VOOR PREVENTIEMEDEWERKERS

VORMING ALCOHOL EN DRUGS IN DE SPORTCLUB

SPORTIVOS
BRONS

Deze vorming behoort tot het project ‘Sportivos – Over alcohol en drugs in de sportclub’, ontwikkeld door VAD. In het kader van dit project doorloopt een sportclub drie fasen voor het behalen van het bronzen, zilveren en gouden label. Doorheen deze drie fasen streeft de sportclub naar een verantwoordelijke omgang met alcohol en drugs, met een alcohol- en drugbeleid als eindresultaat. Deze vorming is onderdeel van Sportivos Brons.

Alvorens je aan de slag gaat, hou je best volgende zaken voor ogen:

Doelgroep:

- Deze vorming is ontwikkeld voor kantine-medewerkers en bestuursleden van sportclubs. Dit ongeacht de sporttak waarbinnen ze werkzaam zijn of het niveau waarop ze spelen.
- Deze vorming kan indien nodig ook gebruikt worden voor clubs zonder kantine. In dit geval hou je best rekening met de suggesties op p. 5 ‘UITZONDERING: Suggesties voor clubs zonder kantine’.

Doelstellingen:

- Deelnemers kennen de risico’s van alcohol– en druggebruik voor sporters.
- Deelnemers zijn zich bewust van de specifieke kwetsbaarheid van jongeren ten aanzien van middelengebruik.
- Deelnemers zijn zich bewust van de gevaren van middelengebruik in het verkeer.
- Deelnemers weten wat volgens de wet wel en niet mag met betrekking tot alcohol en drugs in de club en/of in de sportkantine.
- Barmedewerkers weten waarom verantwoord schenken belangrijk is en hoe ze dit kunnen nastreven.
- Barmedewerkers weten wanneer en hoe ze alcohol moeten weigeren.

Begeleiding:

De vorming wordt begeleid door een preventiewerker (lokaal, regionaal of intergemeentelijk) die hiervoor een train-de-trainer volgde bij VAD.

Groepsgrootte:

De vorming is interactief en wordt best in kleine groepen gegeven (max. 20 deelnemers). (Tip: voorzie één vorming voor al de deelnemende sportclubs in jouw regio.)

Duur:

De vorming is voorzien voor een tijdspanne van minimaal 1 uur en maximaal 2 uur. Per onderdeel is een tijdsindicatie aangegeven.

Benodigdheden:

Locatie:

- Een lokaal met zitplaatsen voor ca. 20 personen
- Een pc en beamer voor het afspelen van de PowerPointpresentatie
- Luidsprekers voor het afspelen van filmpjes
- Eventueel catering

Materiaal voor begeleider:

- PowerPointpresentatie aansluitend bij de vorming (projecteer deze vooraan)
- 2 rode en 2 groene kaarten voor de wetgevingsquiz (zie bijlage 2)
- Wijnglas, bierglas, aperitiefglas, maatbeker en een fles met kraantjeswater (voor tussendoortje standaardglas p 21)
- Situatieschets (1 per 3 deelnemers) voor het rollenspel (zie bijlage 4)
- Karakterkaart (1 per 3 deelnemers) voor het rollenspel (zie bijlage 5)
- Op www.sportwijs.be vind je aanvullend heel wat tips, materialen en testjes over alcohol en drugs specifiek voor sportclubs!

Materiaal voor in de deelnemersbundel:

Voorzie per deelnemer een deelnemersbundel, met telkens 1 exemplaar van (www.vad.be/sportivos):

- Prints 'Hand-out PowerPoint voor deelnemers'. *Opgelet! Heb je je eigen PowerPoint aangepast? Pas dit dan ook aan in de PowerPoint voor de deelnemers.*
- Sportivos brochure: "Alcohol en drugs in de sportclub: Wat zegt de wet?"
- Print van het kruiswoordraadsel (zie bijlage 1)
- Vragen 'nabespreking' voor het rollenspel (zie bijlage 6)
- Stappenplan 'alcohol weigeren' (zie bijlage 7)
- Folder 'Alcohol. Hoeveel is te veel?' (te bestellen op www.vad.be)
- Folder 'Cannabis. De meest gestelde vragen' (te bestellen op www.vad.be)
- Folder 'Drink Drank Dronk' (te bestellen op www.vad.be)
- De briefing voor 'Doorgeven van de vorming' (bijlage 9)

Programmaoverzicht:

Na een korte inleidende teaser (Hoofdstuk 1), worden de deelnemers gesensibiliseerd over de noodzaak om aandacht te hebben voor alcohol en drugs in de sportclub. Aan de hand van een kruiswoordraadsel overlopen we een aantal lichamelijke effecten van

alcohol- en druggebruik op het sportieve lichaam en bekijken we de specifieke kwetsbaarheid van jongeren en de gevaren van alcohol in het verkeer (Hoofdstuk 2).
In een volgend deel worden de wetgevingsaspecten belicht, die van belang zijn voor sportclubs en sportkantines. Concrete casussen worden besproken in de vorm van een quiz (Hoofdstuk 3).
Vervolgens worden deze elementen geconcretiseerd in een onderdeel over verantwoord schenken en omgaan met moeilijke situaties die zich kunnen voordoen in de sportkantine. Deelnemers leren hoe ze alcohol kunnen weigeren door middel van een schema en een rollenspel (Hoofdstuk 4).
Tot slot overlopen we aan de hand van een aantal afbeeldingen de kernboodschappen uit de vorming (Hoofdstuk 5).

UITZONDERING: Suggesties voor clubs zonder kantine

Geef je de vorming aan clubs die geen kantine hebben? Hou dan rekening met volgende suggesties:

- Leg de nadruk op volgende onderdelen:
    - Hoofdstuk 1: Opwarmer + inleiding. Je behandelt dit volledig.
    - Hoofdstuk 2: 'Kruiswoordraadsel'. Je behandelt dit volledig.
    - Hoofdstuk 3: 'Quiz wetgeving'. Je behandelt enkel de situaties die van toepassing zijn op clubs zonder kantine, namelijk 1, 2, 6 en 9.
- Volgende onderdelen hoef je niet te behandelen:
    - Hoofdstuk 4 'Verantwoord schenken'

In dit geval zal de vorming maximaal 1 uur duren.
Deelnemersbundel voor clubs zonder kantine:

- Prints 'Hand-out PowerPoint voor deelnemers'. *Opgelet! Heb je je eigen PowerPoint aangepast? Pas dit dan ook aan in de PowerPoint voor de deelnemers.*
- Sportivos brochure: "Alcohol en drugs in de sportclub: Wat zegt de wet?"
- Print van het kruiswoordraadsel (zie bijlage 1)
- Folder 'Alcohol. Hoeveel is te veel?' (te bestellen op www.vad.be)
- Folder 'Cannabis. De meest gestelde vragen' (te bestellen op www.vad.be)
- Folder 'Drink Drank Dronk' (te bestellen op www.vad.be)
- De briefing voor 'Doorgeven van de vorming' (bijlage 9)

INHOUDSOPGAVE

1. OPWARMER + INLEIDING 6
2. KRUISWOORDRAADSEL 8
3. QUIZ WETGEVING 14
4. VERANTWOORD SCHENKEN 20
Inleiding 20
Waarom verantwoord schenken? 20
Acht tips om verantwoord te schenken. 21
Signalen van dronkenschap herkennen. 23
Hoe alcohol weigeren? 25
Aan de slag! Rollenspel 28
5. AFRONDING 30
6. BIJLAGES 32
Bijlage 1: Blanco kruiswoordraadsel voor deelnemers 32
Bijlage 2: Extra info bij het kruiswoordraadsel 33
Bijlage 3: Rode en groene kaarten voor de wetgevingsquiz 37
Bijlage 4: Schema drankkaart met leeftijdsvermelding 38
Bijlage 5: Situatieschets voor het rollenspel 41
Bijlage 6: Karakterkaart voor het rollenspel 41
Bijlage 7: Vragen 'nabespreking' voor het rollenspel 42
Bijlage 8: Stappenplan 'Alcohol weigeren' 43
Bijlage 9: Doorbriefen vorming 44

1. OPWARMER + INLEIDING

DUUR: 10 minuten
Als teaser kan je onderstaand filmpje tonen. Maak je geen zorgen wanneer niet iedereen verstaat wat er wordt gezegd, de boodschap wordt zo ook wel duidelijk:

'What are your kids learning?': https://www.youtube.com/watch?v=kyIq98sDVrU[1]

KADER KORT HET FILMPJE

Kinderen nemen gewoontes en gedragingen van volwassenen over. In dit filmpje wordt duidelijk dat ze sport linken aan alcoholgebruik. Ook jongeren kijken op naar volwassen rolmodellen. In de sportclub is de manier waarop volwassenen (spelers, bezoekers, trainers, ouders, medewerkers, …) omgaan met alcohol- en druggebruik van belang. Als kantinemedewerker of bestuurslid ben je een belangrijke schakel die er mee voor kan zorgen dat volwassenen het goede voorbeeld geven.

LICHT SPORTIVOS TOE

Dit filmpje toont ook aan dat alcoholgebruik en sport met elkaar verweven zijn en dat dit maatschappelijk wordt aanvaard. Daarnaast hebben clubs zelf vaak vragen over cannabisgebruik. Dat brengt ons bij het waarom van het project Sportivos. Sportivos is een preventieprogramma dat streeft naar een veilige en zorgzame clubomgeving met gezondheidswinst voor sporters, clubleden, sympathisanten en bezoekers van de sportclub, door op een verantwoordelijke manier om te gaan met alcohol en drugs in de sportclub. Dit betekent niet dat Sportivos alcohol wil bannen uit de sportclubs. De focus ligt voornamelijk op het voorkomen van enkele negatieve gevolgen van alcohol- en/of druggebruik: bv. agressie tussen supporters tijdens of na een wedstrijd, negatieve sfeer, conflicten, beschadiging van clubmateriaal, … Als je deelneemt aan Sportivos betekent dit niet dat er problemen zijn in je sportclub. Wel dat je als club je verantwoordelijkheid opneemt om eventuele problemen in de toekomst te voorkomen.
Sportivos is opgebouwd uit drie fasen, waarin de sportclub van het bronzen over het zilveren tot het gouden label kan evolueren over een periode van minimaal drie seizoenen. Om deze labels te behalen dient de sportclub steeds een aantal acties te vervullen.
Voor het behalen van het bronzen label ligt de focus op het informeren van de clubleden, hen betrekken bij een veilig verkeer - actie en het vormen van bestuursleden en barverantwoordelijken in de club.
Voor het behalen van het zilveren label ligt de focus op het actiever betrekken van trainers en sporters door middel van een educatief spel. Daarnaast kan de club verder nadenken over alternatieve fondsenwerving en bekrachtigen ze enkele clubwaarden in een charter, … Een laatste onderdeel van Sportivos Zilver is het aanduiden en vormen van een coach alcohol en andere drugs die instaat als eerste aanspreekpunt, en die ook preventie-initiatieven kan opnemen.

[1] Good Sports Program - Australian Drug Foundation

Voor het behalen van het gouden label ligt de focus voor de te nemen initiatieven op het inbedden van de waarden in het clubreglement en bredere clubwerking.

DEEL MEE WAT ER OP HET PROGRAMMA STAAT

Geef mee dat deze vorming kadert in Sportivos Brons en overloop door middel van de PowerPoint (zie overzicht slide 2) wat er vandaag op het programma staat.

2. KRUISWOORDRAADSEL

INFO

DUUR:
- 15 minuten (zonder 'Tussendoortjes')
- 25 minuten (met 'Tussendoortjes')

DOEL: Kantinepersoneel en bestuurders van sportclubs sensibiliseren over de risico's van alcoholgebruik voor sporters, over de specifieke risico's voor jongeren en over alcohol in het verkeer.

OPZET: Dit hoofdstuk bestaat uit een kruiswoordraadsel met 5 raadsels. Je laat de deelnemers het juiste woord raden en vertelt telkens wat vermeld staat bij 'antwoord'.
- In bijlage 2 vind je extra informatie voor jou als begeleider bij raadsels 1, 4 en 5.
- Bij raadsels 1, 2 en 4 vind je 'Tussendoortjes' (een soort spelopdracht), ter afwisseling van het kruiswoordraadsel

Kies afhankelijk van je beschikbare tijd welke 'extra informatie' je bespreekt met de deelnemers en welke 'Tussendoortjes' je speelt.

MATERIAAL:
- PowerPoint-presentatie
- Per deelnemer een uitgeprint kruiswoordraadsel om in te vullen in de deelnemersbundel (zie bijlage 1)
- Als je 'Tussendoortje promillebril' doet: promillebril, lege blikjes, bal

Meer over de effecten van alcohol en drugs op het sportieve lichaam, vind je hier: www.sportwijs.be/effecten-alcohol

SPELVERLOOP KRUISWOORDRAADSEL

Stap 1: Geef iedere deelnemer een print van bijlage 1 met de 5 raadsels en het lege kruiswoordraadsel.

Stap 2: Geef iedereen 2 minuten de tijd om het kruiswoordraadsel in te vullen.

Stap 3: Vervolgens overlopen jullie de raadsels. Lees ze voor en laat de groep antwoorden. Volg de PowerPoint-presentatie, daarin wordt het kruiswoordraadsel vraag per vraag aangevuld.

Stap 4: Per raadsel geef je de uitleg die je terugvindt bij 'antwoord'.

In bijlage 2 staat er 'extra informatie' voor jezelf als begeleider bij raadsels 1, 4 en 5. Bekijk dit op voorhand zodat je eventuele vragen kan ondervangen.

Raadsels

1. Alcohol drinken na het sporten kan ervoor zorgen dat je minder goed herstelt nadat je een … hebt opgelopen.
2. Dit is een systeem om samen veilig thuis te geraken na het sporten op verplaatsing.
3. Een … geeft je misschien een gevoel van ontspanning voor een wedstrijd, maar het kan je ook heel sloom maken.
4. Het drinken van veel alcohol op korte tijd, noemt men … .
5. Je lichaam heeft water nodig, en geen alcohol, om niet … te raken.

Sleutel

1.							B	L	E	**S**	S	U	R	E	
2.							C	A	R	**P**	O	O	L	E	N
3.									J	**O**	I	N	T		
4.				B	I	N	G	E	D	**R**	I	N	K	E	N
5.	G	E	D	E	H	Y	D	R	A	**T**	E	E	R	D	

ANTWOORDEN

1. BLESSURE - Alcohol drinken na het sporten kan ervoor zorgen dat je minder goed herstelt nadat je een …….. hebt opgelopen.

1.							B	L	E	**S**	S	U	R	E	
2.															
3.															
4.															
5.															

ANTWOORD

Alcohol drinken na een zware inspanning is geen goed idee. Het is geen uitzondering dat sporters na hun prestatie alcohol drinken om hun overwinning te vieren of nederlaag te vergeten. Alcoholgebruik na de sportactiviteit heeft echter een nadelige invloed op het herstelvermogen van het lichaam. Wat je net nodig hebt na een inspanning en om te herstellen van een letsel. Van deze nadelige effecten zijn maar weinig spelers op de hoogte. Als je een blessure hebt, zal dit door alcohol trager herstellen. Alcohol opent de bloedvaten in de huid, armen en benen. Die verhoogde bloedtoevoer zorgt ervoor dat een letsel harder zal bloeden en zwellen. Daarnaast heeft alcoholgebruik een negatieve invloed op de bloeddoorstroming en de eiwitsynthese. Daardoor verloopt het herstel van blessures aan de skeletspieren minder goed dan normaal.

Ook alcohol drinken vóór het sporten is geen goed idee. Er is dan een rechtstreeks risico op blessures omdat je pijngrens vervaagt en je je roekelozer gedraagt. Door alcohol in je lichaam gaan je psychomotorische vaardigheden achteruit. Dit zijn je bewuste, vanuit de hersenen gestuurde bewegingen. Zoals bijvoorbeeld een vooraf afgesproken opstelling bij een basketmatch, of een ingestudeerde dans. Dan kunnen ongelukjes natuurlijk sneller gebeuren.

Voor extra info over de risico’s van alcoholgebruik, zie bijlage 2.A.

TUSSENDOORTJE PROMILLEBRIL

MATERIAAL: promillebril, blikjes, bal

OPDRACHT: Laat de deelnemers aan den lijve ondervinden welk effect alcohol heeft op je coördinatie en mikvermogen. Zet deelnemers de promillebril op en laat hen om de beurt blikjes omver werpen met een bal

2. CARPOOLEN - Dit is een systeem om samen veilig thuis te geraken na het sporten op verplaatsing.

1.							B	L	E	**S**	S	U	R	E	
2.							C	A	R	**P**	O	O	L	E	N
3.															
4.															
5.															

ANTWOORD

Wanneer je onder invloed van alcohol of drugs het verkeer in gaat, brengt dit heel wat risico’s met zich mee. Daarom is het een goed idee om in de sportclub gebruik te maken van carpooldiensten en beurtrollen, met een duidelijke BOB-regeling. Denk maar aan het veilig naar huis brengen van jeugd na een wedstrijd op verplaatsing. Het is daarnaast aan te raden dat je gewoon niet drinkt als je nog moet rijden, of je nu mensen moet vervoeren of niet. Ook als kantinemedewerker of bestuurslid kan je mee in het oog houden dat mensen niet dronken achter het stuur kruipen.

TUSSENDOORTJE VERKEER

Benieuwd of jullie de risico’s van rijden onder invloed goed kunnen inschatten met deze opdracht.

MATERIAAL: PowerPoint met stellingen

OPDRACHT: Verdeel het lokaal in twee: links = hoger en rechts = lager. Als begeleider lees je de stellingen één voor één voor. De deelnemers kiezen een kant in het lokaal: hoger (links) als ze denken dat de cijfers hoger liggen, lager (rechts) als ze denken dat de cijfers lager liggen dan de stelling aangeeft.

STELLINGEN

- In 2015 vielen er in Vlaanderen 5.000 gewonden en 100 doden ter plaatse bij inzittenden van een personenwagen (ongeacht alcoholgebruik).
  Antw: **Hoger** : 15.556 gewonden en 141 doden. (Verkeersveiligheidsbarometer BIVV, 2015)
- Bestuurders met een promille van 0.5 in hun bloed, hebben 25% meer kans op een ongeval dan bestuurders die nuchter zijn. Antw: **Hoger**: Het risico op een ongeval is tot 40% groter bij een promille van 0.5.

(0,5‰ in het bloed komt overeen met ongeveer 1 glas voor de meeste vrouwen en 2 glazen voor de meeste mannen. Dit gaat natuurlijk om een schatting en is sterk afhankelijk van persoon tot persoon, hoe snel je drinkt, hoe lang het geleden is, enzovoort. Vanaf 0,5‰ in je bloed ben je hoe dan ook strafbaar in het verkeer.)

- 9 op 10 (90%) autobestuurders vindt dat de regels voor alcoholgebruik in het verkeer strenger moeten.
  Antw: **Lager**: 78% vindt dat de regels voor alcoholgebruik in het verkeer strenger moeten. (Attitudemeting verkeersveiligheid BIVV, 2014)
- Bezoekers van een sportclub zijn de 5e hoogste risicogroep om betrapt te worden op rijden onder invloed van alcohol. Staan sportclubbezoekers volgens jullie hoger of lager in de ranking?
  Antw: **Hoger** - Bezoekers van een sportclub staan op de 3e plaats. Op de 1e en 2e plaats staan bezoekers van horecazaken (cafés, bars, restaurants, …) en bezoekers van uitgaansgelegenheden (discotheken, fuiven, …).
  (15% van de personen die van horecazaken komen en onderworpen worden aan een alcoholcontrole, rijdt onder invloed. Bij uitgaansgelegenheden is dat 6,8%. Bij sportclubs 5,5%. Op de 4de plaats komen familie en vrienden, op de 5de plaats het werk en op de 6de plaats de woonplaats. (Nationale gedragsmeting “rijden onder invloed van alcohol” BIVV, 2012))

3. JOINT - Een … geeft je misschien een gevoel van ontspanning voor een wedstrijd, maar het kan je ook heel sloom maken.

1.							B	L	E	**S**	S	U	R	E	
2.							C	A	R	**P**	O	O	L	E	N
3.									J	**O**	I	N	T		
4.															
5.															

ANTWOORD

Een joint kan je tijdelijk een ontspannen gevoel (‘high’) geven, maar neemt de oorzaken van stress – zoals zenuwen voor een belangrijke wedstrijd - niet weg. In sporten waar je kalm moet blijven zoals biljarten, darten en schieten, levert dat misschien enig voordeel op. Maar bij de meeste sporten wegen de voordelen van dat ontspannen gevoel niet op tegen de negatieve bijwerkingen. Cannabisgebruik is niet prestatieverhogend en het heeft een aantal effecten die in het sporten contraproductief werken:

- Verminderde concentratie
- Trager reactievermogen
- Slechtere oog-hand coördinatie
- Verhoogde bloeddruk en een verhoogde hartslag
- Lagere motorische coördinatie, volgvermogen en perceptie
- Een verminderd geheugen
- Lager maximaal inspanningsvermogen
- Verminderde motivatie

Daarnaast ervaren sommigen een groter zelfvertrouwen, waardoor er een grotere kans is op het maken van inschattingsfouten.
Cannabis kan daarbij je stemming van het moment versterken. Ben je bijvoorbeeld gespannen, dan kan die joint dat onaangename gevoel nog vergroten.
Naast de lichamelijke effecten, is cannabisgebruik vooral in strijd met de ‘spirit of sport’. Dat wordt gestaafd door het feit dat cannabis net als andere illegale drugs op de dopinglijst staat.

4. BINGEDRINKEN - Het drinken van veel alcohol op korte tijd, noemt men … .

1.							B	L	E	**S**	S	U	R	E	
2.							C	A	R	**P**	O	O	L	E	N
3.									J	**O**	I	N	T		
4.				B	I	N	G	E	D	**R**	I	N	K	E	N
5.															

ANTWOORD

Bingedrinken is een drinkpatroon dat voornamelijk gelinkt wordt aan jongeren. Het is de consumptie van 6 of meer glazen[2] voor mannen en 4 of meer glazen voor vrouwen, in een periode van maximum 2 uur. Dit kan zowel op lange als op korte termijn schadelijke gevolgen met zich meebrengen, denk maar aan agressie of onder invloed autorijden. Het verhoogt ook de kans op een alcoholvergiftiging of black-outs. Uit de VAD-leerlingenbevraging (2014-2015) blijkt dat 70,2% van de 17-18 jarigen ooit aan bingedrinken heeft gedaan.
Kinderen en jongeren zijn nog kwetsbaarder voor de effecten van alcohol dan volwassenen. Ze zijn fysiek kleiner, hebben minder lichaamsvocht, een lager gewicht en hun lever is kleiner. Daardoor wordt alcohol minder snel afgebroken. Ze hebben ook geen ervaring met alcohol en de effecten ervan. Alcohol drinken op jonge leeftijd leidt dan ook veel sneller tot (lichamelijke) risico’s dan bij volwassenen. Het alcoholgehalte in het bloed zal bij een kind of jongere bij eenzelfde hoeveelheid over het algemeen veel hoger zijn. Er is dus sprake van een hogere intoxicatie.
Meer informatie over de specifieke risico’s van alcoholgebruik door jongeren, vind je in bijlage 2.B.

5. GEDEHYDRATEERD - Je lichaam heeft water nodig, en geen alcohol, om niet … te raken.

Vindt je groep het antwoord niet? Geef dan eventueel deze extra tip: “Het is een moeilijk woord voor ‘uitgedroogd.’”

1.							B	L	E	**S**	S	U	R	E	
2.							C	A	R	**P**	O	O	L	E	N
3.									J	**O**	I	N	T		
4.				B	I	N	G	E	D	**R**	I	N	K	E	N
5.	G	E	D	E	H	Y	D	R	A	**T**	E	E	R	D	

ANTWOORD

Na het sporten heb je veel vocht verloren door het zweten en is het vooral belangrijk om je vochtreserves terug aan te vullen om dehydratatie te voorkomen. Het is geen uitzondering dat sporters na hun prestatie (zeker na een overwinning) alcohol drinken. Eén frisse pint kan je dorstgevoel misschien doorspoelen. Maar alcohol werkt zeer urine-/vochtafdrijvend en is dus allesbehalve een dorstlesser. Alcohol trekt meer vocht uit het lichaam dan dat het vocht aanvoert. Daardoor geraak je sneller gedehydrateerd. Dit zorgt voor een groter risico op krampen, spierverrekkingen, spierspanningen en letsels.

[2] We hebben het hier nog niet over de term ‘standaardeenheden’ omdat de uitleg daarover is opgenomen in Hoofdstuk 4. ‘Verantwoord schenken’. Geef je een vorming aan een sportclub zonder kantine? Dan kan het interessant zijn om het tussendoortje ‘standaardglas’ op p. 23 hier te behandelen.

Door de verstoorde vochtbalans onder invloed van alcohol, krijgen de spiercellen het zwaar te verduren. Ze krijgen niet meer voldoende energie om het nodige werk te doen tijdens een sportactiviteit. Je spieren trekken minder goed samen, je bent sneller moe en verliest dus aan uithoudingsvermogen. Ook je hart is een spier en verliest aan kracht en uithoudingsvermogen door alcoholgebruik. Alcoholgebruik verhoogt de kans op ongewone hartritmes. Het sporten op zich doet de hartslag al stijgen. Beide samen kunnen je dan ook in de problemen brengen. Meer informatie over het dehydraterend effect van alcohol en het effect op het uithoudingsvermogen, vind je in bijlage 2.C.

3. QUIZ WETGEVING

INFO

DUUR: 20 minuten (als je 6 van de 10 situaties uitkiest)
DOEL: Deelnemers krijgen antwoord op een aantal juridische vragen met betrekking tot concrete situaties in een sportclub- en/of kantine.
OPZET: Door middel van een quiz met concrete situaties spelen twee ploegen tegen elkaar voor de winst.
MATERIAAL: PowerPoint

- Voor de begeleider en de deelnemers: de brochure "Alcohol en drugs in de sportclub: Wat zegt de wet?"
- Flap of bord voor puntentelling
- Rode en groene kaarten (1 rode en 1 groene per ploeg) (bijlage 3)

VOORBEREIDING:

Lees de brochure "Alcohol en drugs in de sportclub: Wat zegt de wet?"

De antwoorden op de 10 situaties komen allemaal uit de brochure "Alcohol en drugs in de sportclub: Wat zegt de wet?". Lees deze na voordat je de vorming geeft: je vindt er onder meer gevolgen van overtredingen (precedenten), concretiseringen en 'kleine lettertjes' bij de wettelijke bepalingen. Hou hem ook tijdens de vorming bij de hand voor meer achtergrond en eventueel een diepgaandere toelichting bij de situaties.

Keuze van situaties:

Hieronder zijn 10 concrete situaties uitgewerkt. Kies op basis van je beschikbare tijd welke situaties je gaat behandelen tijdens de vorming. Als je bijvoorbeeld 6 situaties (3 per ploeg) uitkiest, zal de wetgevingsquiz ongeveer 20 minuten duren.

Clubs zonder kantine:

Geef je een vorming aan sportclubs zonder kantine? Dan zijn enkel situaties 1, 2, 6 en 9 relevant. De rest is specifiek uitgewerkt voor clubs met een kantine. Extra informatie kunnen deze clubs altijd vinden in de brochure 'Alcohol en drugs in de sportclub: Wat zegt de wet?'.

INLEIDING VAN DE QUIZ AAN DE DEELNEMERS:

In de club en/of in de kantine kan je te maken krijgen met juridische vragen. Mag er bijvoorbeeld alcohol gedronken worden op het terrein? Mogen we sterkedrank schenken in de kantine? Mag ik het roken van cannabis in de kleedkamers door de vingers zien? Enzovoort.
In deze quiz bekijken we een aantal concrete situaties die zich kunnen voordoen in de club, en gaan we na of ze wel of niet mogen volgens de letter van de wet.
Wanneer we de wet willen vertalen naar concrete situaties, is deze vaak vatbaar voor interpretatie. De wet is nooit echt helemaal zwart-wit en theorie (de letter van de wet) strookt vaak niet helemaal met de praktijk (in sommige gemeentes mag je bijvoorbeeld niet met een

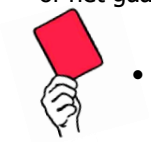
open alcoholische drank op straat lopen, in andere gemeentes is die bepaling er niet). Soms staat er iets in de wet waarvan nog geen eerdere gevallen bekend zijn bij het gerecht. In dat geval is het niet duidelijk wat het gevolg van een overtreding zou zijn. Met andere woorden, soms zal het een kwestie zijn om voor jullie club te bekijken hoe jullie de wet in de praktijk kunnen invullen.

Spelverloop:

Verdeel de groep in twee ploegen. Laat de ploegen een sportieve naam kiezen, bijvoorbeeld ploeg 'De Duivels' en ploeg 'De Spurters'. Iedere ploeg duidt een scheidsrechter aan die een rode en een groene kaart krijgt (bijlage 3).
De ploegen krijgen om de beurt een situatie voorgeschoteld, die eindigt met de vraag: 'mag dit of mag dit niet volgens de wet?'. De ploeg die aan zet is beoordeelt of het om een overtreding gaat of niet. Vervolgens verklaart de andere ploeg zich akkoord of niet akkoord.

Stap voor stap:

Stap 1: Toon een situatie in de PPT en lees deze voor.
Stap 2: De eerste ploeg (bijvoorbeeld 'De Spurters') is aan zet. Deze ploeg overlegt of het gaat om een overtreding van de wet of niet.



- Als het volgens hen een overtreding is, steekt de scheidsrechter van ploeg 'De Spurters' zijn **RODE KAART** omhoog.

- Als het volgens hen wel mag steekt hun scheidsrechter zijn **GROENE KAART** omhoog.

Ze beargumenteren in beide gevallen hun besluit.

Stap 3: Vervolgens is het aan 'De Duivels' om zich akkoord of niet akkoord te verklaren met het antwoord van 'De Spurters'.

- Als ze denken dat het antwoord van 'De Spurters' juist was, steken ze dezelfde kaart omhoog. Ze beargumenteren waarom dit volgens hen correct is.
- Als ze denken dat het antwoord van 'De Spurters' fout was, steken ze de andere kaart omhoog. Ze beargumenteren waarom dit volgens hen niet correct is.

Stap 4: Geef vervolgens het juiste antwoord en ken de punten toe (zie 'puntentelling' hieronder).
Stap 5: Nu is de tweede ploeg ('De Duivels') aan zet. Lees opnieuw een situatie voor. 'De Duivels' overleggen over het antwoord, hun scheidsrechter steekt een kaart omhoog, enzovoort. (stappen 1 tem 4 worden met andere woorden opnieuw doorlopen).

Puntentelling:

Noteer tijdens de quiz na iedere vraag de puntententelling per ploeg op een flap of bord.
Tel de punten als volgt:

- De Spurters antwoorden juist → 1 punt

    - De Duivels antwoorden ook juist → 1 punt
    - De Duivels antwoorden fout → 0 punten
- De Spurters antwoorden fout → 0 punten
    - De Duivels antwoorden ook fout → 0 punten
    - De Duivels antwoorden juist → 2 punten

SITUATIES

SITUATIE 1: Onze jeugdploeg - met spelers van 16-17 jaar - speelde dit jaar kampioen! We waren als club dan ook enorm fier! Als beloning hebben we getrakteerd met een bak bier. Mag dit of mag dit niet?

- Alcoholhoudende dranken (bier, wijn, …) mogen niet verkocht, geschonken of aangeboden worden aan jongeren onder de zestien, maar wel aan plus-16-jarigen.
- Gebruik ook bij +16-jarigen altijd je gezond verstand. Jongeren aanzetten tot drinken, past niet binnen een sportieve opzet. Misschien wil ook niet iedereen bier drinken. Geef daarom steeds de keuze en voorzie ook wat lekkere niet-alcoholische dranken.
- Maak het niet te bont met het aanbieden van gratis alcohol. Je maakt beter geen koppeling tussen een overwinning en alcohol. Probeer ook eens andere leuke beloningen te verzinnen.
    - ➔ Zie brochure 'Alcohol en drugs in de sportclub: Wat zegt de wet?', p. 11
    - ➔ Zie lijst met alcoholische dranken in bijlage 4

SITUATIE 2: Onze jeugdploeg - spelers van 16-17 jaar - speelde dit jaar kampioen! We waren als club dan ook enorm fier! Als beloning hebben we getrakteerd met tequila-shotjes. Mag dit of mag dit niet?

- Alcoholhoudende dranken (bier, wijn, …) mogen niet verkocht, geschonken of aangeboden worden aan jongeren onder de zestien. Sterkedrank mag niet verkocht, geschonken of aangeboden worden aan jongeren onder de achttien.
    - ➔ Zie brochure 'Alcohol en drugs in de sportclub: Wat zegt de wet?', p. 13 (wetgeving minderjarigen)
- Sterkedrank is alles wat meer dan 1,2% gedistilleerde alcohol bevat en alle dranken met een alcoholprecentage van meer dan 22% vol. Het zijn dus alle gedistilleerde dranken zoals whisky, rum, gin, tequila, enzovoort, maar ook de alcopops, pisang, campari, gin-tonic en andere cocktails, en zelfs minder voor de hand liggende dranken zoals Irish coffee en advokaat.
    - ➔ Zie lijst met alcoholische dranken in bijlage 4
- Je mag trouwens enkel sterkedrank verkopen/schenken als je beschikt over een vergunning voor sterkedrank.
    - ➔ Zie brochure 'Alcohol en drugs in de sportclub: Wat zegt de wet?', p. 33 (vergunning voor sterkedrank)

SITUATIE 3: Frans is de hevigste supporter van onze club. Hij supportert steevast met een pint in de hand. Deze avond heeft hij wel heel diep in het glas gekeken. Maar ja, hij is zelf verantwoordelijk voor zijn drankgebruik. Wanneer Frans dus nog een pintje wil drinken, dan serveer ik hem nog een pintje. Mag ik hem nog een pint schenken, of mag dit niet?

- De wet op de beteugeling van de openbare dronkenschap legt je de verplichting op alcoholische dranken te weigeren aan personen die in kennelijke staat van

dronkenschap verkeren. Degene die dronkenmakende dranken serveert heeft ook de verplichting om de toestand van de klant na te gaan.

- Het is voor jou niet altijd eenvoudig om na te gaan of een klant al dan niet dronken is. Toch draagt de uitbater hiervoor steeds verantwoordelijkheid. In het verleden zijn hiervoor al veroordelingen voorgekomen. Als de dronken persoon na het kantinebezoek schade aan derden aanricht, een ongeluk bijvoorbeeld, kan er een vergoeding worden geëist aan de uitbater.
  - ➔ Zie brochure 'Alcohol en drugs in de sportclub: Wat zegt de wet?', p. 36
- Het is verplicht om de besluitwet op de beteugeling van de dronkenschap in je drankgelegenheid op een goed zichtbare plaats uit te hangen. Dit kan je helpen om Frans uit te leggen waarom hij geen pintje meer krijgt. Leg uit dat de wet de wet is en dat ook jij in de problemen kan komen als je die niet volgt.
  - ➔ Zie brochure 'Alcohol en drugs in de sportclub: Wat zegt de wet?', p. 29

SITUATIE 4: In de kantine verkopen we naast bier van het vat ook blikjes bier. Dit hebben we beslist nadat er te veel glazen mee op het terrein werden genomen en daar achterbleven of sneuvelden. Mits wat extra vuilbakken langs het terrein, werkt dit prima zo. Mag dit, of mag dit niet?

- Een drankgelegenheid beschikt niet over een handelaarsvergunning voor de verkoop van 'ethylalcohol en alcoholhoudende dranken'. Dit geldt voor zowel gegiste dranken als sterkedrank. De kantine mag dus geen alcohol verkopen 'onder gesloten verpakking' met de bedoeling op een andere plaats dan de kantine te worden genuttigd. In de vertaling naar de praktijk wil dat zeggen dat je een blikje of flesje bijvoorbeeld enkel geopend mag verkopen.
  - ➔ Zie brochure 'Alcohol en drugs in de sportclub: Wat zegt de wet?', p. 26
- De kans dat drank die wordt meegenomen bij minderjarigen terecht komt is in dit geval ook groter. Je hebt er als schenker dan minder controle over.

SITUATIE 5: Een supporter van de tegenploeg had tijdens de wedstrijd te veel gedronken en bleef nadien nog hangen in de kantine. Hij begon ruzie te zoeken met onze vaste stamgasten, dus heb ik hem gevraagd om de kantine te verlaten. Mag ik hem vragen de kantine te verlaten, of mag dit niet?

- Je mag altijd het gesprek openen en vragen om de kantine te verlaten, maar je hebt niet het recht om iemand met dwang of geweld buiten te zetten. Hiervoor moet je de politie bellen. Maar je mag je eigen huisregels opstellen en daarin bijvoorbeeld opnemen: "wij behouden ons het recht voor om dronken of agressieve personen de toegang tot onze zaak te ontzeggen." Dit is een goed voorbeeld van het feit dat de letter van de wet soms ruimte laat voor een eigen vertaling in de praktijk.
  - ➔ Zie brochure 'Alcohol en drugs in de sportclub: Wat zegt de wet?', p. 27
- Je mag jezelf wel verdedigen als je wordt aangevallen. Probeer altijd naar een veilige situatie in je kantine terug te keren. Daarbij is geduw en getrek altijd te vermijden. Je kunt dan beter gesprekstechnieken gebruiken om de situatie af te koelen. Een hele hoop tips daartoe komen aan bod in hoofdstuk 4. 'Verantwoord schenken'.

SITUATIE 6: Ik betrapte een paar mannen van de jeugd op het roken van een joint in de kleedkamer. Ik heb geëist dat ze vertrokken met hun joint. Ze vroegen of ik geen oogje kon dicht knijpen omdat het 'maar een joint' was. Ik heb hen uiteindelijk, na veel protest, buiten kunnen zetten. Mag ik hen buiten zetten, of mag dit niet?

- Dat is op zich een goede reactie. In België is zowel het gebruik van cannabis als van andere drugs illegaal. Bovendien is het illegaal om een lokaal ter beschikking te stellen voor het gebruik daarvan. Als je het gebruik tolereert, zal een rechter dit aanzien als het ter beschikking stellen van een lokaal voor illegaal drugbezit, -gebruik of -verkoop. Dit geldt trouwens ook voor de andere lokalen (bv. toiletten, kantine) van de sportclub of het terras van de kantine. Je knijpt dus best geen oogje dicht in zo'n geval, ook al zijn het vaste klanten.
- Dreigen om de joint af te nemen is niet het beste idee. Je bent daartoe eigenlijk niet gemachtigd én dan zou je op dat moment zelf in het bezit zijn van illegale drugs. Het argument dat de club hiermee in de problemen kan komen, werkt meestal wel goed.
    - ➔ Zie brochure 'Alcohol en drugs in de sportclub: Wat zegt de wet?', p. 17

SITUATIE 7: Joost, de vrijwilliger die ons uit de nood helpt op drukke dagen, staat bekend als nogal een strenge kerel. Onze jeugd noemt hem daarom Droogst in plaats van Joost. Op momenten dat hij het voor het zeggen heeft achter de bar, eist hij bijvoorbeeld dat iedereen zijn lege pinten zelf naar de toog terugbrengt. En hij vraagt altijd een leeftijdsbewijs van jongeren die hem te jong lijken om te drinken. Mag dit laatste of mag dit niet?

- Joost mag om leeftijdsbewijzen (eender welk bewijs waarop je leeftijd staat vermeld) vragen. Het maakt niet uit of je vrijwilliger bent, eigenaar of in betaalde loondienst. In de positie van schenker van alcohol moet iedereen zich aan dezelfde wetgeving houden.
- De aanbieder kan aansprakelijk gesteld worden. En na controles op leeftijd zijn er al boetes gevallen. Joost doet er dus goed aan voor zijn eigen juridische aansprakelijkheid om zeker te zijn dat hij niet schenkt aan volgens de wetgeving te jonge klanten. Als elke barmedewerker zou doen zoals Joost, zou hij ook onmiddellijk zijn bijnaam kwijtraken.
    - ➔ Zie brochure 'Alcohol en drugs in de sportclub: Wat zegt de wet?', p. 11

SITUATIE 8: We schenken geen sterkedrank in onze kantine. Op onze jaarlijkse fuif maken we een uitzondering op de drankenlijst. Naast het gewone aanbod, zijn er die avond ook cocktails te koop. Onze vrijwilligers mixen ze op voorhand om aan democratische prijzen te kunnen verkopen. Mag dit of mag dit niet?

- Mixdranken zoals cocktails bevatten sterkedrank. Indien je geen vergunning hebt voor sterkedrank, mogen er ook op speciale events geen uitzonderingen worden gemaakt.
- Zonder speciale machtiging van de gemeente mag je op openbare manifestaties sowieso nooit sterkedrank verkopen, ongeacht of je een vergunning hebt voor het schenken van sterkedrank in je kantine (= vergunning voor 'permanente verkoop'). Je hebt dan een vergunning voor 'occasionele verkoop' nodig. Daarbij is de verkoop van sterkedrank volgens de wet zelfs specifiek verboden op sportmanifestaties, tenzij met een speciale machtiging van burgemeester en college van schepenen.
- Cocktails zijn sterkedrank en dus sowieso verboden voor -18-jarigen.
    - ➔ Zie brochure 'Alcohol en drugs in de sportclub: Wat zegt de wet?', p. 23

SITUATIE 9: Onze aanpak bij dronken chauffeurs is heel duidelijk: we nemen de autosleutels af en steken die in onze sleutelkast, achter slot en grendel. We bezorgen ze pas terug van zodra de persoon weer nuchter is of wanneer duidelijk is dat de persoon met iemand anders kan meerijden. Mag dit of mag dit niet?

- Gebruiken van dwang mag enkel door de politie worden gedaan. Natuurlijk is het ook verboden om iemand anders zijn bezit (waaronder autosleutels) zomaar af te nemen.
  - ➔ Zie brochure ‘Alcohol en drugs in de sportclub: Wat zegt de wet?’, p. 37
- Voorkomen is beter dan genezen. Probeer daarom in het oog te houden dat je klanten die nog moeten rijden daartoe wettelijk in staat blijven. Voorzie alcoholtesters of probeer je klanten te sensibiliseren om een BOB te kiezen die hen veilig thuis brengt. Probeer ook extra alert te zijn bij het schenken van alcohol aan chauffeurs die jongeren naar huis moeten brengen.
- Je kunt als uitbater veroordeeld worden als een dronken klant die je bent blijven serveren daarna een ongeval begaat. De rechter bekijkt dergelijke incidenten geval per geval.
  - ➔ Zie brochure ‘Alcohol en drugs in de sportclub: Wat zegt de wet?’, p. 36
- Zie je als uitbater dat een dronken klant toch de autosleutels bovenhaalt? Probeer hem dan te overtuigen om een andere oplossing te zoeken. Misschien kan hij met een nuchtere klant meerijden? Je kan en mag natuurlijk ook de politie bellen als je hem niet tot rede kan brengen. Bepaal voor jullie club hoe jullie dit in de praktijk aanpakken. Neem bijvoorbeeld een bepaling op in jullie clubreglement waarnaar je kan verwijzing in zulke gevallen.

SITUATIE 10: Een paar zonen en dochters van het kantinepersoneel doen bij ons weekendwerk. Tijdens de weekendmatchen draaien ze dan een paar uur mee aan de bar. Goed om ervaring op te doen voor die minderjarigen (het gaat om 15-16-jarigen). Mag dit of mag dit niet?

- Zij mogen dit inderdaad doen, mits toestemming van een ouder of voogd. Wanneer een minderjarige de bar doet, zijn diens ouders verantwoordelijk.
- Het maakt in principe niet uit of je vrijwilliger bent, eigenaar of in betaalde loondienst: iedereen moet zich aan dezelfde wetgeving houden.
  - ➔ Zie brochure ‘Alcohol en drugs in de sportclub: Wat zegt de wet?’, p. 39

4. VERANTWOORD SCHENKEN

INFO

DUUR: 30 minuten

DOEL:
- Barmedewerkers weten waarom verantwoord schenken belangrijk is en hoe ze dit kunnen nastreven.
- Barmedewerkers weten wanneer en hoe ze alcohol moeten weigeren.

OPZET: Met enkele tips en een stappenplan over hoe ze alcohol kunnen weigeren wordt de kennis van de deelnemers over verantwoord schenken vergroot. Met een rollenspel kunnen ze hun vaardigheden trainen.

MATERIAAL: PowerPoint
- voor het tussendoortje standaardglas: maatbeker, flessen kraantjeswater, wijnglas, bierglas, aperitiefglas
- voor het rollenspel: situatieschets (1 per 3 deelnemers - bijlage 4), karakterkaart klant (1 per 3 deelnemers - bijlage 5), vragen voor de nabespreking (1 per deelnemer - bijlage 6), een afdruk van het stappenplan ‘Alcohol weigeren’ (1 per deelnemer- bijlage 7).

Je overloopt volgende basisinformatie met de deelnemers. Hierin geef je mee waarom ze best verantwoord schenken en geef je hen een aantal tips over hoe ze dit kunnen doen. Vervolgens bespreek je hoe ze ‘dronkenschap’ kunnen herkennen en op welke manier ze alcohol kunnen weigeren.

INLEIDING

Als barmedewerker of clubbestuurder heb je veel meer invloed dan je denkt. Door verstandig te schenken kan je wel degelijk incidenten voorkomen. Alcohol schenken aan jongeren onder de 16 jaar en sterkedrank onder de 18 jaar mag niet gebeuren. Sterkedrank schenken mag trouwens nooit zonder speciale vergunning. Ook het voorkomen van rijden onder invloed is een thema dat extra aandacht verdient vanuit de sportclub.

WAAROM VERANTWOORD SCHENKEN?

De naleving van de alcoholwetgeving (cfr. Alcohol en drugs in de sportclub: wat zegt de wet?) wordt gecontroleerd door gezondheidsinspecteurs van de Federale Overheidsdienst Volksgezondheid. Als deze wetgeving niet wordt nageleefd, kan de club boetes krijgen die variëren van 156 euro tot 60.000 euro.

Dronkenschap kan overlast veroorzaken, zoals agressie, incidenten, vandalisme, … . Bijvoorbeeld: Dronken supporter gaat op de vuist met een supporter van de tegenpartij, dronken clublid vertoont storend gedrag naar andere clubleden toe, dronken sporter begint te wildplassen in de kleedkamer, … Deze zaken zijn natuurlijk niet leuk om mee te maken,

kunnen de sfeer verpesten en de reputatie van de sportclub schaden. Dergelijke voorvallen zijn niet bevorderlijk om nieuwe leden aan te trekken.

Als sportclub heb je er dan ook alle belang bij om het goede voorbeeld te geven aan sporters (jong en oud), bezoekers, ouders, sympathisanten, …).

ACHT TIPS OM VERANTWOORD TE SCHENKEN.

Met volgende tips ben je alvast goed op weg om verantwoord te schenken!

TIP 1: Zorg dat alle barmedewerkers geïnformeerd zijn over wetgeving en bestaande regels en afspraken in de sportclub. Je kan voor de wetgeving gebruik maken van de brochure ‘Alcohol en drugs in de sportclub: wat zegt de wet?’

Voorbeeld uit pilootproject Sportivos 2015-2016: “Ik ben na de vorming van Sportivos langsgegaan bij al onze kantineteams om een korte toelichting te geven over Sportivos en de belangrijkste aspecten van de vorming.”

Info voor begeleider: Een plan van aanpak daarvoor vind je in de bijlage briefing ‘Doorgeven van vorming’ in je deelnemersbundel (zie bijlage 9).

TIP 2: Schenk altijd de juiste hoeveelheid in het juiste glas. Een wijnglas vul je bijvoorbeeld niet tot aan de rand en sterke dranken serveer je in kleine porties. De juiste hoeveelheden schenken is bovendien financieel interessanter voor de club.

TUSSENDOORTJE STANDAARDGLAS:

MATERIAAL: PowerPoint, maatbeker, flessen kraantjeswater, wijnglas, bierglas, aperitiefglas.

OPDRACHT: Laat de deelnemers inschatten hoeveel centiliter 1 pint bier, 1 glas wijn, 1 aperitief bevat en hoeveel glazen er uit 1 fles wijn kunnen. Projecteer hiervoor het schema dat je ook terugvindt in de PowerPoint (slide 40), de te raden centiliters zijn in de PowerPoint bedekt.

Neem vervolgens de proef op de som en laat enkele deelnemers het wijnglas, bierglas en aperitiefglas vullen met kraantjeswater. Controleer met een maatbeker of de hoeveelheden kloppen. Om af te sluiten kan je vervolgens de juiste hoeveelheden in de glazen gieten. Zo zien de deelnemers hoe ‘gevuld’ een standaardglas eigenlijk mag zijn.

Soort drank							
	Pint bier	Blik bier	Zwaar bier	Glas wijn	Fles wijn	Aperitief (Porto, Sherry)	Glas sterke-drank
Centiliter	25 cl	33 cl	33 cl	10 cl	75 cl	5 cl	3,5 cl
Standaard-glazen	1	1,5	1,7 tot 2,5	1	7,5	1	1

TIP 3: Geef zelf het goede voorbeeld en probeer geen alcohol te drinken tijdens je dienst of kort voor je dienst.

TIP 4: Haal lege glazen niet meteen weg en vraag niet meteen na het legen van het glas of de klant nog ééntje wil.

TIP 5: Als je met een groep te maken hebt die 'rondjes' bestelt, vraag je best aan iedereen afzonderlijk of men nog wat wil drinken en wat men dan wil drinken.

- Heb aandacht voor de aanwezigheid van minderjarigen in de groep
- Vraag na wie er nog met de auto naar huis moet.

Info voor begeleider: Uit ervaring blijkt dat clubs vaak aangeven dat ze deze aanpak niet realistisch vinden. Geef in dit geval mee dat ze zelf moeten ondervinden hoe ze hier invulling aan kunnen geven in hun kantine. Vaak gaat het er ook over wat men gewoon is, of hoe men denkt dat anderen zullen reageren als ze dit doen. Geef hen mee dat ze kunnen starten met het eens te proberen. Van zodra het een gewoonte is in de club dat dit zo gebeurt, zal niemand hier nog raar van opkijken.

TIP 6: Bekijk voor aanvang van je bardienst het wedstrijd- of trainingschema. Zo weet je of er jeugd aanwezig is en je extra aandacht moet hebben voor het controleren van leeftijden.

TIP 7: Vraag een leeftijdsbewijs van jongeren van wie je de leeftijd niet kent. Gouden regel: ziet hij/zij er jonger uit dan 25? Dan vraag je een leeftijdsbewijs. Als deze zijn/haar leeftijd niet kan aantonen verkoop je geen alcohol.

Vind je het moeilijk om het leeftijdsbewijs te vragen? Maak dan gebruik van de stickers: -16/-18. Verwijs naar deze stickers. Op die manier leg je uit waarom je hen deze vraag stelt en verduidelijk je dat de oorzaak van jouw vraag bij iets/iemand anders ligt: "Volgens de wet mag ik enkel bier verkopen/schenken aan mensen die ouder zijn dan 16 jaar". Dat maakt het makkelijker voor jou om de vraag ook effectief te stellen.

TUSSENDOORTJE LEEFTIJD

OPDRACHT: Laat de deelnemers door middel van 5 foto’s inschatten of iemand ouder of jonger is dan 16 jaar. Je kan de foto’s projecteren via de PowerPoint (slide 44). Op deze manier maak je hen ervan bewust dat een leeftijd inschatten vaak niet zo eenvoudig is. Extra aandacht in de kantine voor leeftijdscontrole is dus niet onbelangrijk.

13 jaar	19 jaar	17 jaar	16 jaar	22 jaar

Wat doe je als iemand pinten bestelt voor een groep jongeren die misschien nog geen 16 jaar zijn?

Speel volgend filmpje af ter illustratie:
https://www.youtube.com/watch?v=bYKOpnaXZe4&feature=youtu.be

Stappen die de barmedewerker in het filmpje onderneemt:

- Je maakt duidelijk dat je enkel bier mag verkopen/schenken aan mensen die ouder zijn dan 16 jaar.
- Je zegt dat als zijn/haar vrienden kunnen aantonen dat ze 16 zijn, je met plezier bier verkoopt.
- Als de vrienden hun leeftijd niet kunnen aantonen, gaat de verkoop niet door.
- Bied in dit geval meteen een alternatief aanbod van (fris)dranken aan.

Info voor begeleider: Uit ervaring blijkt dat clubs vaak aangeven dat ze deze aanpak niet realistisch vinden. Geef in dit geval mee dat ze zelf moeten ondervinden hoe ze hier invulling aan kunnen geven in hun kantine. Vaak gaat het er ook over wat men gewoon is, of hoe men denkt dat anderen zullen reageren als ze dit doen. Geef hen mee dat ze het alvast een paar keer kunnen proberen. Van zodra het een gewoonte is in de club dat dit zo gebeurt, zal niemand hier nog raar van opkijken.

TIP 8: Speur naar tekenen van dronkenschap. Is iemand volgens jou dronken? Verkoop dan geen alcohol.

SIGNALEN VAN DRONKENSCHAP HERKENNEN.

Hoe speur je naar tekenen van dronkenschap?

Het is niet zo eenvoudig om op basis van het aantal glazen te bepalen of iemand dronken is. Er zijn namelijk heel wat individuele verschillen (geslacht, gewicht, leeftijd, …) die ervoor zorgen dat een persoon sneller of minder snel een hogere alcoholintoxicatie zal hebben. Omwille van deze verschillen kan het eenvoudiger zijn om aan de hand van gedrag te bepalen of iemand dronken is. Het aantal eenheden dat iemand heeft gedronken, geeft een extra indicatie. In sommige gevallen zal een persoon geen tekenen van dronkenschap vertonen, maar wel geïntoxiceerd zijn. Dit is het geval van zodra de persoon 0,5 promille alcohol in het bloed heeft. Deze persoon gedraagt zich misschien nog normaal, maar volgens de wet mag hij/zij niet meer met de wagen rijden.

Bijvoorbeeld: Vrouw van 25 jaar die niet vaak drinkt, kan al na 3 glazen alcohol tekenen van 'dronkenschap' vertonen.

Bijvoorbeeld: Man van 45 jaar die regelmatig alcohol drinkt, kan pas na 7 glazen tekenen van 'dronkenschap' vertonen.

Gedrag

Inschatten of iemand 'dronken' is, is geen exacte wetenschap. Wel zijn er een aantal signalen die erop wijzen dat iemand een glas te veel op heeft.

- Het duidelijkst is wankelen of strompelen. Wees daarom allert wanneer iemand naar de bar toe komt gestapt.
- Andere duidelijke signalen van dronkenschap zijn wazige ogen, half gesloten ogen of glazig kijken.
- Ook lallen, het praten met een dubbele tong, kan op dronkenschap wijzen.
- Men wordt ook onhandiger door het verlies van de oog-handcoördinatie. Zo zal bijvoorbeeld het glas sneller naast het bierviltje belanden dan er op.

Als mensen te veel gedronken hebben, doen ze soms ook vreemde dingen. Ze schamen zich niet of minder, omdat ze door de alcohol ontremd zijn.

- Dingen omstoten of laten vallen
- Botsen tegen andere mensen of objecten
- Amicaal doen, mensen aanraken, ...

Afbraak van alcohol door het lichaam.

Alcohol wordt afgebroken door de lever. Per standaardglas duurt dit 1 à 1,5 uur. Je kan deze duur op geen enkele manier versnellen. Door over te geven zorg je er enkel voor dat je de

alcohol kwijt raakt die in je maag zit. Het verandert niets aan het alcoholgehalte dat al in je bloed zit.

Signalen van cannabisgebruik herkennen?

Ook bij het gebruik van cannabis zijn er een aantal signalen die je kan opmerken:

- Rooddoorlopen ogen
- Hangende oogleden
- Lachkick: zomaar ineens de slappe lach krijgen
- Vreetkick: grote honger met een hevige drang naar zoetigheden
- Slome, trage bewegingen

Afbraak van cannabis door het lichaam.

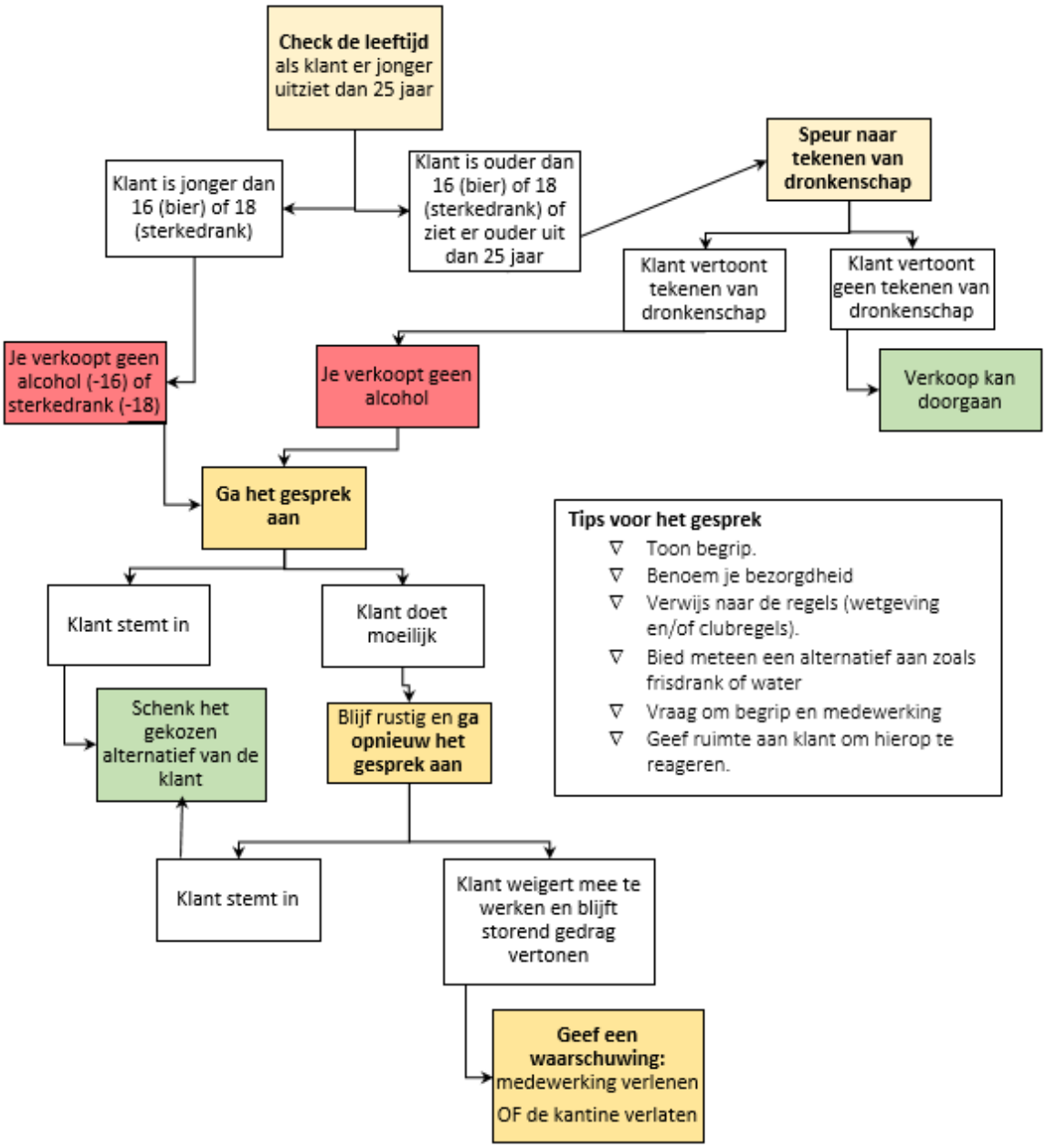
Cannabis wordt opgeslagen in het vetweefsel van je lichaam en wordt vrij langzaam afgebroken. Daardoor is het lang aantoonbaar in de urine of het bloed. Bij eenmalig gebruik enkele dagen. Bij regelmatig gebruik tot 2 à 3 weken erna. Bij zeer frequent of zwaarder gebruik kan de periode dat het opspoorbaar is nog langer zijn (tot 6 weken). Je kan de afbraak niet versnellen door veel water te drinken of 'wondermiddelen' te gebruiken.

HOE ALCOHOL WEIGEREN?

Alcohol weigeren aan bezoekers is niet leuk. Maar als ze te jong zijn of al te veel gedronken hebben, is het wel noodzakelijk. Het spreekwoord ‘oefening baart kunst’ is hier zeker op zijn plaats. Verwacht niet dat dit van de eerste keer altijd goed of vlot zal verlopen. Door consequent steeds op dezelfde manier te reageren, geef je als club een duidelijk signaal en zal gedragenheid in de club zeker volgen.

Overloop samen met de deelnemers onderstaand schematisch overzicht (p.28) samen met het stappenplan (p.29). Dit geeft de kantinemedewerkers enkele tools in handen om op een zo correct mogelijke manier alcohol te weigeren.

Schematisch overzicht van stappenplan



Loopt de situatie uit de hand?

- Blijf ten allen tijde rustig.
- Roep onmiddellijk de barverantwoordelijke, een andere barmedewerker of clubbestuurder erbij.
- Volg voor het verwijderen van een klant uit de kantine de instructies van de sportclub, als die er zijn. De brochure “Alcohol en drugs in de sportclub: de wet” geeft aan wat je wel en niet kan doen in dit geval.

Stappenplan

Stap 1 Beoordeel de situatie

- Maak in eerste instantie een inschatting van de leeftijd. Gouden regel: ziet de persoon er jonger uit dan 25 jaar? Vraag dan een leeftijdsbewijs.
- Speur naar tekenen van dronkenschap.

Op basis van de leeftijd of staat van dronkenschap beslis je of je alcohol zal verkopen en of deze persoon al dan niet sterkedrank mag drinken. Wat je ook beslist, je blijft bij dat standpunt. Pas je beslissingen ook steeds consequent toe, dit draagt bij tot een positief klimaat in de sportclub.

Stap 2 Als je beslist om geen alcohol te verkopen, dan ga je het gesprek aan:

- Spreek de klant op een vriendelijke manier aan.
- Leef je in en toon begrip.
- Verwijs daarbij naar de regels (wetgeving en/of clubregels). Zorg dat de regels duidelijk uithangen aan de bar (bijvoorbeeld op een sticker of een affiche). Zo kan je ernaar verwijzen.
- Bied meteen een alternatief aan, zoals frisdrank of water.
- Vraag om begrip en medewerking.
- Geef ruimte aan de klant om hierop te reageren.

Stap 3 Als een klant zich begint op te winden:

- Je blijft rustig en maakt geen verwijten.
- Toon begrip voor het gedrag en de reactie van de klant. "Ik begrijp dat je graag nog een pintje wilt."
- Je herhaalt je bezorgdheid. ("Sorry, je hebt te veel gedronken.", "Sorry, je bent niet oud genoeg.")
- Beargumenteer: "Ik kan er niets aan doen. Ik volg enkel de regels van de sportclub, opgelegd door de wet."
- Je probeert daarna de aandacht af te leiden. Bv. stel opnieuw een alternatief voor en/of geef aan dat als hij/zij geen alternatief wil, je doorgaat naar de volgende klant.

Stap 4 Als een klant weigert om mee te werken en storend gedrag blijft vertonen tegenover het barpersoneel en andere gasten:

- Geef een waarschuwing.
- Stel de klant voor de keuze: ofwel medewerking verlenen, ofwel de kantine verlaten.

Stap 5 Loopt de situatie uit de hand?

- Blijf ten allen tijde rustig.
- Roep onmiddellijk de barverantwoordelijke, een andere barmedewerker of clubbestuurder erbij.

- Volg voor het verwijderen van een klant uit de kantine de instructies van de sportclub, als die er zijn. De brochure "Alcohol en drugs in de sportclub: wat zegt de wet?" geeft aan wat je wel en niet kan doen in dit geval.

Als de persoon zodanig dronken is dat hij hulp nodig heeft, dan roep je hulp in.

Kort samengevat komt het hierop neer!

- Je schenkt geen alcohol aan -16j
- Je schenkt geen sterkedrank aan -18j
- Je schenkt geen alcohol aan dronken mensen
- Als barmedewerker heb je veel meer invloed dan je denkt. Door verstandig te schenken kan je wel degelijk incidenten voorkomen.

AAN DE SLAG! ROLLENSPEL

Het inoefenen van het stappenplan in een fictieve situatie is belangrijk om de drempel te verlagen. Zo verhoog je de kans dat barmedewerkers hun verantwoordelijkheid ook in de praktijk zullen opnemen.

ROLLENSPEL

OPDRACHT: Verdeel de deelnemers in groepjes van 3 personen. Elke deelnemer neemt in zijn groepje een rol (A, B of C) aan.

ROL A is barmedewerker

Hij/zij probeert aan de hand van het stappenplan de situatie op de juiste manier aan te pakken.

ROL B is klant

Deze persoon leeft zich in het karakter van de klant in door middel van de karakterkaart. Nadien geeft deze persoon feedback over hoe hij/zij de aanpak van persoon A heeft ervaren.

ROL C is observator.

Deze persoon leest de situatieschets voor en aanschouwt het rollenspel. Hij noteert aandachtspunten, tips en gaat na of het stappenplan werd gevolgd.

Geef in elk groepje de karakterkaart aan de persoon die ROL B (klant) zal opnemen (bijlage 6)
Geef de situatieschets (bijlage 5) aan de persoon die ROL C (observator) zal opnemen.
Laat de deelnemers het stappenplan 'Alcohol weigeren' (bijlage 8) en nabespreking rollenspel (bijlage 7) uit hun deelnemersbundel erbij nemen.

Nabespreking

Laat de deelnemers in hun eigen groepje door middel van de ‘Nabesprekingsvragen’ (bijlage 7) feedback geven aan elkaar.

5. AFRONDING

INFO

DUUR: 5 minuten

DOEL: Deze methodiek vat als afsluiter de vorming kort samen

OPZET: Door middel van enkele afbeeldingen en cartoons, verwoorden de deelnemers wat ze hebben onthouden uit de vorming.

MATERIAAL: PowerPoint met afbeeldingen

Voor, tijdens of na een zware inspanning is het niet aangeraden alcohol te drinken. Na een inspanning, hebben de meeste sporters uitgeputte vochtreserves. Zorg er daarom voor dat deze reserves eerst heropgebouwd zijn door voldoende water te drinken in plaats van alcohol.

Speur naar tekenen van dronkenschap en serveer geen drank aan dronken mensen. Als kantineuitbater of – medewerker kan je iemand drank weigeren of iemand erop te wijzen dat hij/zij te veel gedronken heeft. Eens je de beslissing hebt genomen om geen alcohol te schenken, blijf je best bij deze beslissing. Pas beslissingen ook steeds consequent toe.

Ga het gesprek aan wanneer dronken mensen de auto willen nemen

Zorg dat alle barmedewerkers geïnformeerd zijn over wetgeving (onder meer de wetgeving over het weigeren van alcohol aan -16 en -18jarigen) en bestaande regels en afspraken in de sportclub. Je kan voor de wetgeving gebruik maken van de brochure ‘Alcohol en drugs in de sportclub: wat zegt de wet?’.

Schenk altijd de juiste hoeveelheid. Een wijnglas vul je bijvoorbeeld niet tot aan de rand. Sterke dranken serveer je meestal in porties van 3 tot max. 5 cl.

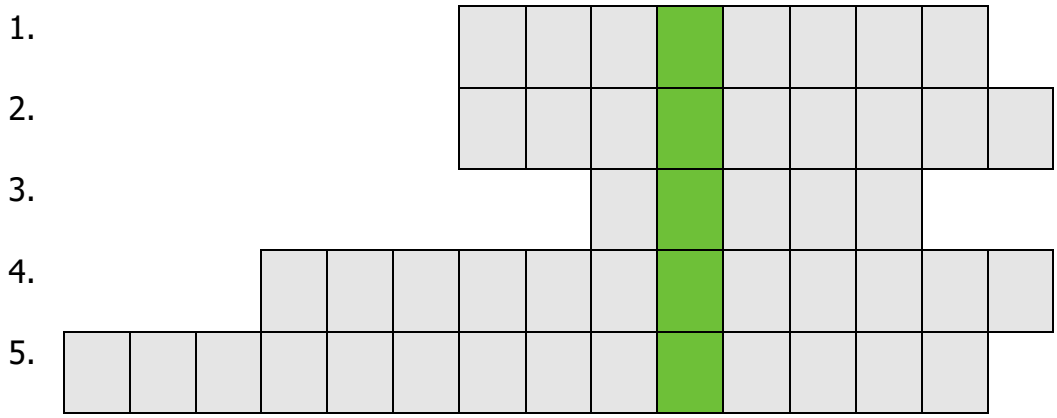
6. BIJLAGES

BIJLAGE 1: BLANCO KRUISWOORDRAADSEL VOOR DEELNEMERS

Print deze bijlage voor iedere deelnemer af en voeg toe aan de deelnemersbundel. Dit hoort bij hoofdstuk 2: kruiswoordraadsel (p.8)

✂.....

VUL HET KRUISWOORDRAADSEL IN



1. Alcohol drinken na het sporten kan ervoor zorgen dat je minder goed herstelt nadat je een xxxxxxxx hebt opgelopen.

2. Dit is een systeem om samen veilig thuis te geraken na het sporten op verplaatsing.

3. Een xxxxx geeft je misschien een gevoel van ontspanning voor een wedstrijd, maar het kan je ook heel sloom maken.

4. Het drinken van veel alcohol op korte tijd, noemt men xxxxxxxxxxxx .

5. Na een zware inspanning snakt je lichaam naar water. Op dat moment alcohol drinken, kan ervoor zorgen dat je xxxxxxxxxxxxxx geraakt.

✂.....

BIJLAGE 2: EXTRA INFO BIJ HET KRUISWOORDRAADSEL

Dit hoort bij hoofdstuk 2: kruiswoordraadsel (p.8)

A. EXTRA INFO BIJ BLESSURE (p. 9-10)

Alcohol drinken houdt naast een verhoogde kans op blessures, nog een aantal risico's in. Ten eerste hebben mensen de neiging om domme dingen te doen wanneer ze te veel hebben gedronken.

- ruzie zoeken op of naast het veld, in de kantine, …
- agressie of vechten omwille van een banale discussie
- vallen
- waaghalzerij
- opdringerigheid
- ongewenste intimiteiten
- dronken met de auto naar huis rijden
- onder invloed spelers vervoeren

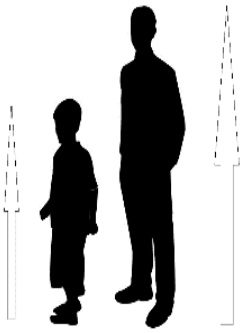
Daarnaast is alcohol (zeker wanneer men vaak of veel drinkt) ongezond. Er bestaat een hele lijst van alcoholgerelateerde aandoeningen die het gevolg kunnen zijn van overmatig alcoholgebruik. Zoals verschillende leverproblemen, gastritis (ontsteking van het maagslijmvlies), pancreatitis (alvleesklierontsteking), kanker aan de mondholte, lever- en borstkanker, cardiovasculaire aandoeningen, overgewicht, problemen met het zenuwstelsel, … Overmatig of excessief alcoholgebruik komt de gezondheid nooit ten goede.

Ten slotte is alcohol een drug, en is deze dus ook verslavend. Hoe jonger men begint te drinken, hoe groter het risico. Maar ook op volwassen leeftijd kan de basis gelegd worden voor een latere alcoholverslaving.

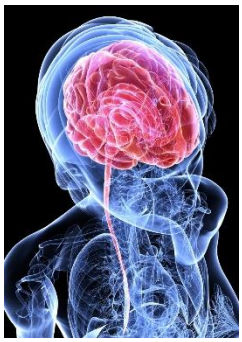
B. EXTRA INFORMATIE BIJ BINGEDRINKEN (p. 12)

Jongeren zijn om verschillende redenen extra kwetsbaar voor de effecten en risico's van alcohol:

Ten eerste is een vroege beginleeftijd van alcoholgebruik een risico-indicator voor het ontstaan van alcoholproblemen op volwassen leeftijd. Het verhoogt ook de kans op fysieke en mentale gezondheidsproblemen en sociale problemen. Onderzoek wijst uit dat beginnen drinken voor de leeftijd van 15 jaar de kans op alcoholafhankelijkheid op latere leeftijd vergroot. Van jongeren die voor hun 13e beginnen met drinken is 40% op een bepaald punt in zijn leven verslaafd.



Ten tweede hebben jongeren een grotere kans op black-outs. Dit houdt in dat door overmatig alcoholgebruik informatie van het kortetermijngeheugen niet doorgegeven wordt aan het langetermijngeheugen. Men weet dan niet meer wat er die avond juist gebeurd is.
Jongeren hebben een hogere kans op alcoholvergiftiging. Overmatig alcoholgebruik verdooft het zenuwstelsel en de jongere geraakt bewusteloos. In ernstige omstandigheden kan een coma optreden.



Ten derde is de adolescentie een kritieke periode waarin bepaalde hersengebieden nog volop in ontwikkeling zijn. Dit duurt zelfs tot de leeftijd van 21 jaar. Alcohol kan hier een verstorende werking op hebben (bv. aandachtsproblemen, geheugen). De hersenen zijn in deze periode gevoeliger voor schade die veroorzaakt wordt door alcohol. Meisjes zijn gevoeliger voor de schadelijke effecten van alcohol op de hersenen dan jongens. Meisjes die veel drinken kampen merkelijk met meer aandachtsproblemen.
!! Uit onderzoek valt niet eenduidig af te leiden bij welke hoeveelheid alcohol eventuele schade optreedt. Het is ook niet duidelijk hoeveel variatie er tussen individuen (tussen mannen en vrouwen, jongeren en ouderen, …) bestaat in de gevoeligheid voor deze schade. Verder onderzoek is ook nodig om te bepalen in welke mate er herstel kan optreden van door alcohol geleden schade en in hoeverre blijvende veranderingen in de hersenen uniek toe te schrijven zijn aan alcoholgebruik. Het is dan ook raadzaam om de hoeveelheid alcohol te beperken.

De adolescentie is een periode waarin jongeren het experiment opzoeken in hun zoektocht naar een eigen identiteit. Ook gebruik van alcohol (en andere drugs) kan hierbij horen, wat jongeren soms in risicovolle situaties brengt.
In de zoektocht naar een eigen identiteit spelen leeftijdsgenoten een grote rol. Jongeren spiegelen zich aan leeftijdsgenoten, ook als het gaat om alcohol- of druggebruik.
Vaak spreken we van ‘groepsdruk’. In realiteit gaat het niet om ‘druk’ die uitgeoefend wordt, maar eerder om de wens om bij een bepaalde groep te horen. Het gebeurt niet vaak dat jongeren echt door hun vrienden worden ‘gedwongen’ om te drinken of te gebruiken. Jongeren willen eerder hetzelfde doen als hun vrienden. Ze willen passen binnen wat zij als ‘normaal’ zien, of binnen wat zij zien als de ‘norm’ van bijvoorbeeld alcoholgebruik.

Adolescenten beschikken vaak nog onvoldoende over de nodige sociale vaardigheden om (onder invloed) probleemsituaties ten gevolge van overmatig alcoholgebruik op te lossen. Het risico op ongevallen (verkeer), verwondingen, geweld (vechten, vandalisme) en zelfverwonding is groter bij minderjarige drinkers.
Er is een hogere kans op risicovol seksueel gedrag (meerdere partners, onveilige seksuele contacten, seksuele dwang).
Ten slotte moeten er tijdens de adolescentie een aantal ontwikkelingstaken worden vervuld, zoals het leren omgaan met succes en mislukkingen, het ontwikkelen van een eigen identiteit, … Overmatig alcoholgebruik kan dit proces verstoren en leiden tot een (tijdelijke) stop van deze ontwikkeling.

C. EXTRA INFO BIJ GEDEHYDRATEERD (p. 12)

Dehydratatie

Dorst is een signaal dat je lichaam vocht nodig heeft om naar behoren te blijven functioneren. Door het zweten bij het sporten is de vochtbalans uit evenwicht en moet je extra vocht innemen. Maar daarvoor is alcohol geen goede optie. Alcohol drinken helpt niet tegen een dorstgevoel. Van een paar pinten krijg je juist meer dorst. Alcohol stimuleert de nieren. Je moet meer plassen, zodat je lichaam meer vocht verliest dan dat er binnen komt. De alcohol trekt meer vocht en daarbij ook de noodzakelijke vitamines uit het lichaam dan dat het vocht aanvoert. Door alcohol gaan je kleine bloedvaten uitzetten en vocht bijhouden, zodat er minder vocht beschikbaar is voor je belangrijkste organen.
Heb je te veel gedronken, dan zorgt het vochtafdrijvend effect van alcohol voor de befaamde nadorst. Nadorst is een spontane reactie van je lichaam dat om vocht schreeuwt.
Soms wordt gedacht dat door sport en inspanningen alcohol sneller wordt afgebroken. Mensen denken dat je sneller terug nuchter wordt of je kater sneller verdwijnt als je veel beweegt. Dat is niet het geval. Fysieke inspanning verandert niets aan de alcoholverwerking. Alcohol zal altijd dezelfde tijd nodig hebben om door het lichaam verwerkt te worden (namelijk ongeveer 1,5 uur per standaardeenheid). Snel sporten na het drinken van alcohol, kan de dehydratatie daarbij nog erger maken. Je lichaamstemperatuur neemt door het sporten toe waardoor je gaat zweten.
Wat de meeste mensen – en zeker sporters – wel al ondervonden hebben, is dat alcohol ook na een paar uur nog een negatief effect heeft op je lichaam. Zo is een kater nefast voor de atletische prestatie. Sporten kan dan het risico op letsels en verdere uitdroging nog verhogen.

Energieverlies

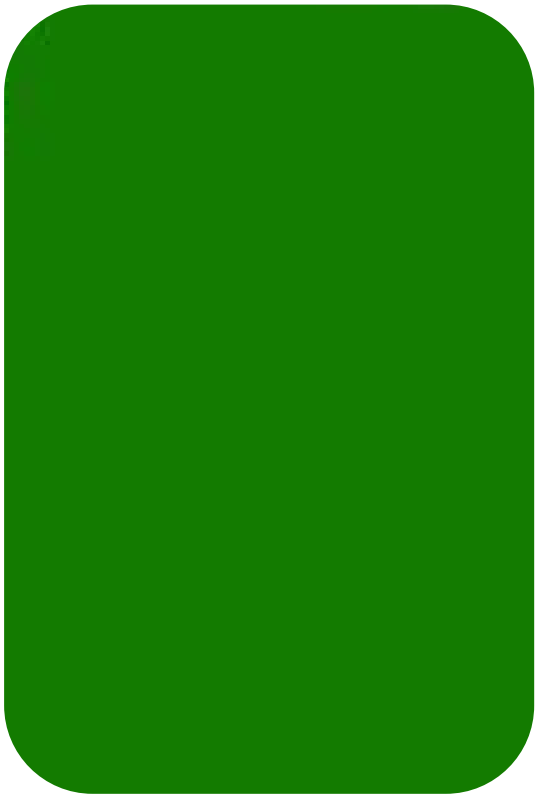
Als alcohol opgenomen wordt door je maag en dunne darm, dringt het binnen in je cellen. Daar kan het de vochtbalans in je lichaam verstoren. En een verstoorde balans in het vocht in de spiercellen, hindert die cellen bij het produceren van ATP (Adenosine Trifosfaat). ATP is net heel belangrijk voor de energievoorziening van het lichaam. Het levert de brandstof die noodzakelijk is om spieren te laten samentrekken. Een daling van deze stof kan ervoor zorgen dat de spieren niet meer het nodige werk doen dat je lichaam vraagt tijdens een sportactiviteit. Dit zorgt voor een gebrek aan energie en een verlies aan uithoudingsvermogen. Je bent dus sneller moe.

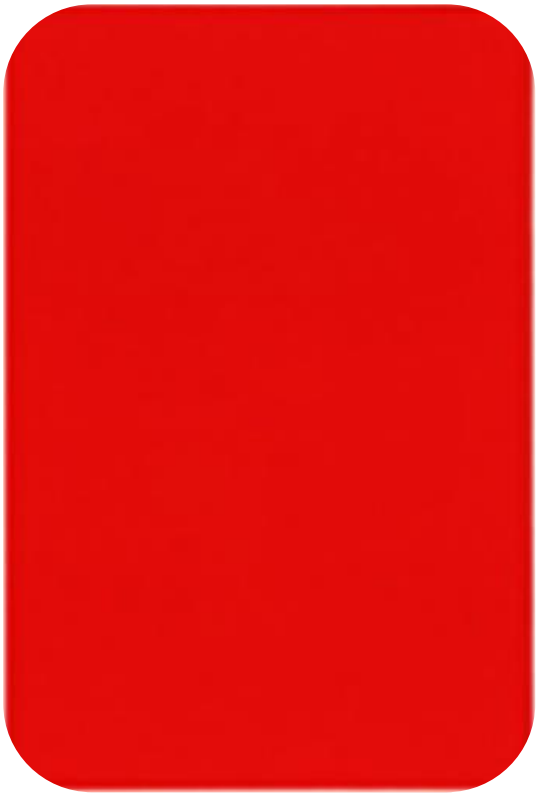
Ongewone hartritmes

Alcoholgebruik verhoogt de kans op ongewone hartritmes. De sportactiviteit zelf verhoogt sowieso al de hartslag. Met veel alcohol in het bloed komt er nog eens extra druk te liggen op het hart. Dit uit zich in een versnelling van de polsslag en de ademhaling. Dat risico verhoogt tijdens het sporten, en dat tot twee dagen na zware alcoholconsumptie. Op die manier vermindert alcohol de kracht en het uithoudingsvermogen van het hart.
Doordat het hart en de bloedvaten van een sporter lijden onder alcoholgebruik, heeft alcohol een effect op de atletische prestatie. De effecten wegen zwaarder door bij sporten die meer uithoudingsvermogen vereisen (zoals een lange afstand lopen). De bloedsuikerspiegel is te laag waardoor het hartritme kan verhogen. En dat resulteert in kleine, maar significante dalingen in het uithoudingsvermogen. Zo kan zelfs de consumptie van alcohol tot 24 uur voor de sportsessie, het uithoudingsvermogen doen dalen.

BIJLAGE 3: RODE EN GROENE KAARTEN VOOR DE WETGEVINGSQUIZ

→ Print deze kaarten 2 maal in kleur. Iedere quizploeg krijgt 1 rode en 1 groene kaart. (zie quiz, hoofdstuk 3, p. 14)





BIJLAGE 4: SCHEMA DRANKKAART MET LEEFTIJDSVERMELDING

→ zie quiz, hoofdstuk 3, p. 14

Type drank	Uitleg en voorbeelden	Alcohol %	Wetgeving	Leeftijd
Niet-alcoholisch	Water, frisdrank, fruitsappen, melkdranken, koffie, thee, etc.	0%	Het is verboden om elke drank of product waarvan het effectief alcoholvolumegehalte hoger is dan 0,5 % vol, te verkopen, te schenken of aan te bieden aan min-zestienjarigen. Van elke persoon, die dranken of andere producten op basis van alcohol wil kopen, mag worden gevraagd aan te tonen dat hij of zij ouder is dan zestien.	-16
Alcoholarm/ alcoholvrij bier bier	Bieren aangeduid als alcoholvrij bevatten in realiteit een minimaal percentage alcohol	Tot 0,5%	Het is verboden om elke drank of product waarvan het effectief alcoholvolumegehalte hoger is dan 0,5 % vol, te verkopen, te schenken of aan te bieden aan min-zestienjarigen. Van elke persoon, die dranken of andere producten op basis van alcohol wil kopen, mag worden gevraagd aan te tonen dat hij of zij ouder is dan zestien.	-16
Tafelbier	Alcoholarme bieren die iets meer alcohol bevatten dan het alcoholvrije bier	Vanaf 0,5%	Minder dan 22% effectief alcoholprecentage én bevat geen gedistilleerde drank.	16+
Pils	behoeft niet veel uitleg: 'een pintje'.	4% - 5,5%	Minder dan 22% effectief	16+

	Alcoholpercentage ligt rond de 5%.		alcoholprecentage én bevat geen gedistilleerde drank.	
Fruitbieren en lambiek	Hoewel fruitig, kunnen ze soms stevig meer alcohol bevatten dan een pintje.	Vanaf ongeveer 2,5% tot zelfs 10%	Minder dan 22% effectief alcoholprecentage én bevat geen gedistilleerde drank.	16+
Witbier	Ongeveer zelfde alcoholpercentage als pils. Wordt gebrouwen met iets andere grondstoffen dan gewone blonde pils.	4% - 5,5%	Minder dan 22% effectief alcoholprecentage én bevat geen gedistilleerde drank.	16+
Speciaalbieren en zware bieren	Speciaalbieren zitten in de lift. Zowel qua aandeel in totale consumptie als verscheidenheid in het aanbod. Ze kunnen al snel het dubbele alcoholpercentage van een pils bevatten en worden ook vaak in 33cl in plaats van 25cl verkocht. Geen klein bier!	Meer dan 5%, maar minder dan 21%	Minder dan 22% effectief alcoholprecentage én bevat geen gedistilleerde drank.	16+
Wijn	Wit, rosé, rood, glühwein, sangria	Meestal rond de 12-13%	Minder dan 22% effectief alcoholprecentage én bevat geen gedistilleerde drank.	16+
Mousserende wijn	Schuimwijn, cava, champagne, frizzante, Cider, etc.	Gelijkaardig aan het percentage van wijn: tot ongeveer 13%.	Minder dan 22% effectief alcoholprecentage én bevat geen gedistilleerde drank.	16+
Versterkte wijn	Pineau des Charentes, Sherry, Porto, Vermout	Vanaf ongeveer 14% en minder dan 21%	Bevatten gedistilleerd in oplossing, maar zijn uitzonderingen in de wet en mogen geschonken worden aan 16+ als het	16+

			gehalte onder 22% blijft.	
Likeur en gedistilleerd	Cognac, Whiskey, Cointreau, Limoncello, Triple Sec, Tequila, Jenever, Rum, Vodka, Advocaat, Gin, Kruidelinkeurs, …	Varieert, maar meestal vanaf ongeveer 18%	Gedistilleerde drank (sterke drank) vanaf 1,2% effectief alcoholpercentage mag enkel aan 18+ geschonken worden.	18+
Alcopops	Voorgemixte drankjes met gedistilleerd, vaak erg zoet en populair bij een jong publiek. Merknamen als Bacardi Breezer, Smirnoff Ice, etc.	Vanaf ongeveer 4% tot 8%	Bevat gedistilleerd in oplossing	18+
Mixdranken en cocktails	Zelf gemixte drankjes met gedistilleerd of likeur zoals Irish Coffee, Wisky Cola, Cuba Libre, Caipirinha, White Russian, Vodka Red Bull, pisco sour, etc.	Varieert door de samenstelling van het drankje en degene die het maakt natuurlijk.	Bevat gedistilleerd in oplossing	18+

BIJLAGE 5: SITUATIESCHETS VOOR HET ROLLENSPEL

→ Print deze situatieschets 1 maal per 3 deelnemers en deel uit tijdens het rollenspel. (zie hoofdstuk 4)

✂.....

SITUATIESCHETS

Marc komt naar de toog. Hij is een vaste klant in de kantine, want zijn zoon en dochter spelen in de club. Hij komt wat wankel aangelopen, stoot daarbij tegen een tafel en bestelt al lallend een pintje.

✂.....

BIJLAGE 6: KARAKTERKAART VOOR HET ROLLENSPEL

→ Print deze karakterkaart 1 maal per 3 deelnemers en deel uit tijdens het rollenspel. (zie hoofdstuk 4)

✂.....

KARAKTERKAART

Dag Marc, je bent 40 jaar. Samen met de andere sportvaders heb je je vandaag laten gaan. Je hebt enorm veel zin in een laatste pintje. Wanneer de barmedewerker weigert omdat je duidelijk dronken bent, word je boos. Ze kennen jou hier intussen toch al meer dan 10 jaar! Wat gaan we nu krijgen! Afhankelijk van de aanpak van de barmedewerker stem je uiteindelijk wel of niet in met een non-alcoholisch alternatief.

✂.....

BIJLAGE 7: VRAGEN ‘NABESPREKING’ VOOR HET ROLLENSPEL

→ Print de nabespreking voor het rollenspel af voor elke deelnemer en voeg dit toe aan de deelnemersbundel. (zie hoofdstuk 4)

✂.....

NABESPREKING ROLLENSPEL

WAT VOND DE BARMEDEWERKER ER ZELF VAN?

- Wat vond je goed?
- Wat vond je moeilijk?
- Ben je blij met de afloop?

HOE HEEFT DE **KLANT** DE AANPAK ERVAREN?

- Wat deed de barmedewerker goed?
- Voelde je je op een gegeven moment aangevallen/bedreigd? Hoe komt dit?
- Zo niet: wat heeft ervoor gezorgd dat je je goed voelde bij deze aanpak?
- Tips voor de barmedewerker?

WAT HEEFT DE OBSERVATOR OPGEMERKT?

- Aandachtspunten
- Tips voor barmedewerker
- Stappenplan

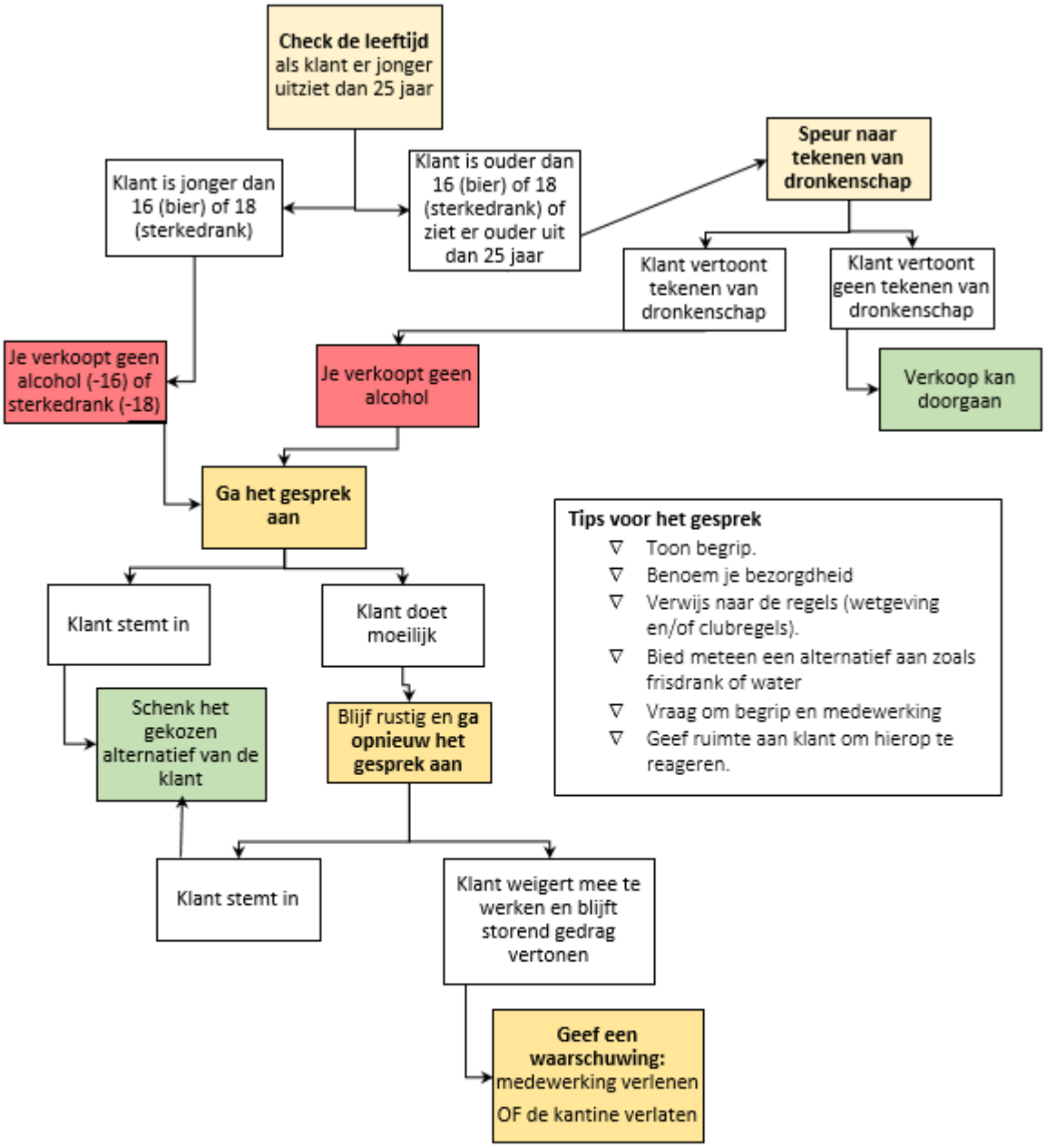
✂.....

BIJLAGE 8: STAPPENPLAN 'ALCOHOL WEIGEREN'

→ Print dit stappenplan af voor elke deelnemer en voeg het toe aan de deelnemersbundel. (zie hoofdstuk 4)

✂.....

STAPPENPLAN ALCOHOL WEIGEREN



Tips voor het gesprek

- Toon begrip.
- Benoem je bezorgdheid
- Verwijs naar de regels (wetgeving en/of clubregels).
- Bied meteen een alternatief aan zoals frisdrank of water
- Vraag om begrip en medewerking
- Geef ruimte aan klant om hierop te reageren.

Loopt de situatie uit de hand?

- Blijf ten allen tijde rustig.
- Roep onmiddellijk de barverantwoordelijke, een andere barmedewerker of clubbestuurder erbij.
- Volg voor het verwijderen van een klant uit de kantine de instructies van de sportclub, als die er zijn. De brochure "Alcohol en drugs in de sportclub: de wet" geeft aan wat je wel en niet kan doen in dit geval.

BIJLAGE 9: DOORBRIEFEN VORMING

Print de ‘Doorbrieffiche vorming’ af voor iedere deelnemer en voeg het toe aan de deelnemersbundel.

✂.....

DOORBRIEFFICHE VORMING

Het is van belang dat al de vrijwilligers die in jullie club achter de bar staan, op de hoogte zijn van de inhouden van deze vorming. Je kan hen in een notendop inlichten over wat je tijdens de vorming hebt opgestoken.

DAT KAN OP VOLGENDE MANIER:

- Toon hen de brochure ‘Alcohol en drugs in de sportclub: wat zegt de wet?’ (die achter de bar ligt) en vertel kort wat ze daarin kunnen terug vinden.
- Overloop de stappen van het schema ‘Alcohol weigeren’ (zie bijlage 8, deelnemersbundel)
- Overloop het schema met de belangrijkste tips voor verantwoord schenken (zie hieronder, deelnemersbundel)

Voor, tijdens of na een zware inspanning is het niet aangeraden alcohol te drinken. Na een inspanning, hebben de meeste sporters uitgeputte vocht-reserves. Zorg er daarom voor dat deze reserves eerst heropgebouwd zijn door voldoende water te drinken in plaats van alcohol.

Let op signalen van dronkenschap: praten met dubbele tong, wankelen, niet meer recht kunnen lopen, luidruchtig worden, wazige ogen of glazig kijken, verlies van de hand-oogcoördinatie, misselijkheid, over woorden struikelen, geur, …

Speur naar tekenen van dronkenschap en serveer geen drank aan dronken mensen. Als kantineuitbater of –medewerker kan je iemand drank weigeren of iemand erop wijzen dat hij te veel gedronken heeft. Eens je de beslissing hebt genomen om geen alcohol te schenken, blijf je best bij deze beslissing. Pas beslissingen ook steeds consequent toe.

Ga het gesprek aan wanneer dronken mensen de auto willen nemen.

Blijf altijd vriendelijk en beredeneerd. Dat verhoogt de kans dat men jou respecteert en naar je luistert.

Zorg dat alle barmedewerkers geïnformeerd zijn over wetgeving (onder meer de wetgeving over het weigeren van alcohol aan -16 en -18jarigen) en bestaande regels en afspraken in de sportclub. Je kan voor de wetgeving gebruik maken van de brochure ‘Alcohol en drugs in de sportclub: wat zegt de wet?’.

Leg de brochure “Alcohol en drugs in de sportclub: wat zegt de wet?” in de kantine op een plek waar al het personeel het kan nalezen.

Wanneer een persoon er jonger uitziet dan 25 jaar, en je kent zijn/haar leeftijd niet, vraag je steeds naar een leeftijdsbewijs.

Schenk altijd de juiste hoeveelheid. Een wijnglas vul je bijvoorbeeld niet tot aan de rand. Sterke dranken serveer je meestal in porties van 3 tot max. 5 cl.

Geef zelf het goede voorbeeld en drink geen alcohol tijdens je dienst.

Haal lege glazen niet meteen weg, vraag niet meteen na het legen van het glas of de klant nog ééntje wil.

Bekijk voor aanvang van je bardienst het wedstrijd- en trainingschema. Zo weet je of er jeugd aanwezig is en of je extra aandacht moet hebben voor het controleren van leeftijden.

Als je met een groep te maken hebt die ‘rondjes’ bestelt, vraag je best aan iedereen afzonderlijk of men nog wat wil drinken en wat men dan wil drinken.
Heb aandacht voor de aanwezigheid van minderjarigen in de groep
Vraag wie er nog met de auto naar huis moet.