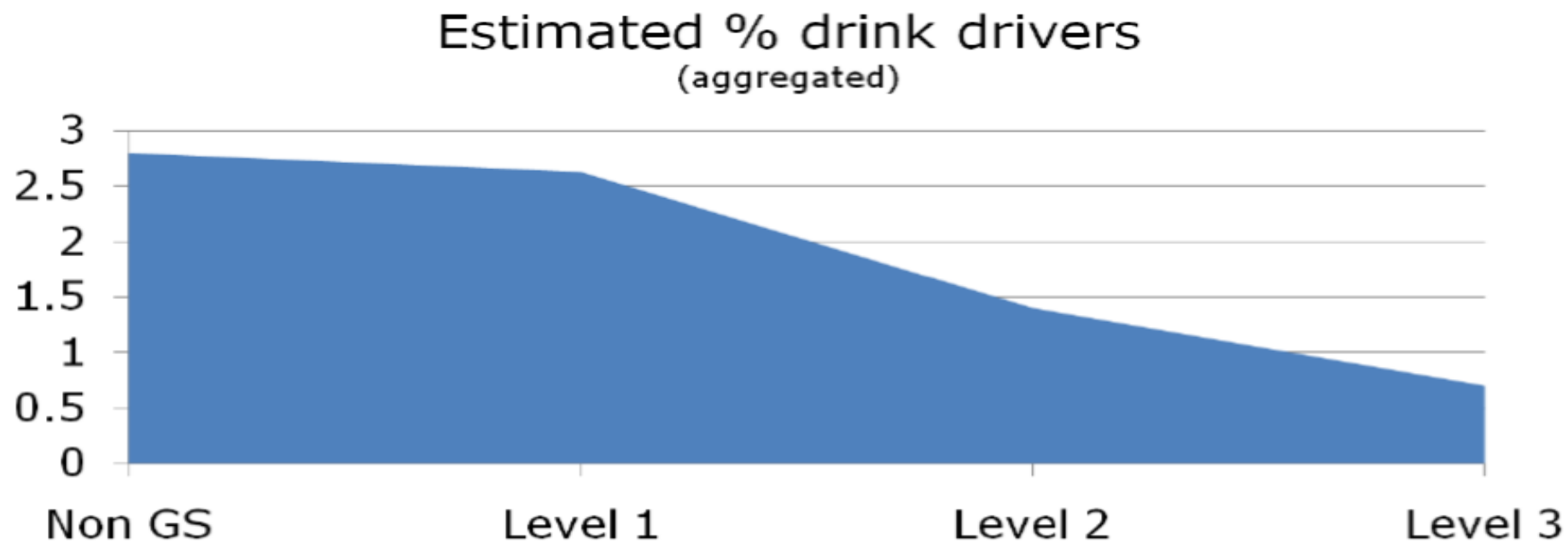
# Lower Consumption



## Short and long term risky drinking

- Each level of accreditation:
  - reduces the chances of short-term risky drinking among members by 15%.
  - reduces the chances of long-term risky drinking among members by 14%.
  - reduces risky drinking by 20% on match day.

# Lower Risk of Drink Driving

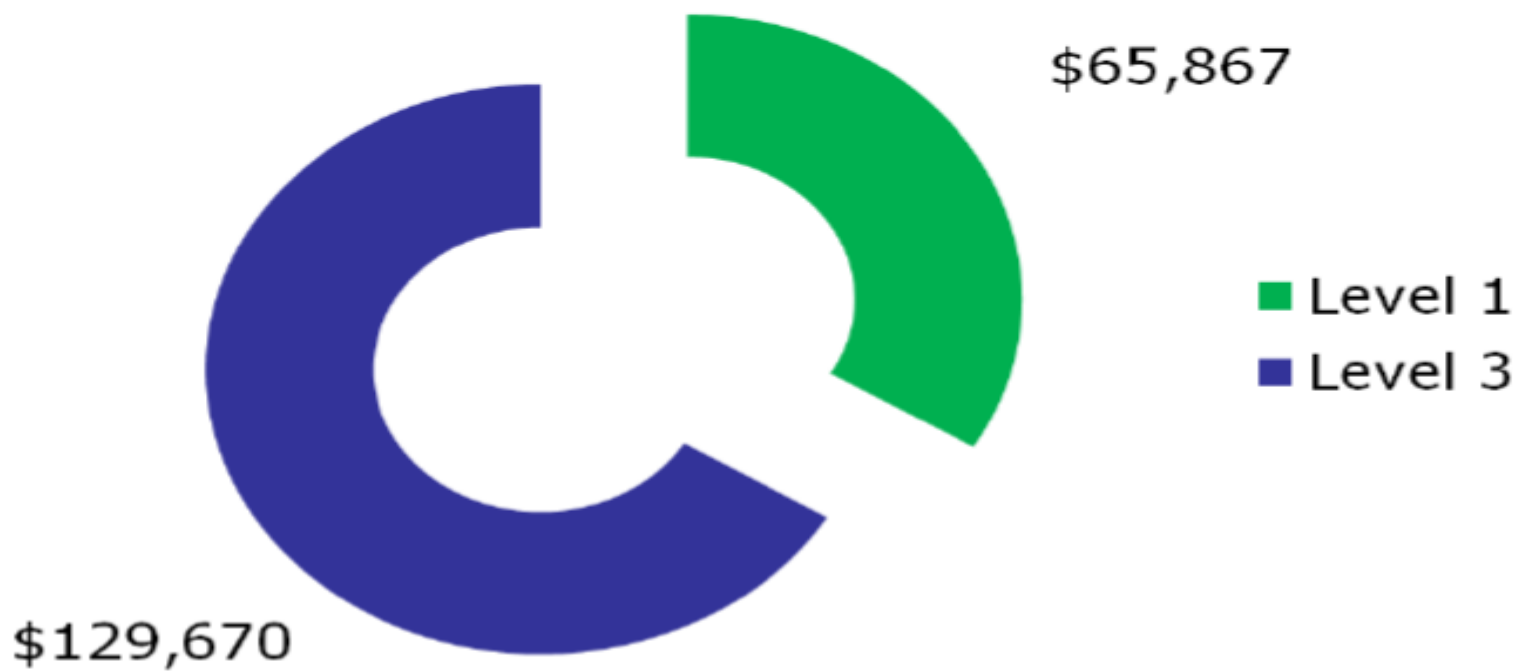




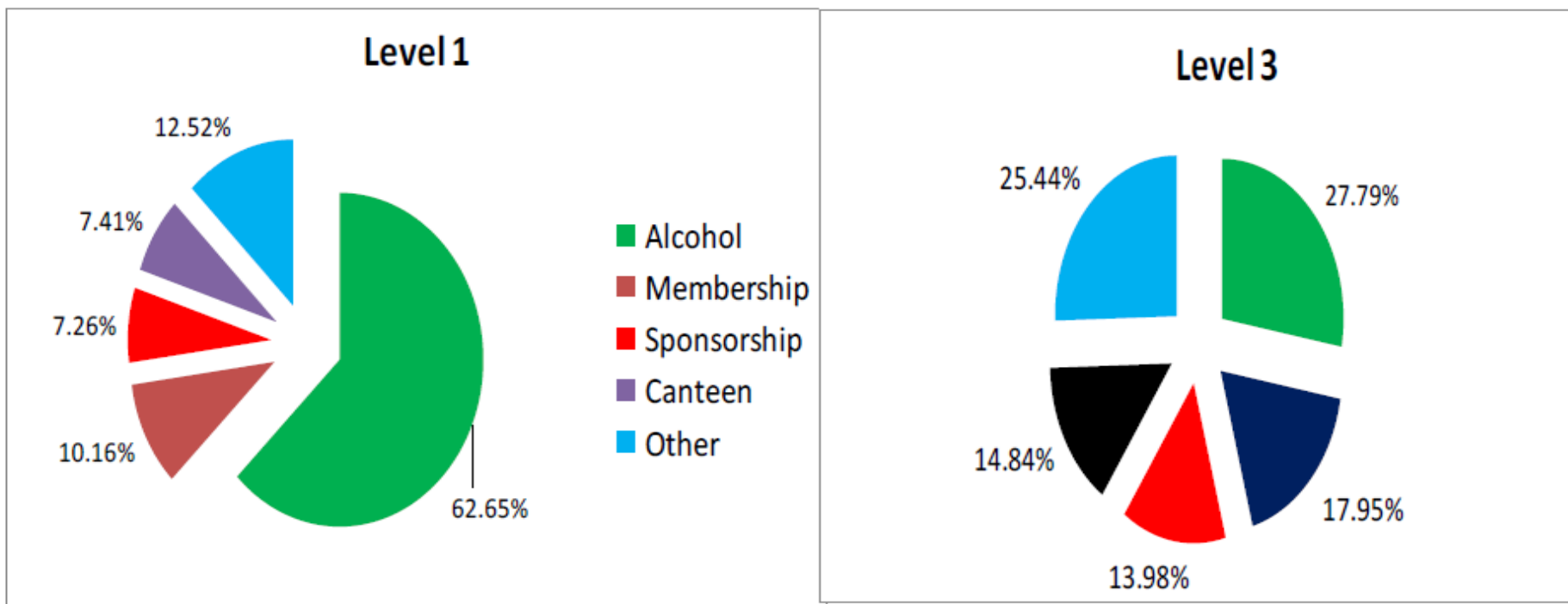
# Reduced Anti-Social Behaviour

- 64% of Level 1 clubs report aggressive behaviours compared to 50% of Level 3 clubs.
- 44% of clubs at Level 1 report threatening incidents compared to 29% at Level 2.

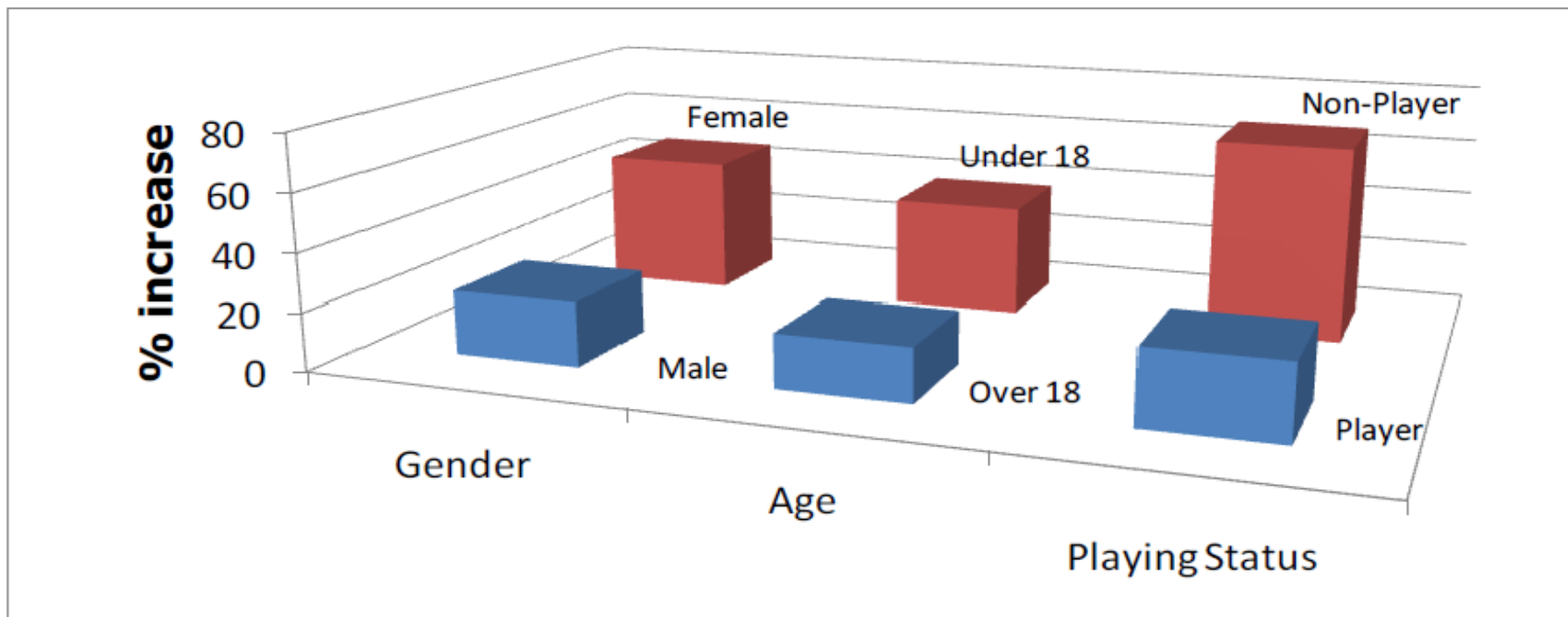
# Average Total Income



# Relative Input to Total Income



# More Family Friendly



Kunnen we dat bij ons realiseren?

# Aftoetsen van mogelijke preventieve acties:

- **Praktijkfocusgroepen (19 deelnemers):**
  - Ideeën en suggesties
  - Opportuniteiten en drempels in kaart gebracht
- **Beleidsfocusgroep (7 deelnemers):**
  - Toetsing en aanvulling resultaten praktijkfocusgroepen
  - Afstemming verdere samenwerking en rol van deelnemende instanties (bonden, federaties, ...)

Vooronderzoek: literatuur, survey, focusgroepen

9/1/2014 - 2/2/2015

**Ontwikkeling Brons**

1/1/2015 - 8/31/2015

**Piloot Brons**

9/1/2015 - 5/31/2016

**Implementatie Brons**

9/1/2016 - 9/3/2018

**Ontwikkeling zilver**

9/1/2015 - 8/31/2016

**Piloot Zilver**

9/1/2016 - 5/31/2017

**Implementatie Zilver**

9/3/2017 - 8/31/2018

**Ontwikkeling Goud**

9/1/2016 - 8/31/2017

**Piloot Goud**

9/1/2017 - 5/31/2018

**Vorbereiding Effect-evaluatie**

1/1/2015 - 9/2/2017

**RCT Evaluatie VHL (onder voorbehoud)**

9/2/2017 - 9/3/2018

**Disseminatie FULL**

**Sportivos**

9/1/2018

**Implementatie FULL**

**Sportivos**

9/2/2018

**Disseminatie Brons**

9/1/2016

**Disseminatie Zilver**

9/1/2017

2014

2014

2015

2016

2017

2018

2018

Today

# Evaluatie!

Onze scheidsrechter:  
dr. Thierry Devreker (UZ Brussel)







# **Sportivos**

## **Over alcohol en drugs in de sportclub**



**SPORTIVOS**



## Sportivos draagt zo bij aan ...



### **VISIE**

Sportivos streeft naar sportclubs waar alle leden voor elkaar zorgen, waar jonge sporters zich op sportief en persoonlijk vlak gezond en veilig kunnen ontplooiën, waar gezelligheid en geborgenheid altijd centraal staan en iedereen, ongeacht achtergrond, leeftijd of gender zich welkom voelt.

### **MISSIE**

Sportivos-clubs streven naar een veilige en zorgzame clubomgeving met gezondheidswinst voor sporters, clubleden, sympathisanten en bezoekers van de sportclub.

# Sportivos

## Preventie in theorie (WHO)

### Educatie

- Want je moet WETEN, WILLEN, KUNNEN, ...

### Regels

- Want de wet/clubregels zijn er voor een reden gekomen

### Begeleiding

- Want er zijn er altijd die extra steun nodig hebben

### Ondersteuning

- Want alle moeite moet duurzaam zijn binnen de club

# Sportivos

## Preventie in praktijk

	<b>BRONS - seizoen I</b> Sleutelfiguren	<b>ZILVER - seizoen II</b> Clubleden	<b>GOUD - seizoen III</b> Club en omgeving
<b>Informereren en sensibiliseren</b>	Actie Verkeer	Educatief pakket Homerun	Actie naar supporters + Aanbod sensibiliserende acties
<b>Aanbod en structurele maatregelen</b>	RBS en vorming	Plukboek alcoholarme fondsenwerving	Up to date expertise en materialen
<b>Regels en afspraken</b>	A&D wetgeving	A&D Clubvisie	A&D huisreglement en clubreglement.
<b>Zorg en begeleiding</b>	Promo: Druglijn	clubeigen A&D coach vorming	A&D coach is bekend en actief

# 1. Checklist Sportivos Brons



## COMMUNICATIE TIPS

### FICHE COMMUNICATIE TIPS

- Deelname aan Sportivos Brons werd gecommuniceerd naar alle clubleden.

## VORMING

### VORMING 'ALCOHOL EN DRUGS IN DE SPORTCLUB'

- is gevolgd door minstens 2 personen:  
1 bestuurslid en de kantineverantwoordelijke(n) OF voor clubs zonder kantine:  
2 bestuursleden.

### DOORBRIEF FICHE

- Deze werd gebruikt om de vorming door te brieven naar de kantinemedewerkers.

## BROCHURE 'WAT ZEGT DE WET'

### BROCHURE 'ALCOHOL EN DRUGS IN DE SPORTCLUB: WAT ZEGT DE WET'

- ligt raadpleegbaar in de club.
- Kantinemedewerkers en sleutelfiguren weten waar ze de brochure kunnen terug vinden.

## BROCHURE 'VEILIG UIT, VEILIG THUIS'

### BROCHURE 'ALCOHOL EN VERKEER: VEILIG UIT, VEILIG THUIS'

- De club voert minstens 1 actie uit over veilig verkeer en gebruikt hiervoor de brochure.
- Alle clubleden zijn op de hoogte van de actie 'Veilig uit, veilig thuis'.

## PROMOPAKKET

### AFFICHES, STICKERS EN BROCHURES

- De affiches, stickers en brochures van het promopakket zijn duidelijk zichtbaar in de club.

Hang de checklist  
op in de club.

# Communicatietips

SUPPORT



COMMUNICATIE

## INHOUD

**KANT EN KLARE  
TEKSTJES VOOR  
BEKENDMAKING  
DEELNAME:**

**NIEUWSBRIEF**

**WEBSITE**

**UITNODIGING INFOAVOND**

**BEKENDMAKING VAN DE ACTIE**

WELKE ACTIE DOET DE CLUB?

WAT HOUDT HET IN?

VOOR WIE IS DE ACTIE BEDOELD?

WAAROM DOE JE DEZE ACTIE? WAT IS HET DOEL?

**BIJ AFLOPEN VAN DE ACTIE**

WAT IS HET RESULTAAT VAN DE ACTIE?

**De sleutel tot succes** is goede communicatie en sensibilisering in de club.

# Promo-pakket

SUPPORT



COMMUNICATIE

## INHOUD

- 1 affiche checklist
- 2 Sportivos affiches 'Volle petrol zonder brol'
- 1 Sportwijs affiche
- Sticker -16/-18
- Stickers DrugLijn
- Magneet DrugLijn
- Bladwijzer Aan de slag



**Sportwijs** Alcohol- en drugpreventie in sportclubs



Hang deze op in de club.

# Brochure 'wat zegt de wet'



## INHOUD



**VOOR IEDEREEN  
IN DE SPORTCLUB**



**VOOR BESTUURDERS  
EN ORGANISATORS VAN  
EVENEMENTEN**



**VOOR  
BARMEDEWERKERS  
IN DE SPORTCLUB**



**DRANKKAART MET  
LEEFTIJDVERMELDING  
OP PAG 40**

Brochure wordt  
meegegeven aan  
deelnemers van  
de vorming.





# Brochure veilig uit, veilig thuis

## INHOUD

Start een veilig verkeer-actie op in jouw sportclub

1. Kies één van de Sportivos-voorbeelden en **werk uit** op maat van jouw club

Organiseer een  
quizronde

Organiseer een foto-  
of selfiewedstrijd

Informeer over  
openbaar vervoer en  
taxidiensten

Verkiezing  
verkeersveilige  
ouder

Integreer een lijst met  
verkeersveilige  
clubleden in het  
wedstrijdschema

OF

2. Ga zelf creatief aan de slag en geef een eigen leuke invulling aan jullie veilig verkeer-actie. Sportw<sup>ij</sup>s

**Communiceer over je actie in de club!**

Ondersteuning  
nodig?  
Contacteer ons!

# Vorming alcohol en drugs in de sportclub



## INHOUD

Neem zelf eens deel aan een vorming in jouw regio. Spreek af met het preventiewerk wanneer er doorgaan!

Verantwoord schenken

# Wetgevingsquiz: vb

## Situatie 3

Frans is de hevigste supporter van onze club. Hij supportert steevast met een pint in de hand. Deze avond heeft hij wel heel diep in het glas gekeken. Maar ja, hij is zelf verantwoordelijk voor zijn drankgebruik. Wanneer Frans dus nog een pintje wil drinken, dan serveer ik hem nog een pintje. Mag ik hem nog een pint schenken, of mag dit niet?



# Wetgevingsquiz

## Situatie 4

In de kantine verkopen we naast bier van het vat ook blikjes bier. Dit hebben we beslist nadat er te veel glazen mee op het terrein werden genomen en daar achterbleven of sneuvelden. Mits wat extra vuilbakken langs het terrein, werkt dit prima zo. Mag dit, of mag dit niet?



# Wetgevingsquiz

## Situatie 5

Een supporter van de tegenploeg had tijdens de wedstrijd te veel gedronken en bleef nadien nog hangen in de kantine. Hij begon ruzie te zoeken met onze vaste stamgasten, dus heb ik hem gevraagd om de kantine te verlaten. Mag ik hem vragen de kantine te verlaten, of mag dit niet?



# Wetgevingsquiz

## Situatie 6

Ik betrapte een paar mannen van de jeugd op het roken van een joint in de kleedkamer. Ik heb geëist dat ze vertrokken met hun joint. Ze vroegen of ik geen oogje kon dicht knijpen omdat het 'maar een joint' was. Ik heb hen uiteindelijk, na veel protest, buiten kunnen zetten. Mag ik hen buiten zetten, of mag dit niet?



# Wetgevingsquiz

## Situatie 8

We schenken geen sterkedrank in onze kantine. Op onze jaarlijkse fuif maken we een uitzondering op de drankenlijst. Naast het gewone aanbod, zijn er die avond ook cocktails te koop. Onze vrijwilligers mixen ze op voorhand om aan democratische prijzen te kunnen verkopen. Mag dit of mag dit niet?



# Wetgevingsquiz

## Situatie 9

Onze aanpak bij dronken chauffeurs is heel duidelijk: we nemen de autosleutels af en steken die in onze sleutelkast, achter slot en grendel. We bezorgen ze pas terug van zodra de persoon weer nuchter is of wanneer duidelijk is dat de persoon met iemand anders kan meerijden. Mag dit of mag dit niet?





# Wetgevingsquiz

## Situatie 10

Een paar zonen en dochters van het kantinepersoneel doen bij ons weekendwerk. Tijdens de weekendmatchen draaien ze dan een paar uur mee aan de bar. Goed om ervaring op te doen voor die minderjarigen (het gaat om 15-16-jarigen). Mag dit of mag dit niet?



# Discussie

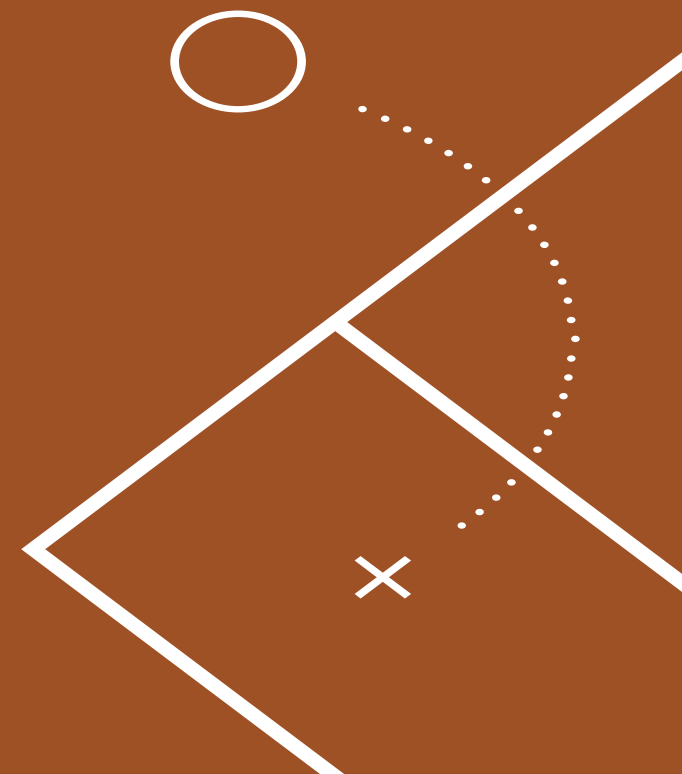
Moeilijk of makkelijk?

Voor iedereen even gemakkelijk?

En in de praktijk? Mogelijk? Hoe moeten we dat dan doen?



# Verantwoord schenken



# Waarom?

- de club kan boetes krijgen die variëren van 156 euro tot 60.000 euro.
- Dronkenschap kan overlast veroorzaken, zoals agressie, incidenten, vandalisme, ... .
- Als sportclub heb je er dan ook alle belang bij om het goede voorbeeld te geven aan sporters

# Tips

## In de kantine

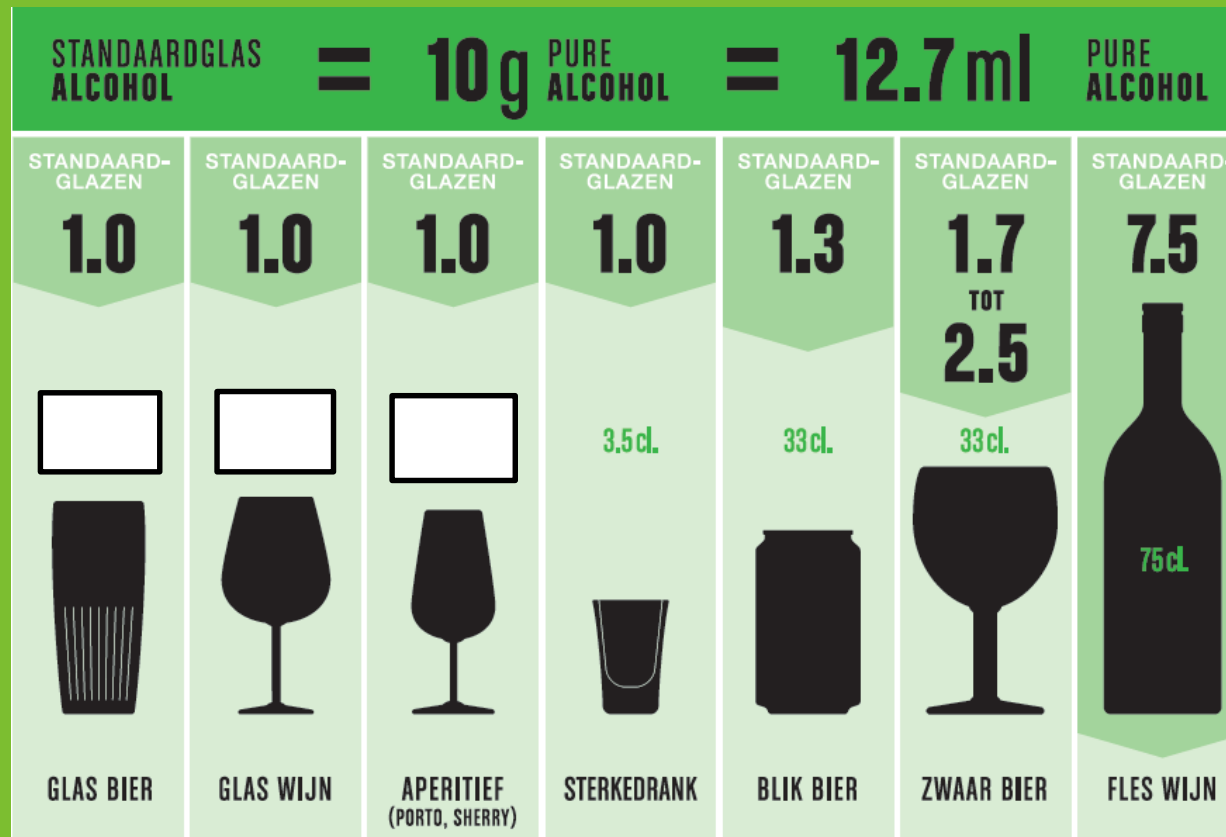
Alle barmedewerkers zijn geïnformeerd over wetgeving, afspraken en regels in de sportclub.



Schenk altijd de juiste hoeveelheid.

# Tussendoortje

## Hoeveel is te veel?



# Tips

## In de kantine



Haal lege glazen niet meteen weg.

Geef zelf het goede voorbeeld.



# Tips

## In de kantine



Bekijk voor aanvang van je bardienst naar het competitieschema.

Al je met een groep te maken hebt die 'rondjes' bestelt:

- Vraag aan iedereen afzonderlijk.
- Heb aandacht voor minderjarigen.
- Vraag wie er nog met de auto naar huis moet.





# Tips

## In de kantine

Vraag leeftijdsbewijs onder 25  
jaar.



# Tussendoortje

## Leeftijd



# Videofragment

**Wat doe je als iemand pinten bestelt voor een groep jongeren die misschien nog geen 16 jaar zijn?**



# Tips

## In de kantine



Speur naar tekenen van  
dronkenschap.

# Signalen van dronkenschap



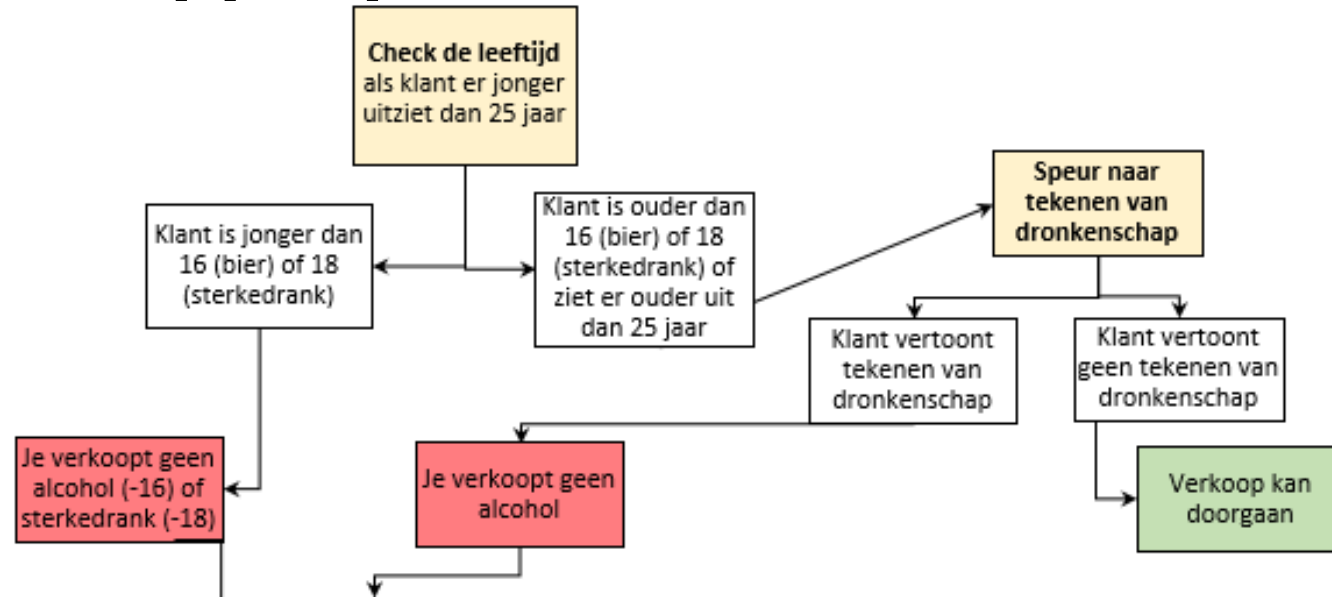
# Signalen van cannabisgebruik

Ook bij het gebruik van cannabis zijn er een aantal signalen die je kan opmerken:

- Rooddoorlopen ogen
- Hangende oogleden
- Lachkick: zomaar ineens de slappe lach krijgen
- Vreetkick: grote honger met een hevige drang naar zoetigheden
- Slome, trage bewegingen

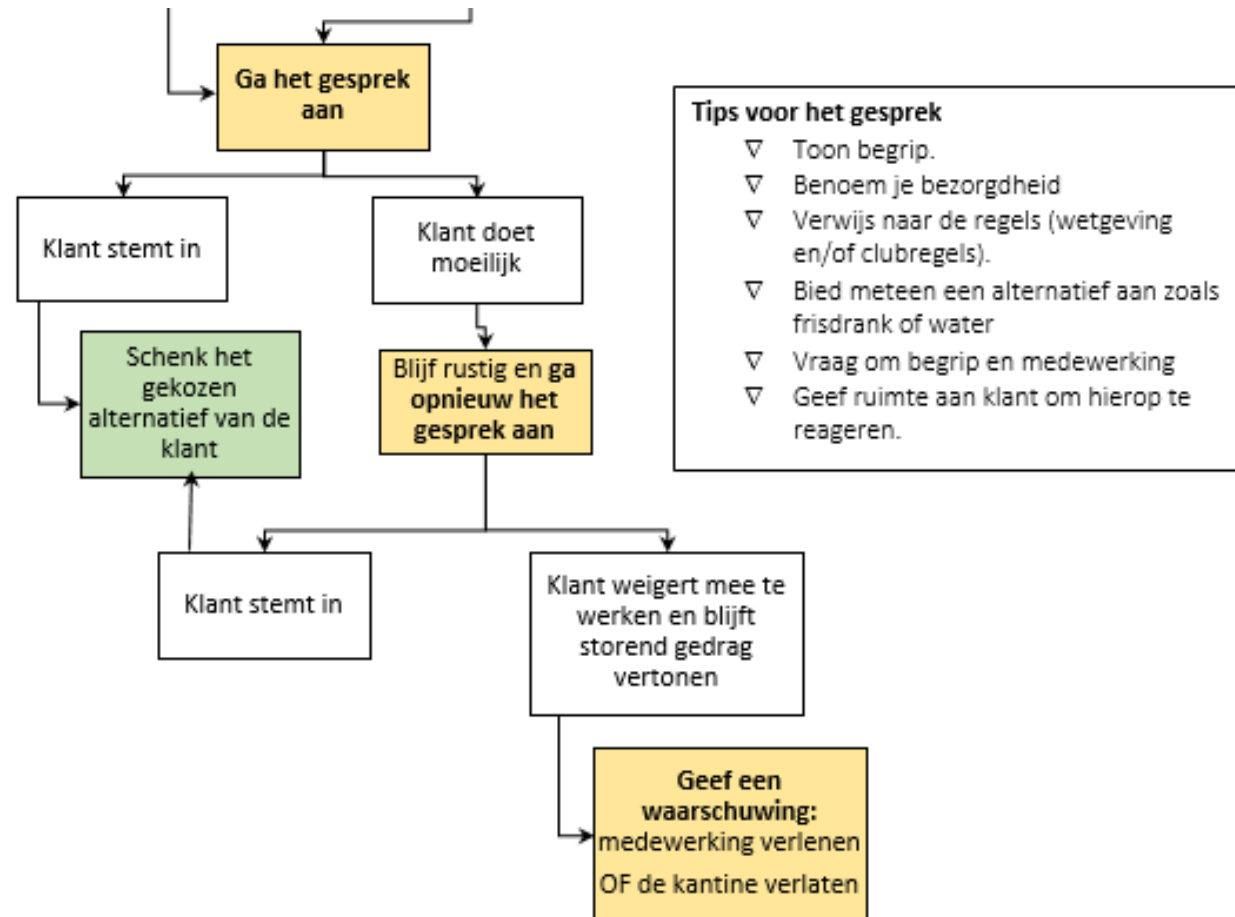
# Hoe alcohol weigeren?

## Stappenplan



# Hoe alcohol weigeren?

## Stappenplan





# Hoe alcohol weigeren?

## Loopt de situatie uit de hand?

- Blijf rustig.
- Roep de barverantwoordelijke of een andere barmedewerker erbij.
- Wanneer iemand agressief wordt -> vermijd oogcontact.
- Volg voor het verwijderen van een klant uit de kantine de instructies van de sportclub.

# Aan de slag!

## Rollenspel



# Sportivos Brons: Check!!!



CLIST

Checklist  
Club.

vinden.



# Sportivos Zilver



**SPORTIVOS**  
ZILVER



# Sportivos

## Preventie in praktijk

	<b>BRONS - seizoen I</b> Sleutelfiguren	<b>ZILVER - seizoen II</b> Clubleden	<b>GOUD - seizoen III</b> Club en omgeving
<b>Informereren en sensibiliseren</b>	Actie Verkeer	Educatief pakket Homerun	Actie naar supporters + Aanbod sensibiliserende acties
<b>Aanbod en structurele maatregelen</b>	RBS en vorming	Plukboek alcoholarme fondsenwerving	Up to date expertise en materialen
<b>Regels en afspraken</b>	A&D wetgeving	A&D Clubvisie	A&D huisreglement en clubreglement.
<b>Zorg en begeleiding</b>	Promo: Druglijn	clubeigen A&D coach vorming	A&D coach is bekend en actief

# 1. Van Brons naar Zilver



**SPORTIVOS BRONS**

OVER ALCOHOL & DRUGS IN DE SPORTCLUB

**CHECKLIST BRONZEN LABEL**

**COMMUNICATIE TIPS**

**FICHE COMMUNICATIE TIPS**

- Deelname aan Sportivos Brons werd gecommuniceerd naar alle clubleden.

**VORMING**

**VORMING 'ALCOHOL EN DRUGS IN DE SPORTCLUB'**

- Is gevraagd door minstens 2 personen
- 1 bestuurslid en de kantineverantwoordelijke (kef) of voor clubs zonder kantine: 2 bestuursleden.

**DOORBESFICHE**

- Deze werd gebruikt om de vorming door te brieven naar de kantine medewerkers.

**BROCHURE 'WAT ZEGT DE WET'**

**BROCHURE 'ALCOHOL EN DRUGS IN DE SPORTCLUB: WAT ZEGT DE WET'**

- Ligt naastpleegbaar in de club.
- Kantine medewerkers en clubaffigures weten waar ze de brochure kunnen terug vinden.

**BROCHURE 'VEILIG UIT, VEILIG THUIS'**

**BROCHURE 'ALCOHOL EN VERKEER: VEILIG UIT, VEILIG THUIS'**

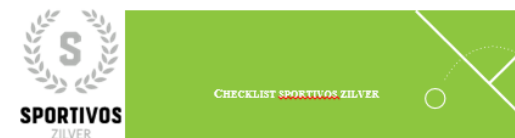
- De club voert minstens 1 actie uit over veilig verkeer en gebruikt hiervoor de brochure.
- Alle clubleden zijn op de hoogte van de actie 'Veilig uit, veilig thuis'.

**PROMOPAKKET**

**AFFICHES, STICKERS EN BROCHURES**

- De affiches, stickers en brochures van het promopakket zijn duidelijk zichtbaar in de club.





**SPORTIVOS ZILVER**

CHECKLIST SPORTIVOS ZILVER

#### Communicatietips

- De deelname aan Sportivos Zilver werd gecommuniceerd naar alle clubleden, gebruik hiervoor de fiche met communicatietips

#### Spel 'Homerun'

- Het spel 'Homerun' werd gespeeld door alle ploegen met jongeren (+14) en jongvolwassenen.

#### Alcohol en drugcoach (A&D-coach)

- De A&D-coach is verkozen door het clubbestuur met behulp van stap 1 en stap 2 van de verkiezingsfiche.
- Het bestaan van de A&D coach werd bekend gemaakt in de club met behulp van stap 3 van de verkiezingsfiche
- Het vrijwilligerscontract en addendum werden ondertekend door een afgevaardigde van het clubbestuur en de A&D coach, met behulp van stap 4 van de verkiezingsfiche.
- De A&D-coach heeft de vorming 'A&D-coach' van Sportivos Zilver gevolgd. Meer informatie via het regionaal CGG-preventiewerk tabak, alcohol en drugs.

#### Charter

- Het charter is opgesteld, met behulp van de handleiding 'charter'.
- Het charter is ondertekend door alle trainers en bestuursleden en 50% van de overige clubleden.

#### Plukboek voor gezonde fondsenwerving

- Het clubbestuur kent gezonde alternatieven voor fondsenwerving.



## 2. Checklist Sportivos Zilver



### Communicatietips

→ Communiceren naar clubleden

### Alcohol en drugcoach

→ Wordt verkozen en bekend gemaakt  
→ Volgt vorming

### Plukboek voor gezonde fondsenwerving

→ Bestuur is op de hoogte

### Spel 'Homerun'

→ Spelen met de jeugd ploegen

### A&D visie

→ Visie is bepaald en gecommuniceerd

# Communicatietips

**MAAK VAN GOEDE COMMUNICATIE EEN PRIORITEIT**

**MAAK GEBRUIK VAN AL JULLIE BESTAANDE  
KANALEN OM TE COMMUNICEREN OVER  
SPORTIVOS ~~BRONS~~:ZILVER**

FACEBOOK

EMAIL

WEBSITE

INFOAVOND

NIEUWSBRIEF

EN ANDERE...

## COMMUNICEER OVER:

- De deelname aan Sportivos Zilver
- De acties van Sportivos Zilver

**BEKENDMAKING VAN DE ACTIE**

**WELKE ACTIE DOET DE CLUB?**

**WAT HOUDT HET IN?**

**VOOR WIE IS DE ACTIE BEDOELD?**

**WAAROM DOE JE DEZE ACTIE? WAT IS HET DOEL?**

**BIJ AFLOPEN VAN DE ACTIE**

**WAT IS HET RESULTAAT VAN DE ACTIE?**



**COMMUNICATIE**

**KANT EN KLARE  
TEKSTJES VOOR:**

**NIEUWSBRIEF**

**WEBSITE**

**UITNODIGING INFOAVOND**



# Spel 'Homerun'

**verschillende honken** (fysieke spelopdrachten)  
voor sporters

Na iedere honk → boodschap over de effecten van alcohol- en/of cannabisgebruik op de sportprestatie

## KROMME DANNY



Alcohol verstoort het evenwicht en de oog-hand-coördinatie

## MY BALLS



Met alcohol in het bloed een grote inspanning doen, kan de hartslag serieus verhogen

# Spel 'Homerun'

HONK

4



## Wat echte Sportivos weten:MY BALLS

Als je sport heb je heel wat uithoudingsvermogen nodig. Het gebruik van alcohol versnelt de ademhaling, waardoor een sporter sneller moe zal zijn en minder uithoudingsvermogen zal hebben. Het lichaam reageert trager en het kan voor de sporter aanvoelen alsof hij/zij lood in de benen heeft.

Ook de hartslag zal stijgen bij het sporten: wanneer een sporter een **ZWARE INSPANNING DOET ÉN ALCOHOL HEEFT GEDRONKEN**, schiet de hartslag nog meer de hoogte in en dat kan gevaarlijk worden.

→ 1 + 1 is in dit geval dus 3

SUPPORT



### 3. Materialen en acties

# Doe het zelf: Spel 'Homerun'

SUPPORT



HONK

5

SPELFICHE

## OPDRACHT - SITTING ON AIR

### STAP 1

Ga allebei met jullie rug tegen de muur staan terwijl je benen een hoek van 90 graden vormen (zithouding dus).

→ Wie dit het langst kan volhouden **WINT** 1 punt. Noteer dit op het scorebord.





HONK

5

## Wat echte Sportivos

### weten: SITTING ON AIR

Waarschijnlijk voel je een **brandend gevoel** in je bovenbenen? Dit heet verzuring.

Wat is verzuring?

Hoe zwaarder je lichamelijke inspanning en hoe langer je aan één stuk traint, des te meer melkzuur vrijkomt in je spieren. Bij zware inspanningen, heb je onvoldoende zuurstof om dat melkzuur af te breken. Er ontstaan dan melkzuurophopingen in je spierweefsel, waardoor je spieren "verzuren".

#### **Het dubbele effect van alcohol daarop:**

- ❖ Wanneer een sporter alcohol drinkt, moet de lever zich eerst bezig houden met het afbreken van de giftige stoffen in alcohol. De lever heeft even geen tijd voor de afbraak van melkzuur. Melkzuur blijft dan langer in de spieren achter.
- ❖ Daarnaast wordt er door de afbraak van alcohol extra melkzuur gemaakt.
- ❖ De lever heeft gemiddeld 1,5 uur nodig om een standaardglas alcohol af te breken (dus bijvoorbeeld 6 uur voor 4 pinten bier)

**Alcoholgebruik voor of na zware inspanningen** kan dus leiden tot verzuurde spieren. En dat zorgt voor extra **spiervermoeidheid, spierkrampen en spierstijfheid** tijdens en na het sporten.

# Alcohol- en drugcoach



## Checklist

1. De A&D coach werd **verkozen** door het

Neem zelf eens deel aan een vorming in jouw regio. Spreek af met het preventiewerk wanneer er doorgaan!

# WAT HOUDT DEZE FUNCTIE NIET IN?

De A&D-coach is **GEEN**

Hulpverlener



Politie-agent



# Alcohol- en drugcoach



## De vorming

1. Het **Profiel** overlopen: wat houdt de functie in?
2. Achtergrond en **kadering middelen**
  - 2.1 Wat zijn drugs?
  - 2.2 Steekkaartenquiz: sport en middelengebruik
  - 2.3 Wanneer is er sprake van een probleem?
3. Het **protocol** overlopen
  - 3.1 Preventie-initiatieven
  - 3.2 Eerste aanspreekpunt
  - 3.3 Het invullen van het registratieformulier

## 2.2 QUIZVRAAG 7



FEIT OF  
FABEL

“Alcohol verhoogt het risico op blessures”

→ FEIT



## 2.2 QUIZVRAAG 10

FEIT OF  
FABEL

“Bier is goed tegen dorst na de match”

→ **FABEL**

## 2.2 QUIZVRAAG 11



HOGER  
LAGER

“Het duurt 5 uur om 5 glazen alcohol te verwerken door de lever. Duurt het langer of korter?”

→ **LANGER**

Voor 5 glazen duurt het 7,5uur

## 2.2 QUIZVRAAG 15



FEIT OF  
FABEL

“Door te sporten word ik sneller nuchter”

→ FABEL

## 2.2 QUIZVRAAG 16

FEIT OF  
FABEL

“Van alcohol val je sneller in slaap”

→ FEIT



# Plukboek gezonde fondsenwerving





## Checklist

Het clubbestuur **kent gezonde alternatieven** voor  
fondsenwerving.

# Plukboek gezonde fondsenwerving



- Een sportclub kan ook **financieel gezond** zijn zonder dat dit ten koste gaat van de gezondheid van de leden en de familiale sfeer in de club.
- Plukboek met meer dan **dertig ideetjes** die je op maat van je club kunt gebruiken om de euro's te doen rollen.

Input/ organisatie	Inkomspotentieel	Time management
		continue

- De ideetjes zijn verdeeld over **zeven categorieën**:

- |                            |                |
|----------------------------|----------------|
| 1. Prijsstrategie          | 5. Eigen kweek |
| 2. Evenementen organiseren | 6. Sponsoring  |
| 3. Kalender                | 7. Giften      |
| 4. Ledenwerving            |                |



# Sportivos Goud

## STARTMOMENT





# Sportivos

## Preventie in praktijk

	<b>BRONS - seizoen I</b> Sleutelfiguren	<b>ZILVER - seizoen II</b> Clubleden	<b>GOUD - seizoen III</b> Club en omgeving
<b>Informereren en sensibiliseren</b>	Actie Verkeer	Educatief pakket Homerun	Actie naar supporters + Aanbod sensibiliserende acties
<b>Aanbod en structurele maatregelen</b>	RBS en vorming	Plukboek alcoholarme fondsenwerving	Up to date expertise en materialen
<b>Regels en afspraken</b>	A&D wetgeving	A&D Clubvisie	A&D huisreglement en clubreglement.
<b>Zorg en begeleiding</b>	Promo: Druglijn	clubeigen A&D coach vorming	A&D coach is bekend en actief

# 1. Van Zilver naar Goud



#### Communicatietips

- De deelname aan Sportivos Zilver werd gecommuniceerd naar alle clubleden, gebruik hiervoor de fiche met communicatietips

#### Spel 'Homerun'

- Het spel 'Homerun' werd gespeeld door alle ploegen met jongeren (~14) en jongvolwassenen.

#### Alcohol en drugscoach (A&D-coach)

- De A&D-coach is verkozen door het clubbestuur met behulp van stap 1 en stap 2 van de verkiezingsfiche.
- Het bestaan van de A&D coach werd bekend gemaakt in de club met behulp van stap 3 van de verkiezingsfiche
- Het vrijwilligerscontract en addendum werden ondertekend door een afgevaardigde van het clubbestuur en de A&D coach, met behulp van stap 4 van de verkiezingsfiche.
- De A&D-coach heeft de vorming 'A&D-coach' van Sportivos Zilver gevolgd. Meer informatie via het regionaal CGG-preventiewerk tabak, alcohol en drugs.

#### Charter

- Het charter is opgesteld, met behulp van de handleiding 'charter'.
- Het charter is ondertekend door alle trainers en bestuursleden en 50% van de overige clubleden.

#### Plukboek voor gezonde fondsenvererving

- Het clubbestuur kent gezonde alternatieven voor fondsenvererving.



#### Communicatietips

- De deelname aan Sportivos Goud werd gecommuniceerd naar alle clubleden, gebruik hiervoor de fiche met communicatietips.

#### Actie voor supporters

- Een actie voor supporters werd georganiseerd en uitgevoerd door de A&D coach, samen met de sporters. Dit met behulp van het document 'actie voor supporters'.

#### Regelgeving

- Regels en afspraken over alcohol en drugs werden opgesteld met behulp van het document 'Regelgeving'.
- De regels en afspraken over alcohol en drugs werden opgenomen in het clubreglement. Dit met behulp van het document 'Regelgeving'.
- De regels en afspraken over alcohol en drugs werden gecommuniceerd naar alle clubleden, met behulp van het document 'Regelgeving'.

#### Ondersteuningstools A&D-coach

- De A&D-coach heeft het document 'ondersteuningstools A&D-Coach' doorgenomen en begrijpt hoe deze tools hem kunnen ondersteunen na het behalen van Sportivos Goud. Met behulp van dit document kan de A&D coach blijvend werken rond de thema's alcohol en drugs in de sportclub.



# Checklist Sportivos Goud



## Communicatietips

→ Communiceren naar clubleden

## Acties voor supporters & clubleden

→ Georganiseerd en uitgevoerd door

de A&D coach

→ Samen met de sporters

## Regelgeving

→ Regels en afspraken opgesteld

→ Opgenomen in het clubreglement

→ Gecommuniceerd naar alle clubleden en supporters

## Ondersteuning A&D-coach

→ A&D-coach begrijpt hoe deze tools kunnen ondersteunen

→ Blijvend werken rond thema alcohol en drugs

# Acties voor supporters

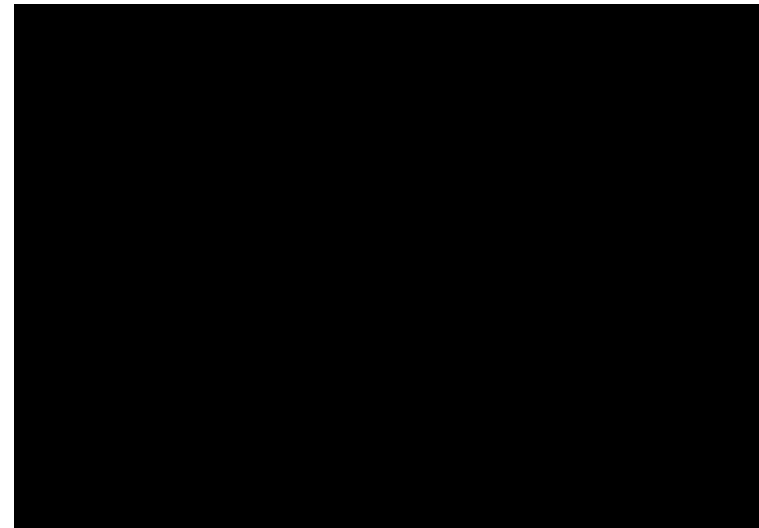
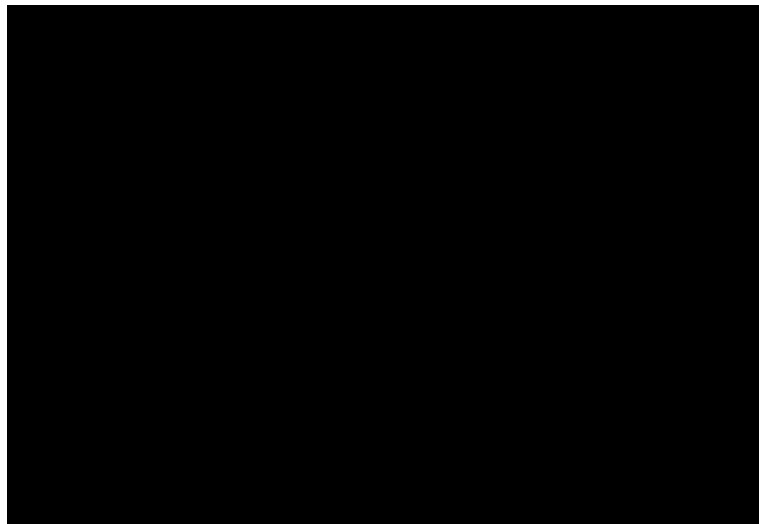


## 1. HAKKA

- Indrukwekkende groepsdans
- Naar jullie supporters te brullen waar jullie team voor staat

## 2. MANNEQUIN CHALLENGE

- Internet videotrend
- Camera of live uitvoeren



# Acties voor supporters



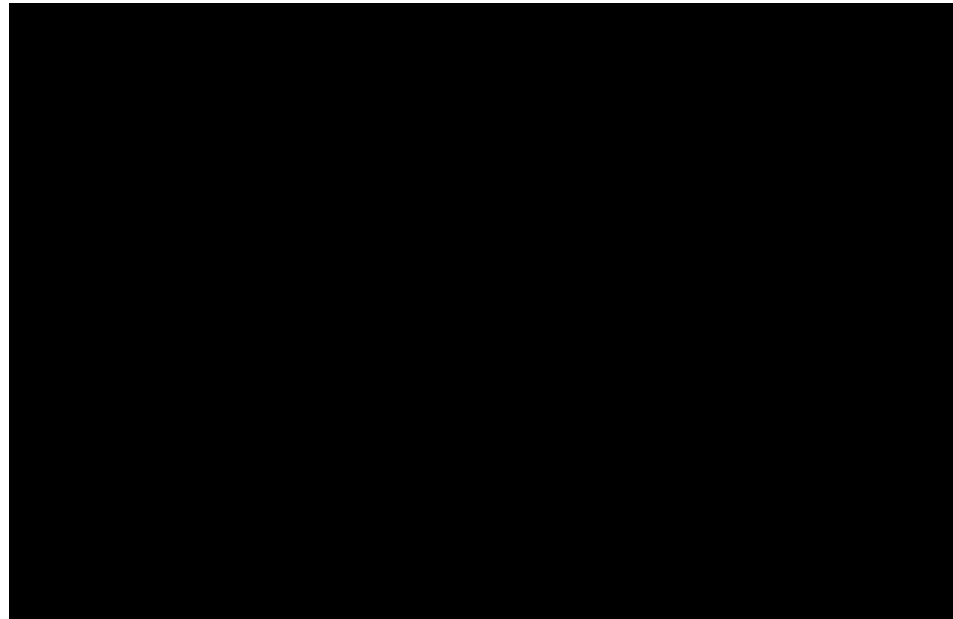
## 3. FACE SWAP

- 'DRUNK EYE'S' BRIL



## 4. FLASHMOB

- Start met 1 sporter
- Sporters vervoegen zich druppelsgewijs





## 5. OWLING/PLANKING/ KOALAING



Uil (Owling)



Koala (Koaling)



Plank (planking)

## 6. DRINKING MIRROR-APP

- 10 JAAR LATER ...



# Acties voor supporters

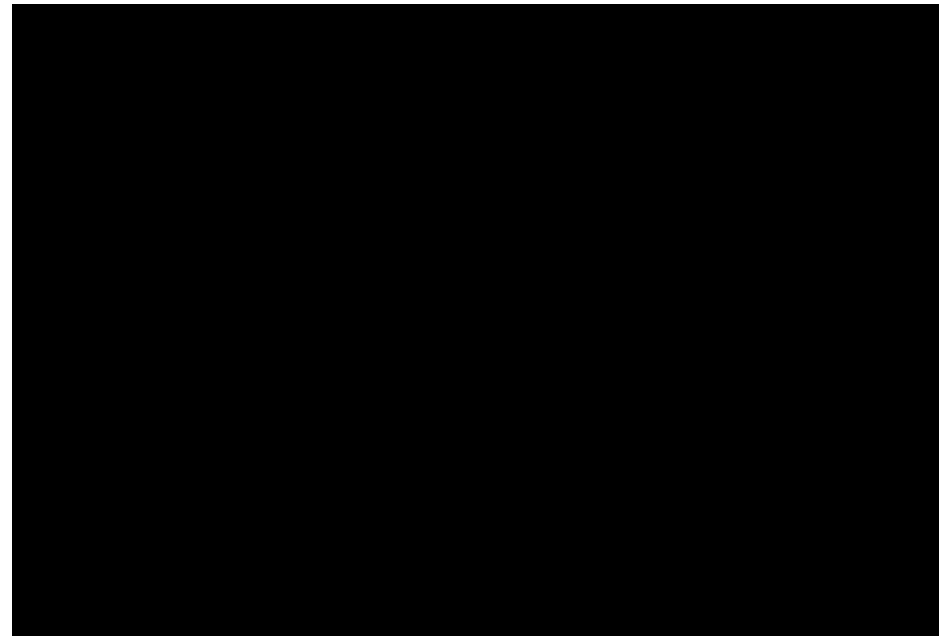


## 7. RAPSONG

- Creëer een eigen thema-rap spong
- Neem het op en laat het weeklinken op een evenement

## 7. HARLEM SHAKE

- Internet trend





# Regelgeving

## Checklist



1. Regels en afspraken over alcohol en drugs opgesteld
2. De regels en afspraken over alcohol en drugs werden opgenomen in het clubreglement
3. De regels en afspraken over alcohol en drugs werden gecommuniceerd naar alle clubleden en supporters.

# Ondersteuningstools A&D coach



## Checklist

1. **Begrijpen hoe** tools de A&D coach kunnen ondersteunen na het behalen van Sportivos Goud.
2. **Blijvend werken** rond de thema's alcohol en drugs in de sportclub

# Bedankt voor je deelname

