



Riktlinjer för alkohol, narkotika, doping, tobak/nikotin och spel om pengar

Innehåll

Riktlinjer för ANDTS	3
Alkohol	4
Narkotika	5
Doping	6
Tobak och nikotin	7
Spel om pengar	8
Stöd och vägledning	9

Riktlinjer för alkohol, narkotika, doping,
tobak/nikotin och spel om pengar

Form & produktion: Normy AB, 2026
Text: Riksidrottsförbundet

Riktlinjer för ANDTS

Riksidrottsförbundets (RF) riktlinjer för alkohol, narkotika, doping, tobak/nikotin och spel om pengar (ANDTS) är avsedda att stödja hela idrottsrörelsen i arbetet med att förebygga, uppmärksamma och hantera frågor kopplade till ANDTS inom idrottslig verksamhet.

Syftet med riktlinjerna är att bidra till trygga, inkluderande och hälsofrämjande idrottsmiljöer, med särskild hänsyn till barns och ungas bästa och med idrottsrörelsens värdegrund som utgångspunkt.

Riktlinjerna omfattar hela idrottsrörelsen och ger specialidrottsförbunden (SF) vägledning i att ta fram, utveckla och tillämpa egna riktlinjer och handlingsplaner anpassade till respektive idrotts förutsättningar.

Genom att skapa gemensamma ramar och principer för hur frågor om alkohol, narkotika, doping, tobak/nikotin och spel om pengar hanteras, bidrar riktlinjerna till en enhetlig och tydlig hållning inom idrottsrörelsen. En gemensam riktning i ANDTS-frågor gör det möjligt för idrottsrörelsen att:

- ✓ Minska risken för ohälsa, skador och problem relaterade till ANDTS.
- ✓ Stärka kunskap och medvetenhet om ANDTS och dess konsekvenser för individer och idrottsmiljöer.
- ✓ Underlätta ett konsekvent och ansvarsfullt agerande inom idrottens verksamheter.

Övergripande riktlinjer

- ✓ Idrottsrörelsens ska inte bidra till att normalisera eller främja användandet av ANDTS.
- ✓ Ledare, tränare och förtroendevalda har ett särskilt ansvar att vara goda förebilder och agera i linje med riktlinjerna.
- ✓ Verksamheten ska följa svensk lagstiftning och idrottens regelverk avseende ANDTS.
- ✓ Eventuell marknadsföring och sponsring ska vara ansvarsfull och följa svensk lagstiftning och relevanta regelverk.

Målgrupp

Riktlinjerna riktar sig i första hand till SF och ska fungera som ett stöd i förbundets arbete gentemot SF:s distriktsförbund, föreningar, ledare, aktiva och andra berörda inom den egna idrotten. Alla som verkar inom idrottsrörelsen delar ansvar för att bidra till en inkluderande, trygg och hälsofrämjande idrottsmiljö.

Alkohol

Alkohol avser drycker som innehåller etanol, så som öl, vin, cider och sprit.

Alkohol är en betydande riskfaktor för beroende, skador och sjukdomar. En tidig alkoholdebut ökar risken för missbruk senare i livet och omkring fyra procent av Sveriges vuxna befolkning beräknas uppfylla kriterierna för alkoholberoende, med de högsta andelarna i åldersgruppen 17 till 29 år. Ungefär 15 procent av alla barn i Sverige har vuxit upp med minst en förälder med alkoholproblem och uttrycker att det har påverkat deras liv negativt. Alkohol försämrar återhämtning och prestationsförmåga med effekter som kan kvarstå i upp till tre dagar.

Riktlinjer

- ✓ Alkohol ska inte förekomma i samband med barn- och ungdomsverksamhet.
- ✓ Företrädare, tränare och andra ansvariga ska vara medvetna om sin förebildsroll och ha ett restriktivt förhållningssätt till alkohol i alla idrottsliga sammanhang. Normalisering av alkohol inom idrotten ska undvikas i såväl agerande som samtal, särskilt i närvaro av personer under 18 år.
- ✓ Företrädare, tränare och andra ansvariga ska vara uppmärksamma på att det kan finnas barn och ungdomar med föräldrar som har missbruksproblem och hänvisa till lämpligt stöd.
- ✓ Vid idrottsevenemang ska arrangören vara restriktiv med alkoholservering. Om servering sker ska arrangören följa gällande lagstiftning och ansvara för att ordningskrav upprätthålls.
- ✓ Marknadsföring och sponsring av alkoholdrycker bör inte förekomma i idrottssammanhang. Om varumärkessponsring eller lättdrycker (till exempel lättöl eller alkoholfri öl) förekommer ska den inte riktas mot barn- och ungdomsverksamhet.

Narkotika

Narkotika avser substanser klassade som narkotika enligt svensk lag, inklusive cannabis, kokain, amfetamin, heroin och narkotikaklassade läkemedel och nättdroger.

Narkotika är beroendeframkallande och kan ge euforiserande effekter men medför också allvarliga medicinska och sociala risker såsom psykisk ohälsa, skador, beroende och död. Den vanligaste narkotikan i Sverige är cannabis, särskilt bland unga. Regelbundet bruk av cannabis ökar risken för psykiska problem och försämrade kognitiva förmågor.

I Sverige är det olagligt att inneha, använda, köpa eller sälja narkotika. Inom den svenska idrottsrörelsen råder nolltolerans mot narkotika. Idrottsrörelsen ska vara en trygg miljö fri från droger och bidra till att förebygga bruk bland barn, ungdomar och vuxna.

Riktlinjer

- ✓ Narkotika ska inte förekomma i samband med idrottsrörelsens verksamhet.
- ✓ Företrädare, tränare och andra ansvariga ska vara medvetna om sin förebildsroll och aktivt ta avstånd från narkotika.
- ✓ Vid misstanke om narkotikapåverkan, innehav eller försäljning i anslutning till idrottslig verksamhet ska företrädare, ledare och andra ansvariga säkerställa en trygg miljö, dokumentera iakttagelser, informera vårdnadshavare om minderårig berörs och vid behov göra anmälan till socialtjänst/polis.

Doping

Doping avser överträdelser enligt de nationella dopingreglerna och Världsantidopingkoden, inklusive användning av förbjudna substanser och metoder. Antidoping Sverige AB är Sveriges nationella antidopingorganisation (NADO).

Den svenska idrottsrörelsen ska vara dopingfri och aktivt arbeta för en dopingfri verksamhet. Alla inom idrottsrörelsen – från förbund till föreningar, tränare, ledare och enskilda idrottare – har ett ansvar att förebygga doping och följa dess regler. Varje idrottare har ett personligt ansvar att känna till och följa dopingreglerna. Flertalet narkotiska preparat omfattas av reglerna och i vissa idrotter klassas alkohol som doping.

Misstänkt doping kan rapporteras anonymt via dopingtips.se, som drivs av Antidoping Sverige. Tjänsten är säker och konfidentiell och kan användas av alla som vill bidra till en ren idrott.

Information och stöd som rör doping finns på www.antidoping.se.

Riktlinjer

- ✓ Doping inom idrotten är förbjudet i enlighet med Idrottens antidopingreglemente (IDR), som har till syfte att tillvarata idrottsutövarnas grundläggande rätt att delta i en dopingfri idrott och på så sätt främja god hälsa och rättvisa för idrottsutövare.
- ✓ Specialidrottsförbund ska aktivt arbeta för en dopingfri verksamhet inom förbundet och anslutna föreningar samt upprätta plan för antidopingarbetet.
- ✓ Misstänkt fall av doping eller annan misstänkt förseelse mot Idrottens antidopingreglemente ska rapporteras till Antidoping Sverige AB.

Tobak och nikotin

Tobak och nikotin avser tobaksvaror, e-cigarett, snus och tobaksfria nikotinprodukter (inklusive vitt snus).

Rökning innebär betydande hälsorisker och ökar risken för bland annat lungcancer och KOL. Även att utsättas för passiv rökning påverkar icke-rökare negativt.

Nikotin är starkt beroendeframkallande och påverkar hjärta och kärl genom att höja puls och blodtryck samt försämra kärlfunktionen. För nya nikotinprodukter som e-cigarett och vitt snus finns rapporterade akuta effekter (till exempel irritation i luftvägar och påverkan på kärlfunktion) men de långsiktiga riskerna är ännu inte fullt kartlagda. Samtidigt ökar användningen bland unga, särskilt av vitt snus och e-cigarett.

Riktlinjer

- ✓ Företrädare, tränare och andra ansvariga ska vara medvetna om sin förebildsroll och ha ett restriktivt förhållningssätt till tobak och nikotin i alla idrottsliga sammanhang. Normalisering av tobak och nikotin inom idrotten ska undvikas i såväl agerande som samtal, särskilt i närvaro av personer under 18 år.
- ✓ Idrottsanläggningar ska vara rökfria, både inomhus och utomhus. Eventuella rökzoner ska vara tydligt avgränsade och inte ligga i anslutning till barn- och ungdomsytor.
- ✓ Marknadsföring och sponsring av tobaks- eller nikotinprodukter ska inte förekomma inom idrottsrörelsen.
- ✓ Försäljning av tobaks- eller nikotinprodukter bör inte förekomma inom idrottsrörelsen.

Spel om pengar

Spel om pengar inkluderar lotter, bingo, spel på hästar och sport, kasinospel och poker. Det kan även förekomma spel om pengar inom e-sport i form av lootlådor och skinbetting.

Att spela om pengar är inte tillåtet för personer under 18 år. Spel om pengar kan leda till ekonomiska problem, psykisk ohälsa och beroende. Riskspelande är vanligare bland män än kvinnor och förekommer redan i ung ålder. Unga som är mycket fysiskt aktiva, exempelvis genom idrott, spelar i högre grad om pengar än andra, vilket gör vissa grupper inom idrottsrörelsen särskilt sårbara.

Spel på egen match/serie/tävling är förbjudet i enlighet med idrottens matchfixningsreglemente, liksom förmedlande av insiderinformation. Överträdelse kan leda till avstängning.

Riktlinjer

- ✓ Spel om pengar ska inte förekomma bland aktiva i samband med förenings- eller förbundsaktiviteter.
- ✓ Företrädare, tränare och andra ansvariga ska vara medvetna om sin roll som förebilder och undvika samtal om spel, spelvinster eller odds i samband med idrottslig verksamhet, särskilt i närvaro av personer under 18 år.
- ✓ Företrädare, tränare och andra ansvariga bör vara medvetna om de negativa konsekvenser som är kopplade till spel om pengar och risken för att utveckla ett spelberoende.
- ✓ Vid misstanke om spelproblem uppmanas företrädare, ledare och andra ansvariga att agera genom dialog och hänvisa till lämpligt stöd.
- ✓ Vid försäljning av lotterier i samband med idrottsevenemang ska ansvariga säkerställa att aktuell lagstiftning följs.
- ✓ Vid misstanke om spel i anslutning till idrottslig verksamhet ska företrädare, ledare och andra ansvariga tydliggöra att spel och samtal om spel inte är accepterat i detta sammanhang.
- ✓ Sponsring och reklam från spelbolag ska inte riktas till minderåriga och logotyper från spelbolag ska inte förekomma på produkter avsedda att användas av minderåriga. Samverkan får endast ske med spelbolag som har licens att verka på den svenska spelmarknaden.

Stöd och vägledning

Alkohol

1177 Vårdguiden

Information och hänvisning till var man kan få stöd och hjälp.

Alkoholhjälpen

Erbjuder gratis stöd för dig som funderar på dina egna alkoholvanor eller som är orolig för någon annans drickande.

Alkoholprofilen

Ett test för dig över 18 som vill veta mer om dina alkoholvanor och hur de påverkar dig och andra.

Drugsmart

Information och tips om hjälp och stöd riktad till personer som är 13-19 år.

Maskrosbarn, BRIS, Röda Korset och Trygga barnen är exempel på organisationer som erbjuder gratis och anonymt stöd till barn och ungdomar som lever nära någon som dricker för mycket. De erbjuder även stöd till vuxna.

Barndom utan baksmälla är ett initiativ av Systembolaget och barnrättsorganisationerna Bris, Maskrosbarn, Trygga Barnen och World Childhood Foundation. De har bland annat tagit fram denna guide anpassad för idrottsledare.

CAN

Nationellt kompetenscentrum för frågor som rör alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel om pengar.

Narkotika

1177 Vårdguiden

Information och hänvisning till var man kan få stöd och hjälp.

Drugsmart

Information och tips om hjälp och stöd riktad till personer som är 13-19 år.

CAN

Nationellt kompetenscentrum för frågor som rör alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel om pengar.

Doping

Antidoping Sverige

Information och stöd om doping till idrottens organisationer.

CAN

Nationellt kompetenscentrum för frågor som rör alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel om pengar.

Tobak och nikotin

1177 Vårdguiden

Information om tobak och nikotins påverkan och hänvisning till stöd.

Sluta-röka-linjen

Erbjuder gratis stöd för att sluta med tobak och nikotin.

Drugsmart

Information och tips om hjälp och stöd riktad till personer som är 13-19 år.

CAN

Nationellt kompetenscentrum för frågor som rör alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel om pengar.

Spel om pengar

Stödlinjen

Erbjuder gratis stöd till den som själv spelar och den som är orolig för någon annans spelande om pengar.

Spelprevention

Erbjuder kunskap och vägledning till de som arbetar med att förebygga spelproblem.

Spelpaus

En gratis och nationell självavstängningstjänst som drivs av Spelinspektionen och gör det möjligt för personer att själv stänga av sig från allt spel om pengar hos spelbolag med svensk licens.

Spelberoendes riksförbund

Information om spelberoende samt möjlighet till stöd för den som behöver hjälp.

Spelfriheten

Information om spelberoende samt möjlighet till stöd för den som behöver hjälp.

Min match

Riksidrottsförbundets informationswebb om matchfixning.

CAN

Nationellt kompetenscentrum för frågor som rör alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel om pengar.



Riksidrottsförbundet

Idrottens Hus, Box 11016, 100 61 Stockholm | Tel: 08 - 699 60 00
E-post: riksidrottsforbundet@rf.se | Hemsida: www.rf.se