

Välkommen till Mimers Hus en tobaksfri gymnasieskola

Riktlinjer mot tobak



Länkar

<http://www.lakemedelsverket.se/Alla-nyheter/Nyheter-2013/E-cigaretter-med-nikotin-ar-vanligtvis-lakemedel/>

<http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/andts/tobak/>

<http://www.kungalv.se/kommun-och-politik/Planer-och-styrdokument/alla-styrdokument/barn-och-utbildning/handlingsplan-i-drogpolicyfrågor>

<http://slutarokalinjen.org/broschyror/>

<http://www.ENS2000.se>

<http://www.umo.se/fimpaaa>

<http://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationer/Barn-och-unga-onskar-en-rokfri-skolgard--kort-information-till-foraldrar/>

En skola fri från tobak

Barnkonventionen och Tobakslagen säger att barn har rätt till bästa möjliga hälsa och till en tobaksfri uppväxt och framtid. Ett aktivt tobaksförebyggande arbete är därför en naturlig del av vårt hälsofrämjande arbete.

Mimers Hus har nolltolerans mot rökning inom skolans område.

Syfte

En tobaksfri skola innebär att inget tobaksbruk får förekomma inom skolans område. Tobaksförbud gäller alla: elever, personal och besökare på skolan.

Utgångspunkt

En avgörande framgångsfaktor är att vuxenvärlden arbetar gemensamt mot, samt reagerar samstämtigt då elever använder tobak.

Riktlinjen har utgångspunkt från tobakslagen, skollagen och Kungälvskommuns policy kring rökfri arbetstid.

Den gäller också under alla aktiviteter som planeras och genomförs genom skolan såsom APL, studieresor samt idrottsdagar.

Skollagen Arbetsmiljö

Utbildningen ska utformas på ett sådant sätt att alla elever tillförsäkras en skolmiljö som präglas av trygghet och studiero. (Skollagen 5 kap. §3)

Tobakslagen (SFS 1993:581)

Enligt tobakslagen är rökning förbjuden i alla lokaler som är avsedda för barn- och ungdomsverksamhet.

Likaså är rökning förbjuden på skolgårdar och ytor utomhus i anslutning till ungdomsverksamheter. Rektor är ansvarig för att lagen följs.

Åldersgräns

"Tobaksvaror får inte säljas eller på annat sätt lämnas ut i näringsverksamhet till den som inte fyllt 18 år. Den som lämnar ut tobaksvaror skall förvissa sig om att mottagaren har uppnått nämnda ålder" (Tobakslagen del av §12)

VISSTE DU ATT...

Forskning visar att ungdomar som röker, i större utsträckning prövar narkotika än de som inte röker

– Länsstyrelsen 2010

Mål för Mimers Hus arbete för en tobaksfri skola

- att skolan är rökfri och hälsofrämjande
- att nolltolerans mot rökning hålls inom skolans område
- att göra våra elever medvetna om samband mellan rökning och sjukdomar
- att arbeta för ett bra skolklimat och för en sund livsstil hos våra elever
- att utveckla och stärka elevernas självkänsla



Förebyggande arbete

- Mentorn informerar i början av varje läsår om tobakslagen och skolans handlingsplan för att förhindra tobaksanvändning.
- I arbetet med värdegrund ska tobak vara ett återkommande tema. Lärarna ska vara delaktiga i det preventiva arbetet.
- Elevhälsan ska arbeta för att stärka elevernas hälsa och minska tobaksanvändandet.
- Skolpersonal och Elevhälsan har möjlighet att utbilda sig i olika metoder för att arbeta med ungdomars attityder och livsstilsfrågor. Folkhälsorådet har en stödjande funktion i detta arbete.
- I samband med läsårsstart ges information om skolans riktlinje mot tobak.
- Skyltar finns uppsatta på skolområdet för att tala om att det är ett tobaksfritt område.
- I samverkan med respektive enhet och skolledning utvärderas riktlinjen en gång per läsår. Den samordnas av Folkhälsorådet och revideras efter behov.
- Samarbete med närsamhället innebär att närliggande butiker informeras om skolans riktlinjer.
- Miljöenheten på Kungälv kommun har tillsyn över att skolgårdar är rökfria och kontrollerar om skyltar finns uppsatta, att askkoppar inte finns och att skolan arbetar aktivt med tobaksfrågor.

Vad gör du om en elev röker/snusar under skoltid?

All skolpersonal har ansvar att informera och förebygga att elever röker eller snusar under skoltid. Du ska arbeta aktivt för att få en tobaksfri och hälsosam skolmiljö.

Informera om skolans regler

Tobaksförbud gäller! Uppmana därför eleven att släcka cigaretten eller spotta ut snuset.

Erbjud hjälp och stöd

Erbjud eleven att söka stöd och råd hos Skol-sköterskan. Uppmuntra eleven till att sluta röka eller snusa.

Förebyggande åtgärder

Information om skolans regler är en obligatorisk del av utvecklingssamtalet.

	Ekonomisk vinst vid rökstopp	Hälsovinster vid rökstopp	Tidsvinst vid rökstopp
1 dag	50 kronor	Blodtryck och puls börjar att normaliseras. Koloxidhalten i blodet har halverats.	2 timmar
1 vecka	350 kronor	Koloxiden i blodet är borta. Ditt lukt- och smaksinne börjar komma tillbaka och du har fått bättre andedräkt.	16 timmar
1 månad	1500 kronor	Blodcirkulation och immunförsvar har förbättrats. Händer och fötter blivit varmare. Hud och hår är friskt och vackert.	3 dagar
6 månader	9000 kronor	Flimmerhåren i luftstrupen har återutvecklats. Risken för att drabbas av en blodpropp har börjat avta.	17,5 dagar

Fimpa cigaretten och lev längre!



Hälsoeffekter

Allt färre vuxna röker, men allt fler unga börjar att röka. Det kommer in nya produkter till Sverige som ungdomar snabbt tar till sig – vattenpipan och E-cigaretten är två av de vanligaste. Mimers Hus gymnasium månar om elevernas hälsa. För elever som önskar sluta erbjuds stöd i form av motiverande samtal och information om vad Närhälsan Vårdcentralerna kan erbjuda.

Effekter av nikotin

Tobak innehåller ämnet nikotin som är vanebildande och snabbt tas upp i kroppen. En stor del av de personer som börjar använda nikotin i form av cigaretter eller snus blir beroende av ständig tillförsel.

Konsumtionen av tobak är den absolut största orsaken till cancer, hjärt- och kärlsjukdomar i västvärlden. Rökning i sig är den enskilt största orsaken till sjukdom och för tidig död. Snusning ökar risken för diabetes, hjärt- och kärlsjukdom samt ger skador på växande foster.

Vattenpipa

En vanlig missuppfattning är att det är mindre farligt att röka vattenpipstobak. En röksession motsvarar nikotinhalten av cirka sju cigaretter. Röken motsvarar hundra cigaretter. I röken

finns höga halter av koloxid, tjära, tungmetaller och ett flertal ämnen som är cancerframkallande.

E-cigarett

De flesta ampuller i E-cigaretter innehåller nikotin, men även lösningsmedel och jämnställs med vanliga cigaretter i gymnasieskolans riktlinjer. De är därmed också förbjudna att använda på skolans område.

Innehållet har också visat sig vara kraftigt irriterande för slemhinnor, hud, ögon och kan leda till utveckling av astma, eksem, allergi samt nedsatt lungfunktion.



Visste du att rökning

- ökar risken för cancer
- ökar risken för tandlossning
- ger gula tänder
- ökar risken för tandsten och ger dålig andedräkt



