



## Bestuursreglement naar een rookvrije generatie

V.V. HZ'75 wil de zaken binnen de vereniging goed op orde hebben. Dit betekent een helder beleid over de omgang met roken.

Vanaf seizoen 2021-2022 hanteert v.v. HZ'75 een aanvullend "rookbeleid".

Naast de bestaande afspraken met betrekking tot het niet roken in het clubgebouw, geldt met ingang van het seizoen 2021-2022 het volgende.

We roepen al onze leden en bezoekers op bij jeugdactiviteiten (wedstrijden, trainingen, evenementen etc) uitsluitend op het zijterras te roken. Zo ook de gehele zaterdag. Het zijterras is het deel naast de kantine aan de straatzijde. Het terras voor de kantine is rookvrij!

Roken langs de lijn wordt niet gewaardeerd.

### **Nieuwe afspraken kunnen soms vragen oproepen**

In dit document beantwoorden wij vragen over de nieuwe afspraken voor een rookvrij sportterrein.

### **Door een grotendeels rookvrij sportterrein:**

- Geven wij kinderen het goede voorbeeld.
- Maken we roken minder normaal en minder aantrekkelijk voor kinderen.
- Draagt u bij aan het realiseren van de Rookvrije Generatie, een generatie kinderen die volledig rookvrij kan opgroeien.
- Wordt het schadelijke meerroken voorkomen.
- Bieden wij onze jeugd een gezonde en veilige sportomgeving waar we rekening houden met elkaar.
- Hebben we minder last van afval door sigarettenpeuken en pakjes op het terrein.

### **Roken (ook meeroken) is schadelijk**

- Jaarlijks sterven in Nederland ongeveer 20.000 mensen door roken en enkele duizenden door meeroken.
- Rokers sterven gemiddeld ongeveer tien jaar eerder dan niet-rokers.
- Los van het feit dat je conditie achteruit gaat, veroorzaakt roken hart- en vaatziekten, kanker, luchtwegklachten en -ziekten, diabetes, long-, tandvlees- en gewrichtsontstekingen, verslechtering van het immuunsysteem, staar en blindheid.
- Meeroken, het inademen van tabaksrook van iemand anders, is schadelijk. Dit geldt voor zowel het inademen van tabaksrook binnenshuis als tabaksrook in de buitenlucht. Alles telt mee; er is geen veilige hoeveelheid voor het inademen van tabaksrook.
- Meerokende kinderen hebben meer kans op wiegendood, luchtwegklachten en luchtwegziekten, astma en oorontsteking.
- Beschermen van de jeugd
- Het is belangrijk dat kinderen gezond opgroeien. Sporten is gezond, terwijl (mee)roken erg schadelijk is voor de gezondheid. Roken en sport passen niet bij elkaar.
- Kinderen worden verleid om te roken als mensen in hun omgeving roken, vooral als het om rolmodellen gaat tegen wie zij opkijken zoals sporters en trainers.
- Zien roken, doet roken.
- Roken begint vaak op jonge leeftijd. Twee derde van de rokers is begonnen voor zijn 18e.
- Elke dag beginnen 100 kinderen met dagelijks roken.

- Roken is verslavend. Kinderen raken veel sneller verslaafd dan volwassenen. Hoe jonger iemand begint met roken, des te erger de verslaving.
- De meeste mensen willen dat kinderen rookvrij kunnen sporten. Uit onderzoek weten we dat negen op de tien mensen vinden dat sportterreinen waar kinderen sporten volledig rookvrij moeten zijn.

#### **Daarom voeren we een nieuw “rookbeleid” in.**

- Zo bieden we een gezonde en veilige omgeving om te sporten.
- We maken roken minder normaal en aantrekkelijk voor kinderen en daarnaast wordt het schadelijke meerroken voorkomen.
- We geven kinderen een goed en gezond voorbeeld.
- De meeste mensen, waaronder ouders, staan er achter dat kinderen worden beschermd tegen tabak.
- Er is minder last van afval door sigarettenpeuken en –pakjes op het terrein.
- We dragen bij aan het realiseren van de Rookvrije Generatie.

#### **Is roken een eigen keuze waar de sportvereniging buiten staat?**

Het is moeilijk voor kinderen om roken te weerstaan als anderen tegen wie zij opkijken roken, zoals sporters of de trainer. De sportvereniging speelt hierin een belangrijke rol. Rokers worden niet verplicht te stoppen met roken, maar worden gevraagd rekening te houden waar ze bij de vereniging roken.

#### **Is een rookvrij sportterrein ook vrij van de e-sigaret?**

- Ja, het gebruik van een e-sigaret is geen gezond voorbeeld. De nicotine in een e-sigaret is verslavend en de mate van schadelijkheid van de e-sigaret op de gezondheid is nog niet goed bekend.
- De e-sigaret kan de drempel om te gaan roken verlagen.
- Ook scheidt het onduidelijkheid: kinderen kunnen het verschil niet goed zien.

#### **Moeten alle rokers die bij v.v. HZ'75 komen stoppen met roken om een rookvrij sportterrein tijdens Jeugdwedstrijden, -trainingen en –activiteiten te laten slagen?**

Nee, rokers hoeven niet te stoppen met roken om het terrein rookvrij te maken, maar worden gevraagd rekening te houden waar ze bij de vereniging roken.

Rookvrije omgevingen zijn prettig voor rokers die proberen te stoppen met roken. Als ze niet steeds sigaretten om zich heen zien, is het makkelijker vol te houden. Mochten mensen willen stoppen met roken, ga dan naar [www.hartstichting.nl/gezond-leven/nietroken](http://www.hartstichting.nl/gezond-leven/nietroken) of [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl).

#### **Hoe handhaven we de regels?**

We geven op meerdere plaatsen en manieren aan dat het terrein rookvrij is. We vragen alle leden, vrijwilligers, trainers en bezoekers hun eigen verantwoordelijkheid te nemen en mensen die roken aan te spreken. Vraag vriendelijk aan diegene die toch rookt of hij/zij bekend is met de afspraken bij v.v. HZ'75. Vertel over de afspraken en laat diegene weten waar hij/zij kan roken en niet kan roken.