



FOCUS ON YOUTH
FOOTBALL & ALCOHOL

**REKOMENDACJE
DLA MŁODZIEŻOWYCH
KLUBÓW SPORTOWYCH
DOTYCZĄCE
PROFILAKTYKI PICIA ALKOHOŁU
PRZEZ NIELETNICH**



Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych,
realizowane na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.





Rekomendacje zostały opracowane w ramach projektu FYFA
– Focus on Youth, Football and Alcohol.

Numer Grantu CHAFEA: ID 738 157 FYFA Produkt 9.2 D22 Rekomendacje, Work package 9



Co-Funded by
the Health Programme
of the European Union

Autorka: dr Katarzyna Okulicz-Kozaryn

Data opracowania: Sierpień 2020

Główni partnerzy



Ehkaiseva Pihdetyo ehytry
Forebyggande Rusmedelsarbete ehyt rf



Państwowa Agencja Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych



Fundatia Romtens



Vereniging voor Alcohol-en andere
Drugproblemen



Istituto Superiore di Sanita



Alcohol Policy Youth Network



Broszura bezpłatna, wydrukowana przez Instytut Nowej Kultury, w ramach projektu
„Upowszechnianie Rekomendacji dla klubów sportowych w zakresie
profilaktyki zachowań problemowych dzieci i młodzieży”.

Warszawa, 2022r.





ZASTRZEŻENIE: Treść tego produktu przedstawia wyłącznie poglądy autorów i to oni ponoszą za niego wyłączną odpowiedzialność. Nie można uznać, że odzwierciedla poglądy Komisji Europejskiej i/lub Agencji Wykonawczej ds. Konsumentów, Zdrowia, Rolnictwa i Żywności (CHAFEA) ani żadnego innego organu Unii Europejskiej. Komisja Europejska i Agencja nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za wykorzystanie zawartych w nim informacji.

Niniejszy dokument jest rezultatem projektu FYFA i został przygotowany przez autorkę w ramach dziewiątego pakietu projektowego FYFA „Wymiana wiedzy i dobrych praktyk”. Projekt FYFA był finansowany z 3. Programu Zdrowia HP-PJ-2016 Komisji Europejskiej. Więcej informacji oraz elektroniczną wersję dokumentu można znaleźć na stronie: www.fyfaproject.eu/

ZESPÓŁ 9. PAKIETU PROJEKTOWEGO FYFA

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA), Polska:
Krzysztof Brzózka, Katarzyna Okulicz-Kozaryn, Jolanta Terlikowska, Mariusz Morawski

European Alcohol Policy Alliance (Eurocare):
Aleksandra Kaczmarek, Sandra Tricas-Sauras, Mariann Skar

International Youth Health Organization (YHO):
Ursa Setina, Lukas Galkus

Fundatia Romtens (Romtens), Rumunia:
Ioana Precup

Scottish Health Action on Alcohol Problems (SHAAP) - Royal College of Physicians of Edinburgh, Zjednoczone Królestwo:
Eric Carlin, Brieg Nugent

Istituto Superiore di Sanita (ISS), Włochy:
Emanuele Scafato, Claudia Gandin

Vereniging voor Alcohol en andere Drugproblemen vzw (VAD), Belgia:
Ellen Coghe, Jochen Schrooten

Ehkaiseva paihdetyo (EHYT), Finlandia:
Leena Sipinen



Spis treści

Przedmowa	5
Czym są te rekomendacje?	6
Dla kogo są te rekomendacje?	6
Jak można korzystać z tych rekomendacji?	6
Wstęp	7
Na czym polega problem z piciem alkoholu przez nastolatki?	7
Na czym polega problem z piciem alkoholu przez młodzież uprawiającą sport?	7
Dlaczego potrzebna jest profilaktyka alkoholowa w środowisku sportowym?	8
Jak wzmocnić ochronne oddziaływanie środowisk sportowych w kontekście alkoholu? CELE niniejszych rekomendacji	9
Rekomendacje dotyczące polityk alkoholowych	11
Na poziomie międzynarodowym	11
Na poziomie krajowym	12
Na poziomie lokalnym	13
Rekomendacje dotyczące interwencji profilaktycznych w klubach sportowych	15
Wskazówki dla menedżerów klubów	15
Wskazówki dla trenerów	16
Wskazówki dla rodziców/ opiekunów	17
Wskazówki dla młodych zawodników	15
Rekomendacje dotyczące klimatu społecznego klubu sportowego	19
Wskazówki dla menedżerów klubów	19
Wskazówki dla trenerów	20
Wskazówki dla rodziców/ opiekunów	20
Wskazówki dla młodych zawodników	21
Bibliografia	24



Przedmowa

FYFA - Focus on Youth Football and Alcohol

Koncentracja na piłce nożnej, młodzieży i alkoholu www.fyfaproject.eu

- to projekt europejski (KE, trzeci program w dziedzinie zdrowia, HP-PJ-2016), którego celem jest ograniczanie picia alkoholu przez nieletnich i intensywnego, epizodycznego picia wśród młodych ludzi uprawiających sport.

Uczestniczące instytucje badawcze, mające siedziby w sześciu krajach europejskich: Belgii, Finlandii, Włoszech, Polsce, Słowenii i Wielkiej Brytanii, pracowały wspólnie nad:

- ⊗ przeglądem polityk i praktyk związanych z młodzieżą, alkoholem i sportem międzynarodowym oraz zebraniem wyników badań naukowych dotyczących najlepszych praktyk na poziomie międzynarodowym
- ⊗ określeniem status quo polityk i praktyk, których celem jest ograniczanie intensywnego, epizodycznego picia, dotyczących osób niepełnoletnich, alkoholu i sportu, na szczeblu krajowym
- ⊗ przeglądem polityk i praktyk związanych z młodzieżą, alkoholem i sportem w lokalnych młodzieżowych klubach sportowych w sześciu państwach członkowskich
- ⊗ analizowaniem postaw wobec alkoholu młodych piłkarzy z każdego z sześciu państw członkowskich oraz ograniczaniem zagrożeń i szkód związanych z alkoholem
- ⊗ poznaniem postrzegania marketingu wyrobów alkoholowych przez młodych ludzi, ich postaw i zachowań wobec alkoholu, wpływu, jaki ma na to uprawianie sportu, a także ich definicji skutecznej praktyki. Młodzi ludzie w Finlandii, Polsce i Szkocji wzięli również udział w produkcji nagrania wideo, w którym mieli przedstawić swoje kluczowe przesłanie dotyczące alkoholu i sportu.
- ⊗ promowaniem wymiany wiedzy i dobrych praktyk między krajami europejskimi i wewnątrz nich oraz zwiększaniem świadomości szkód związanych z alkoholem wśród decydentów.



Czym są te rekomendacje?

Rekomendacje dla młodzieżowych klubów sportowych dotyczące picia alkoholu przez nieletnich i intensywnego, epizodycznego picia podsumowują wyniki projektu FYFA w formie praktycznego narzędzia, które może być wykorzystywane przez różnych interesariuszy zajmujących się sportem do opracowania polityk i interwencji, mających na celu ograniczenie spożywania alkoholu oraz szkód związanych z alkoholem wśród młodzieży.

Dla kogo są te rekomendacje?

Rekomendacje dla młodzieżowych klubów sportowych dotyczące picia alkoholu przez nieletnich i intensywnego, epizodycznego picia mogą być przydatne dla:

- ⊗ menedżerów młodzieżowych klubów sportowych,
- ⊗ trenerów i coachów,
- ⊗ rodziców młodych zawodników,
- ⊗ lokalnych i krajowych decydentów (twórców polityki),
- ⊗ przedstawicieli związków sportowych,
- ⊗ menadżerów i administracji różnych obiektów sportowych,
- ⊗ wszystkich osób uprawiających sporty młodzieżowe.

Jak można korzystać z tych rekomendacji?

Rekomendacje dla młodzieżowych klubów sportowych dotyczące picia alkoholu przez nieletnich i intensywnego, epizodycznego picia mogą ułatwić:

- ⊗ tworzenie polityk odnoszących się do kwestii alkoholu, młodzieży i sportu,
- ⊗ planowanie i wdrażanie działań profilaktycznych w środowisku sportowym,
- ⊗ pogłębianie wiedzy na temat alkoholu, profilaktyki i sportu wśród menadżerów, pracowników i kibiców klubów sportowych,
- ⊗ angażowanie różnych interesariuszy w profilaktykę spożywania i nadużywania alkoholu przez młodzież,
- ⊗ opowiadanie się za regulacjami na poziomie krajowym i międzynarodowym wspierającymi profilaktykę alkoholową w sporcie,
- ⊗ ulepszanie działań z zakresu promocji zdrowia i profilaktyki alkoholowej w obiektach sportowych.





WSTĘP

Na czym polega problem z piciem alkoholu przez nastolatki?

Pomimo obserwowanego ostatnio spadku rozpowszechnienia picia alkoholu przez młodzież (Inchley i in., 2018), alkohol nadal pozostaje najczęściej używaną substancją psychoaktywną w tej populacji. Ponad 50% 15-letnich europejskich uczniów przynajmniej raz w życiu piło alkohol, a 35% przyznało się do intensywnego, epizodycznego picia w ciągu ostatniego miesiąca (ESPAD, 2016).

W okresie dojrzewania spożywanie alkoholu stanowi istotny czynnik ryzyka umyślnych i niezamierzonych wypadków drogowych i innych wypadków niż drogowe (De Looze i in., 2012; Cremonte i Cherpitel, 2014). Co więcej, może zaburzać zdrowy rozwój mózgu. U nastolatków, którzy intensywnie piją epizodycznie, obserwuje się zmiany w strukturach mózgu zarówno istoty szarej, jak i białej, oraz aberracje w aktywności mózgu (Squeglia, Jacobus i Tapert, 2014), które skutkują gorszym funkcjonowaniem motorycznym, poznawczym, emocjonalnym i społecznym.

Na czym polega problem z piciem alkoholu przez młodzież uprawiającą sport?

Uprawianie sportu to zdrowy i pozytywny sposób spędzania wolnego czasu, dlatego może stanowić skuteczne narzędzie do rozwiązywania problemów behawioralnych dzieci i młodzieży (Loprinzi i in. 2012). Jednakże przynależność do klubu sportowego może mieć również negatywne skutki związane np. z piciem alkoholu i używaniem narkotyków. Autorzy przeglądów systematycznych i metaanaliz (Lisha i Sussman, 2010; Diehl i in. 2012; Kwan i in. 2014, Walczak i in., 2020) konsekwentnie dochodzą do wniosku, że w odniesieniu do spożywania alkoholu dowody na dodatnią korelację pomiędzy piciem alkoholu a sportem są znacznie silniejsze niż w przypadku wartości chroniącej zajęć sportowych. Oznacza to, że sama aktywność fizyczna nie wystarczy, aby zapobiec spożywaniu alkoholu przez młodzież. Wyniki badań wskazują, że należy zrobić więcej, aby wzmocnić ochronną rolę środowisk sportowych. Ważne jest również, żebyśmy rozumieli potencjał sportu i budowali na nim, żebyśmy byli świadomi, że może on wywierać i wielokrotnie wywierać bardzo pozytywny wpływ, ale powinno to dotyczyć również przekazów, które promuje.





Dlaczego potrzebna jest profilaktyka alkoholowa w środowisku sportowym?

- ⊗ **Ponieważ sport jest taki popularny!** Większość (62%) Europejczyków w wieku 15–24 lat ćwiczy lub uprawia sport regularnie lub z pewną regularnością (specjalne badanie Eurobarometr, 2017). Ten ogromny zasięg społeczny sprawia, że kluby sportowe są dobrym środowiskiem do promowania zdrowia i zapobiegania ryzykownym zachowaniom (Geidne i in., 2013).
- ⊗ **Ponieważ może wspierać zdrowie publiczne!** Sport może odgrywać kluczową rolę w tworzeniu zdrowego stylu życia i inspirowaniu rozwoju społeczności. Kluby sportowe mają istotny potencjał stymulujący do prowadzenia zdrowego stylu życia, zwłaszcza jeśli uwzględniają podejście profilaktyczne w swoich politykach wewnętrznych (Hallderson i in., 2013).
- ⊗ **Aby uzyskiwać lepsze wyniki!** Spożywanie alkoholu ma negatywny wpływ na wyniki sportowe (Barnes, 2014; Lecoultre i Schutz, 2009; Maughan, 2006; Murphy i in., 2013; Pesta i in., 2013). Kluby sportowe odniosłyby duże korzyści z ulepszenia interwencji dotyczących zapobiegania picia alkoholu i problemom związanym z alkoholem.



Jak wzmocnić ochronne oddziaływanie środowisk sportowych w kontekście alkoholu? Cele niniejszych rekomendacji

Te Rekomendacje mają na celu promowanie zgodnych z aktualną wiedzą naukową najlepszych polityk i praktyk w zakresie zapobiegania spożywaniu alkoholu i szkodom związanym z alkoholem wśród młodzieży w środowiskach sportowych. Choć każde środowisko sportowe jest inne, różne są też dyscypliny sportu, cechy zawodników, poziomy zaawansowanie (od amatorskiego do zawodowego), środowiska społeczne, ogólne kultury profilaktyczne, itp., te Rekomendacje są uniwersalne - mają zastosowanie do wszystkich placówek nadzorowanych przez dorosłych, w których młodzi ludzie uprawiają sport. Kładziemy nacisk na nadzór dorosłych, ponieważ **zaangażowanie trenera jest jednym z kluczowych determinantów zapobiegania przestępczości w sporcie** (Mahoney i in. 2004).

Zalecane praktyki z zakresu profilaktyki alkoholowej mogą dotyczyć kilku aspektów środowiska sportowego, takich jak (Wykres 1):

- ⊗ międzynarodowe, krajowe i lokalne polityki regulujące spożywanie, dystrybucję i marketing alkoholu w obiektach sportowych,
- ⊗ interwencje profilaktyczne, które mają zostać wdrożone w obiektach sportowych,
- ⊗ klimat społeczny, determinowany głównie relacjami międzyludzkimi w środowisku sportowym oraz ideologią klubu (Kokko, 2009).

Wykres 1.

Elementy kompleksowej profilaktyki alkoholowej w środowiskach sportowych



Każdy z tych elementów zostanie teraz po kolei omówiony.



Rekomendacje dotyczące polityk alkoholowych

Obecnie większość międzynarodowych organizacji sportowych nie ma specjalnych przepisów, które minimalizowałyby potencjalne negatywne konsekwencje marketingu alkoholu wśród młodych ludzi (choć istnieją pozytywne wyjątki przedstawione poniżej!). Zamiast tego, kładzie się nacisk na bezpieczeństwo ludzi na stadionach, a przepisy dotyczące alkoholu opierają się na samoregulacjach przemysłu alkoholowego (Przegląd międzynarodowy: Raport końcowy. Pakiet projektowy 4 FYFA¹). Dzieje się tak pomimo bardzo wyraźnego oświadczenia Światowej Organizacji Zdrowia i Programu Narodów Zjednoczonych ds. Rozwoju (WHO i UNDP, 2018), że **„w sporcie nie ma miejsca na marketing i sponsorowanie produktów szkodliwych dla zdrowia”**. Problem polega na tym, że marketing alkoholu w sporcie zachęca młodych ludzi do błędnego kojarzenia alkoholu z dobrym stanem zdrowia i samopoczuciem. Przemysł alkoholowy działa pod pozorem korzyści dla społeczności, podczas gdy jego prawdziwym motywem jest zrobienie z młodych ludzi wieloletnich klientów lojalnych wobec marki (Kelly i in., 2011; Watson i in., 2016).

Dlatego zalecamy:

Na poziomie międzynarodowym

Dobra praktyka, przykład 1:

W obiektach sportów wodnych FINA (Fédération Internationale de Natation) w zasadach ogólnych znajduje się stwierdzenie, że „reklama tytoniu, alkoholu lub zakładów sportowych jest zabroniona”.

Dobra praktyka, przykład 2:

W międzynarodowych przepisach dotyczących jednej z form saneczkarstwa (ang. Luge) znajduje się zapis, który mówi, że jeśli nie obowiązują bardziej restrykcyjne przepisy prawa krajowego, zabronione są poniższe formy reklamy: 1. Na sportowcu i sankach: reklama tytoniu, nielegalnych narkotyków lub alkoholu. Wyjątkami są bezalkoholowe piwa dla sportowców w wieku 18+ lub produkty alkoholowe o zawartości alkoholu poniżej 10%. W obiekcie sportowym i na koszulkach zawodników: zabroniona jest reklama tytoniu, nielegalnych narkotyków lub produktów o zawartości alkoholu powyżej 10%. Rada wykonawcza FIL może także zezwolić na wyjątek od tego zakazu na wniosek organizatora imprezy lub zarządcy obiektu. Zarząd również może zezwolić na wyjątek od tego zakazu na wniosek organizatora imprezy lub zarządcy obiektu.

¹ www.fyfaproject.eu/media/I2W4J3K7P8/docs/wp4final061218.pdf



- ⊗ Międzynarodowym federacjom sportowym – wprowadzenie wyraźnego zakazu marketingu alkoholu i sponsorowania sportu przez przemysł alkoholowy. Decydentom i twórcom polityki – słuchanie opinii młodych ludzi wypowiadających się przeciwko manipulacyjnym praktykom przemysłu alkoholowego (np. video FYFA).
- ⊗ Społeczeństwu – używanie mediów społecznościowych i innych platform do dzielenia się przykładami praktyk sportowych, w których ryzyko związane z używaniem alkoholu jest lekceważone dla zysku.

Na poziomie krajowym

- ⊗ Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia i Programu Narodów Zjednoczonych ds. Rozwoju (United Nations Development Programme – UNDP, 2018) „Ministerstwa ds. młodzieży i sportu muszą uznać, że zapewnienie prawa do ochrony zdrowia jest podstawowym obowiązkiem rządu i stosownie do tego podjąć działania [dotyczące chorób niezakaźnych, w tym szkód związanych z alkoholem]”.

Przykład dobrej praktyki

Francja, Norwegia i Litwa zabroniły sponsorowania sportu przez przemysł alkoholowy, a Irlandia i Nowa Zelandia wyraziły chęć, by zrobić to samo (Brown, 2016).

- ⊗ Potrzeba więcej strategii komunikacyjnych i informacyjnych (kampanii) w środowisku sportowym na temat wpływu alkoholu na zdrowie.
- ⊗ Organy krajowe (rządowe i krajowe organizacje sportowe) powinny wspierać inicjatywy w zakresie profilaktyki alkoholowej i programy szkoleniowe dotyczące szkód związanych z alkoholem dla różnych grup docelowych w środowisku sportowym.
- ⊗ Organy krajowe powinny zachęcać do dialogu pomiędzy sportowcami a specjalistami ds. profilaktyki i go wspierać.
- ⊗ Organy krajowe powinny wspierać tworzenie i zapewniać szeroki dostęp do materiałów szkoleniowych na temat alkoholu i szkód spowodowanych przez alkohol dla środowisk sportowych i dla różnych grup docelowych wewnątrz tych środowisk, aby wspierać zapobieganie szkodom związanym z alkoholem i zachęcać kluby sportowe do współpracy.



Przykład dobrej praktyki

australijski program „Dobry sport” wspiera kluby w podejmowaniu działań dotyczących alkoholu poprzez proces akredytacji, który ustala minimalne standardy zgodności z regulaminami praktyk klubowych i polityk. W przypadku alkoholu uznawane są polityki, w których stwierdza się, że:

1. Alkohol nie jest dostępny ani spożywany podczas zawodów młodzieżowych.
2. Alkohol nie jest dostępny, ani spożywany podczas młodzieżowych imprez sportowych oraz prezentacji.
3. Alkohol nie ma w szatniach, kiedy przebywają tam gracze w wieku poniżej 18 lat.
4. Producenci alkoholu, hurtownicy, sprzedawcy lub inne firmy, których podstawowa działalność polega na sprzedaży alkoholu, nie są promowani, ani reklamowani przez klub na odzież młodych sportowców.
5. Alkohol nie jest wykorzystywany w charakterze nagród, ani do zbierania funduszy.

Na poziomie lokalnym

- ⊗ Należy pamiętać, że to nie sponsoring przemysłu alkoholowego, ale skuteczne „zarządzanie alkoholem” zapewnia klubom dodatkowe korzyści w postaci rentowności finansowej, liczniejszego członkostwa, większej liczby widzów i większej konkurencyjności (Crundall, 2012).
- ⊗ Jeśli w klubie jest dostępny alkohol, należy unikać praktyk, które wiążą się ze zwiększonym prawdopodobieństwem ryzykownego picia w klubie, tj.: promocji na alkohol, podawania alkoholu nietrzeźwym i otwierania baru na więcej niż 4 godziny (Rowland i in., 2015).
- ⊗ Profilaktyka dotycząca alkoholu powinna stać się integralną i wyraźną częścią ogólnej klubowej polityki promocji zdrowia (wraz z przepisami dotyczącymi zakazu używania tytoniu i innych substancji psychoaktywnych, zapobiegania przemocy, promocji zdrowego odżywiania, bezpieczeństwa i wspierania zdrowia psychicznego).
- ⊗ W polityce klubu należy wyraźnie określić konsekwencje naruszenia regulaminu klubu, w tym zasad dotyczących spożywania alkoholu.
- ⊗ Należy upewnić się, że wszyscy w klubie znają te konsekwencje.
- ⊗ W przypadku używania substancji psychoaktywnych przez zawodników lub pracowników klubu, należy wyciągać konsekwencje w postaci proporcjonalnych i konsekwentnie stosowanych kar.



- ⚽ Pamiętaj, że incydenty związane z używaniem substancji psychoaktywnych są przede wszystkim sygnałem, że danej osobie należy zapewnić indywidualne wsparcie, np. w formie specjalistycznej interwencji lub skierowania na leczenie.

Przed wszystkim:

Klub piłkarski KRC Harelbeke (Belgia) posiada pisemną politykę (broszurę) dla rodziców i młodych zawodników, która określa zasady dotyczące uczciwości i zdrowia obowiązujące w ich klubie. Kwestia alkoholu jest wyraźnie określona w regulaminie wewnętrznym klubu, w którym znajduje się zapis, że picie alkoholu w pomieszczeniach klubowych jest zabronione i karalne. Jeśli gracz zostanie przyłapany na picu alkoholu na terenie klubu, zostanie zawieszony na miesiąc. drugie takie naruszenie regulaminu oznacza, że musi opuścić klub i nie otrzyma zwrotu pieniędzy.



Rekomendacje dotyczące interwencji profilaktycznych w klubach sportowych

Ogólnie rzecz biorąc, kluby sportowe mają pozytywny stosunek do promocji zdrowia, jednakże w przypadku polityki bezpośredniej i edukacji rzadko przekłada się to na praktykę (Meganck i in., 2014). Powszechnie wiadomo, że kluby sportowe nie są miejscem prowadzenia tradycyjnej edukacji (jak szkoły) lub wdrażania typowych programów profilaktycznych (z określoną liczbą ustrukturyzowanych sesji, które powinny być regularnie realizowane). **Podjęmowane w klubach sportowych działania prewencyjne wobec spożywania alkoholu są ukierunkowane głównie na dyskusję i edukację, a ponadto są realizowane zgodnie z kontekstem sytuacyjnym².** Z tego względu nasze rekomendacje koncentrują się na czynnikach, które mogą ułatwić dobre zrozumienie tematu, otwartą wymianę poglądów, dyskusję na tematy związane z alkoholem oraz modelowanie zdrowych zachowań.

Wskazówki dla menedżerów klubów

Zwiększaj świadomości pracowników w zakresie potrzeby profilaktyki problemów alkoholowych jako elementu strategii promocji zdrowia w klubie.

- ☉ Pogłębiaj własną wiedzę na temat picia alkoholu przez nieletnich i związanych z nim zagrożeń (dla jednostek i dla klubu) oraz na temat możliwych działań profilaktycznych.
- ☉ Rozpowszechniaj informacje na temat zagrożeń związanych ze spożywaniem alkoholu przez młodzież oraz na temat potencjału klubu sportowego jako środowiska profilaktycznego.
- ☉ Zorganizuj spotkanie ze specjalistami ds. profilaktyki dla działaczy klubu, trenerów, młodzieży i rodziców, aby dowiedzieć się więcej o problematyce alkoholowej w odniesieniu do młodzieży i sportu.
- ☉ Porozmawiaj ze wszystkimi interesariuszami w klubie na temat znaczenia promocji zdrowia jako jednego z celów klubu.

² www.fyfaproject.eu/media/0001T3Z2G4/docs/wp6d61overviewlocalpoliciesfinal.pdf



Przykład z obszaru polityk bezpośrednich i edukacji

w Grudziądzu realizowany jest projekt „Jestem swoim trenerem”. Jego głównym celem jest wyposażenie nauczycieli wychowania fizycznego w wiedzę, umiejętności i narzędzia (scenariusze lekcji) wspierające pozytywny i harmonijny rozwój uczniów (pod każdym względem: fizycznym, emocjonalnym, umysłowym i społecznym). Poprzez łączenie sportu i profilaktyki program zachęca uczniów do podejmowania odpowiedzialnych decyzji i prowadzenia zdrowego stylu życia.

- ⊗ Upewnij się, że polityka klubu służy promocji zdrowia i ułatwia wdrażanie profilaktyki alkoholowej, w tym kierowanie do specjalistów.
- ⊗ Zapoznaj się z ofertą pomocy specjalistycznej dostępnej w klubie, aby zapewnić wsparcie osobom z problemami alkoholowymi lub narkotykowymi, i rozpowszechniaj te informacje wśród pozostałych pracowników.
- ⊗ Bądź konsekwentny - egzekwuj przestrzeganie zasad klubu.
- ⊗ Wykorzystaj potencjał młodych ludzi – oni są potężnymi „twórcami zmian” i mogą zachęcać rówieśników, rodziców, społeczności i decydentów do prowadzenia zdrowszego stylu życia i tworzenia zdrowszego środowiska (jak Greta Thunberg!).

Wskazówki dla trenerów

- ⊗ Pamiętaj, że jesteś wzorem dla zawodników. Uczą się znacznie więcej obserwując Ciebie (i inne osoby, które są dla nich ważne), niż słuchając tego, co Ty (i inni) im mówisz. Twoje postawy i zachowania związane z alkoholem są kluczowe dla ich wychowania.
- ⊗ Upewnij się, że młodzi ludzie znają i rozumieją politykę klubu dotyczącą alkoholu. Zazwyczaj nie wystarczy napisać zasady. Należy rozmawiać o nich z młodymi ludźmi, od czasu do czasu im o nich przypominać i konsekwentnie je stosować.
- ⊗ Traktuj profilaktykę alkoholową jak element szerszej strategii dotyczącej ogólnego stanu zdrowia - omawiaj zagrożenia związane z alkoholem z perspektywy ogólnego bezpieczeństwa (razem z przemocą, narkotykami, itp.) oraz sportowego stylu życia (razem ze zdrowym odżywianiem, radzeniem sobie ze stresem, odpoczynkiem, itp.)
- ⊗ Jeśli zdarzy się incydent związany z piciem alkoholu / używaniem narkotyków wśród twoich zawodników, skieruj te osoby do odpowiednich specjalistów po pomoc.



Przykład dobrej praktyki:

Projekt Sport (Werch, 2007) to krótka interwencja składająca się z:

- ⊗ przeprowadzanej na osobności oceny zachowań dotyczących zdrowia obejmującej następujące zagadnienia: 1. sport i aktywność fizyczną, 2. ćwiczenia, 3. normy dotyczące aktywności fizycznej, 4. śniadanie i odżywianie, 5. sen i odpoczynek 6. inicjację alkoholową i picie alkoholu,
- ⊗ konsultacji przeprowadzonej w cztery etapy przy użyciu wystandaryzowanych wytycznych służących do przeprowadzenia indywidualnej analizy wyobrażonych zysków i strat,
- ⊗ wytycznych fitnessowych do zabrania ze sobą, w których zaleca się młodzieży wyznaczanie sobie celów prowadzących do poprawy zachowań związanych ze zdrowiem, takich jak aktywność fizyczna czy unikanie picia.

Wskazówki dla rodziców/opiekunów

- ⊗ Pamiętaj, że jesteś wzorem dla swojego dziecka. Dzieci uczą się znacznie więcej obserwując Ciebie (i inne osoby, które są dla nich ważne), niż słuchając tego, co Ty (i inni) im mówisz. Twoje postawy i zachowania związane z alkoholem są kluczowe dla ich wychowania. Pokaż swojemu dziecku, że alkohol nie pasuje do sportu, a co najważniejsze – sam go nie pij w obiektach sportowych lub podczas imprez sportowych, zwłaszcza gdy grają młodzi ludzie.
- ⊗ Wspieraj działania profilaktyczne klubu
 1. Poszerzaj własną wiedzę na temat picia alkoholu przez nieletnich, związanego z tym ryzyka oraz wpływu rodziców na postawy i zachowania nastolatków związane z alkoholem.
 2. Wzmacniaj wartości związane z uczciwą grą (*fair play*) u swojego dziecka (patrz poniżej).
 3. Rozmawiaj z dzieckiem o wszystkich sprawach dotyczących alkoholu i sportu, np. marketingu alkoholu, zdarzeniach związanych z alkoholem w sporcie. Korzystaj z tych okazji, aby wyrazić swoje obawy co do zagrożeń związanych ze spożywaniem alkoholu przez Twoje dziecko.
- ⊗ Upewnij się, że Twoje dziecko wie, że nie chcesz, aby piło alkohol i dlaczego tak jest. Powodów może być dużo i wielu rodziców zakłada, że ich dzieci już je znają i nie ma potrzeby, aby wprost o nich mówić, ale nie zawsze jest



to prawdą i ogólnie lepiej jest powtarzać, że ci na tym zależy, niż w ogóle o tym nie wspominać. Najważniejsze powody to:

1. jest za młode
2. dbasz o jego zdrowie,
3. spożywanie alkoholu może pogarszać jego wyniki w sporcie (i w nauce),
4. spożywanie alkoholu może mieć wpływ na jego plany na przyszłość.

Wskazówki dla młodych zawodników

- ⊕ **Pamiętaj, że jesteś wzorem dla swoich kolegów/koleżanek z klubu.** Twoje własne zasady, wartości i zachowania wpływają na Twoich rówieśników. Pokaż im, że sport i prowadzenie sportowego stylu życia są dla Ciebie ważne i nie interesują Cię niezdrowe zachowania (w tym picie alkoholu), które mogą wpłynąć na Twoje wyniki i osiągnięcia Twojego zespołu.
- ⊕ **Wspieraj działania profilaktyczne klubu**
 1. Poszerzaj własną wiedzę na temat wpływu alkoholu na aktywność fizyczną i wyniki w sporcie,
 2. Uświadamiaj swoim kolegom/ koleżankom z klubu, na czym polega sportowy styl życia, a także ryzyko związane z piciem alkoholu. Pamiętaj, że możesz być postrzegany przez innych graczy jako bardziej autentyczny i wiarygodny niż dorośli!
- ⊕ **Dbaj o siebie!** Nikt nie ma tak dużego wpływu na Twoje życie jak Ty sam. Twoje własne decyzje są kluczowe dla Twojego zdrowia, przyszłości i osiągnięć sportowych!

Przykład dobrej praktyki:

dwóch fińskich zawodników można uznać za nowe sportowe wzory do naśladowania dla młodych ludzi. Zarówno hokeista Patrik Laine z NHL, jak i koszykarz Lauri Markkanen z NBA powiedzieli publicznie, że nigdy nie próbowali alkoholu. Konkurencja w sporcie jest tak duża, że nie można grać i pić alkoholu, gdy jest się w czołówce. Ludzie, którzy mają cele, to wiedzą.



Rekomendacje dotyczące klimatu społecznego klubu sportowego

„Klimat społeczny” to termin odnoszący się do postrzegania środowiska społecznego, które jest wspólne dla grupy ludzi. Jak stwierdził Bennett (2010): „Podobnie jak klimat meteorologiczny lub atmosferyczny, klimat społeczny charakterystyczny dla grup też bywa stosunkowo różny (tak jak tropiki różnią się od Himalajów); jest dynamiczny lub zmienny w obrębie grup (jak pory roku) i może wpływać na zachowanie (np. na wybór ubioru przez jednostkę)”. Podobnie jak w środowisku edukacyjnym (Allodi, 2010), klimat społeczny w środowisku sportowym jest kształtowany przez relacje między dorosłymi (trenerami, coachami i innymi członkami klubu) i zawodnikami oraz wśród młodzieży. Jakość, ilość i charakter tych relacji mają znaczący wpływ na wyniki i zachowania młodych ludzi w środowisku sportowym i poza nim.

Wskazówki dla menedżerów klubów

- ☉ Rozmawiaj z członkami i pracownikami klubu i zachęcaj ich do wyrażania swoich opinii na temat:
 1. kultury i zasad panujących w klubie,
 2. oczekiwań dotyczących tego, co młodzi ludzie powinni wiedzieć i robić,
 3. rozumienia misji i celu klubu,
 4. porządku, uczciwości, odpowiedzialności i dyscypliny,
 5. picia alkoholu przez nieletnich i związanego z tym ryzyka (dla jednostek i klubu) oraz możliwości zapobiegania ryzykownym zachowaniom w klubie.
- ☉ Upewnij się, że wartości związane z **uczciwą grą (fair play)** - prawdziwym duchem sportu – są głównymi wartościami w klubie. Należą do nich (UNODC, 2002):
 1. szacunek dla kolegów z drużyny, trenerów, przeciwnika, samego siebie i dla gry.



2. stawianie zwycięstwa na właściwym miejscu - rywalizacja jest nieodzowną częścią sportu, jednak zbyt duży nacisk na wygraną może mieć negatywny wpływ na młodych sportowców (może pozbawiać ich radości z gry; powodować nadmierny stres u zawodników; może sprawiać, że sport stanie się nieatrakcyjny dla tych, którzy nie czują się komfortowo w sytuacji mocnej presji na zwycięstwo; może także sprawić, że młodzi gracze staną się bardziej podatni na używanie substancji psychoaktywnych pomagających poprawić wyniki).
 3. koncentracja się na zadaniach do wykonania w sporcie (zwłaszcza na rozwoju osobistym) zamiast na wygrywaniu i przegrywaniu.
- ⊗ Zachęcaj rodziców młodych sportowców do zaangażowania się w działalność klubu.

Wskazówki dla trenerów

- ⊗ Wzmacniaj ambicje młodych zawodników dotyczące ich osiągnięć sportowych. Poziom ambicji i współzawodnictwa może być ważnym czynnikiem ochronnym! Kiedy zawodnik ma ambicję rywalizowania na wysokim poziomie, powstrzyma się od spożywania alkoholu, aby osiągnąć jak najlepsze wyniki. Co więcej, młodzi zawodnicy, którzy poważnie traktują swoje zaangażowanie w sport, są tak zajęci licznymi treningami w ciągu tygodnia, że prawie nie mają czasu na cokolwiek innego (w tym na imprezowanie) poza nauką w szkole.
- ⊗ Bądź dostępny dla młodych ludzi i pokaż im, że Ci na nich zależy – słuchaj ich, pytaj ich o zdanie.
- ⊗ Konsekwentnie egzekwuj przestrzeganie zasad fair play! (patrz wyżej)
- ⊗ Utrzymuj kontakt z rodzicami/ opiekunami swoich zawodników.

Wskazówki dla rodziców/opiekunów

- ⊗ Angażuj się w życie swojego dziecka, w tym w zajęcia sportowe. Poznaj trenera swojego dziecka i jeśli to możliwe – chodź na treningi i wspieraj dziecko podczas meczów i spotkań.



Wskazówki dla młodych zawodników

- ⚽ Szanuj zasady fair play! Szanuj swoich kolegów/ koleżanki z drużyny, trenerów, przeciwnika, siebie i grę.
- ⚽ Angażuj się w życie swojego klubu





BIBLIOGRAFIA

1. Allodi, M.W. The meaning of social climate of learning environments: Some reasons why we do not care enough about it. *Learning Environ Res* 13, 89–104 (2010).
2. Barnes, M.J. (2014). Alcohol: impact on sports performance and recovery in male athletes. *Sports Medicine*, 44(7), 909-919.
3. Bennett J.B. (2010) Social Climate Research. The Corsini Encyclopedia of Psychology John Wiley & Sons, Inc. 2002 p.
4. Brown, K. (2016) Association between alcohol sports sponsorship and consumption: a systematic review. *Alcohol and alcoholism*, 51(6), pp.747-755.
5. Cremonte, M., Cherpitel, C.J. (2014). Alcohol intake and risk of injury. *Medicina (B Aires)*. 2014; 74(4): 287–292.
6. Crundall, I. (2012) Alcohol management in community sports clubs: impact on viability and participation. *Health Promotion Journal of Australia*, 23(2), 97-100.
7. De Looze ME, Pickett W, Raaijmakers Q, Kuntcshe E, Hublet A, Nic Gabhainn S et al. (2012) Early risk behaviors and adolescent injury in 25 European and North American countries: a cross-national consistent relationship. *J Early Adolesc.*32(1):104–25.
8. De Schutter A. (2020). Overview of local policies and practices in six Member States related to alcohol, young people, marketing and sport. FYFA project Deliverable D6.2 – Report summarizing findings and comparing local practices based on the interviews in football clubs in six member states (not published manuscript)
9. Diehl, Katharina; Thiel, Ansgar; Zipfel, Stephan; Mayer, Jochen; Litaker, David G.; Schneider, Sven (2012): How Healthy is the Behavior of Young Athletes? A Systematic Literature Review and Meta-Analyses. In *Journal of Sports Science & Medicine* 11 (2), pp. 201–220.
10. ESPAD Group (2016), ESPAD Report 2015: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, Publications Office of the European Union, Luxembourg.
11. Geidne, S., Quennerstedt, & M., Eriksson, C. (2013). The youth sports club as a health-promoting setting: an integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 41(3), 269-283.
12. Halldorsson, V., Thorlindsson, T., Sigfusdottir, I. (2013) Adolescent sport participation and alcohol use: The importance of sport organization and the wider social context. *International review for the Sociology of Sport*, 0(0) 1-20.
13. Inchley J et al. eds. Adolescent alcohol-related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014. Observations from the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) WHO collaborative cross-national study. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2018.
14. Kelly, B. et al. (2011). Tobacco and alcohol sponsorship of sporting events provide insights about how food and beverage sponsorship may affect children's health. *Health Promot J Austr*, 22:91-6.
15. Kokko S., Kannas L., Villberg J. (2009) Health promotion profile of youth sports clubs in Finland: club officials' and coaches' perceptions. *Health Promotion International*, 24, 26–35.
16. Kwan, Matthew; Bobko, Sarah; Faulkner, Guy; Donnelly, Peter; Cairney, John (2014): Sport participation and alcohol and illicit drug use in adolescents and young adults: a systematic review of longitudinal studies. In *Addictive behaviors* 39 (3), pp. 497–506. DOI: 10.1016/j.adbeh.2013.11.006.



17. Lecoultre, V., & Schutz, Y. (2009). Metabolic effects. Effect of a small dose of alcohol on the endurance performance of trained cyclists. *Alcohol & Alcoholism*, 44(3), 278-283.
18. Lisha, N.E.; Sussman, S. (2010): Relationship of high school and college sports participation with alcohol, tobacco, and illicit drug use: a review. In *Addictive behaviors* 35 (5), pp. 399–407. DOI: 10.1016/j.addbeh.2009.12.032.
19. Loprinzi, Paul D.; Cardinal, Bradley J.; Loprinzi, Kristina L.; Lee, Hyo (2012): Benefits and environmental determinants of physical activity in children and adolescents. In *Obesity facts* 5 (4), pp. 597–610. DOI: 10.1159/000342684.
20. Mahoney, Joseph L.; Stattin, Håkan; Lord, Heather (2004): Unstructured youth recreation centre participation and antisocial behaviour development: Selection influences and the moderating role of antisocial peers. In *International Journal of Behavioral Development* 28 (6), pp. 553–560. DOI: 10.1080/01650250444000270.
21. Maughan, R.J. (2006). Alcohol and football. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 741-748.
22. Meganck, J., Scheerder, J., Thibaut, E., Seghers, J. (2014) Youth sports clubs' potential as health-promoting setting: Profiles, motives and barriers. *Health Education Journal*, 74: 1-25.
23. Murphy, A.P, Snape, A.E., Minett, G.M., Skein, M., & Duffield, R. (2013). The effect of post-match alcohol ingestion on recovery from competitive rugby league matches. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(5), 1304-1312.
24. Pesta, D.H., Angadi, S.S., Burtcher, M., & Roberts, C.K. (2013). The effects of caffeine, nicotine, ethanol, and tetrahydrocannabinol on exercise performance. *Nutrition & Metabolism*, 10, 71.
25. Rowland B., Tindall J., Wolfenden L., Gillham K., Ramsden R., Wiggers J. (2015) Alcohol management practices in community football clubs: Association with risky drinking at the club and overall hazardous alcohol consumption. *Drug & Alcohol Review*, 34 (4), 347-459.
26. Special Eurobarometer 472, Summary, Sport and physical activity. European Union, 2017 <http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion>
27. Squeglia, L.M., Jacobus, J., & Tapert, S.F. (2014). The effect of alcohol use on human adolescent brain structures and systems. *Handb Clin Neurol.*, 125, 501-510.
28. UNODCCP (United Nations Office for Drug Control and Crime Prevention) (2002) Sport: using sport for drug abuse prevention. United Nation Publication: New York. https://www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook_sport_english.pdf.
29. Walczak, B., Kołodziejczyk, J., Walczak A. (2020) Youths, sports and alcohol usage: a systematic review. FYFA report (manuscript)
30. Watson, W. et al. (2016) Sponsorship of junior sport development programs in Australia. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 40: 326-28.
31. Werch C.C (2007). The Behavior-Image Model: a paradigm for integrating prevention and health promotion in brief interventions. *Health Education Research*, 22 (5), 677–690.
32. WHO & UNDP (2018). What ministries of youth and sports need to know. Noncommunicable diseases. World Health Organization and United Nations Development Programme 2018. <https://www.undp.org/content/dam/undp/library/HIV-IDS/NCDs/Youth%20and%20Sports%20English.pdf>



ISBN: 978-83-958728-2-2

Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom
ul. Dereniowa 52/54, 02-776 Warszawa
mail: kcpu@kcpu.gov.pl
tel: 22 641 15 01

