

OP WEG NAAR EEN

**ROOKVRIJE
GENERATIE**



‘Op weg naar een rookvrij sportterrein’

Stappenplan

Wil jij dat jouw sportclub rookvrij wordt? Zet dan de eerste stap en gebruik het stappenplan om op weg te gaan naar een rookvrij sportterrein.



Inleiding

Steeds meer sportverenigingen worden rookvrij. Niet alleen binnen, maar ook buiten. Veel kinderen brengen een groot deel van hun tijd door op de sportvereniging. Zien roken, doet roken. Als kinderen anderen zien roken lijkt dat normaal en misschien zelfs aantrekkelijk. Zeker als zij mensen zien roken naar wie zij opkijken, zoals sporters, trainers en ouders. Met een rookvrij sportterrein geef je het goede voorbeeld aan kinderen en voorkom je bovendien het schadelijke meerroken. Ga gemakkelijk op weg naar rookvrij met dit stappenplan.

Wat is een geheel rookvrij sportterrein?

Een geheel rookvrij sportterrein zonder enige uitzonderingen betekent:

- Het gehele terrein is rookvrij: de entree, binnen de hekken of andere begrenzing van de sportvereniging, inclusief kantine, terras, velden, langs de lijn en de tribune.
- Iedereen houdt zich aan de afspraak om niet te roken op het sportterrein: leden, medewerkers, vrijwilligers, trainers, ouders, maar ook bezoekers.
- Bordjes of ander aanduidingen geven aan dat het buitenterrein rookvrij is.

- De e-sigaret valt onder het rookvrije beleid. Ook deze is verslavend, bevat schadelijke stoffen en verlaagt de drempel tot het roken van sigaretten.
- Binnenruimten van een sportterrein zijn al rookvrij, denk aan de kantine, de kleedkamer en sportzalen.

Geheel rookvrij is de aanbeveling en het streven. De vereniging kan hier ook stapsgewijs naartoe werken om draagvlak te creëren. In de bijlage Afspraken 'Op weg naar rookvrij' staan voorbeelden van rookvrije afspraken.

Toelichting stappenplan

Dit stappenplan beschrijft de stappen die je kunt doorlopen voor het invoeren van een rookvrije afspraak. Het is slechts een hulpmiddel. Om het proces makkelijk te maken vind je in de eerste bijlage een checklist die je kunt gebruiken als je het stappenplan doorloopt. We wensen je mooie stappen op weg naar rookvrij.

De stappen zijn:

1. Creëer draagvlak
2. Invoering
3. Naleving
4. Evaluatie

Rookvrije Generatie

De beweging 'op weg naar een Rookvrije Generatie' werkt toe naar een samenleving waarin we opgroeiende kinderen beschermen tegen tabaksrook en de verleiding om te gaan roken.

Zien roken, doet roken. In een rookvrije omgeving komen kinderen niet in de verleiding om te gaan roken en wordt meerroken voorkomen.

Zo beschermen we kinderen en zorgen we ervoor dat zij rookvrij opgroeien. Samen op weg naar een Rookvrije Generatie.

Stap 1: Creëer draagvlak

Steun vergroten

Steun krijgen van het bestuur, medewerkers, vrijwilligers, leden en ouders van jeugdleden, is een belangrijke eerste stap.

Je vergroot steun door uit te leggen waarom jullie vereniging nieuwe afspraken wil invoeren. Benader het onderwerp altijd positief en spreek van 'rookvrij' en niet over een rookverbod. Leg uit dat de vereniging kinderen het goede voorbeeld wil geven en iedereen in een gezonde omgeving wil laten sporten.

Als je uitleg geeft en overtuigd bent van een rookvrij sportterrein, zullen mensen het belang van de rookvrije afspraken inzien en het zelf willen naleven. Je kunt gebruik maken van de Argumentenkaart met veelgestelde vragen.

Zien roken, doet roken

Als kinderen anderen zien roken lijkt dat normaal en misschien zelfs aantrekkelijk. Zeker als zij mensen zien roken naar wie zij opkijken, zoals andere sporters, trainers en ouders. Een rookvrij sportterrein maakt roken minder normaal en daarmee minder aantrekkelijk voor kinderen. Bovendien wordt het schadelijke meeroken voorkomen.

Leg de relatie met een gezond en veilig sportklimaat. Roken en sport gaan niet samen.

Inventariseer en bereid voor

Verzamel informatie over:

- door wie, waar en wanneer wordt gerookt
- de mening over huidige afspraken rondom roken
- de mening over een rookvrije afspraak
- positieve reacties en bezwaren

Luister naar vragen en bezwaren. Laat mensen meedenken over de nieuwe afspraken voor het sportterrein en de weg naar rookvrij. Wees duidelijk over jullie voornemen, geef waar nodig tegenargumenten en neem goede ideeën mee. Deze informatie kan helpen om te bepalen of de vereniging klaar is voor een geheel rookvrij terrein of dat een aanpak in stappen beter is.

Stel nieuwe rookvrij afspraken voor

Zet nieuwe afspraken voor een rookvrij sportterrein op de agenda van de bestuursvergadering. Praat niet over een rookverbod, leg de nadruk op het rookvrij maken van de sportvereniging voor de jeugd. Bepaal bij een positief besluit van het bestuur of je de afspraak nog wil voorleggen aan de leden, bijvoorbeeld via de Algemene Ledenvergadering (ALV).

Stap 2: Invoering

Plan van aanpak

Maak een plan van aanpak en een planning en bewaak deze. **Tip:** stel een projectgroep samen van enthousiaste leden. Laat iemand van deze projectgroep ook het aanspreekpunt zijn voor vragen en opmerkingen.

Afspraak formuleren

Formulier de rookvrije afspraak die ingevoerd wordt. Een simpele rookvrije afspraak zonder uitzonderingen is het duidelijkst.

Maak ook afspraken over het naleven van de rookvrije afspraak. Het is belangrijk dat mensen die toch roken op het terrein vriendelijk worden aangesproken en geïnformeerd (zie stap 3).

Voorzitter Kees van der Burg,
voetbalvereniging RCL:

“Toen ik het idee van een rookvrije vereniging in het bestuur bracht, moesten de andere bestuursleden eerst even wennen. Maar al snel waren alle bestuursleden voor het initiatief, ook de rokers.”

Kies een goed moment van invoering

De manier en het moment van invoeren is belangrijk. Denk aan:

- veranderingen aan het terrein of de velden
 - de start van een nieuw jaar of sportseizoen, na de zomer- of winterstop
 - een verbouwing of verhuizing
 - een ander groot evenement of gebeurtenis
- Tip:** organiseer of benut een feestelijk moment waarop de nieuwe afspraak ingaat.

Rookvrije afspraak communiceren

Stel de hele vereniging bijtijds op de hoogte van de rookvrije afspraak. Laat iedereen weten wat er van hen verwacht wordt bij de invoering van het nieuwe beleid.

Gebruik alle bestaande communicatiekanalen om de nieuwe afspraak bekend te maken (zoals de website en de nieuwsbrief). Neem de rookvrije afspraak op in het clubreglement.

Ga naar www.rookvrijegeneratie.nl/sport voor ondersteunende materialen zoals voorbeeldteksten.

Breng ook externe partijen op de hoogte zoals leveranciers, sponsors en bezoekende sportverenigingen. Ook zij moeten zich op het sportterrein houden aan de afspraken. Bovendien kun je bezoekende (of naastgelegen) sportverenigingen inspireren het goede voorbeeld te volgen. Informeer ook de gemeente over jullie mooie initiatief.

Veranderingen sportterrein

Ga na welke veranderingen nodig zijn in en rondom de vereniging. Haal asbakken en speciale prullenbakken voor sigaretten weg en plaats bijvoorbeeld rookvrijborden en posters op het terrein en bij de entree. Zie www.rookvrijegeneratie.nl/sport voor materialen waarmee je de rookvrije afspraak laat zien op het sportterrein.



Stoppen met roken

Mensen die roken hoeven niet te stoppen met roken om een rookvrij sportterrein te realiseren. Het rookvrij maken van de vereniging kan een stoppoging wel makkelijker maken.

Wellicht kunnen rokers hulp bij het stoppen met roken gebruiken. Door deze hulp aan te bieden, laat je zien dat je het beste met ze voor hebt. De stoppen-met-rokenprogramma's worden vanuit de basisverzekering vergoed. Dit is begeleiding waarvan aangetoond is dat deze werkt. Dit wordt wel verrekend met het eigen risico. Je kunt ook verwijzen naar www.hartstichting.nl/niet-roken, www.ikstopnu.nl of voor de maand oktober naar het initiatief Stoptober (www.stoptober.nl).

Aandacht in de media

Neem contact op met (lokale) media, zoals een dagblad, een huis-aan-huisblad of de plaatselijke radio of televisie. Hiermee breng je de vereniging positief onder de aandacht. Je kunt gebruik maken van het voorbeeld persbericht. Ga voor meer informatie naar www.rookvrijegeneratie.nl/sport

Bestuurslid Sander Wessel,
FC Abcoude:

“De ondersteunende materialen van de beweging op weg naar een Rookvrije Generatie waren erg nuttig, zoals de voorbeeldbrief.”



Voormalig profvoetballer en
Oranje-international Wim Rijsbergen:

“Rookvrije sportterreinen vind ik een heel goed initiatief. Het zou heel mooi zijn als alle voetbalverenigingen actie ondernemen voor een rookvrij terrein.”

Bestuurslid Jetske ten Caat,
korfbalvereniging SKF:

“Het bestuur hakte de knoop door: wij worden een rookvrije sportclub. Dat deden we in stapjes: eerst een rookvrij terras, toen een rookvrij toernooi en met ingang van het nieuwe seizoen werden we rookvrij met uitzondering van één rookplek, uit het zicht. Om mensen te informeren hangen overal bordjes en bij de ingang hangt een spandoek.



Stap 3: Naleving

Handhaving

Het is belangrijk afspraken te maken hoe de vereniging omgaat met mensen die toch roken. Houd er rekening mee dat het naleven van de nieuwe afspraak de eerste weken extra tijd en aandacht vraagt.

Het vriendelijk aanspreken van mensen die roken op het terrein (en bij de entree) is belangrijk. Spreek iemand altijd direct aan. Ga er in eerste instantie vanuit dat iemand niet op de hoogte is van de afspraak. Vraag of hij/zij bekend is met de nieuwe afspraak op de sportvereniging. Vertel over de rookvrije afspraak en laat diegene weten waar hij/zij wel of niet kan roken. Leg ook uit dat de vereniging de afspraak heeft om kinderen het goede voorbeeld te geven.

Bepaal wie mee helpt in het aanspreken en informeren van rokers en vraag hier in het begin extra aandacht voor. Vraag in ieder geval alle medewerkers, vrijwilligers en trainers mensen aan te spreken en zelf het goede voorbeeld te geven. Leg hen uit wat van ze wordt verwacht en hoe zij mensen die roken kunnen aanspreken en informeren. Vraag ook (ouders van) leden elkaar te helpen om aan de nieuwe afspraak te denken en elkaar eraan te herinneren waarom de afspraken er zijn.

Hoe beter de nieuwe rookvrije afspraak bekend is, hoe gemakkelijker naleving zal gaan.

Stap 4: Evaluatie

Evalueer de rookvrije afspraak

Evalueer de nieuwe afspraak voor een rookvrij terrein. Stel de volgende vragen:

- Houden mensen zich aan de afspraak?
- Zijn zij voldoende geïnformeerd en is de rookvrije afspraak voldoende zichtbaar gemaakt?
- Zijn aanpassingen nodig om de afspraak te verbeteren?
- Zijn er aanpassingen nodig om de nieuwe afspraak nog beter zichtbaar te maken?
- Als het terrein nog niet geheel rookvrij is, wat is dan de volgende stap hiernaartoe?

Zie de bijlagen voor:

- Checklist 'Op weg naar rookvrij'
- Afspraken 'Op weg naar rookvrij'
- Communicatierichtlijn
- Poster 'Help ons rookvrij sporten!'

Bestuurslid Piet Hein Knoop,
HV Abcoude:

“De handhaving is meegevallen.
We spreken mensen indien nodig
aan en leggen de nadruk op
gewenst gedrag.
Een positieve benadering werkt!”





Bijlagen

Lars Oosterveen, Korfbalfoto.nl



Checklist 'Op weg naar rookvrij'

Stap 1: Creëer draagvlak

- ☐ Inventariseer de stand van zaken en meningen over roken op de vereniging
- ☐ Stel vanuit het bestuur een rookvrije afspraak voor

Stap 3: Naleving

- ☐ Zorg voor naleving van de rookvrije afspraak

Stap 2: Invoering

- ☐ Maak een plan van aanpak
- ☐ Formulier een duidelijke rookvrije afspraak
- ☐ Kies een goed moment van invoering
- ☐ Communiceer de nieuwe afspraken (intern en extern)
- ☐ Bepaal welke veranderingen nodig zijn op het sportterrein
- ☐ Benader media voor positieve aandacht

Stap 4: Evaluatie

- ☐ Evalueer de rookvrije afspraak



Afspraken

‘Op weg naar rookvrij’

De duidelijkste afspraak is die voor een geheel rookvrij sportterrein. Zo komen kinderen niet in contact met roken. Er zijn ook sportverenigingen die een stapsgewijze aanpak kiezen op weg naar geheel rookvrij.

Voorbeelden van rookvrije afspraken zijn:

- geheel rookvrij zonder uitzondering
- rookvrij tijdens trainingen en wedstrijden van de jeugd
- rookvrij met uitzondering van één aangewezen rookplek, uit het zicht
- rookvrij op en langs de sportvelden/banen en op de tribune
- een rookvrij toernooi of evenement (voor de jeugd)
- niet roken door bestuur, vrijwilligers en trainers in het bijzijn van kinderen

Bestuurslid Cees van den Hout, Sportpark Hier-O en tennisvereniging 't Lobje:

“Er zijn geen leden weggegaan vanwege rookvrij, het trekt juist nieuwe leden aan!”



Communicatierichtlijn

Tips voor de communicatie over de rookvrije afspraak:

- praat niet over een rookverbod, maar leg de nadruk op het rookvrij maken van het sportterrein
- vermijd negatieve woorden zoals: verboden, anti-roken
- kies een positieve insteek
- focus op het beschermen van kinderen en het goede voorbeeld geven
- laat weten dat de vereniging aansluit bij de beweging op weg naar een Rookvrije Generatie
- kernwoorden die je kunt gebruiken zijn: kinderen, rookvrij, beschermen, goede voorbeeld, gezond opgroeien, (zien roken doet roken), Rookvrije Generatie, sporten en roken passen niet bij elkaar
- vermijd het gebruik van afbeeldingen en foto's waar een sigaret op staat
- gebruik niet het oude rookverbod teken, maar kies voor het positieve rookvrij-bord en andere aanduidingen op het terrein

De Rookvrije Generatie

De beweging 'op weg naar een Rookvrije Generatie' werkt toe naar een samenleving waarin opgroeiende kinderen worden beschermd tegen tabaksrook en de verleiding om te gaan roken. Iedere week raken honderden kinderen verslaafd aan roken. Ieder kind is er één te veel. We willen ervoor zorgen dat kinderen niet meer in de verleiding komen om te gaan roken. Daarvoor is het nodig dat we samen het goede voorbeeld geven en de omgevingen waar kinderen veel komen rookvrij maken.

De sportomgeving is een belangrijke omgeving in het leven van opgroeiende kinderen. Daarom draagt een rookvrij sportterrein bij aan het realiseren van een Rookvrije Generatie. Zo gaan we samen op weg naar een Rookvrije Generatie.

Kijk op www.rookvrijegeneratie.nl/sport voor meer informatie over een rookvrij sportterrein.

Nog vragen? Neem dan contact op via:

rookvrij@hartstichting.nl

Kijk voor meer informatie over de Rookvrije Generatie op: www.rookvrijegeneratie.nl



OP WEG NAAR EEN

**ROOKVRIJE
GENERATIE**



‘Help ons rookvrij sporten!’

Geef kinderen het goede voorbeeld

Zien roken, doet roken. In een rookvrije omgeving komen kinderen niet in de verleiding om te gaan roken en wordt meer roken voorkomen. Zo beschermen we kinderen en zorgen we ervoor dat zij rookvrij opgroeien. Een rookvrije sportclub draagt bij aan een Rookvrije Generatie.

Samen op weg naar een Rookvrije Generatie!

Voor meer informatie over rookvrije sport:

www.rookvrijegeneratie.nl/sport



Kijk op www.rookvrijegeneratie.nl/sport voor meer informatie over een rookvrij sportterrein.

Heb je nog vragen na het lezen van dit document dan kun je ook contact opnemen met: rookvrij@hartstichting.nl

OP WEG NAAR EEN
**ROOKVRIJE
GENERATIE**

