

Föreningens alkohol- och tobakspolicy

– EN HANDLEDNING I KONSTEN ATT FÅ
ALLA ATT DRA ÅT SAMMA HÅLL

FÖRENINGENS ALKOHOL- OCH DROGPOLICY är producerad av **PROJEKT ATTITYD – FÖR EN ALKOHOLFRI UPPVÄXT** i samverkan med SISU Idrottsutbildarna. Projekt Attityd är ett samverkansprojekt mellan Riksidrottsförbundet och IOGT-NTO-rörelsen.

”Föreningens alkohol- och drogpolicy” är ett stöd i processen att ta fram en drogpolicy med handlingsplan i föreningen samt till att ta fram riktlinjer för det egna laget. Materialet baseras på erfarenheter från bland andra Örebro läns idrottsförbund.

TEXT: JAN LEONARDSSON, PER LAGERSTRÖM OCH
CARIN HÄREGÅRD | GRAFISK FORM: ETC
© PROJEKT ATTITYD OCH SISU IDROTTSUTBILDARNA





Till handledaren

IDROTTSRÖRELSEN HAR ETT stort ansvar i att stödja och utveckla våra barn och ungdomar. Vi ska se till att de utvecklas inom sin idrott men även att de blir självständiga, trygga och får ett hälsomedvetet förhållningssätt både till kost och motion. Idrotten engagerar ungefär 60 procent av alla barn upp till och med 18 års ålder. Med cirka 600 000 ledare och tränare är vi Sveriges största folk-rörelse med närmare 3 miljoner medlemmar.

Inom idrottsrörelsen vill vi att våra miljöer ska vara alkohol- och tobaksfria. Samtidigt vet vi att det inte alltid är så – ett problem som vi inte kan blunda för. Idrottsrörelsen är en spegelbild av samhället i stort, och just nu ökar alkohol-konsumtionen bland både ungdomar och vuxna och tobaksbruket är på väg upp. Tyvärr vet vi att det kan vara genom idrotten som man kommer i kontakt med alkohol och tobak första gången. Dock vet vi att organiserad ledarledd föreningsverksamhet har förebyggande effekter vad gäller barns och ungdomars utveckling.

Det är viktigt att senarelägga alkoholdebuten och hålla på 18-årsgränsen både när det gäller alkohol och tobak. Hur ska vår förening och vårt lag kunna leva upp till det?

Ett sätt är att tillsammans skapa en samsyn kring problemen och även fundera över vilket förhållningssätt vi ska ha till det. Att skapa en policy med handlingsplan för hur vi – förening-

en/laget – ska ha det med alkoholen, tobaken och andra droger kan vara det första steget.

Materialet är framtaget av projekt *Attityd* i samverkan med *SISU Idrottsutbildarna*. Materialet är ett stöd i framtagningsprocessen och baseras på erfarenheter från bland andra Örebro läns idrottsförbund.

Lycka till!

Projekt Attityd och
SISU Idrottsutbildarna

POLICYN – FÖRENINGENS REDSKAP MOT ALKOHOLSKADOR

Policyn anger riktlinjerna, vårt förhållningssätt, till alkohol, tobak, narkotika och doping. Policyarbetet ger oss möjlighet att tillsammans bestämma hur vi vill ha det i vår förening eller i vårt lag.

Handlingsplanen är ett redskap som hjälper oss att följa de riktlinjer vi satt upp. Den hjälper oss att förebygga och förhindra att eventuella problem uppstår. Den ger oss även en nyckel till hur vi ska agera om något händer. Att ta fram en policy med handlingsprogram är ett processarbete – där vägen är lika viktig som resultatet.

Varför ska vi engagera oss i alkohol- och tobaksfrågan?

FAKTA OM ALKOHOL, TOBAK & IDROTTSPRESTATIONER

ALKOHOL LEDER BLA TILL:

- > Försämrade muskeltillväxt
- > Vätskeförlust
- > Sämre återhämtning
- > Tömmer kroppens energiförråd, kan ta kroppen upp till 3 dygn att återställa
- > Trötthet, försämrade sömnkvalitet
- > Sämre logiskt tänkande
- > Högt blodtryck

KÄLLOR: ÅKE ANDRÉN-SANDBERG "IDROTT OCH ALKOHOL" • PRI, PREVENTION RESEARCH INSTITUTE

TOBAK LEDER BLA TILL:

- > Försämrade immunförsvar
- > Försämrade sår- och skadeläkning
- > Försämrade blodcirkulation
- > Skador på kotor, leder, ledband, muskler och senor
- > Sämre muskeltillväxt
- > Ökad frisättning av stresshormoner
- > Ökad benskörhet
- > Syrebrist i kroppen, särskilt hjärnan
- > Försämrade syreupptagning

KÄLLA: TOBAKSBRUK, PELLMER/WRAMNER

Om vi ska lyckas med att få ned alkoholkonsumtionen och höja debutåldern bland ungdomar måste föräldrar, skola och samhället i stort samverka. Vi inom idrottsrörelsen kan göra vår del. Här följer fem områden där idrotten är en viktig pusselbit. Läs igenom och ha dem som en utgångspunkt i det fortsatta arbetet.

IDROTTENS SOCIALA MILJÖ

Att vara med i en idrottsförening är mer än att bara träna och tävla. Här får man en trygghet och social gemenskap. För många barn är idrottsföreningen, näst efter hemmet och skolan, den viktigaste uppfostringsmiljön. Idrottsledaren är en viktig social förebild. Ledarens förhållningssätt till bland annat alkohol och tobak kan påverka värderingar som barnen och ungdomarna bär med sig. Alkoholen kan göra oss "socialt beroende", dvs att vi inte kan dansa, dra roliga vitsar eller ta kontakt med den man är kär i innan vi druckit. Det är bra om man får lära sig prata med killar/tjejer, dansa, fira segrar, sörja förluster, vara på träningsläger och umgås med andra utan alkohol.

Därför är det viktigt att miljön omkring idrottandet är alkohol- och tobaksfri så långt upp i åldrarna som möjligt.

IDROTTENS SOCIALA ANSVAR

Många barn och ungdomar har sett och upplever alkoholens skadeverkningar på nära håll i sin omgivning. Ungefär 2–3 barn i varje skolklass växer upp i en familj med alkoholism. För dem och alla andra barn är det viktigt att idrotten är en frizon från alkohol och andra droger. Barn och ungdomar har ofta ett stort förtroende för sin idrottsledare. För barn som växer upp i en otrygg hemmiljö står idrottsledaren ofta för en trygghet som man saknar.

Därför bör idrotten vara den plats där man får vara barn – vara sig själv och där man slipper möta vuxna som luktar alkohol. Idrotten ska vara en plats där barn och ungdomar ska kunna lita på de vuxna.

IDROTTSRESULTATEN PÅVERKAS

Konsumtion av alkohol ger försämrade idrottsresultat. Alkoholen reducerar förmågan till logiskt tänkande och det kan sitta i flera dagar. Hur mycket problem alkoholen orsakar beror på hur mycket och hur ofta man dricker. Det blir svårt att kunna planera, "läsa spelet" och tänka framåt. Alkohol påverkar den egna upplevelseförmågan samt gruppens sammanhållning och laganda.

Därför är tydliga riktlinjer i frågan viktig för att få ut det mesta av träningen, matchen eller tävlingen.

IDROTTENS TROVÄRDIGHET

Idrotten får ekonomiskt stöd från samhället, och i det stödet ingår att vi ska arbeta drogforebyggande. Genom att idrottsföreningar arbetar fram riktlinjer i drogfrågan ökar vår tydlighet i frågan. Vi kan med stor sannolikhet öka vårt stöd både från samhället i stort och från sponsorer som vill se att idrotten tar ett större socialt ansvar. Det ökar helt enkelt vår trovärdighet.

Därför är det viktigt att gentemot föräldrar, allmänhet och politiker kunna visa upp ett bra arbete och en policy i dessa frågor.

TRYGG OCH SÄKER IDROTSMILJÖ

För alla föräldrar som har sina barn och ungdomar i idrottsverksamhet är det viktigt att miljön är trygg och säker. Berusade/bakfulla ledare eller ungdomar ökar risken för att osämja, olyckor, skador eller andra negativa händelser inträffar.

Därför är en tydlig alkoholpolicy ett viktigt redskap för att gentemot föräldrar kunna garantera barnens och ungdomarnas säkerhet så långt det går.



CHRISTER ENGSTRÖM/ETC BILD

Att ta fram en policy och handlingsplan

För att ta fram en policy och handlingsplan är det bra om så många som möjligt kan vara med och påverka och tycka till. Samla därför så många som möjligt från föreningens alla led: styrelse, ledare, aktiva, tränare, föräldrar och övriga medlemmar till en träff för att diskutera förhållningssätt samt ta fram en policy.

SÅ HÄR KAN NI JOBBA – EN ÖVERSIKT

1. Det är viktigt att ha styrelsen med innan man börjar arbetet med en föreningspolicy. Det kan vara bra att bjuda in flera föreningar i kommunen till ett möte. På mötet kan ni ta upp den aktuella alkohol- och drogsituationen, prata om idrottens sociala ansvar, på vilket sätt en alkohol- och drogpolicy i föreningen kan förbättra situationen och på vilket sätt det eventuellt kan öka bidragen till föreningen.

2. Efter beslut i styrelsen är det dags att bjuda in så många som möjligt, glöm inte bort de aktiva och föräldrarna. Genomför en träff för att ta fram alkohol- och drogpolicyn med handlingsplan. Räkna med minst 3 timmars arbete.

3. Anta alkohol- och drogpolicyn i föreningsstyrelsen. Bjud in alla som den berör.

4. Förankra bland dem som ska arbeta med den och synliggör ert arbete även utåt – mot

kommunen och de som stödjer er verksamhet på olika sätt. Informera lokaltidningen om ert arbete.

5. Följ upp och omarbeta er alkohol- och drogpolicy med jämna mellanrum. En policy med handlingsplan är en färskvara.

SÅ HÄR KAN NI PRAKTISKT ARBETA FRAM EN POLICY MED HANDLINGSPLAN PÅ EN KVÄLL

Förberedelser > Ta reda på om föreningen har en alkohol- och drogpolicy. Om det finns, ta med den och uppdatera den. Läs igenom handledningen så att du kan leda processen framåt. Bestäm också hur mycket tid ni ska lägga på varje del.

Ni behöver en overheadapparat för att visa OH-bilder, men det går även bra att skriva på tavla.

Ett blädderblock för dokumentationen är bra, liksom papper/penna för arbetet i smågrupper.

Möblera gärna i grupper om 4–5 personer. Se också till att det finns förtäring.

OH-bilder > Börja träffen med en kortare presentation – om det behövs. Därefter är det bra om handledaren kort redogör hur träffen är upplagd.

Löpsedlar > Sätt igång gruppen med hjälp av de provocerande löpsedlarna.

Prata om > (stor grupp eller två och två) Har detta hänt hos oss? Skulle det kunna hända? Vad gör vi om det händer?

Arbetsmetod > Dela gärna upp gruppen i mindre grupper om 4–5 i varje, för att diskutera frågor och ta ställning till olika påståenden.

Utse en samtalsledare i varje grupp som ser till att var och en i gruppen kommer till tals samt att gruppen inte fastnar för länge i någon fråga. Någon i varje grupp får i uppdrag att anteckna.

Ge er nu på den första uppgiften.

1:a uppgiften – skapa motiv för en policy

Prata om > Har föreningen tydliga regler när det gäller alkohol- och tobaksfrågor? Varför är det viktigt för mig och vår idrottsförening att vi har en alkohol- och drogpolicy med en handlingsplan? Lista argument och enas kring de som känns viktiga för er.

HUR SER DET UT I VÅR FÖRENING?

Inled gärna med en kort beskrivning hur föreningen ser ut idag; antal medlemmar, antal barn/ungdomar som är aktiva, verksamhet, deltagande i serier, cuper, tävlingar, träningsläger, årsfester, utbildningar, studiecirklar och övrig verksamhet. Detta så att alla har en helhetssyn på föreningens verksamhet.

Vid flera av föreningens aktiviteter förekommer kanske alkohol. Frågan är vilka konsekvenser detta får – och inte minst hur ni i föreningen hanterar det. Lista alkoholrelaterade händelser och be deltagarna ange hur troligt det är att det skulle kunna hända hos er.

Ni kan utgå från listan på nästa sida – eller gör er egen. Det viktiga är att diskussionen handlar om problem och situationer som angår er.

Lyft frågorna i gruppen utan att fastna i vad som ska göras och hur. Syftet är att synliggöra ert eventuella behov att göra något. Om det inte finns några bekymmer, notera det och ge beröm. Och gå vidare med att detta ska vi vara rädda om – därför ska vi planera hur vi bibehåller det.

SITUATION	HÄNDER	HAR HÄNT	EJ HÄNT
Ungdomar röker/snuser på klubbens anläggningar.			
Ledare/tränare röker/snuser vid aktivitet för ungdomar.			
Medföljande föräldrar har med sig alkohol på träningsläger för ungdomar.			
Ledare/tränare har kommit påverkad till träning/match.			
Ledare/tränare har kommit bakfull till träning/match.			
Ungdomar dricker alkohol på läger eller bortamatch/tävling.			
Flera gör sin alkoholdebut i föreningen.			
Aktiva uppträder berusade i klubbens kläder.			
Ungdomar under 18 år kan köpa öl vid klubbens arenor.			
Föräldrar kommer alkoholpåverkade när de hjälper till i föreningen.			
Vuxna ledare har med sig alkohol på träningsläger för ungdomar.			
Alkohol serveras på föreningsfester med ungdomar där ungdomar under 18 år är med.			
Vuxna blir fulla på föreningens fester.			
Alkohol säljs på den egna arenan.			
Aktiva spelare som är under 18 år får dricka alkohol ihop med A-laget efter match.			
Det dricks öl i omklädningsrum/bastu.			
Alkohol serveras/förtärs i föreningens lokaler.			
Ledare köper ut alkohol till ungdomar under 20 år.			
Ungdomar dricker alkohol i smyg på idrottsplatsen.			
Cigaretter och snus säljs i föreningens cafeteria.			
Det finns någon i föreningen som använder narkotika.			
Det finns någon i föreningen som använder doping.			
Vissa aktiva äter kosttillskott.			

2:a uppgiften – skapa policyn, riktlinjer

NU ÄR DET DAGS ATT SKAPA policyn, riktlinjer för hur vår förening eller vårt lag vill ha det. Det är viktigt att deltagarna får prata om detta så att de känner att de riktlinjer som de kommer fram till just är deras – inte handledarens. Kopiera upp frågorna eller använd overhead-bilderna. Det går givetvis bra att läsa påståendena högt eller att skriva upp dem på tavlan.

FÖRSLAG TILL ARBETSGÅNG

1. Arbeta i par eller i grupper. Ta ställning till ett påstående i taget och ge lite tid åt att prata om vilka riktlinjer föreningen ska ha.
2. Gå laget runt eller hör vad grupperna har kommit fram till.
3. Lista gruppernas riktlinjer på blädderblock eller skrivtavla.
4. Nästa steg blir att enas kring en/flera riktlinjer. Därefter eventuellt prioritera så att ni har ett färre antal riktlinjer att gå vidare med. Försök att fokusera riktlinjerna till att vara realistiska utan att bli alltför mesiga – en svår men spännande konst!
5. Därefter tar ni nästa påstående. Håll koll på tiden, fastna inte för länge på någon fråga.

EXEMPEL PÅ DISKUSSIONSFRÅGOR

TOBAK

”Är det ok om våra ungdomar röker/snuser vid föreningens olika verksamheter?”

Prata om > Vilka riktlinjer ska vi ha när det gäller ungdomar och cigaretter/snus?

”Är det ok om våra ledare röker/snuser i samband med idrottsverksamhet?”

Prata om > Vilka riktlinjer ska vi ha när det gäller snus/cigaretter för vuxna ledare?

ALKOHOL

”Är det ok om våra ungdomar dricker alkohol i föreningens olika verksamheter?”

Prata om > Vilka riktlinjer ska vi ha när det gäller ungdomar och alkohol?

”Är det ok om våra ledare dricker alkohol i samband med idrottsverksamheter såsom träning, tävling, läger, resor mm?”

Prata om > Vilka riktlinjer ska vi ha för detta?

”Är det ok om ledare kan komma bakfulla till träningar, matcher eller tävlingar?”

Prata om > Vilka riktlinjer ska vi ha för detta?

”Är det ok om vuxna dricker alkohol på fester där ungdomar är med?”

Prata om > Vilka riktlinjer ska vi ha för detta?

NARKOTIKA

Allt bruk, försäljning och innehav av narkotika är olagligt. Ändå förekommer det – och det går i vågor. Enligt CAN:s årliga skolundersökningar har mellan 4 och 8 procent av ungdomar i gymnasiet provat narkotika en gång. Det positiva är att de allra flesta inte fortsätter. Det negativa är att några blir fast.

Prata om > Vad har vi för beredskap om vi upptäcker att ungdomar i vår förening testat/använt narkotika? Vilka riktlinjer ska föreningen ha för narkotika?

DOPING

Sedan lång tid tillbaka är det förbjudet med doping inom idrotten. Argumenten för det är många men kan sammanfattas i fyra punkter:

- › Det är fusk att dopa sig. En känsla för ärlighet och rent spel ligger i idrottens natur. Det är meningslöst att tävla om inte alla följer reglerna.
- › Det är farligt att dopa sig. Det strider mot medicinsk etik och är förenat med stora hälsorisker för individen.
- › Doping skadar idrottsrörelsens trovärdighet. Doping utgör därigenom ett allvarligt hot mot idrotten som ungdomsorganisation och folkrörelse.
- › Det kan vara olagligt att dopa sig enligt svensk lag.

OBS varning › Tänk på att man kan dopa sig av misstag genom att äta kosttillskott.

Prata om › Vad har vi för beredskap för att förebygga att någon använder doping? Hur ser föreningen på att det används kosttillskott? Vilka riktlinjer ska vår förening ha för doping och kosttillskott?

3:e uppgiften – skapa handlingsplanen

Ta en riktlinje i taget och prata om följande frågeställningar:

- › Vad gör vi om riktlinjer inte följs?
- › Vems är ansvaret för att riktlinjer följs?
- › Vilka åtgärder/insatser [utbildning/aktiviteter] behövs för att riktlinjerna ska kunna följas? För vem; aktiva, tränare, ledare, föräldrar, styrelse? Vem har ansvaret att se till att insatsen blir av och när?

Enas i storgrupp kring konsekvenser, ansvar och åtgärder. Dokumentera under rubrikerna: riktlinjer, konsekvenser, ansvar och åtgärd. Använd antingen bifogat material eller gör eget.

Var realistiska. Titta lite extra på åtgärdslistan – här finns det antagligen behov att prioritera. Man vill gärna förändra världen på en kvart. Börja med att göra det som är enklast. Om man vill nå engagemang är det bra att lyckas med delmål så att man kan se resultat ganska snabbt.

RIKTLINJE	KONSEKVEN	ANSVAR	ÅTGÄRDER/INSATSER/UTBILDNING FÖR ATT HINDRA/FÖREBYGGA	HEM/VILKA OCH NÄR
<i>exempel</i> › Ingen under 18 år får dricka alkohol i vår förening.	<i>exempel</i> › Om någon gör det kontaktas föräldrar...	<i>exempel</i> › Ledaren/tränare	<i>exempel</i> › Informera om föreningens hållning.	<i>exempel</i> › 15 juni på föräldramötet av Pelle.



CHRISTER ENGSTRÖM/ETC BILD

Anta och förankra

Anta och förankra alkohol- och drogpolicyn och handlingsplan på ett lagmöte, styrelsemöte alternativt sektion- eller årsmöte. Ledarna kan få i uppdrag att, utifrån föreningens alkohol- och drogpolicy och handlingsplan, ta fram "lagregler" för sitt lag. I mappen finns förslag till hur man kan ta fram sådana regler. Dessa kan skickas hem till föräldrar för kännedom och underskrift.

Prata om

- › Finns det några aktiviteter som vi kan genomföra som stärker vår föreningspolicy?
- › Hur kan vi på ett enkelt sätt följa upp policyn och handlingsplanen?

Vår drogpolicy och handlingsplan

Det här är vår förenings drogpolicy:		
AKTIVITET	TID	ANSVARIGA
Vår drogpolicy innebär för barn och ungdomar:		
AKTIVITET	TID	ANSVARIGA
Vår drogpolicy innebär för våra barn och ungdomsledare:		
AKTIVITET	TID	ANSVARIGA
Vår drogpolicy innebär för våra seniorer och seniorledare:		
AKTIVITET	TID	ANSVARIGA

Vår drogpolicy innebär för vår styrelse:		
AKTIVITET	TID	ANSVARIGA
Vår drogpolicy innebär för våra föräldrar:		
AKTIVITET	TID	ANSVARIGA
Så här gör vi om vår drogpolicy inte hålls inför barn/ungdomar:		
ÅTGÄRD	ANSVARIGA	
Så här gör vi om vår drogpolicy inte hålls inför vuxna:		
ÅTGÄRD	ANSVARIGA	
Så här gör vi för att sprida vår drogpolicy till våra medlemmar och andra:		
AKTIVITET	TID	ANSVARIGA
Vår drogpolicy kommer att antas vid vårt årsmöte den:		
Förening:		

Alkoholen i Sverige

KONSUMTIONEN ÖKAR IGEN

Idag ökar alkoholkonsumtionen i Sverige. Införseln av billig alkohol från Danmark ökar och Systembolagets försäljning av starköl slår ständigt nya rekord. 1996 drack vi svenskar i genomsnitt 94 starköl per person och år. Fem år senare klämde vi i oss 133 starköl per person. Det är en ökning med 43 procent.¹

När det gäller ungdomar är det fortfarande så att ca 40 procent av eleverna i åk 9 aldrig har varit berusade. Men drygt en tredjedel uppger att de upplevde sin första berusning vid 13–14 års ålder och andelen som svarat att de känner sig berusade ”varje” eller ”nästan varje gång” de dricker ligger kring 40 procent för både pojkar och flickor. Och pojkar och flickors totala alkoholkonsumtion är nu uppe i samma höga siffror som på mellanöstiden på 1970-talet.²

IDROTTSUNGDOMAR SUPER OCKSÅ

Idrottande ungdomar dricker ungefär lika mycket alkohol som sina jämnåriga kamrater. De dricker lika ofta, de är berusade lika ofta och de dricker lika mycket hembränt. Det visar CAN:s skolundersökning från 1999. Dessutom visar

undersökningen att de ungdomar som idrottar ofta [4–7 dagar i veckan] dricker oftare än de som idrottar mer sällan. Av pojkar som idrottar ofta är det exempelvis 36 procent som druckit alkohol senaste veckan, medan bara 24 procent av de som idrottar 1–2 gånger i månaden svarar ja på samma fråga.

Undersökningen visar tydligt att det finns massor att göra för oss inom idrotten. Av de ungdomar som idrottar ofta är det färre än 20 procent som uppger att alkohol-, narkotika- och rökvanor diskuterats i föreningen. Det räcker inte med att bara säga att ”idrotten fostrar”. Alkoholfrågan måste tas på allvar.³

SKJUT PÅ DEBUTEN!

De årliga drogvaneundersökningarna bland elever i åk 9 visar ett tydligt samband: De som börjar dricka tidigt, dricker också mer och testar oftare narkotika. Och siffrorna visar att ungefär en tredjedel av eleverna varit berusade första gången i 13–14-årsåldern. Egentligen är det ganska enkelt. Den som tidigt lär sig att berusa sig med hjälp av droger, löper också stor risk att fortsätta med det. Det finns alltså mycket goda skäl att skjuta på debut.⁴

18-ÅRSGRÄNSEN ÄR VIKTIG

Det finns klara skillnader mellan hur vuxna och ungdomar påverkas av alkohol. I tonåren utvecklas vi både psykiskt och fysiskt och alkoholen gör därför mer skada. Ungdomars drickande är dessutom ofta mer riskabelt än vuxnas. 18-årsgränsen finns till för att skydda våra barn – men det är vi vuxna som måste hålla på gränsen, annars blir den verkningslös.

FOLKÖL – UNGDOMARS STÖRSTA BERUSNINGSDRYCK

Många är oroliga för att deras barn ska dricka hembränt eller smuggelsprit. Det gör de rätt i att vara. Svartspriten säljs utan åldersgräns och i ”butiker” som är öppna dygnet runt. Men alkoholen finns i alla typer av alkoholdrycker, även i folköl. Och även om man som vuxen varken köper eller dricker folköl för att bli berusad – så gör ungdomar det. Folkölet är den vanligaste berusningsdrycken bland tonåringar. Egentligen borde det räcka med enkel matematik för att få oss vuxna att förstå att folkölet måste tas på allvar:

- En burk folköl = 4 cl snaps
- Fem burkar folköl = en flaska vin
- 8,5 burkar folköl = en kvarting sprit

Tänk på att ➤ Affärerna säljer nästan enbart folköl i 6 och 12-pack.

KÄLLOR:

¹ TROLLDAL, LEIFMAN, SORAD, STOCKHOLMS UNIVERSITET

² SKOLELEVERS DROGVANOR 1999, CENTRALFÖRBUNDET FÖR ALKOHOL- OCH NARKOTIKAUPLYSNING

³ SKOLELEVERS DROGVANOR 2001, CAN

