



OP WEG NAAR EEN
**ROOKVRIJE
GENERATIE**



**‘Op weg naar een rookvrij
sportterrein’**

Argumenten & veelgestelde vragen



Argumenten

Door een rookvrij sportterrein:

- geven we kinderen het goede voorbeeld
- maken we roken minder normaal en aantrekkelijk voor kinderen
- wordt het schadelijke meerroken voorkomen
- zetten we onze vereniging positief op de kaart
- hebben we minder last van afval door sigarettenpeuken en -pakjes op het terrein
- dragen we bij aan het realiseren van een Rookvrije Generatie, een generatie kinderen die volledig rookvrij kan opgroeien

Schadelijkheid (mee)roken

- Jaarlijks sterven in Nederland ongeveer 20.000 mensen door roken en enkele duizenden door meerroken.
- Rokers sterven gemiddeld ongeveer 10 jaar eerder dan niet-rokers.
- Los van het feit dat je conditie achteruit gaat, veroorzaakt roken onder andere hart- en vaatziekten, kanker, luchtwegklachten en -ziekten en diabetes.
- Meerroken, 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.
- Kinderen die meerroken hebben meer kans op wiegendoed, luchtwegklachten en -ziekten en astma.

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.
- 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.
- Zien roken, doet roken.
- Roken begint vaak op jonge leeftijd. Twee derde van de rokers is begonnen voor zijn 18e.
- Iedere week raken honderden kinderen verslaafd aan roken. Ieder kind is er één te veel.
- Roken is verslavend. Kinderen raken sneller verslaafd dan volwassenen. Hoe jonger iemand begint met roken, des te moeilijker het op latere leeftijd wordt om te stoppen met roken.
- 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. Dat kinderen/jongeren een rookvrij terrein willen blijkt uit promotieonderzoek Rookvrije Sport voor een Rookvrije Generatie uitgevoerd door Heike Garritsen bij Amsterdam UMC in samenwerking met Tranzo, Tilburg University.



Veelgestelde vragen

Is roken een eigen keuze en welke rol heeft de sportvereniging?

- 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. De sportvereniging geeft het goede voorbeeld door roken uit het zicht van kinderen te houden.
- Rokers worden niet verplicht te stoppen met roken, maar wordt gevraagd rekening te houden waar ze roken.

Wat kost een rookvrij sportterrein de vereniging?

Een rookvrij sportterrein is goedkoop en kan zelfs kostenbesparend zijn.

- Kijk op www.rookvrijgeneratie.nl/sport. Hier zijn gratis materialen te downloaden. Periodiek zijn er acties voor gratis rookvrij-borden. Soms biedt een gemeente gratis borden aan.
- Materiaal zoals asbakken hoeft je niet meer te vervangen.
- Schoonmaakkosten dalen doordat er geen sigarettenpeuken en -pakjes op het terrein liggen.

En wat kost het ons aan tijd?

- Op www.rookvrijgeneratie.nl/sport vind je verschillende materialen ter ondersteuning. Je hoeft het wiel niet opnieuw uit te vinden; de materialen helpen je snel op weg.
- Minder opruimwerk door minder sigarettenafval levert je tijdswinst.

Komt er regelgeving vanuit de overheid voor een rookvrij sportterrein?

Op dit moment is er geen landelijke wet- of regelgeving voor een rookvrij buitenterrein. Wel stimuleren sportbonden en gemeenten op verschillende manieren sportverenigingen om rookvrij te worden.

Hoe passen e-sigaretten en nieuwe tabaksproducten in een rookvrij-beleid?

E-sigaretten en nieuwe tabaksproducten (zoals verhitte tabak) passen niet bij een rookvrij terrein. Net als traditionele sigaretten zijn deze producten schadelijk en verslavend. Daaraan willen we kinderen niet blootstellen. Ook weten we dat zien roken, doet roken en zien dampen, doet dampen. We vinden het belangrijk dat kinderen ook worden beschermd tegen de verleiding om e-sigaretten en nieuwe tabaksproducten te gaan gebruiken.

Hoe starten we met een rookvrij sportterrein?

- Ons advies is om het sportterrein geheel rookvrij te maken. Dat is het duidelijkst. Je kunt hier ook stapsgewijs naar toe werken.
- Op www.rookvrijgeneratie.nl/sport vind je een handig stappenplan.
- Er zijn voorbeeldbrieven, posters en andere communicatiemiddelen die je kunt gebruiken.
- Neem contact op met Team Rookvrije Sport via sport@rookvrijgeneratie.nl voor vragen en advies.



We voeren een rookvrij-beleid in, maar hoe leggen we het uit aan onze vrijwilligers/medewerkers/trainers?

- Zorg dat ze op tijd en goed op de hoogte zijn van het rookvrij-beleid.
- Leg uit dat zij een voorbeeldfunctie hebben: zien roken, doet roken.
- Leg uit waarom het belangrijk is om het terrein rookvrij te maken.
- Laat hen weten dat zij een belangrijke rol hebben binnen de vereniging en spreek met hen af dat zij helpen met het aanspreken en informeren van bezoekers. Benadruk vooraf dat iedereen kan helpen en dat het slagen van het rookvrij-beleid daar vanaf hangt.

Hoe gaan we om met eventuele weerstand van leden of ouders van jeugdleden?

- De meeste mensen, óók rokers, willen dat kinderen worden beschermd tegen roken.
- Ga vooraf met de (ouders van) leden in gesprek om draagvlak te creëren. Leg uit waarom het belangrijk is om het terrein rookvrij te maken.
- Als je uitleg geeft en overtuigd bent van een rookvrij sportterrein, zullen mensen het belang van het rookvrij-beleid inzien en het zelf willen naleven.
- Ga ook het gesprek aan met rokers om te praten over een oplossing. Door hen te horen, zal de weerstand verminderen. Benadruk dat het gaat om het beschermen van de kinderen en niet om hen 'te plagen'. Verwijs ze eventueel door naar instanties die hen kunnen helpen met stoppen met roken.
- Bericht iedereen op tijd over het beleid. Kijk naar de communicatietips in het stappenplan.

Moeten alle rokers die op de vereniging komen stoppen met roken om een rookvrij sportterrein te laten slagen?

- Nee, rokers hoeven niet te stoppen met roken om het terrein rookvrij te maken, maar hen wordt gevraagd rekening te houden met waar ze roken.
- Rookvrije omgevingen zijn prettig voor rokers die proberen te stoppen met roken. Als ze geen sigaretten zien, is het makkelijker vol te houden.
- Als mensen willen stoppen met roken, dan kun je ondersteuning bieden bij het stoppen met roken door hen door te verwijzen naar de huisarts of www.ikstopnu.nl of in oktober naar Stoptober www.stoptober.nl.
- De stoppen-met-rokenprogramma's worden vanuit de basisverzekering vergoed. Dit is begeleiding waarvan aangetoond is dat deze werkt.

Hoe handhaven we het rookvrij-beleid?

- Uit onderzoek blijkt dat als een rookvrij terrein eenmaal is ingevoerd, dit al gauw als een 'normale zaak' wordt gezien. De handhaving zal gemakkelijker gaan.
- Geef bij de ingang van het terrein en op meerdere plekken buiten aan dat het terrein rookvrij is met behulp van rookvrij-bordjes of andere aanduidingen.
- Het is belangrijk vooraf te bepalen wie verantwoordelijk is voor de handhaving.
- Uit promotieonderzoek Rookvrije Sport voor een Rookvrije Generatie uitgevoerd door Heike Garritsen bij Amsterdam UMC in samenwerking met Tranzo, Tilburg University blijkt dat duidelijkheid over het beleid noodzakelijk is zodat hiervoor geen misverstanden kunnen ontstaan.
- Laat direct vanaf de invoering alle medewerkers, vrijwilligers en trainers mensen aanspreken die roken. Vraag de leden ook elkaar aan te spreken en te helpen herinneren aan het rookvrij-beleid.
- Vraag vriendelijk aan diegene die toch rookt of hij/zij bekend is met het rookvrij-beleid op de sportvereniging. Vertel over het beleid en laat diegene weten waar hij/zij kan roken en niet kan roken. Leg ook uit waarom de vereniging een rookvrij-beleid heeft.

Wat doen we aan rokers die niet meer op het sportterrein, maar bij de entree, in het zicht van kinderen roken?

- Het is belangrijk dat het roken minder zichtbaar is op de sportvereniging. Daarom is het niet gewenst als rokers zichtbaar bij de entree staan. Velen zullen dit begrijpen.
- Neem in alle communicatie mee dat ook de entree rookvrij is. Hang ook daar een rookvrij-bord op.
- Zet geen prullenbak of rookpaal neer bij de entree, omdat dit juist het ontstaan van een rookplek aanmoedigt.
- Praat met mensen die roken bij de entree en leg uit waarom de entree en het terrein rookvrij zijn.
- Verwijs eventueel naar een specifieke plek om te roken buiten het terrein. Het is belangrijk dat deze plek uit het zicht is.
- Ga in gesprek met de gemeente over de mogelijkheden tot een rookvrije entree.

Wat kunnen we nog meer doen voor een gezonde sportomgeving?

In een gezonde sportomgeving past ook een gezonder voedingsaanbod en verantwoord alcoholgebruik. Kijk voor inspiratie en ondersteuning op www.teamfit.nl

Kijk op www.rookvrijgeneratie.nl/sport voor meer informatie over een rookvrij sportterrein. Heb je nog vragen na het lezen van dit document of wil je een adviesgesprek op locatie, neem contact op met Team Rookvrije Sport via sport@rookvrijgeneratie.nl.