SUPPORT

ALCOHOL EN VERKEER

VEILIG UIT VEILIG THUIS

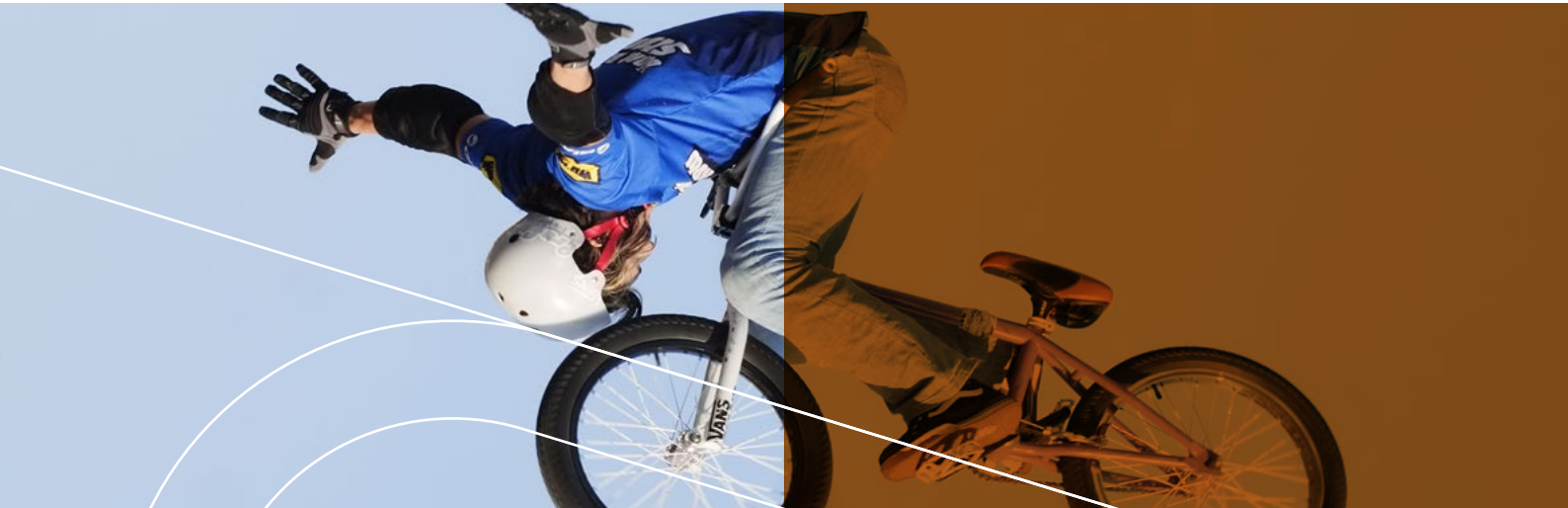


SPORTIVOS
BRONS

COLOFON

V.U.: P. Van Deun,
Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
D/2016/6030/24

Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, mits duidelijke bronvermelding en mits er geen financiële winst mee beoogd wordt.



START

EEN VEILIG VERKEER ACTIE

KIES 1 VAN DE VOORBEELDEN:

Quiz ACTIE
PAG 8

ACTIE Foto
PAG 12

Verkiezing ACTIE
PAG 14

Taxi ACTIE
PAG 16

Ouders ACTIE
PAG 18

Verzin zelf... ACTIE
PAG 20

SPORTIVOS
BRONS

DEZE ACTIE IS EEN ONDERDEEL VAN HET PREVENTIEPROGRAMMA SPORTIVOS - BRONZEN LABEL

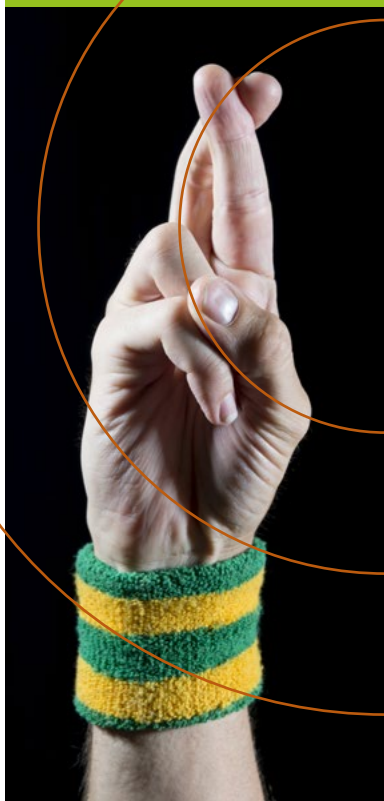
Naast het werken met deze brochure zijn de andere voorwaarden voor het behalen van het Bronzen label:

- De deelname aan Sportivos Brons wordt gecommuniceerd naar alle clubleden, o.b.v. de fiche met communicatietips;
- De vorming 'Alcohol en drugs in de sportclub' wordt gevolgd door minstens 2 personen (1 bestuurslid en de kantineverantwoordelijke(n) OF voor clubs zonder kantine 2 bestuursleden) en de vorming wordt doorgebriefd naar de kantinemedewerkers;
- De brochure 'Alcohol drugs in de sportclub: de wet' ligt raadpleegbaar in de club en kantinemedewerkers en sleutelfiguren weten waar ze de brochure kunnen terug vinden;
- De affiches, stickers, brochures uit het promopakket zijn zichtbaar in de club.

MEER WETEN?

Meer info over Sportivos en contactgegevens vind je op www.vad.be/sportivos

Veel succes!



DE ACTIE

SUPPORT

Als club kan je actief bijdragen aan een veiliger verkeer. Met een speelse of ludieke activiteit spreekt ook de club uit wat iedereen al weet: alcohol drinken en rijden gaan niet samen.

KIES 1 VAN DE ACTIES

en werk die uit op maat van jouw club.

De bedoeling van deze actie is om de sociale norm ‘rijden = geen alcohol’ in de club te versterken en de aandacht te vestigen op de clubleden die het op dat vlak goed doen.

Maak de actie zo breed mogelijk bekend in de club!

Neem steeds foto's van de actie en zet die met een passend tekstje op de clubwebsite, in nieuwsbrieven, op tv-schermen in de kantine, enz. Stuur ze ook af en toe door naar de regionale media, dat komt de boodschap én het clubimago ten goede!


ACTIE
QUIZ
ROND THEMA
VEILIG
VERKEER
SPORTIVOS
BRONS

ORGANISEER EEN QUIZ:

ORGANISEER EEN QUIZRONDE OVER HET THEMA VEILIG VERKEER.

Als de club een jaarlijkse quiz organiseert, neem dan een aantal vragen over veilig verkeer op, met als doel de clubleden bewust te maken van de risico's van alcohol in het verkeer.

Quizprijzen kunnen bestaan uit het geven van een aantal alcoholvrije drankjes.

Maar er zijn zeker nog andere ideeën die het doel van de actie ondersteunen.

Zie op de volgende pagina een lijst met vragen en bijhorende correcte antwoorden. Integreer een aantal van die vragen in de quiz.

QUIZVRAGEN EN -ANTWOORDEN

1
Heeft alcohol een opwekkend effect op de hersenen of een verdovend effect of beide?
Het heeft enkel een verdovend effect op de hersenen waardoor bij het rijden o.a. de reactiesnelheid om te remmen of uit te wijken merkbaar afneemt.

2
Hoeveel % van de Belgische chauffeurs gaf in BIVV-onderzoek aan dat zij het onaanvaardbaar vinden dat iemand nog met de wagen rijdt als de bestuurder niet zeker is dat of hij/zij onder de 0,5 promille zit? (Je mag er 5% naast zitten)
84%, dus tussen antwoorden tussen 79% en 89% worden goed gerekend.

3
Klopt het dat een wandeling maken je sneller nuchter maakt?
Neen. Frisse lucht zal zeker deugd doen maar een wandeling doet de alcoholconcentratie niet vlugger dalen.

4
Raken vrouwen bij een zelfde drinkpatroon sneller boven de 0,5% dan mannen ?
Ja. Algemeen genomen geldt dat vrouwen gemiddeld minder lichaamsvocht hebben dan mannen, waardoor de concentratie alcohol vlugger omhoog gaat.

5
Is de volgende stelling juist of fout: als de hoeveelheid alcohol in mijn bloed onder 0,5 promille blijft, wordt mijn rijvaardigheid nog niet aangetast.
Fout. Onderzoek toonde aan dat zelfs kleine hoeveelheden alcohol een negatief effect hebben op de hersenfuncties. Vanaf 0,5 promille ben je strafbaar.

6
In vergelijking met een bestuurder die van thuis uit vertrekt, hoeveel keer groter is het risico dat een chauffeur die van een sportclub vertrekt onder invloed van alcohol rijdt?
Dat risico is 4 keer groter. Na bezoekers van horecazaken (café, bar of restaurant) en bezoekers van uitgaansgelegenheden (dancings, clubs, fuiven, ...). zijn bezoekers van een sportclub de derde groep met duidelijk verhoogd risico.

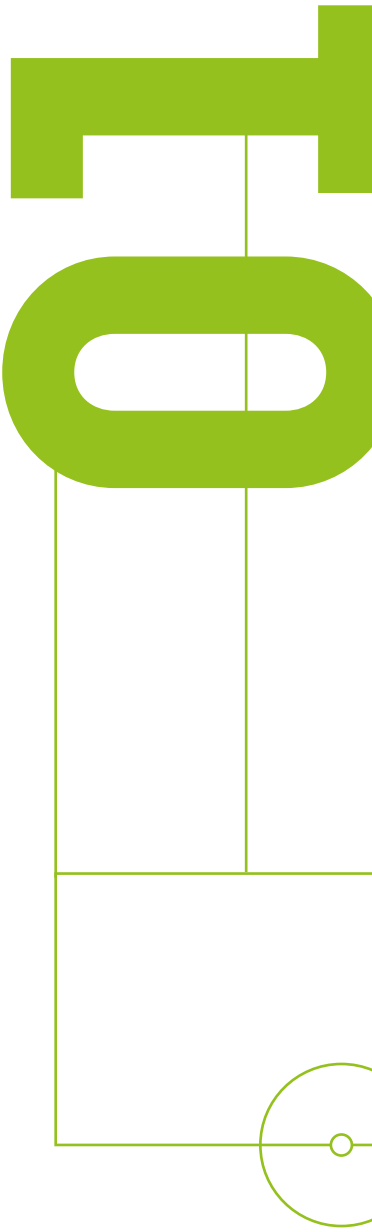
7
Klopt het dat koffie drinken alcohol sneller afbreekt?
Neen. Koffie drinken kan het gevoel van nuchterheid doen toenemen maar doet het alcoholvolume in het bloed niet sneller dalen.

8
Is de volgende stelling juist of fout: als ik na 2 pinten stop met alcohol drinken heb ik na 2 uur geen alcohol meer in mijn bloed.
Fout. Gemiddeld wordt er 1 glas alcohol per anderhalf uur door de lever afgebroken. Dus zelfs als je niet meer zou drinken, heb je na 2 uur nog steeds alcohol in het bloed.

9
Kan je voelen of je nog nuchter genoeg bent om te rijden?
Neen. De invloed van alcohol op de hersenen maakt dat je situaties minder accuraat kan inschatten. Dronken personen zullen vaak zeggen dat zij in staat zijn om safe te rijden terwijl dat absoluut niet het geval is.

10
Wat bevat het meeste alcohol: een borrelglas jenever (3,5 cl) of een pint bier (25 cl) of allebei ongeveer evenveel?
Allebei ongeveer evenveel. Standaardglazen zijn zo ontwikkeld dat er telkens rond de 10 gram alcohol in zit. Dat is uiteraard als de geadviseerde hoeveelheid in zo'n glas niet overschreden wordt. Als je bijvoorbeeld een wijnglas tot aan de rand vult zal er uiteraard meer alcohol in zitten. Uitzondering op de regel: speciale bieren, die zowel een hoger alcoholgehalte hebben dan bier als ook grotere standaardglazen. Een glas Duvel bijvoorbeeld bevat dubbel zoveel alcohol als een gewone pint.

ACTIE




ACTIE
FOTO-
OF SELFIE
WEDSTRIJD
SPORTIVOS
BRONS

ORGANISEER EEN WEDSTRIJD:

MAAK EEN ORIGINELE SELFIE IN CLUBOUTFIT MET EEN DRANKJE ZONDER ALCOHOL.

Je zou die wedstrijd kunnen noemen:

HEALTHY SELFIE

Foto's kunnen gedeeld worden via Instagram (#naamvandeclubHS), via facebook of via mail.

De origineelste foto die binnen de opdracht past wordt beloond met een prijs en de foto wordt opgehangen in de kantine (bijvoorbeeld op affiche, tv-schermen, ...).



ACTIE

03

MEEST VERKEERS-VEILIGE OUDER VERKIEZING

SPORTIVOS
BRONS

ORGANISEER EEN VERKIEZING:

VRAAG AAN OUDERS EN SPELERS OM DE MEEST VERKEERSVEILIGE (EN NIET-DRINKENDE) OUDER TE KIEZEN.

Alcoholvrij rijden is uiteraard een essentieel criterium. Herhaal de verkiezing elk jaar.

Deel bijvoorbeeld een formulier uit waarop elke ouder beoordelingspunten aangereikt krijgt. Verzamel de formulieren, bepaal wie de winnaar is en maak dit (eventueel met een passende foto) bekend in de club!

BIJVOORBEELD

VERKIEZING MEEST VERKEERSVEILIGE OUDER

Onze club vindt de gezondheid van uw kind en van zijn teamgenoten prioritair.

Een van de aandachtspunten daarin is de verkeersveiligheid. Wij vragen de ouders om de geldende snelheidslimieten te respecteren, erop toe te zien dat alle inzittenden de veiligheidsgordel aan hebben en – last but not least – dat de chauffeur geen alcohol drinkt. Zeker niet wanneer deze nog spelers naar huis dient te voeren.

Om de ouders die dit doen eens extra in de bloemetjes te zetten, organiseren we een verkiezing van de meest verkeersveilige ouder.

Geef hieronder aan wie dat volgens jou is, zodat de verdiende winnaar in de picture wordt gezet. Het gaat ten slotte om de veiligheid van onze spelers en clubleden.

IK KIES VOOR (NAAM + VOORNAAM) .....

LEEFTIJDSCATEGORIE & PLOEG .....



ACTIE

04

INFORMEER OVER OPENBAAR VERVOER & TAXI

SPORTIVOS
BRONS

INFORMEER CLUBLEDEN:

LIJST ALLE INFO OVER OPENBAAR VERVOER EN TAXIDIENSTEN IN DE BUURT OP EN MAAK DIE BEKEND AAN DE CLUBLEDEN.

Als een chauffeur alcohol heeft gedronken is het raadzaam om de auto te laten staan. Als er geen BOB beschikbaar is neem je best openbaar vervoer of een taxi.

Een clubmedewerker dient alle info te verzamelen: bus- of tramlijnen (incl. vertrektijden) en taxidiensten (incl. standaardtarieven) die in de buurt rijden.

Hang die info uit in de kantine.

IDEE

SLUIT EEN SPONSORDEAL

Probeer met een taxidienst een sponsordeal te sluiten, waarbij de taxidienst in de clubmedia (boekje, website, schermen) wordt opgenomen in ruil voor een gunstig tarief voor leden die vanuit de kantine of sportclub vertrekken. Zulk een service wordt zeker door de leden gewaardeerd.

LIJST MET VERKEERSVEILIGE OUDERS EN SPELERS



ACTIE

SPORTIVOS
BRONS

INFORMEER CLUBLEDEN:

MAAK EEN LIJST MET ALLE VERKEERSVEILIGE OUDERS EN SPELERS EN INTEGREER DIE IN HET WEDSTRIJDSCHEMA.

Veel clubs maken wedstrijdschema's voor het komende weekend of langere tijd, zodat clubleden weten wie waar en wanneer speelt.

Voeg hieraan een lijst toe van chauffeurs die zich engageren om (mede)spelers te vervoeren en dan ook geen alcohol te drinken, zodat de passagiers veilig thuis geraken.

Ouders kunnen zo gerust zijn, en het leidt tot meer spontane sociale controle.

Chauffeurs die zich vaak hiervoor lenen kunnen door de club publiekelijk bedankt en/of beloond worden.

VOORBEELD

Wanneer	Team	Locatie	Verkeersveilige chauffeurs
18/03 - 10u30	U8	Sporthal, Kotterlaan 3, Hasselt	Manu (pa van Floor) Sophie (ma van Yannick) Frauke (ma van Fons)
18/03 - 10u30	U12	Thuismatch	Nicholas (pa van Joren) Bachir (pa van Abdel)
19/03 - 15u00	1e M	Thuismatch	Marc, Hamza en Guy


OF
VERZIN ZELF
EEN GOEDE ACTIE EN VOER DIE UIT
SPORTIVOS
BRONS

DOE HET ZELF

GA ZELF AAN DE SLAG MET EEN LEUKE INVULLING VAN DE VEILIG VERKEER ACTIE.

Hierboven vind je enkele Sportivos-voorbeelden voor de veilig-verkeeractie, maar er zijn zeker nog vele andere leuke ideeën denkbaar.

Heb je zelf een leuk idee? Niet aarzelen en doen! Hou wel rekening met volgende doelstellingen:

1. Streef naar erkenning en beloning van positief gedrag
2. Zorg ervoor dat het doel van de actie op een duidelijke wijze wordt bekendgemaakt
3. Creëer voldoende betrokkenheid in de club, zowel in bestuurskringen als onder alle leden
4. Communiceer zo breed mogelijk over de actie.

Meer ideetjes voor een verkeersveilige actie vind je op www.sportwijs.be

MEER WETEN?

Meer info over Sportivos en contactgegevens vind je op www.vad.be/sportivos

Veel succes!

SPORTIVOS
BRONS