

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:

- Binnenruimten zijn geheel rookvrij.
- Het gehele buitenterrein is ook rookvrij: de entree en alle ruimte binnen de hekken of andere begrenzing van de sportvereniging zoals de velden, langs de lijn, het terras en de tribune.
- Het rookvrij-beleid is structureel en geldt voor iedereen: leden, vrijwilligers, medewerkers én bezoekers.
- Bordjes of andere aanduidingen geven aan dat het buitenterrein rookvrij is.

- E-sigaretten en nieuwe tabaksproducten (zoals verhitte tabak) passen niet bij een rookvrij sportterrein. Net als traditionele sigaretten zijn deze producten schadelijk en verslavend.

Geheel rookvrij is de aanbeveling en het streven. De vereniging kan hier ook stapsgewijs naartoe werken om draagvlak te creëren. Zie [www.rookvrijegeneratie.nl/sport](http://www.rookvrijegeneratie.nl/sport) voor ondersteunende materialen, zoals flyers, voorbeeldteksten en beelden. Ga gemakkelijk op weg naar rookvrij en sluit hiermee aan bij de beweging 'Op weg naar een Rookvrije Generatie'.

## 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.

In een rookvrije omgeving komen kinderen niet in de verleiding om te gaan roken en wordt meeroken voorkomen. Zo beschermen we kinderen en zorgen we ervoor dat zij rookvrij opgroeien. Samen op weg naar een Rookvrije Generatie.

## Toelichting stappenplan

Dit stappenplan beschrijft de stappen die je kunt doorlopen voor het invoeren van een rookvrij-beleid. Het is slechts een hulpmiddel. Om het proces makkelijk te maken vind je achterin het stappenplan 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

## 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 een rookvrij-beleid 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.

### 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.

Als je uitleg geeft en overtuigd bent van een rookvrij sportterrein, zullen mensen het belang van een rookvrij-beleid inzien en het zelf willen naleven. Zie ook: Argumentenkaart met veelgestelde vragen ([www.rookvrijgeneratie.nl/sport](http://www.rookvrijgeneratie.nl/sport)).

## 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 rookvrij-beleid
- Gebruik de voorbeeld-enquête op [www.rookvrijgeneratie.nl/sport](http://www.rookvrijgeneratie.nl/sport) om informatie te verzamelen.

Luister naar vragen en bezwaren. Laat mensen meedenken over het nieuwe beleid 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. Je kan als vereniging bijvoorbeeld beginnen met een rookvrij jeugd-evenement. Gebruik dan de ervaringen van zo'n rookvrij evenement voor het invoeren van het rookvrij-beleid.

### Stel nieuw beleid voor

Zet nieuwe afspraken voor een rookvrij sportterrein op de agenda van de bestuursvergadering. Bepaal bij een positief besluit van het bestuur of je het rookvrij-beleid 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.

### Beleid formuleren

Formuleer het rookvrije beleid dat ingevoerd wordt. Wij adviseren een geheel rookvrij-beleid. Dat is het duidelijkst en meest doeltreffend. Je kunt hier in fasen naar toe werken en beginnen met een deels rookvrij-beleid. Voorbeelden zijn:

- eerst rookvrij tijdens trainingen en wedstrijden van de jeugd;
- rookvrij met uitzondering van één aangewezen rookplek, uit het zicht.

Maak ook afspraken over het naleven van het rookvrij-beleid. 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

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 het rookvrij-beleid ingaat.

## Rookvrij-beleid communiceren

Stel de hele vereniging bijtijds op de hoogte van het rookvrij-beleid. Laat iedereen weten wat er van hen verwacht wordt bij de invoering van het nieuwe beleid. Gebruik alle bestaande communicatiekanalen om het rookvrij-beleid bekend te maken (zoals de website en de nieuwsbrief). Neem het rookvrij-beleid op in het clubreglement.

Breng ook externe partijen op de hoogte zoals leveranciers, sponsors en bezoekende sportverenigingen. Informeer de gemeente over jullie mooie initiatief, zodat zij hier ook aandacht aan kunnen besteden. Maak hierbij gebruik van de voorbeeldteksten op de website. Download deze op [www.rookvrijgeneratie.nl/sport](http://www.rookvrijgeneratie.nl/sport). Lees daarnaast de tips voor communiceren over een rookvrij-beleid in de communicatierichtlijn (pagina 6 van dit stappenplan).

## Veranderingen sportterrein

Ga na welke veranderingen nodig zijn in en rondom de vereniging. Haal asbakken en speciale prullenbakken voor sigaretten weg en plaats bijvoorbeeld rookvrij-borden en posters op het terrein en bij de entree. Periodiek zijn er acties voor gratis rookvrij-borden. Soms biedt een gemeente gratis borden aan. Zie [www.rookvrijgeneratie.nl/sport](http://www.rookvrijgeneratie.nl/sport) voor materialen waarmee je het rookvrije beleid 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 en die is ingekocht door de betreffende zorgverzekeraar.

Meer informatie over stoppen met roken:

- [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)
- [www.stoptober.nl](http://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.

Bestuurslid Sander Wessel,  
FC Abcoude:

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





## 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 het rookvrij-beleid 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 het rookvrij-beleid. Vraag of hij/zij bekend is met het beleid op de sportvereniging. Vertel over het rookvrij-beleid en laat diegene weten waar hij/zij wel of niet kan roken. Leg ook uit dat de vereniging het beleid 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 het rookvrij-beleid te denken en elkaar eraan te herinneren waarom het beleid er is.

Hoe beter het nieuwe rookvrij-beleid bekend is, hoe gemakkelijker naleving zal gaan.

## Stap 4: Evaluatie

### Evalueer het rookvrij-beleid

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

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

### Gezonde sportomgeving

Met een rookvrij terrein bied je kinderen een gezonde omgeving om te sporten. In een gezonde sportomgeving past ook een gezonder voedingsaanbod en verantwoord alcoholgebruik. Wil je ook hiermee aan de slag? Kijk op [www.teamfit.nl](http://www.teamfit.nl).

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!”



# Communicatierichtlijn

## Tips voor de communicatie

- 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. Zo draagt een rookvrij sportterrein bij aan het realiseren van een Rookvrije Generatie.

Kijk op [www.rookvrijegeneratie.nl/sport](http://www.rookvrijegeneratie.nl/sport) voor meer voorbeeldteksten en beeldmateriaal die je kunt gebruiken bij de invoering van het rookvrij-beleid. Nog vragen? Neem dan contact op via:

[sport@rookvrijegeneratie.nl](mailto:sport@rookvrijegeneratie.nl)

Kijk voor meer informatie over de Rookvrije Generatie op: [www.rookvrijegeneratie.nl](http://www.rookvrijegeneratie.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 rookvrij-beleid voor

## Stap 2: Invoering

- Maak een plan van aanpak
- Formuleer een duidelijk rookvrij-beleid
- Kies een goed moment van invoering
- Communiceer het nieuwe beleid (intern en extern)
- Bepaal welke veranderingen nodig zijn op het sportterrein
- Benader media voor positieve aandacht

## Stap 3: Naleving

- Zorg voor naleving van het rookvrij-beleid

## Stap 4: Evaluatie

- Evalueer het rookvrij-beleid
- Overweeg stappen voor een nog gezondere sportomgeving

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!”



Kijk op [www.rookvrijegeneratie.nl/sport](http://www.rookvrijegeneratie.nl/sport) voor meer informatie over een rookvrij sportterrein.

Heb je nog vragen na het lezen van dit document dan kun je contact opnemen met: [sport@rookvrijegeneratie.nl](mailto:sport@rookvrijegeneratie.nl)  
Indien gewenst is een adviesgesprek op locatie mogelijk.

OP WEG NAAR EEN  
**ROOKVRIJE  
GENERATIE**

