VOOR SPORTCLUBBESTUUR EN SPORTKANTINE

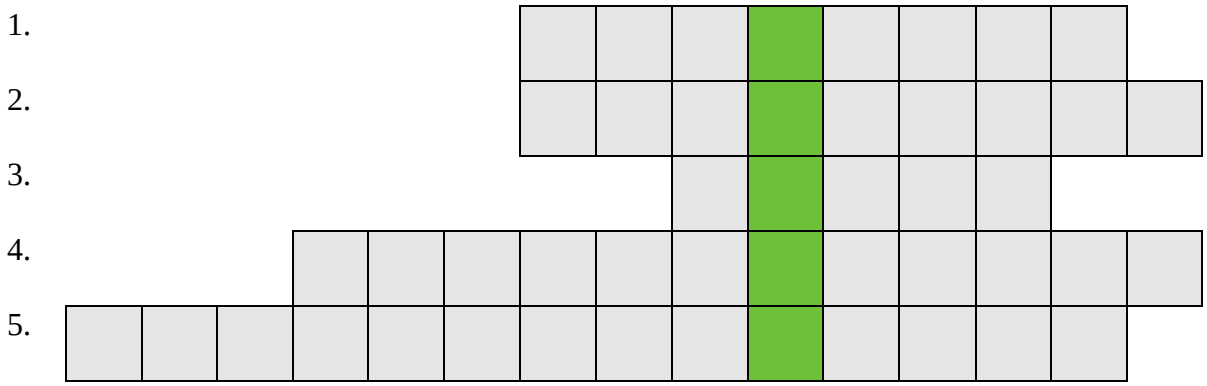
Sportivos Brons: vorming over alcohol en drugs in de sportclub

SPORTIVOS BRONS

SPORTIVOS
BRONS

KRUISWOORDRAADSEL

1. Alcohol drinken na het sporten kan ervoor zorgen dat je minder goed herstelt nadat je een ..... hebt opgelopen.
2. Dit is .....om samen veilig thuis te geraken na het sporten op verplaatsing.
3. ..... geeft je misschien een gevoel van ontspanning voor een wedstrijd, maar het kan je ook heel sloom maken.
4. Het drinken van veel alcohol op korte tijd, noemt men ..... .
5. Na een zware inspanning snakt je lichaam naar water. Op dat moment alcohol drinken, kan ervoor zorgen dat je ..... geraakt.



EXTRA INFO BIJ HET KRUISWOORDRAADSEL

Dit hoort bij hoofdstuk 2: kruiswoordraadsel (p.8)

A. EXTRA INFO BIJ BLESSURE (p. 9-10)



Alcohol drinken houdt naast een verhoogde kans op blessures, nog een aantal risico's in.
Ten eerste hebben mensen de neiging om domme dingen te doen wanneer ze te veel hebben gedronken.

- ruzie zoeken op of naast het veld, in de kantine, …
- agressie of vechten omwille van een banale discussie
- vallen
- waaghalzerij
- opdringerigheid
- ongewenste intimiteiten
- dronken met de auto naar huis rijden
- onder invloed spelers vervoeren



Daarnaast is alcohol (zeker wanneer men vaak of veel drinkt) ongezond. Er bestaat een hele lijst van alcoholgerelateerde aandoeningen die het gevolg kunnen zijn van overmatig alcoholgebruik. Zoals verschillende leverproblemen, gastritis (ontsteking van het maagslijmvlies), pancreatitis (alvleesklierontsteking), kanker aan de mondholte, lever- en borstkanker, cardiovasculaire aandoeningen, overgewicht, problemen met het zenuwstelsel, … Overmatig of excessief alcoholgebruik komt de gezondheid nooit ten goede.



Ten slotte is alcohol een drug, en is deze dus ook verslavend. Hoe jonger men begint te drinken, hoe groter het risico. Maar ook op volwassen leeftijd kan de basis gelegd worden voor een latere alcoholverslaving.

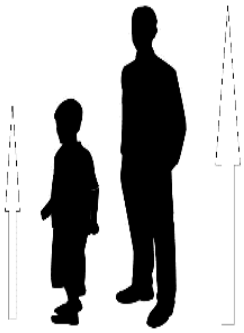


B. EXTRA INFORMATIE BIJ BINGEDRINKEN (p. 12)

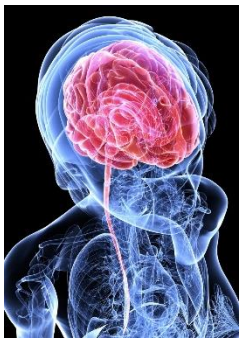
Jongeren zijn om verschillende redenen extra kwetsbaar voor de effecten en risico's van alcohol:

Ten eerste is een vroege beginleeftijd van alcoholgebruik een risico-indicator voor het ontstaan van alcoholproblemen op volwassen leeftijd. Het verhoogt ook de kans op fysieke en mentale gezondheidsproblemen en sociale problemen. Onderzoek wijst uit dat beginnen drinken voor de leeftijd van 15 jaar de kans op alcoholafhankelijkheid op latere leeftijd vergroot. Van jongeren die voor hun 13e beginnen met drinken is 40% op een bepaald punt in zijn leven verslaafd.





Ten tweede hebben jongeren een grotere kans op black-outs. Dit houdt in dat door overmatig alcoholgebruik informatie van het kortetermijngeheugen niet doorgegeven wordt aan het langetermijngeheugen. Men weet dan niet meer wat er die avond juist gebeurd is.
Jongeren hebben een hogere kans op alcoholvergiftiging. Overmatig alcoholgebruik verdooft het zenuwstelsel en de jongere geraakt bewusteloos. In ernstige omstandigheden kan een coma optreden.



Ten derde is de adolescentie een kritieke periode waarin bepaalde hersengebieden nog volop in ontwikkeling zijn. Dit duurt zelfs tot de leeftijd van 21 jaar. Alcohol kan hier een verstorende werking op hebben (bv. aandachtsproblemen, geheugen). De hersenen zijn in deze periode gevoeliger voor schade die veroorzaakt wordt door alcohol.
Meisjes zijn gevoeliger voor de schadelijke effecten van alcohol op de hersenen dan jongens. Meisjes die veel drinken kampen merkelijk met meer aandachtsproblemen.
!! Uit onderzoek valt niet eenduidig af te leiden bij welke hoeveelheid alcohol eventuele schade optreedt. Het is ook niet duidelijk hoeveel variatie er tussen individuen (tussen mannen en vrouwen, jongeren en ouderen, …) bestaat in de gevoeligheid voor deze schade. Verder onderzoek is ook nodig om te bepalen in welke mate er herstel kan optreden van door alcohol geleden schade en in hoeverre blijvende veranderingen in de hersenen uniek toe te schrijven zijn aan alcoholgebruik. Het is dan ook raadzaam om de hoeveelheid alcohol te beperken.

De adolescentie is een periode waarin jongeren het experiment opzoeken in hun zoektocht naar een eigen identiteit. Ook gebruik van alcohol (en andere drugs) kan hierbij horen, wat jongeren soms in risicovolle situaties brengt.
In de zoektocht naar een eigen identiteit spelen leeftijdsgenoten een grote rol. Jongeren spiegelen zich aan leeftijdsgenoten, ook als het gaat om alcohol- of druggebruik.
Vaak spreken we van 'groepsdruk'. In realiteit gaat het niet om 'druk' die uitgeoefend wordt, maar eerder om de wens om bij een bepaalde groep te horen. Het gebeurt niet vaak dat jongeren echt door hun vrienden worden 'gedwongen' om te drinken of te gebruiken. Jongeren willen eerder hetzelfde doen als hun vrienden. Ze willen passen binnen wat zij als 'normaal' zien, of binnen wat zij zien als de 'norm' van bijvoorbeeld alcoholgebruik.
Adolescenten beschikken vaak nog onvoldoende over de nodige sociale vaardigheden om (onder invloed) probleemsituaties ten gevolge van overmatig alcoholgebruik op te lossen.
Het risico op ongevallen (verkeer), verwondingen, geweld (vechten, vandalisme) en zelfverwonding is groter bij minderjarige drinkers.
Er is een hogere kans op risicovol seksueel gedrag (meerdere partners, onveilige seksuele contacten, seksuele dwang).
Ten slotte moeten er tijdens de adolescentie een aantal ontwikkelingstaken worden vervuld, zoals het leren omgaan met succes en mislukkingen, het ontwikkelen van een eigen identiteit, … Overmatig alcoholgebruik kan dit proces verstoren en leiden tot een (tijdelijke) stop van deze ontwikkeling.

Omwille van deze risico's drink je beter helemaal geen alcohol onder 18 jaar.

C. EXTRA INFO BIJ GEDEHYDRATEERD (p. 12)

Dehydratatie

Dorst is een signaal dat je lichaam vocht nodig heeft om naar behoren te blijven functioneren. Door het zweten bij het sporten is de vochtbalans uit evenwicht en moet je extra vocht innemen. Maar daarvoor is alcohol geen goede optie. Alcohol drinken helpt niet tegen een dorstgevoel. Van een paar pinten krijg je juist meer dorst. Alcohol stimuleert de nieren. Je moet meer plassen, zodat je lichaam meer vocht verliest dan dat er binnen komt. De alcohol trekt meer vocht en daarbij ook de noodzakelijke vitamines uit het lichaam dan dat het vocht aanvoert. Door alcohol gaan je kleine bloedvaten uitzetten en vocht bijhouden, zodat er minder vocht beschikbaar is voor je belangrijkste organen.
Heb je te veel gedronken, dan zorgt het vochtafdrijvend effect van alcohol voor de befaamde nadorst. Nadorst is een spontane reactie van je lichaam dat om vocht schreeuwt.

Soms wordt gedacht dat door sport en inspanningen alcohol sneller wordt afgebroken. Mensen denken dat je sneller terug nuchter wordt of je kater sneller verdwijnt als je veel beweegt. Dat is niet het geval. Fysieke inspanning verandert niets aan de alcoholverwerking. Alcohol zal altijd dezelfde tijd nodig hebben om door het lichaam verwerkt te worden (namelijk ongeveer 1,5 uur per standaardeenheid). Snel sporten na het drinken van alcohol, kan de dehydratatie daarbij nog erger maken. Je lichaamstemperatuur neemt door het sporten toe waardoor je gaat zweten.
Wat de meeste mensen – en zeker sporters – wel al ondervonden hebben, is dat alcohol ook na een paar uur nog een negatief effect heeft op je lichaam. Zo is een kater nefast voor de atletische prestatie. Sporten kan dan het risico op letsels en verdere uitdroging nog verhogen.

Energieverlies

Als alcohol opgenomen wordt door je maag en dunne darm, dringt het binnen in je cellen. Daar kan het de vochtbalans in je lichaam verstoren. En een verstoorde balans in het vocht in de spiercellen, hindert die cellen bij het produceren van ATP (Adenosine Trifosfaat). ATP is net heel belangrijk voor de energievoorziening van het lichaam. Het levert de brandstof die noodzakelijk is om spieren te laten samentrekken. Een daling van deze stof kan ervoor zorgen dat de spieren niet meer het nodige werk doen dat je lichaam vraagt tijdens een sportactiviteit. Dit zorgt voor een gebrek aan energie en een verlies aan uithoudingsvermogen. Je bent dus sneller moe.

Ongewone hartritmes

Alcoholgebruik verhoogt de kans op ongewone hartritmes. De sportactiviteit zelf verhoogt sowieso al de hartslag. Met veel alcohol in het bloed komt er nog eens extra druk te liggen op het hart. Dit uit zich in een versnelling van de polsslag en de ademhaling. Dat risico verhoogt tijdens het sporten, en dat tot twee dagen na zware alcoholconsumptie. Op die manier vermindert alcohol de kracht en het uithoudingsvermogen van het hart.
Doordat het hart en de bloedvaten van een sporter lijden onder alcoholgebruik, heeft alcohol een effect op de atletische prestatie. De effecten wegen zwaarder door bij sporten die meer uithoudingsvermogen vereisen (zoals een lange afstand lopen). De bloedsuikerspiegel is te laag waardoor het hartritme kan verhogen. En dat resulteert in kleine, maar significante dalingen in het uithoudingsvermogen. Zo kan zelfs de consumptie van alcohol tot 24 uur voor de sportsessie, het uithoudingsvermogen doen dalen.

HET ROLLENSPEL

SITUATIESCHETS

Marc komt naar de toog. Hij is een vaste klant in de kantine, want zijn zoon en dochter spelen in de club. Hij komt wat wankel aangelopen, stoot daarbij tegen een tafel en bestelt al lallend een pintje.

KARAKTERKAART

Dag Marc, je bent 40 jaar. Samen met de andere sportvaders heb je je vandaag laten gaan. Je hebt enorm veel zin in een laatste pintje. Wanneer de barmedewerker weigert omdat je duidelijk dronken bent, word je boos. Ze kennen jou hier intussen toch al meer dan 10 jaar! Wat gaan we nu krijgen! Afhankelijk van de aanpak van de barmedewerker stem je uiteindelijk wel of niet in met een non-alcoholisch alternatief.

NABESPREKING ROLLENSPEL

WAT VOND DE BARMEDEWERKER ER ZELF VAN?

- Wat vond je goed?
- Wat vond je moeilijk?
- Ben je blij met de afloop?

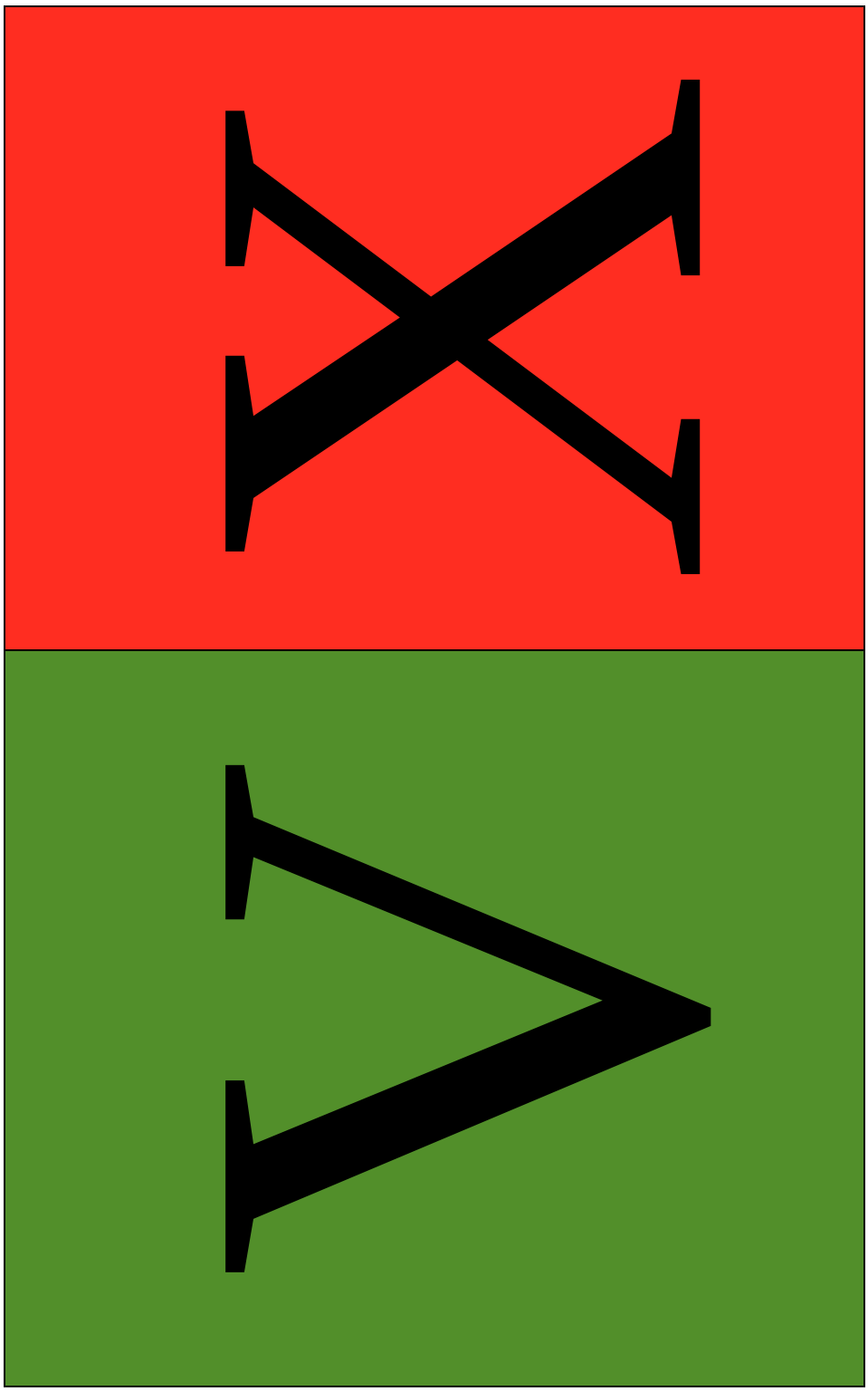
HOE HEEFT DE **KLANT** DE AANPAK ERVAREN?

- Wat deed de barmedewerker goed?
- Voelde je je op een gegeven moment aangevallen/bedreigd? Hoe komt dit?
- Zo niet: wat heeft ervoor gezorgd dat je je goed voelde bij deze aanpak?
- Tips voor de barmedewerker?

WAT HEEFT DE OBSERVATOR OPGEMERKT?

- Aandachtspunten
- Tips voor barmedewerker
- Stappenplan

RODE EN GROENE KAARTEN VOOR DE WETGEVINGSQUIZ



SCHEMA DRANKKAART MET LEEFTIJDSVERMELDING[1]

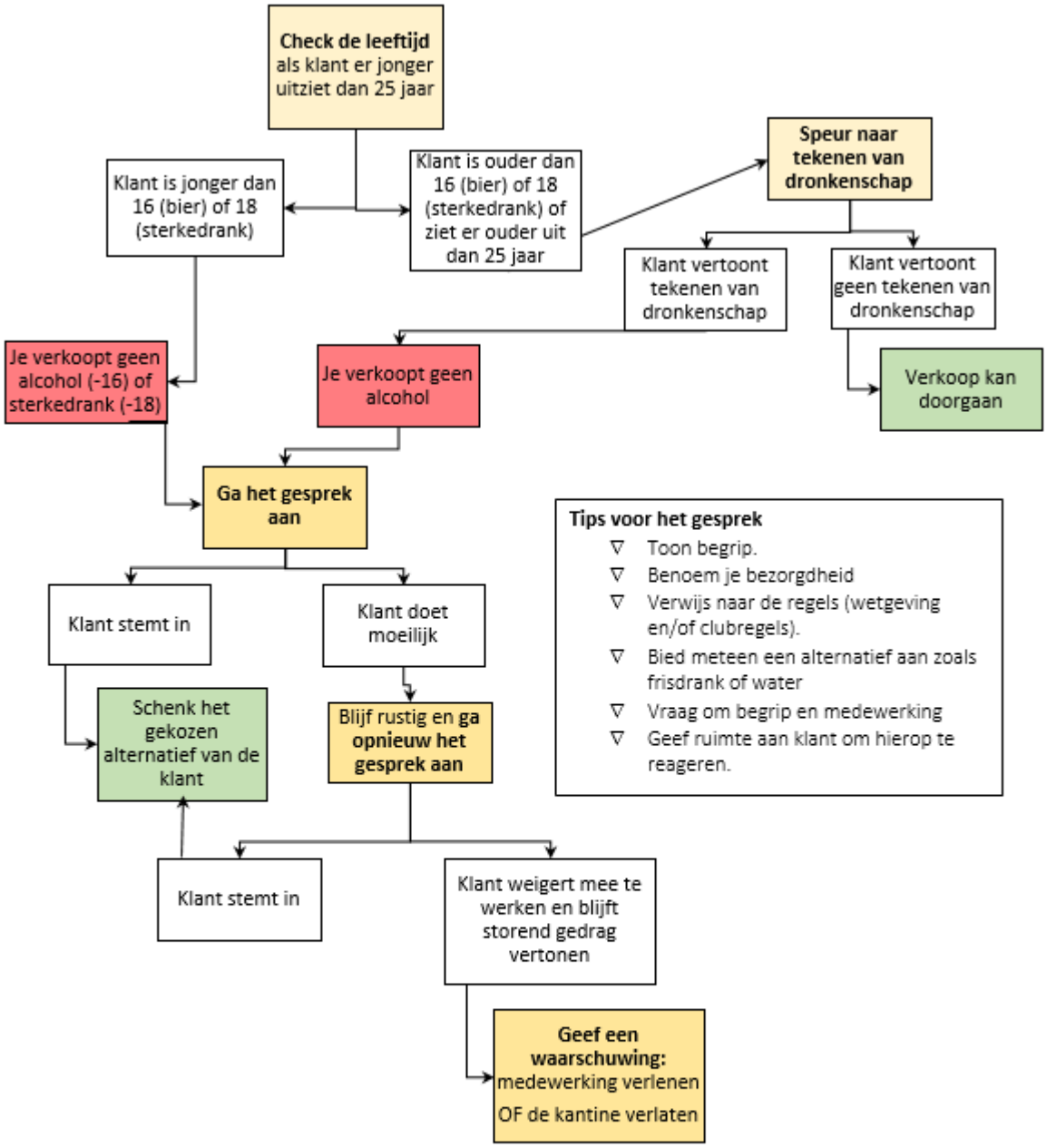
Type drank	Uitleg en voorbeelden	Alcohol %	Wetgeving	Leeftijd
Niet-alcoholisch	Water, frisdrank, fruitsappen, melkdranken, koffie, thee, etc.	0%	Het is verboden om elke drank of product waarvan het effectief alcoholvolumegehalte hoger is dan 0,5 % vol, te verkopen, te schenken of aan te bieden aan min-zestienjarigen. Van elke persoon, die dranken of andere producten op basis van alcohol wil kopen, mag worden gevraagd aan te tonen dat hij of zij ouder is dan zestien.	-16
Alcoholarm/ alcoholvrij bier bier	Bieren aangeduid als alcoholvrij bevatten in realiteit een minimaal percentage alcohol	Tot 0,5%	Het is verboden om elke drank of product waarvan het effectief alcoholvolumegehalte hoger is dan 0,5 % vol, te verkopen, te schenken of aan te bieden aan min-zestienjarigen. Van elke persoon, die dranken of andere producten op basis van alcohol wil kopen, mag worden gevraagd aan te tonen dat hij of zij ouder is dan zestien.	-16
Tafelbier	Alcoholarme bieren die iets meer alcohol bevatten dan het alcoholvrije bier	Vanaf 0,5%	Minder dan 22% effectief alcoholprecentage én bevat geen gedistilleerde drank.	16+
Pils	behoeft niet veel uitleg: 'een pintje'. Alcoholpercentage ligt rond de 5%.	4% - 5,5%	Minder dan 22% effectief alcoholprecentage én bevat geen gedistilleerde drank.	16+

[1] De leeftijdsvermeldingen zijn gebaseerd op de wetgeving. Omwille van de extra risico's op jonge leeftijd drink je beter helemaal geen alcohol onder de 18 jaar.

Fruitbieren en lambiek	Hoewel fruitig, kunnen ze soms stevig meer alcohol bevatten dan een pintje.	Vanaf ongeveer 2,5% tot zelfs 10%	Minder dan 22% effectief alcoholprecentage én bevat geen gedistilleerde drank.	16+
Witbier	Ongeveer zelfde alcoholpercentage als pils. Wordt gebrouwen met iets andere grondstoffen dan gewone blonde pils.	4% - 5,5%	Minder dan 22% effectief alcoholprecentage én bevat geen gedistilleerde drank.	16+
Speciaalbieren en zware bieren	Speciaalbieren zitten in de lift. Zowel qua aandeel in totale consumptie als verscheidenheid in het aanbod. Ze kunnen al snel het dubbele alcoholpercentage van een pils bevatten en worden ook vaak in 33cl in plaats van 25cl verkocht. Geen klein bier!	Meer dan 5%, maar minder dan 21%	Minder dan 22% effectief alcoholprecentage én bevat geen gedistilleerde drank.	16+
Wijn	Wit, rosé, rood, glühwein, sangria	Meestal rond de 12-13%	Minder dan 22% effectief alcoholprecentage én bevat geen gedistilleerde drank.	16+
Mousserende wijn	Schuimwijn, cava, champagne, frizzante, Cider, etc.	Gelijkaardig aan het percentage van wijn: tot ongeveer 13%.	Minder dan 22% effectief alcoholprecentage én bevat geen gedistilleerde drank.	16+
Versterkte wijn	Pineau des Charentes, Sherry, Porto, Vermout	Vanaf ongeveer 14% en minder dan 21%	Bevatten gedistilleerd in oplossing, maar zijn uitzonderingen in de wet en mogen geschonken worden aan 16+ als het gehalte onder 22% blijft.	16+
Likeur en gedistilleerd	Cognac, Whiskey, Cointreau, Limoncello, Triple Sec, Tequila, Jenever, Rum, Vodka, Advocaat, Gin, Kruidelinkeurs, …	Varieert, maar meestal vanaf ongeveer 18%	Gedistilleerde drank (sterke drank) vanaf 1,2% effectief alcoholpercentage mag enkel aan 18+ geschonken worden.	18+

Alcopops	Voorgemixte drankjes met gedistilleerd, vaak erg zoet en populair bij een jong publiek. Merknamen als Bacardi Breezer, Smirnoff Ice, etc.	Vanaf ongeveer 4% tot 8%	Bevat gedistilleerd in oplossing	18+
Mixdranken en cocktails	Zelf gemixte drankjes met gedistilleerd of likeur zoals Irish Coffee, Wisky Cola, Cuba Libre, Caipirinha, White Russian, Vodka Red Bull, pisco sour, etc.	Varieert door de samenstelling van het drankje en degene die het maakt natuurlijk.	Bevat gedistilleerd in oplossing	18+

STAPPENPLAN ‘ALCOHOL WEIGEREN’



Loopt de situatie uit de hand?

- Blijf ten allen tijde rustig.
- Roep onmiddellijk de barverantwoordelijke, een andere barmedewerker of clubbestuurder erbij.
- Volg voor het verwijderen van een klant uit de kantine de instructies van de sportclub, als die er zijn. De brochure “Alcohol en drugs in de sportclub: de wet” geeft aan wat je wel en niet kan doen in dit geval.

DOORBRIEFEN VORMING

Het is van belang dat al de vrijwilligers die in jullie club achter de bar staan, op de hoogte zijn van de inhouden van deze vorming. Je kan hen in een notendop inlichten over wat je tijdens de vorming hebt opgestoken.

DAT KAN OP VOLGENDE MANIER:

- Toon hen de brochure ‘Alcohol en drugs in de sportclub: wat zegt de wet?’ (die achter de bar ligt) en vertel kort wat ze daarin kunnen terug vinden.
- Overloop de stappen van het schema ‘Alcohol weigeren’
- Overloop het schema met de belangrijkste tips voor verantwoord schenken (zie hierboven)

Voor, tijdens of na een zware inspanning is het niet aangeraden alcohol te drinken. Na een inspanning, hebben de meeste sporters uitgeputte vocht-reserves. Zorg er daarom voor dat deze reserves eerst heropgebouwd zijn door voldoende water te drinken in plaats van alcohol.





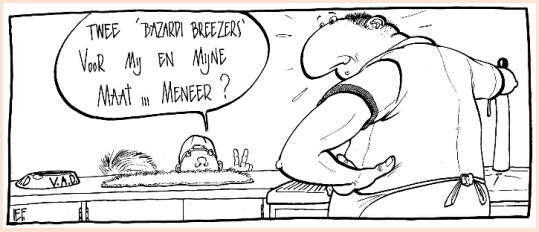
Let op signalen van dronkenschap: praten met dubbele tong, wankelen, niet meer recht kunnen lopen, luidruchtig worden, wazige ogen of glazig kijken, verlies van de hand-oogcoördinatie, misselijkheid, over woorden struikelen, geur, …

	Ga het gesprek aan wanneer dronken mensen de auto willen nemen.
Speur naar tekenen van dronkenschap en serveer geen drank aan dronken mensen. Als kantineuitbater of –medewerker kan je iemand drank weigeren of iemand erop wijzen dat hij te veel gedronken heeft. Eens je de beslissing hebt genomen om geen alcohol te schenken, blijf je best bij deze beslissing. Pas beslissingen ook steeds consequent toe.	
Blijf altijd vriendelijk en beredeneerd. Dat verhoogt de kans dat men jou respecteert en naar je luistert.	 Zorg dat alle barmedewerkers geïnformeerd zijn over wetgeving (onder meer de wetgeving over het weigeren van alcohol aan -16 en -18jarigen) en bestaande regels en afspraken in de sportclub. Je kan voor de wetgeving gebruik maken van de brochure ‘Alcohol en drugs in de sportclub: wat zegt de wet?’. Wist je dat je omwille van de risico’s beter geen alcohol drinkt onder 18 jaar?



Leg de brochure “Alcohol en drugs in de sportclub: wat zegt de wet?” in de kantine op een plek waar al het personeel het kan nalezen.

Wanneer een persoon er jonger uitziet dan 25 jaar, en je kent zijn/haar leeftijd niet, vraag je steeds naar een leeftijdsbewijs.





Schenk altijd de juiste hoeveelheid. Een wijnglas vul je bijvoorbeeld niet tot aan de rand. Sterke dranken serveer je meestal in porties van 3 tot max. 5 cl.

Geef zelf het goede voorbeeld en drink geen alcohol tijdens je dienst.



Haal lege glazen niet meteen weg, vraag niet meteen na het legen van het glas of de klant nog ééntje wil.





Bekij rijd- en trainingsschema. Zo weet je of er jeugd aanwezig is en of je extra aandacht moet hebben voor het controleren van leeftijden.

Als je met een groep te maken hebt die ‘rondjes’ bestelt, vraag je best aan iedereen afzonderlijk of men nog wat wil drinken en wat men dan wil drinken.
Heb aandacht voor de aanwezigheid van minderjarigen in de groep
Vraag wie er nog met de auto naar huis moet.