

Das Gesundheitsmanagement der Stadt Mosbach hat die **Vision**, dass Kinder und Jugendliche stark genug sind/werden um „Nein“ sagen zu können zu Suchtmitteln wie Zigaretten. Durch ihr eigenes verantwortungsvolles Konsumverhalten soll das Nichtrauchen „Normalität“ werden.

Unsere **Mission**: Unterstützung durch frühzeitige Suchtvorbeugung und Aufklärung welche Gefahren für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen durch das Rauchen ausgeht.

Hotline:
01805 - 31 31 31*
www.rauch-frei.info

rauchfrei!

Zitierweise:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),
Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln, www.bzga.de,
www.kinderstarkmachen.de

Deutsches Krebsforschungszentrum (Hrsg.): Sport und Rauchen – ein Widerspruch! Heidelberg, 2010.

Impressum:

Große Kreisstadt Mosbach
Amt Bildung, Sport und Soziales
Abteilung Bildung, Sport und Generationen
Hauptstraße 29
74821 Mosbach
Tel. +49 6261 82-287
www.mosbach.de
j.amend@mosbach.de
Fotos: pixabay.com, © Deutsches Krebsforschungszentrum,
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Wie kann Ihr Sportverein mithelfen, die jungen Vereinsmitglieder*Innen vor den Gefahren des Tabakrauches zu schützen?

Wer nicht raucht, hat beim Sport den längeren Atem. Das zeigt sich vor allem bei Ausdauersportarten wie Laufen, Fußball oder Schwimmen. Denn Rauchen macht schlapp und schränkt die körperliche Leistungsfähigkeit ein. Ein Sportverein und besonders seine Trainer*Innen können viel dazu beitragen, Vereinsmitglieder vor den Gefahren des Rauchens zu schützen. Der Flyer möchte zeigen, wie ein verantwortungsvoller Nichtraucherschutz aussehen kann.

Zigaretten sind Suchtmittel.
Zur Info: der „klassische“ Suchtverlauf:



Gefahr Passivrauch!

Die Durchblutung der Herzkranzgefäße wird schon allein durch 30-minütiges Passivrauchen erheblich vermindert, mit direkten Auswirkungen auf die körperliche Leistungsfähigkeit.

Sport und Tabak - kein gutes Team!

Mit gutem Beispiel vorangehen



Was bedeutet Rauchen für Sportler?

Rauchen schadet der Gesundheit, beim Sport zeigen sich die negativen Auswirkungen besonders deutlich. Das Rauchen führt zu folgenden Beeinträchtigungen:

Rauchen reduziert die Muskelkraft!

Wer raucht, kann nicht so schnell und ausdauernd Sporttreiben wie rauchfreie Mitspieler*Innen und Gegner*Innen.

Rauchen erschwert die Atmung!

Raucher*Innen müssen bei Anstrengung häufiger und stärker nach Luft schnappen.

Wer raucht, dem geht schneller die Luft aus!

Jugendliche Raucher*Innen leiden fast dreimal so häufig an Kurzatmigkeit als Jugendliche, die nicht rauchen.

Rauchen reduziert das Durchhaltevermögen!

Im Wettkampf verschwendet ein*e Raucher*In unnötig viele Herzschläge, um mit Nicht-rauchern*Innen mithalten zu können.

Raucher*Innen spucken mehr!

Die Schleimproduktion ist bei jugendlichen Raucher*Innen um das Doppelte erhöht – regelmäßiges Ausspucken ist die Folge.

Rauchen macht abhängig!

Wer nach der ersten Zigarette nicht aufhört, wird schnell zum/zur Gewohnheits-raucher*In. Je früher man mit dem Rauchen beginnt, desto schwieriger ist es, aufzuhören.



Rauchfreie Sporteinrichtungen

Nur eine rauchfreie Sporteinrichtung ist eine gesunde Sporteinrichtung. Jede*r sollte sich dafür einsetzen, dass in allen öffentlichen Sporteinrichtungen das Rauchen untersagt wird. Es ist daher von einer ganz besonderen Bedeutung, gerade diese Einrichtungen frei von Schadstoffen und Giften jedweder Art, insbesondere des Tabakrauches, zu halten.

1. Mit gutem Beispiel voran gehen

Verzichten Sie im Beisein von Kindern und Jugendlichen auf das Rauchen. Gewinnen Sie auch die Führungspersonalitäten in Ihrem Verein als Unterstützer*Innen.

2. Die Eltern informieren

Auch Eltern sind Vorbilder. Informieren Sie die Eltern über das Thema Nichtraucherschutz im Verein, beispielsweise auf der Vereins-Homepage, bei einem Elternabend oder in Infobriefen.

3. Rauchfreie Zonen schaffen

Bitten Sie alle erwachsenen Vereinsmitglieder*Innen und Besucher*Innen, bei Kinder- und Jugendveranstaltungen nicht zu rauchen. Erklären Sie das Vereinsgelände zur rauchfreien Zone und richten stattdessen ausgewiesene Raucherzonen ein. Zu Sportstätten gehören häufig auch Gaststätten oder Clubhäuser. Diese sollten grundsätzlich ebenso rauchfrei sein.

4. Jugendschutzbestimmungen beachten

Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren ist das Rauchen in der Öffentlichkeit verboten. Ernennen Sie eine*n Jugendschutzbeauftragte*n, die/der für die Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen sorgt.

5. Auf Belehrungen verzichten

Wenn Sie mit Kindern und Jugendlichen zum Thema Rauchen ins Gespräch kommen wollen, nützt es wenig, auf Abschreckung zu setzen oder moralische Appelle auszusprechen. Das kann zu Abwehr und Trotzreaktionen führen.

6. Veranstaltungen für „rauchfrei“ erklären

Achten Sie darauf, dass Ihre Veranstaltungen „rauchfrei“ sind.

7. Auf Tabakwerbung verzichten

Verzichten Sie auf Tabakwerbung an Sportstätten, in Vereinsmagazinen etc. und auf finanzielle Unterstützung durch Tabakfirmen. Gleichfalls sollten Sportanlagen frei von Zigarettenautomaten sein.

8. In Vereinsfahrzeugen aufs Rauchen verzichten

Passivrauch schadet. Rauchen Sie nie in Vereinsautos oder -bussen, besonders dann nicht, wenn Sie Kinder oder Jugendliche zum Training oder Wettkampf fahren.

9. Regeln gemeinsam erarbeiten

Erarbeiten Sie diese oder weitere Regeln gemeinsam mit Eltern, Betreuern*Innen und Jugendlichen. Dann steigen die Chancen, dass sie auch eingehalten werden.

