



# Sundhedspolitik

IF Bytoftens sundhedspolitik har til formål at fremme sundhed og trivsel blandt vores unge spillere og skabe et positivt fodboldmiljø, der er sikkert og udviklende.

## Sund kost

- Vi tilbyder sunde mad- og drikkevaremuligheder under arrangementer og på klubbens faciliteter.
- Vi tilbyder varieret kost som kan købes i tutten af medlemmer og familie

## Fysisk aktivitet

- Vi tilbyder træning og aktiviteter, der fremmer udviklingen af vores spillere og samtidig er skånsomme for kroppen.
- Vi har fokus på opvarmning før træning/kampe, og på udstrækning efter træning/kampe, for at undgå skader.
- Vi tilbyder motionsfodbold for fædre i form af fædre bold samt fodboldfitness for kvinder

## Sikkerhed

- Vi tilbyder vores trænere og ledere en opdateret førstehjælpsuddannelse og viden om skadeforebyggelse.
- Vi sikrer, at vores spillere bruger korrekt udstyr og beskyttelsesudstyr, når det er nødvendigt.

## Mental sundhed

- Vi anerkender vigtigheden af mental sundhed og opfordrer til åbenhed og støtte, når det kommer til mentale udfordringer.
- Vores trænere er opmærksomme på at spotte tegn på daglige eller mentale udfordringer hos vores spillere.
- Vi er opmærksomme på inklusion og mangfoldighed

## Rygning og alkohol

- I vores dagligdag opfordrer vi til en ryge- og alkoholfri klubkultur i nærværelse af børn og unge.
- Vi tilstræber at lave arrangementer for voksne hvor alkohol er tilladt uden børn og unge deltager.
- Vi henviser desuden til klubbens ryge og alkoholpolitik.

## Sundhedssamarbejde

- Vi følger de seneste anbefalinger fra de relevante sundhedsmyndigheder.

## Forældreengagement

- Vi opfordrer forældre til at støtte op om vores sundhedspolitik og til at være positive rollemodeller for deres børn i forhold til sund kost og motion.

## Evalueringsproces

- Vi evaluerer og opdaterer regelmæssigt vores sundhedspolitik for at sikre, at den er effektiv og opfylder vores mål om sundhed og trivsel.

Denne sundhedspolitik er et udtryk for IF Bytoftes engagement i at fremme en sund og sikker fodboldoplevelse for vores unge spillere. Vi opfordrer alle medlemmer af klubben til at støtte og respektere denne politik. Sammen kan vi skabe et positivt og sundt miljø for alle.

Senest opdateret maj 2024