

# Op weg naar een rookvrij sportterrein



## Argumentenkaart & veelgestelde vragen



**Nieuwe afspraken kunnen soms vragen oproepen.**

**Dit document helpt u om vragen te beantwoorden op uw sportvereniging over de nieuwe afspraken voor een rookvrij sportterrein.**

OP WEG NAAR EEN

**ROOKVRIJE  
GENERATIE**

 **Hartstichting**

# Argumenten

## Door een rookvrij sportterrein

- Geven we kinderen het goede voorbeeld.
- Maken we roken minder normaal en aantrekkelijk voor kinderen.
- Dragen we bij aan het realiseren van een Rookvrije Generatie, een generatie kinderen die volledig rookvrij kan opgroeien.
- Wordt het schadelijke meerroken voorkomen.
- Bieden we iedereen een gezonde en veilige sportomgeving waar we rekening houden met elkaar.
- Zetten we onze vereniging positief op de kaart.
- Hebben we minder last van afval door sigarettenpeuken en -pakjes op het terrein.

## Schadelijkheid (mee)roken

- Jaarlijks sterven in Nederland ongeveer 20.000 mensen door roken en enkele duizenden door meerroken.
- Rokers sterven gemiddeld ongeveer 10 jaar eerder dan niet-rokers.
- Los van het feit dat je conditie achteruit gaat, veroorzaakt roken onder andere hart- en vaatziekten, kanker, luchtwegklachten en -ziekten en diabetes.
- Meerroken, het inademen van tabaksrook van iemand anders, is schadelijk. Dit geldt voor zowel het inademen van tabaksrook binnenshuis als tabaksrook in de buitenlucht. Alles telt mee; er is geen veilige hoeveelheid voor het inademen van tabaksrook.
- Meerokende kinderen hebben meer kans op wiegendood, luchtwegklachten en -ziekten, astma en oorontsteking.

## Beschermen van de jeugd

- Het is belangrijk dat kinderen gezond opgroeien. Sporten is gezond, terwijl (mee)roken erg schadelijk is voor de gezondheid. Roken en sport passen niet bij elkaar.
- 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.
- Zien roken, doet roken.
- Roken begint vaak op jonge leeftijd. Twee derde van de rokers is begonnen voor zijn 18e.
- Iedere week raken honderden kinderen verslaafd aan roken. Ieder kind is er één te veel.
- Roken is verslavend. Kinderen raken sneller verslaafd dan volwassenen. Hoe jonger iemand begint met roken, des te erger de verslaving.
- De meeste mensen willen dat kinderen rookvrij kunnen sporten. Uit onderzoek weten we dat negen op de tien mensen vinden dat sportterreinen waar kinderen sporten volledig rookvrij moeten zijn.



# Veelgestelde vragen

## Waarom zouden we een rookvrij sportterrein invoeren?

- U geeft kinderen het goede voorbeeld.
- U maakt roken minder normaal en aantrekkelijk voor kinderen.
- U draagt bij aan het realiseren van een Rookvrije Generatie, een generatie kinderen die volledig rookvrij kan opgroeien.
- U voorkomt het schadelijke meeroken.
- U biedt een gezonde en veilige sportomgeving.
- U zet de vereniging positief op de kaart.
- U heeft minder last van afval door sigarettenpeuken en -pakjes op het terrein.

## Is roken een eigen keuze waar de sportvereniging buiten staat?

- 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. De sportvereniging kan het goede voorbeeld geven door roken uit het zicht te houden.
- Rokers worden niet verplicht te stoppen met roken, maar worden gevraagd rekening te houden waar ze roken.

## Wat kost een rookvrij sportterrein de vereniging?

- Kijk op [www.hartstichting.nl/rookvrij](http://www.hartstichting.nl/rookvrij). Hier kunt u materialen aanvragen om te laten zien dat het sportterrein rookvrij is en ondersteunende materialen, zoals een stappenplan en voorbeeldbrieven.
- Materiaal zoals asbakken hoeft u niet meer te vervangen.
- Schoonmaakkosten dalen doordat er geen sigarettenpeuken en -pakjes op het terrein liggen.

## Hebben we hier wel de tijd voor als sportvereniging?

- De Hartstichting biedt u verschillende materialen ter ondersteuning. Deze middelen helpen u goed op weg.
- Het levert u ook tijd op doordat er geen afval meer is van het roken en dit niet meer hoeft te worden opgeruimd.

## Kan een rookvrij sportterrein niet via de wet of gemeente plaatsvinden?

- Vanuit de overheid worden verschillende stappen gezet om het roken onder jongeren te beperken. Denk aan het invoeren van de leeftijdsgrens voor de verkoop van tabak en het onaantrekkelijker maken van de sigarettenpakjes. Verschillende gemeenten hebben beleid om rookvrije sportterreinen te stimuleren of brengen het onderwerp onder de aandacht.
- Sportverenigingen kunnen bijdragen aan het rookvrij opgroeien van kinderen en zijn vrij om rookvrije afspraken in te voeren.

## Is een rookvrij sportterrein ook vrij van de e-sigaret?

- Ja, het gebruik van een e-sigaret is geen gezond voorbeeld. De nicotine in een e-sigaret is verslavend en de mate van schadelijkheid van de e-sigaret op de gezondheid is nog niet goed bekend.
- De e-sigaret kan de drempel om te gaan roken verlagen.
- Ook scheidt het onduidelijkheid: kinderen kunnen het verschil niet goed zien.

## Hoe starten we met een rookvrij sportterrein?

- De Hartstichting is voorstander van een geheel rookvrij sportterrein. U kunt dit ook stapsgewijs invoeren.
- De Hartstichting heeft een handig stappenplan gemaakt. Zo ziet u stap voor stap waar u aan kunt denken bij het invoeren van een rookvrij sportterrein.
- Daarnaast zijn er voorbeeldbrieven, een poster en andere communicatiemiddelen die u kunt gebruiken, kijk hiervoor op [www.hartstichting.nl/rookvrij](http://www.hartstichting.nl/rookvrij).
- Neem contact op met de Hartstichting via [rookvrij@hartstichting.nl](mailto:rookvrij@hartstichting.nl) voor persoonlijk advies.





### **We voeren een rookvrij beleid in, maar hoe leggen we het uit aan onze vrijwilligers/medewerkers/trainers?**

- Zorg dat ze op tijd en goed op de hoogte zijn van de nieuwe afspraken.
- Leg uit dat zij een voorbeeldfunctie hebben: zien roken, doet roken.
- Laat hen weten dat zij een belangrijke rol hebben in de vereniging en spreek met hen af dat ze het rookvrije sportterrein consequent handhaven.

### **Hoe gaan we om met eventuele weerstand van leden of ouders van jeugdleden?**

- De meeste ouders willen dat hun kinderen worden beschermd tegen roken.
- Ga vooraf met de (ouders van) leden in gesprek om draagvlak te creëren. Leg uit waarom het belangrijk is om het terrein rookvrij te maken.
- Als u uitleg geeft en overtuigd bent van een rookvrij sportterrein, zullen mensen het belang van de rookvrije afspraken inzien en het zelf willen naleven.
- Bedenk dat mensen die weerstand bieden vaak vanuit hun verslaving praten. Dat kan betekenen dat geen enkel argument hen overtuigt. In dat geval werkt het beter om de knoop door te hakken en hen te verzoeken mee te werken.

### **Moeten alle rokers die op de vereniging komen stoppen met roken om een rookvrij sportterrein te laten slagen?**

- Nee, rokers hoeven niet te stoppen met roken om het terrein rookvrij te maken, maar worden gevraagd rekening te houden waar ze roken.
- Rookvrije omgevingen zijn prettig voor rokers die proberen te stoppen met roken. Als ze niet steeds sigaretten om zich heen zien, is het makkelijker vol te houden.
- Mochten mensen willen stoppen met roken, dan kunt u ondersteuning bieden bij het stoppen met roken.

- De stoppen-met-rokenprogramma's worden vanuit de basisverzekering vergoed, het gaat dan om begeleiding waarvan aangetoond is dat deze werkt. Dit wordt wel verrekend met het eigen risico.
- Als mensen willen stoppen met roken dan kunt u ze ook doorverwijzen naar:  
[www.hartstichting.nl/gezond-leven/niet-roken](http://www.hartstichting.nl/gezond-leven/niet-roken),  
[www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl) of in oktober naar Stoptober [www.stoptober.nl](http://www.stoptober.nl).

### **Hoe handhaven we de nieuwe regels?**

- Informeer iedereen op tijd over de nieuwe afspraken.
- Geef bij de ingang van het terrein en op meerdere plekken buiten aan dat het terrein rookvrij is met behulp van bordjes of andere aanduiding.
- Handhaaf vanaf de eerste dag consequent en op dezelfde wijze. Laat alle medewerkers, vrijwilligers en trainers mensen aanspreken die roken. Vraag de leden ook elkaar aan te spreken en te helpen herinneren aan de nieuwe afspraken.
- Vraag vriendelijk aan diegene die toch rookt of hij/zij bekend is met de nieuwe afspraken op de sportvereniging. Vertel over de afspraken en laat diegene weten waar hij/zij kan roken en niet kan roken. Leg ook uit waarom de vereniging een rookvrij beleid heeft.
- Blijf consequent handhaven. Soms duurt het langer voordat iedereen bekend is met de afspraken. Bovendien wennen mensen op den duur aan nieuwe afspraken en zal de handhaving gemakkelijker gaan.

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

Heeft u nog vragen na het lezen van dit document dan kunt u ook contact opnemen met: [rookvrij@hartstichting.nl](mailto:rookvrij@hartstichting.nl)

Of kijk voor meer informatie over de Rookvrije Generatie op: [www.rookvrijegeneratie.nl](http://www.rookvrijegeneratie.nl)

