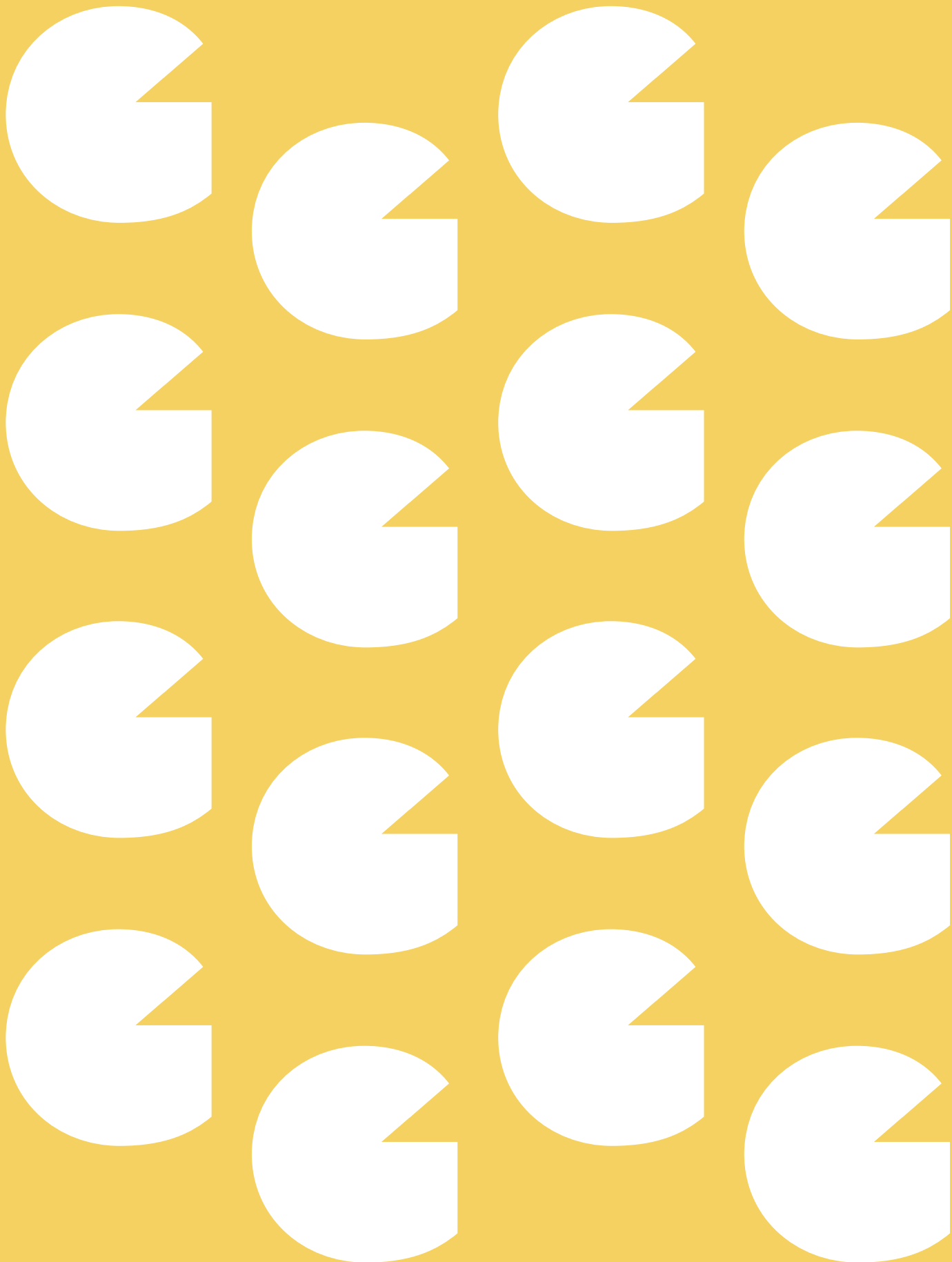




**SAMEN NAAR EEN
ROOKVRIJ SPORTTERREIN**

- ARGUMENTATIE EN VEELGESTELDE VRAGEN -



ARGUMENTEN WAAROM EEN ROOKVRIJ SPORTTERREIN?

Niet roken in de buurt van kinderen moet de norm worden, zodat kinderen rookvrij kunnen opgroeien en niet beginnen met roken

- ▶ De sportclub vervult een **sterke voorbeeldrol**. Hier komen veel kinderen. Geef kinderen het goede voorbeeld door er niet te roken.
- ▶ **Door het sportterrein rookvrij te maken, vinden kinderen roken minder normaal en aantrekkelijk**. Zodat het minder lijkt dat roken een onderdeel van het leven in plaats van een dodelijke verslaving is. Zien roken doet ook roken.¹ Kinderen kopiëren gedrag.
- ▶ Leer kinderen **een andere sociale norm rond roken**. Toon hen dat roken niet oké is. Dat maakt hen weerbaarder om later zelf niet te gaan roken. Het is een strategie die er mee voor zorgt dat kinderen en jongeren van de sigaret blijven. Zelfs mensen die roken willen niet dat hun kinderen beginnen met roken.
- ▶ Bij het brede publiek bestaat al een **groot draagvlak** voor niet (meer) roken op plaatsen waar kinderen aanwezig zijn. Zelfs bij mensen die roken.

Gezondheid: roken is zeer schadelijk voor de gezondheid

- ▶ **Als kinderen een gezonde sociale norm leren, dan neemt de kans af dat ze later zelf gaan roken**. In België raken elke week vele minderjarigen verslaafd aan tabak. Wie op zijn 15de begint te roken, leeft gemiddeld zes tot negen jaar minder lang. Roken zorgt niet alleen voor minder levensjaren, maar ook voor minder gezonde levensjaren.²
- ▶ **Een rookvrije sportclub roept rokers op om stil te staan bij hun rookverslaving**. Een rookvrije sportclub stimuleert rokers om te stoppen. Het is een goede 'trigger'. Rookvrije omgevingen helpen ook mensen die aan het stoppen zijn om niet in de verleiding te komen en opnieuw te beginnen met roken.
- ▶ **Onvrijwillig meeroken (of passief roken) gebeurt ook in de buitenlucht**. Als kinderen zich in de buurt van een brandende sigaret bevinden, kunnen ze rook inademen. Sporten is gezond, maar meeroken schaadt de gezondheid. Je conditie gaat achteruit. Passief roken veroorzaakt hart- en vaatziekten, kanker, luchtwegklachten ...

Nog meer voordelen

- ▶ **Peuken**. Niet meer roken op het sportterrein betekent minder peuken. Doordat er minder afval is, ziet het terrein er netter uit en is de omgeving aangenamer.
- ▶ **Veilig en gezond sporten**. Iedereen wil dat kinderen kunnen sporten in een gezonde en veilige omgeving. Een rookvrij sportterrein draagt daaraan bij. Zo is er geen gevaar voor brandwonden. Of voor peuken die door kinderen worden opgepakt en in de mond worden gestopt. Kinderen hebben ook gewoon het recht om hun vriendjes te ontmoeten, te ravotten en te sporten in een omgeving die gezond en rookvrij is. Lees meer op www.gezondsporten.be.

¹ <https://www.trimbos.nl/producten-en-diensten/webwinkel/product/?prod=af1461>

² <https://www.gezondleven.be/nieuws/nieuwe-belgische-studie-over-de-impact-van-roken-op-de-levensverwachting>

VRAAG EN ANTWOORD

Waarom zou onze sportclub gaan voor een rookvrij sportterrein?

- ▶ Je geeft zo kinderen het goede voorbeeld.
- ▶ Door de sportclub rookvrij te maken, vinden kinderen roken minder normaal en aantrekkelijk.
- ▶ Je draagt bij aan het realiseren van Generatie Rookvrij, een generatie kinderen en jongeren die rookvrij kan opgroeien.
- ▶ Roken en sporten passen niet bij elkaar. Je creëert een gezonde en veilige sportomgeving.
- ▶ Kinderen worden zo niet blootgesteld aan schadelijke tabaksrook.
- ▶ Geeft een positieve boost aan je vereniging.
- ▶ Minder schoonmaakkosten. Je hebt minder last van peuken en sigarettenpakjes op de terreinen.

Kan een rookvrij sportterrein niet via de wet of gemeente ingevoerd worden?

Sportverenigingen zijn vrij om afspraken vast te leggen en hun terrein rookvrij te maken. Zo draag je eraan bij dat kinderen rookvrij kunnen opgroeien en kunnen claimen dat ze de eerste 'Generatie Rookvrij' zijn.

De Generatie Rookvrij, waaraan het rookvrije sportterrein bijdraagt, werkt vanuit een positief verhaal. Het is niet de bedoeling om roken overal te verbieden via wetten, maar om kinderen te beschermen tegen tabaksrook en roken voor hen minder aantrekkelijk te maken.

Hoe begin je aan een rookvrij sportterrein?

Het beste is om het volledige sportterrein rookvrij te maken. Maar je kunt het stapsgewijs invoeren. Op www.generatierookvrij.be is een handig stappenplan terug te vinden waarmee je in 7 stappen een stap naar een rookvrij terrein kunt nemen.

Er zijn ook verschillende communicatiematerialen beschikbaar die je kunt gebruiken bij het uitwerken en invoeren van een stap richting een rookvrij sportterrein. De verschillende materialen, voorbeeldbrieven, posters, flyers ... zijn beschikbaar op www.generatierookvrij.be.

Vraagt het veel tijd en geld om ons terrein rookvrij te maken?

In het begin zul je wat energie moeten stoppen in het sensibiliseren van leden, trainers, ouders ... Dat kan op verschillende manieren, ook gratis. Op www.generatierookvrij.be zijn verschillende materialen beschikbaar om je daarbij te ondersteunen.

Materialen zoals asbakken hoeven niet meer vervangen te worden als het terrein volledig rookvrij wordt. Dat bespaart tijd en geld. Hetzelfde geldt voor schoonmaakkosten. Die zullen dalen omdat er geen peuken en sigarettenpakjes meer op het terrein liggen.

Moeten we alles in één keer rookvrij maken?

Het beste is om het volledige sportterrein rookvrij te maken. Zo krijgen kinderen een duidelijk signaal en komen ze het minst in de verleiding om zelf te beginnen roken. Zie je dat niet zitten? Dan kun je je sportterrein ook stapsgewijs rookvrij maken.

Een eerste rookvrij jeugdtoernooi is daarvan een voorbeeld. In het stappenplan op www.generatierookvrij.be vind je meer voorbeelden van mogelijke eerste stappen. Natuurlijk kun je ook zelf een eerste stap in de richting van een rookvrij sportterrein bepalen.

**Wat met de e-sigaret?
Valt die ook binnen een
rookvrij sportterrein?**

Het gebruik van de e-sigaret is geen gezond voorbeeld. Een rookvrij sportterrein is ook vrij van het gebruik van de e-sigaret. Neem ze dus ook op in de nieuwe afspraken over het rookvrij maken.

Een e-sigaret is wel minder schadelijk dan een gewone sigaret, maar niet onschadelijk. We willen dan ook niet dat kinderen ermee starten. De meeste e-sigaretten bevatten nicotine. Een verslavende stof die ook in gewone sigaretten zit.

Het scheidt bovendien onduidelijkheid. Kinderen kunnen niet altijd goed het verschil zien tussen e-sigaretten en gewone sigaretten.

**Is roken dan geen
vrije keuze waar de
sportvereniging niets
over te zeggen heeft?**

Als kinderen anderen zien roken, lijkt dat normaal en misschien zelfs aantrekkelijk. Kinderen kijken op naar sporters, trainers, ouders ... Door te kiezen voor een rookvrije sportclub en roken uit het zicht van kinderen te houden, geef je het goede voorbeeld.

Roken is ook een verslaving, geen vrije keuze. De meeste rokers willen er zelf mee stoppen, maar dat is niet altijd gemakkelijk.

**Hoe omgaan met
eventuele weerstand van
leden of ouders?**

De meeste mensen willen niet dat hun kinderen later beginnen met roken. Door vooraf al in gesprek te gaan met de ouders en leden kun je ook bij hen de steun vergroten. Leg hen uit waarom je wilt gaan voor een rookvrij sportterrein.

Mensen die weerstand bieden praten vaak vanuit hun verslaving. Daardoor zal geen enkel argument hen overtuigen. In dat geval werkt het beter om de knoop door te hakken en hen te vragen mee te werken.

**Moeten alle rokers
stoppen om een
rookvrij sportterrein te
realiseren?**

Rokers worden niet verplicht om te stoppen met roken. Aan hen wordt wel gevraagd om rekening te houden met de plaatsen waar ze roken. Om rekening te houden met de nieuwe afspraken. De meeste rokers willen niet dat hun kind later gaat roken. Als je hen de argumenten achter de nieuwe afspraken uitlegt en verduidelijkt waar er wel nog gerookt mag worden, is het meestal geen probleem om zich aan de afspraken te houden.

Een rookvrij terrein kan mensen ook aanzetten om na te denken over hun rookgedrag en hen eventueel overtuigen om te stoppen met roken. Ook mensen die proberen te stoppen vinden het fijn om geen sigaretten om zich heen te zien. Dat maakt het voor hen gemakkelijker om het vol te houden.

Als mensen willen stoppen met roken, kun je hen daarbij ondersteunen. Verwijs hen door naar www.tabakstop.be. Op deze website kunnen ze alle informatie vinden over de beste manieren om te stoppen met roken. Of naar www.tabakologen.be, waar je een tabakoloog in je buurt kunt vinden. Dat is iemand die een opleiding heeft gevolgd om mensen te helpen om te stoppen met roken.

Hoe kunnen we de nieuwe afspraken handhaven?

Maak duidelijke afspraken en communiceer ze. Maak de mensen ook duidelijk waarom je gaat naar een rookvrij sportterrein. Het stappenplan helpt je daarbij. Je kunt het downloaden op www.generatierookvrij.be.

- ▶ Communiceer op tijd over de nieuwe afspraken
- ▶ Plaats borden om aan te geven dat het terrein rookvrij is. Doe dat zeker bij de ingang, maar ook op verschillende plekken ook op het terrein. Heb je een rookzone uit het zicht van kinderen? Geef die dan ook duidelijk aan.
- ▶ Spreek vanaf het begin consequent mensen aan. Vraag aan alle vrijwilligers, trainers ... om dat ook te doen.
- ▶ Overtreden mensen toch de nieuwe regels? Spreek ze onmiddellijk aan op een vriendelijke manier. Ga ervan uit dat ze nog niet op de hoogte zijn van de nieuwe afspraken. Leg ook uit waarom de afspraken er zijn en verwijs hen naar een plek waar er wel gerookt mag worden.
- ▶ Blijf dat consequent doen. Mensen wennen aan de nieuwe afspraken waardoor handhaving gemakkelijker wordt.

Door het rookvrij maken van je sportterrein werk je mee aan een Generatie Rookvrij.

Meer informatie op www.generatierookvrij.be.

SAMEN NAAR EEN ROOKVRIJ SPORTTERREIN
ARGUMENTATIE EN VEELGESTELDE VRAGEN

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven met de steun van de Vlaamse overheid.

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER:

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
Linda De Boeck
Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel

© 2021, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw. All rights reserved.

www.gezondleven.be