



SAMEN NAAR EEN ROOKVRIJ SPORTTERREIN

- STAPPENPLAN -

INHOUD

WAAROM EEN ROOKVRIJ SPORTTERREIN?	04
WAT IS EEN ROOKVRIJ SPORTTERREIN?	04
STEENTJE BIJDAGEN AAN EEN GENERATIE ROOKVRIJ	04
ROOKVRIJ IN 7 STAPPEN VAN GEZONDE GEMEENTE	04
STAP 1 · CREËER DRAAGVLAK	07
STAP 2 · BRENG DE BEGINSITUATIE IN KAART	09
STAP 3 · BEPAAL PRIORITEITEN EN DOELSTELLINGEN	12
STAP 4 · WERK ACTIES UIT	13
STAP 5 · VOER DE ACTIES UIT	16
STAP 6 · EVALUEER EN STUUR BIJ	17
STAP 7 · VERANKER IN HET BELEID	18
PRAKTIJKVOORBEELD KRACHTBALCLUB 'T KLAVERKEN	20
BIJLAGE 1 VINK AF NAAR EEN ROOKVRIJ SPORTTERREIN	22
BIJLAGE 2 HOE HET LABEL VAN GENERATIE ROOKVRIJ AANVRAGEN?	23

Dit stappenplan kwam tot stand op basis van een aantal piloottrajecten. Nieuwsgierig naar praktijkervaringen van collega-bestuursleden, trainers, vrijwilligers of ouders? Schrijf je in voor de nieuwsbrief op generatierookvrij.be.

WAAROM EEN ROOKVRIJ SPORTTERREIN?

In de kantine, de kleedkamer en andere afgesloten ruimten is roken wettelijk niet toegelaten. Buiten op de terreinen mag dat wel, terwijl veel kinderen en jongeren een groot deel van hun tijd daar doorbrengen. Kinderen kopiëren gedrag. Zeker van mensen naar wie ze opkijken, zoals sporters, trainers en ouders.

Als kinderen volwassenen zien roken, wekt dat de indruk dat roken normaal is en aangenaam kan zijn. Dat roken misschien wel een onderdeel van het leven is, in plaats van een dodelijke verslaving. Door je terrein rookvrij te maken, ook buiten, geef je kinderen het goede voorbeeld en maak je hen weerbaarder om later zelf niet te beginnen roken. Meer redenen om te kiezen voor een rookvrij sportterrein vind je in de argumentatiefiche op generatierookvrij.be.

WAT IS EEN ROOKVRIJ SPORTTERREIN?

Een rookvrij sportterrein houdt in dat er niet gerookt wordt op het hele terrein (eventueel met uitzondering van rookzones uit het zicht van kinderen):

- ▶ Iedereen houdt zich aan de afspraken voor een rookvrij sportterrein. Alle medewerkers, leden, vrijwilligers, trainers, coördinatoren, ouders, bezoekers, leveranciers ...
- ▶ Bordjes of andere signalisatie geven aan dat het terrein rookvrij is. Je kan er bestellen op generatierookvrij.be/webshop.
- ▶ De rookvrije afspraken staan in het clubreglement.
- ▶ Ook de e-sigaret en vergelijkbare producten vallen onder deze afspraken. Dat vergemakkelijkt de naleving van de afspraken en zorgt voor duidelijkheid.

Een rookvrij sportterrein wordt aanbevolen. Is volledig rookvrij nog niet haalbaar? Neem dan alvast een stap richting een rookvrij sportterrein.

STEENTJE BIJDAGEN AAN EEN GENERATIE ROOKVRIJ

Met het rookvrij maken van je sportterrein of met een eerste stap in die richting draag je bij aan een Generatie Rookvrij. Deze beweging werkt toe naar een samenleving waar kinderen kunnen opgroeien zonder blootgesteld te worden aan tabaksrook en de verleidingen om te beginnen roken.

Elke week geraken honderden minderjarigen verslaafd aan roken. Ieder kind is er een te veel. Door samen het goede voorbeeld te geven en de omgeving waar kinderen komen rookvrij te maken, kunnen we ervoor zorgen dat kinderen niet in de verleiding komen. Iedereen kan daar een steentje aan bijdragen.

Gebruik, net als vele anderen, het logo van Generatie Rookvrij en geef aan dat jij meewerkt aan een rookvrije generatie voor kinderen en jongeren.

Ga je voor een rookvrij sportterrein, eventueel met enkele rookzones die zich uit het zicht van kinderen en jongeren bevinden? Vraag dan het label aan en laat zien dat je rookvrij bent.

Lees meer op generatierookvrij.be.




ROOKVRIJ IN 7 STAPPEN VAN GEZONDE GEMEENTE

In 7 stappen maak je je sportterrein rookvrij. In bijlage 1 vind je een lijst waar je de stappen die je hebt doorlopen kunt afvinken. De stappen zijn:




Hier sport ik rookvrij

Generatie
Rookvrij



www.generatierookvrij.be

In samenwerking met  **SPORT.
VLAANDEREN**

CC



HOE MAAK JE JE SPORTTERREIN ROOKVRIJ?

DOE HET MET DE HULP VAN DEZE 7 STAPPEN!

STAP 1

CREËER

DRAAGVLAK

Je wilt je steentje bijdragen om kinderen rookvrij te laten opgroeien, zonder de verleidingen van tabak. Je wilt stappen zetten naar een rookvrij sportterrein. Dat is fantastisch.

Voor je het terrein rookvrij kan maken, is het belangrijk om draagvlak te creëren en zo veel mogelijk steun te krijgen van iedereen. Want met een beetje steun krijg je zoveel meer gedaan!

Een breed draagvlak zorgt ervoor dat:

- ▶ iedereen zich gehoord en betrokken voelt;
- ▶ iedereen gemotiveerd is om voor een rookvrij sportterrein te gaan;
- ▶ het project een vaste plaats krijgt en echt 'leeft'.

Hoe draagvlak creëren?

Ga in overleg met de betrokkenen op het terrein. Leg aan verschillende mensen uit waarom je wilt gaan voor een rookvrij speelterrein. Zo zorg je dat er een breed draagvlak voor is. Dat zal de naleving en het proces vergemakkelijken. Leg uit dat kinderen op die manier het goede voorbeeld krijgen en dat iedereen in een gezonde omgeving wil spelen.

Als je uitleg geeft en zelf overtuigd bent van een rookvrij sportterrein, dan zullen mensen het belang ervan inzien en er zelf ook stappen voor willen zetten. Maak gebruik van deze argumentatiefiche. Daarin vind je verschillende redenen en veelgestelde vragen die je kunnen helpen om mensen warm te maken om mee te doen.

Welke personen spreek je aan? Denk onder meer aan:

Bestuur van de vereniging of eigenaars van het terrein (bv. gemeente)

Zij spelen een cruciale rol. Want zij beslissen om (al dan niet) stappen te zetten naar een rookvrij terrein. Wat kun je doen om hen te overtuigen?

- ▶ Stuur een brief, e-mail of bericht naar de voorzitter, leden van het bestuur of naar de sportdienst van de gemeente.
- ▶ Geef op een bestuursvergadering een presentatie met argumentatie over het rookvrij maken van je sportterrein.
- ▶ Vraag een persoonlijk gesprek aan bij de sportdienst. Zij kunnen ook helpen om een andere club mee te krijgen.
- ▶ Ga het gesprek aan met andere clubs die ook actief zijn op het terrein en werk eventueel samen.
- ▶ Deel een voorbeeld van een ander sportterrein dat al rookvrij is met hen. Je vindt verschillende voorbeelden op de [website van Generatie Rookvrij](#).

Op [generatierookvrij.be](#) kan je verschillende [communicatiematerialen](#) downloaden die je hierbij kunnen helpen (hiervoor moet je wel ingelogd zijn, zie bijlage 2).

Trainers, afgevaardigden, coaches, coördinatoren, uitbaters van de kantine en anderen die actief zijn op het terrein

In een sportclub, op een sportterrein zijn veel mensen actief. Ook zij moeten mee zijn met het verhaal van het rookvrije sportterrein. Want zij zullen belangrijke figuren zijn bij het naleven van de nieuwe, rookvrije afspraken. Het is belangrijk dat zij het goede voorbeeld geven. Wat kun je doen om hen te overtuigen?

- ▶ Organiseer een infoavond. Hier kun je dezelfde presentatie geven als op de bestuursvergadering.
- ▶ Stuur hen een e-mail of bericht met meer info over wat er van hen verwacht wordt.
- ▶ Voer een persoonlijk gesprek waarin je de redenen om rookvrij te worden aanhaalt.

Leden en hun (groot) ouders

De steun van leden en hun (groot) ouders kun je zeker ook gebruiken. Zij zullen de nieuwe afspraken moeten naleven. Overtuig hen om mee te stappen in dit verhaal. Wat kun je doen om hen te overtuigen?

- ▶ Stuur een brief, e-mail of bericht met de afspraken, de motivatie daarvoor en wat er van hen verwacht wordt.
- ▶ Voer een persoonlijk gesprek tijdens activiteiten met aanwezige leden, ouders langs het veld ...

Op [generatierookvrij.be](#) kan je verschillende [communicatiematerialen](#) downloaden die je hierbij kunnen helpen (hiervoor moet je wel ingelogd zijn, zie bijlage 2).

Tips bij het creëren van draagvlak voor een rookvrij sportterrein

- ▶ Communicatie is de sleutel tot succes. Benader het onderwerp positief. Spreek altijd van 'rookvrij' en niet van een rookverbod. Koppel altijd terug naar de reden waarom je voor rookvrij gaat en verwijs naar Generatie Rookvrij: we willen kinderen en jongeren het goede voorbeeld geven. Want kinderen kopiëren gedrag, ook roken. Daarnaast willen we dat iedereen hier op een gezonde manier kan sporten. Je kunt daarvoor ook [deze argumentenfiche](#) gebruiken.
- ▶ Luister naar de feedback van sceptici en gebruik die om je aanpak te verbeteren.
- ▶ Draagvlak creëer je niet in één dag. Je zult ongetwijfeld weerstand

ondervinden, maar dat is absoluut geen reden om op te geven. Neem je tijd. Uit een bevraging weten we dat er gemiddeld 5 maanden zitten tussen de beslissing en het effectief invoeren van een rookvrij terrein.

- ▶ Sluit aan bij een bestaand beleid, een ander project of thema waar de club al rond werkt. Je kunt bijvoorbeeld de link leggen tussen roken en sportprestaties of een veilig sportklimaat.

Je bent klaar om stappen te zetten richting een rookvrij sportterrein

Stel een werkgroep samen die het proces naar een rookvrij sportterrein coördineert. Dat kan ook een bestaand forum zijn zoals de preventie-, welzijns- of jeugdraad.

STAP 2

BRENG DE

BEGINSITUATIE

IN KAART

In deze stap ga je na wat er nodig is om tot een rookvrij sportterrein te komen. Heb je al iets gedaan in het verleden rond roken? Wat heb je daaruit geleerd? Zo doe je gerichte acties en haal je het gewenste resultaat.

Verzamel meningen

Niet iedereen zal even enthousiast zijn over een rookvrij sportterrein. Verzamel daarom de meningen van verschillende betrokkenen: ouders, leden, vrijwilligers, trainers, coördinatoren ... Wat denken zij van een rookvrij sportterrein?

Meningen kun je op verschillende manieren verzamelen. Enkele mogelijkheden:

- ▶ Ga eens praten met een aantal ouders, leden of trainers. Bijvoorbeeld tijdens de pauze van activiteiten, in de kantine of op de tribune.
- ▶ Vraag tijdens een overleg naar de meningen van de trainers, de vrijwilligers ...

Het sjabloon kan je helpen om de meningen op te lijsten:

WAT LEEFT ER BIJ ONS?

Schrijf op door wie, waar en wanneer er vooral gerookt wordt. (Bekijk zeker ook eens waar er veel peuken liggen.)

Hoe staat men tegenover het rookvrij maken van het terrein (eventueel met rookzones)?

Wat zijn de belangrijkste vragen die we kregen over het rookvrij maken van het sportterrein?

DE VRAGEN KOMEN VAN OUDERS, TRAINERS, LEDEN ...

DEZE VRAAG WAS:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat zijn veelgehoorde bezwaren?

DE BEZWAREN KOMEN VAN OUDERS, TRAINERS, LEDEN ...

DEZE BEZWAREN WAREN:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat zijn veelgehoorde positieve reacties?

DE POSITIEVE REACTIES KOMEN VAN OUDERS, TRAINERS, LEDEN ...

DE POSITIEVE REACTIES:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat doe je al?

Het kan zijn dat je al iets doet rond roken. Maak daarvan een korte oplijsting. Zo kun je zien hoe ver je staat en welke acties je kunt ondernemen. Schrijf ze in het onderstaande sjabloon. Deze vragen kunnen je helpen bij het invullen van het sjabloon:

- ▶ Heb je afspraken over roken op het terrein of tijdens activiteiten?
- ▶ Hangen er affiches of posters op die roken ontmoedigen? Of is er signalisatie om niet te roken op rookvrije plaatsen?
- ▶ Zijn de asbakken rond het terrein weggenomen of is er een aparte, duidelijk aangeduide rookzone?
- ▶ Worden de leden of hun ouders, de trainers of vrijwilligers gestimuleerd om het goede voorbeeld te geven met betrekking tot roken?

WAAR STAAN WE VANDAAG?

De huidige afspraken rond roken:

Beschrijf of kopieer hier de huidige afspraken of het huidige beleid rond roken:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welke acties hebben we al ondernomen?

Schrijf voor jezelf kort op wat je geleerd hebt uit acties die je in het verleden gedaan hebt. Hou daar rekening mee als je nieuwe acties opzet.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

STAP 3

BEPAAAL

PRIORITEITEN

EN DOEL-

STELLINGEN

Het is niet verstandig om halsoverkop je terrein rookvrij te maken. Wat is er nodig om het goed aan te pakken?

Wat wil je bereiken?

Formuleer doelstellingen

Ben je klaar om direct te gaan voor een volledig rookvrij sportterrein (met eventueel rookzones uit het zicht van kinderen)? Dan kun je het onderstaande voorbeeld van een doelstelling gebruiken. Je kan die ook als regel opnemen in het clubreglement.

Heb je gemerkt in stap 2 dat een volledig rookvrij sportterrein nog niet haalbaar is? Zet dan een eerste stap in de goede richting. Deze eerst stap wordt dan je doelstelling:

- ▶ een rookvrij weekend of rookvrij toernooi
- ▶ niet roken tijdens wedstrijden, trainingen en activiteiten voor de jeugd

- ▶ niet roken in kledij van de club
- ▶ niet roken rond het sportveld
- ▶ niet roken door trainers in het bijzijn van de jeugd
- ▶ ...

Communiceer daarbij dat dit een eerste stap is naar je uiteindelijke bedoeling: een rookvrij terrein. Let op dat je de doelstelling kunt meten (bv. elke jeugdwedstrijd). Maak de doelstelling ook tijdsgebonden (bv. vanaf 1 september).

Doelstelling

Vanaf [datum] maakt [naam sportclub] zijn terreinen rookvrij. Kinderen kopiëren gedrag, ook rookgedrag. Daarom vragen we om op heel het terrein / op heel het terrein met uitzondering van de aangeduide rookzones niet te roken (ook geen e-sigaretten). Deze afspraak is van toepassing 24 uur per dag en 7 dagen per week voor iedereen die het sportterrein betreedt. Zo worden onze kinderen niet blootgesteld aan rook en wordt roken voor hen minder aantrekkelijk.

STAP 4

WERK ACTIES UIT

Nu krijgt jouw rookvrije sportterrein echt vorm. Welke acties onderneem je om de doelstelling van stap 3 te realiseren? Om de kans op het halen van de doelstelling zo groot mogelijk te maken, kun je het best voor een mix van verschillende acties kiezen. Die acties zijn:

1

Maak nieuwe afspraken over rookvrij zijn

- ▶ Stel nieuwe afspraken op. Kies voor duidelijke afspraken, bij voorkeur zonder uitzonderingen. Duidelijke afspraken communiceren gemakkelijker en worden beter nageleefd. Je kan hiervoor de doelstelling uit stap 3 gebruiken.
- ▶ Als je wilt, kun je de afspraken ook aftoetsen bij leden, trainers ... Bijvoorbeeld op een algemene vergadering, tijdens de pauze van activiteiten, op de tribune, in de kleedkamer of in de kantine.
- ▶ Heb je een reglement? Neem de nieuwe afspraken rond roken daarin op.

2

Spreek een procedure af voor als er toch nog iemand rookt op het terrein

Wat als een lid, ouder, vrijwilliger, trainer of bestuurslid zich niet aan de nieuwe afspraken houdt? Denk daar vooraf over na.

- ▶ Leg vooraf vast wie de rokers aanspreekt. Leg medewerkers, vrijwilligers, trainers, bestuursleden ... uit welke rol ze hebben in het aanspreken van mensen en hoe ze dat kunnen doen. Dat kan via een agendapunt op een overleg of via e-mail gecommuniceerd worden. Besteed hier de eerste weken na de invoering extra tijd en aandacht aan. Door dat in het begin zorgvuldig te doen, zullen de afspraken meer nageleefd worden.
- ▶ Het vriendelijk aanspreken van mensen die roken op het terrein is belangrijk. Doe dat direct als je iemand ziet roken, niet achteraf. Wees discreet en loop even naar de persoon toe. Je kan hiervoor een training volgen. Lees daar meer over op gezondleven.be.
 - ~ Ga ervan uit dat de persoon niet op de hoogte is van de nieuwe afspraken. Een mogelijke manier om te beginnen is de persoon vragen of hij op de hoogte is van de nieuwe afspraken.
 - ~ Vertel over de nieuwe afspraken, waar er wel of niet gerookt mag worden en waarom het terrein rookvrij is. Leg de nadruk op het gedrag dat je wilt dat de persoon stelt.
 - ~ Voer geen discussie over de nieuwe afspraken. Als de persoon bezwaren heeft, maak hem dan duidelijk bij wie en hoe hij die kan melden. Bijvoorbeeld door een e-mail te sturen naar het bestuur.
- ▶ Vraag aan ouders en leden om elkaar te herinneren aan de nieuwe afspraken en waarom die afspraken er zijn.

3

Communiceer de afspraken op tijd

Voor je de afspraken invoert, breng je iedereen op de hoogte. Laat aan iedereen weten wat de nieuwe afspraken zijn en wat er van hen verwacht wordt.

- ▶ Bedenk hoe je iedereen in de club (ook ouders en bezoekers) op de hoogte stelt van de nieuwe afspraken en wat er van hen verwacht wordt. Gebruik daarvoor de communicatiemiddelen van de vereniging zoals website, e-mail, Facebook, WhatsApp, ledenboekje ... Er zijn verschillende materialen beschikbaar op generatierookvrij.be die gebruikt kunnen worden in de communicatie. Spreek ook zeker af bij wie mensen terecht kunnen met vragen.
- ▶ Vergeet ook niet om externe partners in te lichten. Denk maar aan leveranciers, de gemeente, of andere sportclubs. Ook zij moeten zich aan de nieuwe afspraken houden. Geef eventueel een voorstelling op de sportraad van de gemeente.
- ▶ Maak gebruik van lokale media (zoals het gemeenteblad) om aan iedereen te laten weten dat je op weg gaat naar een rookvrij sportterrein. Neem contact op met of stuur een persbericht naar de lokale media, het dagblad, het lokale magazine ... En neem contact op met de gemeente voor een artikel in het gemeenteblad. Zo krijgt je club veel positieve aandacht.
- ▶ Communiceer op een positieve manier:
 - ~ Praat over 'rookvrij', niet over een rookverbod.
 - ~ Verwijs naar Generatie Rookvrij en leg uit dat je het goede voorbeeld wilt geven aan kinderen en hen wilt beschermen.
 - ~ Benoem expliciet dat de nieuwe afspraken niet bedoeld zijn tegen rokers, maar wel om kinderen het goede voorbeeld te geven.
 - ~ Wijs op feiten. Zoals het feit dat kinderen gedrag kopiëren, ook rookgedrag. Zien roken doet later ook zelf roken.
 - ~ Verplaats je in de persoon met wie je communiceert. Wat speelt er voor hén? Bijvoorbeeld een roker die het gevoel heeft dat zijn vrijheid aangetast wordt.
 - ~ Bedenk dat rokers die weerstand bieden vaak spreken vanuit hun verslaving. Dat betekent dat geen enkele reden hen zal overtuigen. In dat geval werkt het beter om de knoop door te hakken en hen vriendelijk te verzoeken mee te werken.
 - ~ Rokers hoeven niet te stoppen om een rookvrije omgeving te realiseren.
- ▶ Blijf ook na het rookvrij maken communiceren over de rookvrije afspraken. Schrijf je in op de nieuwsbrief op generatierookvrij.be voor inspiratie en deel eigen initiatieven met #generatierookvrij op sociale media. Zo kan Generatie Rookvrij je helpen om je rookvrije terrein bekend te maken. Volg ook Generatie Rookvrij op [Facebook](https://www.facebook.com/generatierookvrij) of [Instagram](https://www.instagram.com/generatierookvrij).

4

Signalisatie en veranderingen aan het sportterrein

Welke veranderingen zijn er nodig rond het sportterrein om ervoor te zorgen dat de doelstelling gehaald wordt?

- ▶ Haal asbakken weg van plaatsen die rookvrij zijn.
- ▶ Hang borden en signalisatie op. Zeker op plaatsen waar vroeger veel gerookt werd. Ga je voor een rookvrij terrein? Zet dat dan in de kijker! Vraag het label van Generatie Rookvrij aan en laat zien dat je terrein rookvrij is. Hoe je deze aanvraag doet, vind je in bijlage 2.
- ▶ Huur je het sportterrein? Betrek dan zeker de eigenaars van het terrein bij de veranderingen.
- ▶ Ga je voor een rookvrij terrein met rookzones? Geef aan waar deze rookzones zich bevinden. Hou hierbij rekening met volgende aanbevelingen:
 - ~ Beperk het aantal rookzones.
 - ~ Plaats de rookzone(s) uit het zicht van kinderen.
 - ~ Maak de rookzone(s) niet te aantrekkelijk, zodat de kinderen niet verleid worden om naar daar te gaan.
 - ~ Maak geen gebruik van het logo, de kleuren of huisstijl van Generatie Rookvrij in de signalisatie aan of naar de rookzone. In de [webshop](#) van Generatie Rookvrij kan je hiervoor ook materiaal bestellen.
 - ~ Gebruik geen afbeeldingen en foto's waar een sigaret op staat.
 - ~ Toon het logo en vermeld het nummer van Tabakstop aan/in de rookzone.
- ▶ Meer informatie en tips om [peukenrecipiënten](#) en [vuilnisbakken](#) te kiezen voor in de rookzone vind je op mooimakers.be.

Meer informatie en tips om [peukenrecipiënten](#) en [vuilnisbakken](#) te kiezen voor in de rookzone vind je op mooimakers.be.

Denk ook aan medewerkers op de terreinen

Een rookvrij terrein betekent ook dat de werknemers die actief zijn op het terrein er niet mogen roken. Hou rekening met hen. Ga in gesprek, help hen de afspraken na te leven, voorzie eventueel een rookstopaanbod.

Stoppen met roken

Mensen hoeven niet te stoppen met roken om een rookvrij sportterrein te realiseren. Maar een rookvrij sportterrein kan rokers wel motiveren om te stoppen met roken en het hen gemakkelijker maken. Wil je mensen hulp aanbieden bij stoppen met roken, verwijst hen dan door naar:

- ▶ www.tabakstop.be, waar je een overzicht vindt van de verschillende rookstopmogelijkheden. Of bel 0800 111 00.
- ▶ www.tabakologen.be, waar je een lijst met tabakologen in je buurt vindt. Tabakologen zijn speciaal geschoold om mensen te helpen bij een rookstop.
- ▶ www.WATWAT.be/roken, waar jongeren informatie vinden over stoppen met roken.



Daarnaast kan je ook zelf een groeps cursus over stoppen met roken organiseren.

Onthoud: rokers blijven welkom. Je vraagt hen alleen om rekening te houden met de nieuwe afspraken. Hoe duidelijker en bekender die nieuwe afspraken zijn, hoe meer mensen ze zullen naleven.

Stel een planning op

Zodra het duidelijk is welke acties je gaat uitvoeren, maak je daarvan een plan. De planning is je wegbeschrijving of draaiboek, dus wees zeker concreet genoeg. In je plan moet zeker het volgende staan:

- ▶ Wie is verantwoordelijk voor de actie?
- ▶ Wat is de timing van de actie?
- ▶ Eventueel het budget dat je voor deze actie hebt.

Het onderstaande helpt je om de actie uit te werken:



STAP 5

VOER DE ACTIES UIT

Tijd voor actie.

Voer je acties uit aan de hand van je planning. Het kan nuttig zijn om iemand aan te duiden die de acties coördineert, zodat het plan gevolgd wordt. Zo kan er bijgestuurd worden mocht dat nodig zijn.

Bij het uitvoeren van de acties is de manier van communiceren belangrijk. Besteed daar dus voldoende aandacht aan.

Kies een goed moment van invoeren

Wanneer ga je de nieuwe afspraken invoeren? Kies een gepast moment:

- ▶ bij de start van een nieuw seizoen
- ▶ bij een groot evenement of bij een clubfeest
- ▶ bij veranderingen aan het terrein of veld, of bij verbouwingen

Er zijn verschillende momenten waarop je de nieuwe afspraken kunt invoeren. Maar maak er zeker een feestelijk moment van.

STAP 6

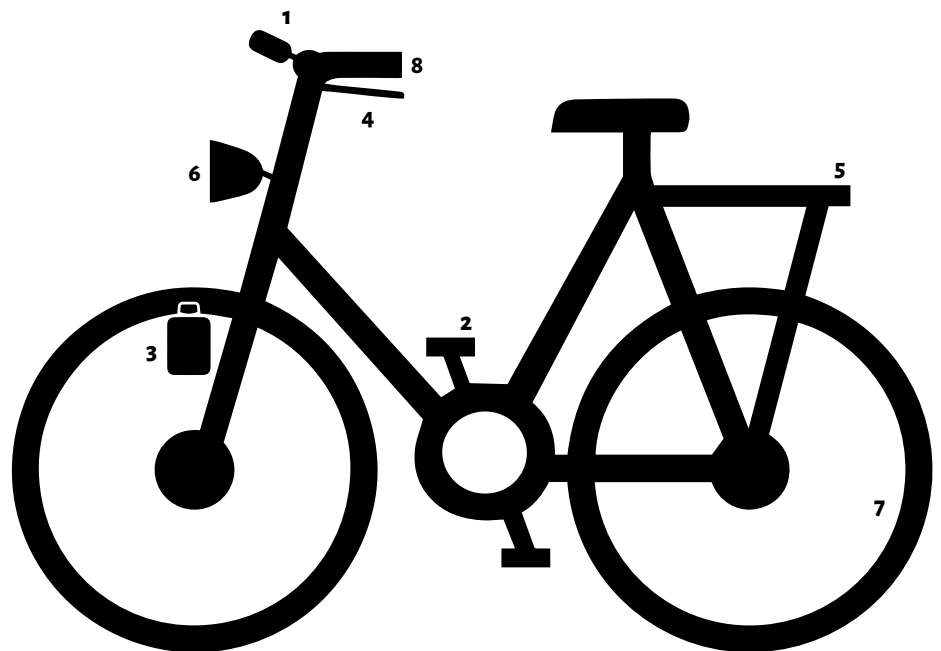
EVALUEER EN

STUUR BIJ

Lukt het met de nieuwe afspraken? Evalueer het resultaat, maar ook het proces ernaartoe, en stuur eventueel bij. Er zijn verschillende manieren om te evalueren. Je kunt dat bijvoorbeeld doen aan de hand van een fiets:

Daarbij stel je de volgende vragen:

- 1. Kilometer teller:** Is de doelstelling gehaald?
- 2. Trappers:** Wat zijn de redenen daarvoor? Zijn mensen voldoende geïnformeerd en zijn de afspraken voldoende duidelijk?
- 3. Dynamo:** Wat was de motor? Wie was de drijvende kracht? Bijvoorbeeld de werkgroep, iemand van het bestuur ...
- 4. Remmen:** Wat kon er beter? Wat remde af?
- 5. Bagagedrager:** Was iedereen mee? Houden mensen zich aan de afspraak? Worden de afspraken nageleefd?
- 6. Licht:** Waar wil je nog een licht over laten schijnen of wat wil je nog verder onderzoeken? Was er voldoende signalisatie en communicatie?
- 7. Wielen:** Waar rij je naartoe? Wat is de volgende stap naar een volledig rookvrij terrein? Welke lessen neem je mee?
- 8. Stuur:** Hoe kunnen we bijsturen? Welke aanpassingen zijn er nodig?



Hoe evalueren?

De informatie kun je op verschillende manieren verzamelen.

- ▶ Praat met een aantal ouders, trainers en leden, bijvoorbeeld tijdens de pauze van activiteiten, in de kantine of op de tribune.
- ▶ Bespreek de actie op een overleg met de trainers, de vrijwilligers ...

STAP 7

VERANKER IN HET BELEID

Een rookvrij sportterrein is niet iets wat op zichzelf staat. Het past in een breder beleid.

Maak de link met andere acties die je doet rond gezond en veilig sporten. Denk aan acties die je al doet rond het voorkomen van blessures, beweging en gezonde voeding. Lees meer op gezondleven.be.

Of maak duidelijk dat gezondheid belangrijk is voor de sportprestaties. Als je dan communiceert rond sportprestaties, kun je leden en ouders van de club eraan herinneren dat je rookvrij bent.





PRAKTIJKVOORBEELD

KRACHTBALCLUB 'T KLAVERKEN

Een rookvrij sportterrein. Dát klinkt als een gezonde omgeving om te sporten. En krachtbalclub 't Klaverken uit Buggenhout weet er alles over. Want deze ploeg speelt al twee jaar op een volledig rookvrij terrein. We gingen praten met clubbestuurslid Timo Van Gucht om te horen hoe zij dat allemaal voor elkaar hebben gekregen.

De stap naar een rookvrij sportterrein was voor de club een evidentie. Rokende toeschouwers zorgden vaak voor ergernissen tijdens de match. En verschillende leden vroegen de club om daar iets aan te doen. "Het bestuur staat altijd open voor initiatieven die onze gezondheid ten goede komen en ons imago verbeteren. Een rookvrij sportterrein past ook volledig bij onze waarden", vertelt Timo.

All-in gaan om te winnen

Eens de club beslist had om rookvrij te worden, werkte het bestuur een concreet plan uit. Ze gingen aanvankelijk voor de geleidelijke aanpak: ze zouden in verschillende fasen werken, over een heel jaar. Met als allereerste stap: de terreinen op vrijdagavond rookvrij maken. Want dan traint de jeugd. "We hebben de nieuwe afspraken gemaakt vóór het seizoen officieel startte. Zo kon iedereen eraan wennen. We kregen zoveel positieve reacties en de leden waren zo enthousiast dat we al na een half jaar onmiddellijk all-in gegaan zijn. Toen al konden we officieel spreken van een rookvrij sportterrein, véél sneller dan we eerst dachten dus."

Om de beslissing kracht bij te zetten, communiceerde 't Klaverken de afspraken rond de rookvrije terreinen via hun website en sociale media. Om ook externe bezoekers hiervan op de hoogte te brengen, lieten ze banners ontwerpen met het logo van Generatie Rookvrij en de duidelijke boodschap 'rookvrije zone'. "Omdat onze leden en het bestuur zo fel overtuigd zijn van onze rookvrije terreinen, zijn ook de nieuwe leden gemotiveerd om zich aan ons rookbeleid te houden."

"We raden elke club aan om de beslissing te nemen en je niet te laten afschrikken door de mogelijke weerstand waar je op kan botsen. Een rookvrij sportterrein is het meer dan waard."

TIMO VAN GUCHT, CLUBBESTUURSLID VAN KRACHTBALCLUB 'T KLAVERKEN

Overtreden van de spelregels

Omdat de hele club dezelfde visie deelt, heerst er een écht groepsgevoel. En de hele groep neemt dan ook zijn verantwoordelijkheid in het aanspreken van personen die zich niet aan de afspraken houden. Er is een rookpaal achter het clublokaal waar de mensen die willen roken altijd terecht kunnen. "Zo verkleinen we de kans dat er peuken rondslingeren op en rond het terrein van de weinigen die toch roken."

Van evaluatie tot automatisatie

Omdat het bestuur zo goed en nauw samenwerkt, kunnen ze kort op de bal spelen wanneer er iets aangepast moet worden. Voor het behoud van hun rookvrije terrein verloopt momenteel alles vlekkeloos. "We zullen een paar jaar moeten werken om het rookvrije terrein in leven te houden. En we zullen bijpassen als dat nodig blijkt, maar uiteindelijk wordt het wel een automatisme. Over een paar jaar zullen we geen inspanningen meer moeten doen, want dan zijn de afspraken ingeburgerd." Ze hopen een voorbeeld te zijn voor andere krachtbalclubs zodat ze ook bij wedstrijden op verplaatsing kunnen genieten van de vele voordelen om te spelen op een rookvrij terrein.

Timo's gouden tip

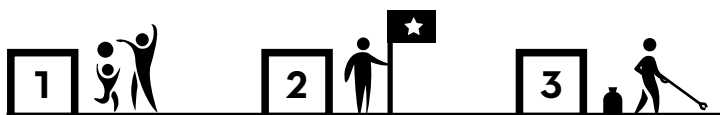
"Denk niet te veel na, hak de knoop door en doe het gewoon. Als je beslist hebt om je terrein rookvrij te maken, kan je dat nog altijd stap voor stap aanpakken. Of je kan gaan voor één grote stap. Elke sportclub beslist daar natuurlijk zelf over. Maar we raden elke club aan om de beslissing te nemen en je niet te laten afschrikken door de mogelijke weerstand waar je op kan botsen. Een rookvrij sportterrein is het meer dan waard".

Meer ervaringen van rookvrij terreinen

Andere terreinen gingen je voor. We vroegen naar hun ervaringen. Hier een overzichtje van de resultaten:

Een rookvrij terrein: ook iets voor jou

Waarom maken mensen hun terrein rookvrij?



1 Kinderen het goede voorbeeld geven

2 Positieve uitstraling voor je organisatie

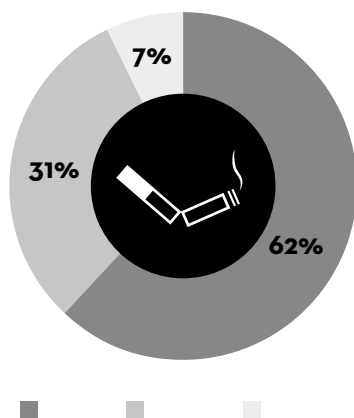
3 Minder peukenafval

69%

van de terreinen ontvangt na het rookvrij maken evenveel of zelfs meer bezoekers

63%

van de organisatie heeft minder peuken sinds het terrein rookvrij is



Middelen nodig voor een rookvrij terrein?

€217,5

50% van de organisaties geeft minder uit dan €217,5 aan de realisatie van een rookvrij terrein

2.25u

is het gemiddelde aantal uur per week dat de trekker in het begin steekt in het realiseren van een rookvrij terrein

4 maanden

is het aantal maanden tussen de beslissing om een terrein rookvrij te maken en het effectief invoeren ervan

Hoe komen tot een rookvrij terrein?



Signalisatie plaatsen + asbakken verwijderen



Communicatie: waarom gekozen voor een rookvrij terrein en wat het inhoudt



Rookvrije afspraken maken



Spreek rokers die de rookvrije afspraak overtreden aan

Lees meer in de stappenplannen op generatierookvrij.be.

BIJLAGE 1 VINK AF NAAR EEN ROOKVRIJ SPORTTERREIN

Stap 1: Creëer draagvlak

- Bij het bestuur of de eigenaars van het terrein.
- Bij trainers, afgevaardigden, coaches, coördinatoren en anderen die actief zijn op het terrein.
- Bij ouders en leden.
- Er is een werkgroep opgericht of komt als vast punt aan bod.

Stap 2: Breng de beginsituatie in kaart

- Meningen zijn verzameld.
- Alles wat we doen rond rookvrije omgevingen is opgelijst.

Stap 3: Bepaal prioriteiten en formuleer doelstellingen

- We weten wat we willen bereiken. Volledig rookvrij (met rookzones uit het zicht van kinderen) of een eerste stap in die richting.

Stap 4: Werk acties uit

- Er zijn acties uitgewerkt.
- De acties zijn gepland.

Stap 5: Voer acties uit

- Een gepast moment van invoeren is bepaald.
- De acties zijn op tijd gecommuniceerd.

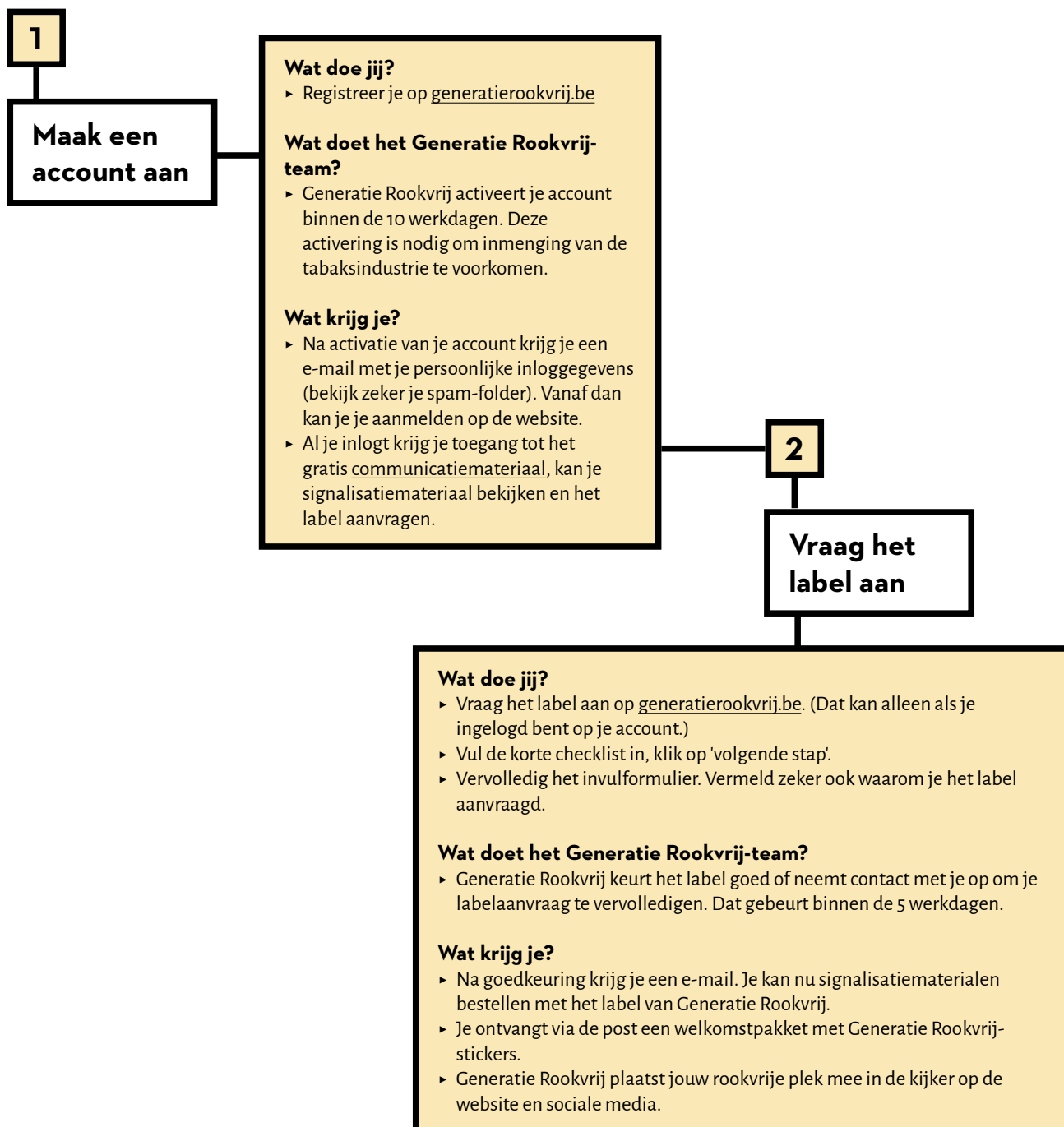
Stap 6: Evalueer en stuur bij

- De acties zijn geëvalueerd.
- De acties worden bijgestuurd.

Stap 7: Veranker in het beleid

- We pluggen het rookvrij sportterrein in een breder gezondheidsbeleid.

BIJLAGE 2 HOE HET LABEL VAN GENERATIE ROOKVRIJ AANVRAGEN?



**SAMEN NAAR EEN ROOKVRIJ SPORTTERREIN
STAPPENPLAN**

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven met de steun van de Vlaamse overheid.

AUTEURS

Dries Vandenbempt, Katrijn Vandamme, Stefaan Hendrickx

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER:

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
Linda De Boeck
Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel

© 2021, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw.
All rights reserved.

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.