



Til  
Jolleseilere født i 2002 og senere  
Foresatte til jolleseilerne  
Trenere til jolleseilerne  
Entypeseilere

Anglevik 01.02.2015

## **Innkalling til møte angående doping og rusmidler.**

Det kalles herved inn til møte i Ran seilforening.  
Tid: Tirsdag 3. mars 2015 kl. 19:00.  
Sted: Klubbhuset, Anglevik.

### **Tema:**

- Rent idrettslag
- Rusmidler

Fjell idrettsråd har registrert seg som Rent idrettslag.  
Ran seilforening blir derfor oppfordret til å gjøre et bevisst valg og registrere seg som et "Rent idrettslag."  
Målsettingen er at alle idrettslag i Fjell kommune skal være registrert før sommeren!

Hva er et Rent idrettslag?

Det går ut på at foreningen synliggjør at en tar en klar avstand til doping.

5 punkt danner grunnlaget for bevisstgjøringen rundt dette:

1. Verdiprofil
2. Kunnskap
3. Regelverk
4. Bevisstgjøring
5. Beredskapsplan

Doping er med på å øke idrettsutøvernes prestasjoner.

I den andre enden har vi det som går på rus og rusmidler.

Alkohol er kanskje den vanligste rusformen i dag, men vi vil også komme inn på andre rusmidler som florerer i samfunnet i dag, og hva disse gjør med kroppen vår.

Vi har vært så heldig å få vår seilerkollega Asgaut Viste, som er overlege i medisin, til å fortelle om temaene. Han kan det meste om dette, og det blir også en god anledning til å stille spørsmål underveis.

Se ellers:

[rentidrettslag.no](http://rentidrettslag.no)

[renutover.no](http://renutover.no)

Vedlegg: Rent idrettslag - Antidopingpolicy for Ran seilforening

Vel møtt.

Styret