

# Røg- og nikotinfri initiativer i fitnesscentre



**TrygFonden**  **Kræftens Bekæmpelse**



*"Fitnesscentre bidrager positivt til medlemmernes fysiske og mentale sundhed. Dette bidrag kan styrkes med røg- og nikotinfri initiativer, som jeg håber mange vil igangsætte."*

Morten Brustad, Branchedirektør, DFHO

## Indhold

Sundt idrætsliv i fitnesscentre .....	4
Røgfri arbejdstid.....	7
Røgfri matrikel.....	8
Støtte til at blive fri for røg, snus og/eller damp.....	9
Sunde samarbejder lokalt og nationalt .....	10
Plakater, postkort og klistermærker.....	12
Viden om cigaretter, snus og vapes.....	14



# Sundt idrætsliv i fitnesscentre

Røg- og nikotinfri initiativer vinder frem flere og flere steder til gavn for både den fysiske og mentale sundhed. Fitnesscentre er allerede med til at styrke medarbejdernes og medlemmernes sundhed. Den positive forskel kan forstærkes gennem røg- og nikotinfri initiativer.

Der er mange helbredsgevinster ved at være røg- og nikotinfri. Det gælder både på det fysiske og det mentale område. Jeres fitnesscenter kan gøre meget for at give medarbejdere og medlemmer bedre mulighed for at opnå gevinsterne.

Strukturelle rammer har stor indflydelse på adfærd, så tiltag som røgfri arbejdstid og røgfri matrikel kan gøre en stor forskel.

I kan også understøtte sundt træningsmiljø ved at bruge plakater, klistermærker og postkort til at øge synlighed og give små påmindelser om jeres røg- og nikotinfri initiativer. Når I støtter en medarbejder i at

stoppe med at ryge, snuse og/eller dampe er det en investering i deres sundhed.

Røg- og nikotinfri initiativer kan også være startskuddet til nye samarbejder enten lokalt med kommunen eller nationalt som partner i Røgfri Fremtid.

De kommende sider udfolder, hvordan I og jeres center kan implementere konkrete tiltag til gavn for medarbejdernes og medlemmernes fysiske og mentale sundhed.

I har selv mulighed for at tage stilling til, om tiltagene skal omfatte røg- og nikotinprodukter eller udelukkende røg.



## Helbredsgevinster ved at være tobaksfri<sup>1</sup>



- Bedre kredsløb
- Forbedret iltoptag
- Mindre risiko for at udvikle kræft

## Nikotinen fra røg, snus og damp kan øge risikoen for<sup>2</sup>

- Hjerte-kar-sygdomme
- Skader i mundhulen
- Psykisk sygdom
- Stress
- Afhængighed







# Røgfri arbejdstid

Røgfri arbejdstid betyder, at ansatte og ledere ikke må ryge, dampe eller snuse, mens de er på arbejde, hverken på eller uden for matriklen.

Røgfri arbejdstid bidrager til et sundere arbejdsmiljø, et godt fællesskab på arbejdspladsen og styrker medarbejdernes status som rollemodeller. Herudover støtter initiativet de medarbejdere, der ønsker at blive røg- og nikotinfri, samt mindsker risikoen for, at medarbejdere begynder at ryge, dampe eller tage snus på arbejdspladsen.

## Kom godt i gang med røg- og nikotinfri arbejdstid:

### 1. Forberedelse

Det er vigtigt at have fokus på hvorfor I indfører røgfri arbejdstid, så beslutningsgrundlaget er tydeligt for alle. Formulér en tydelig og enkel politik og meld beslutningen ud til medarbejderne i god tid.

### 2. Inddrag medarbejderne

Inddrag medarbejderne i, hvordan I får indført røgfri arbejdstid på en god måde. Tilbyd medarbejdere, der ønsker det, støtte til at håndtere en røg- og nikotinfri arbejdsdag og hjælp til at stoppe. Tilbyd det gerne i arbejdstiden.

### 3. Skab synlighed

Gør reglerne synlige for både ansatte og omverdenen f.eks. med skilte og plakater både fysisk og digitalt, men også i stillingsopslag og andre steder, hvor det er relevant.

### 4. Følg op

Følg løbende op på, hvordan det går og vær opmærksom på, at medarbejdere, der er afhængige af nikotin, får den støtte, de har brug for.

#### Vil du vide mere?

Find gode cases og hent inspiration på [cancer.dk/roegfriarbejdstid](https://cancer.dk/roegfriarbejdstid)



# Røgfri matrikel

Røgfri matrikel betyder, at der ikke må ryges, dampes eller snuses på fitnesscentres arealer.

Røgfri matrikel er et effektivt tiltag, som kan være med til at påvirke menneskers adfærd og bidrage til en røg- og nikotinfri fremtid. Røgfri matrikel vedrører ikke blot centrets ansatte, men gælder også medlemmer og alle besøgende. I kan også beslutte at kalde det røg- og nikotinfri matrikel.

Med røgfri matrikel udenfor undgår I, at medlemmer bliver mødt med røg, damp, skodder og snusposer foran indgangen. Derudover kan røgfri matrikel indenfor i centeret sikre et træningsmiljø uden brug af afhængigheds-skabende produkter.

Røgfri matrikel kan således være med til at skabe et miljø og en kultur, hvor tobak og nikotin slet ikke indgår eller er synlig. Vi ved, at når man færdes i røg- og nikotinfri miljøer, er der mindre risiko for, at man selv begynder at ryge, dampe eller snuse. Især i sammenhæng

med sundhed og træning oplever vi flere og flere røg- og nikotinfri miljøer.

Eksempelvis har DGI lavet flere tiltag for et røg- og nikotinfrit idrætsliv. Røgfri arbejdstid og røgfri matrikel kan både være det afgørende puf for at den enkelte vælger at stoppe og en vedligeholdende faktor i et stop. Motivationen for at indføre røgfri arbejdstid eller røgfri matrikel i jeres fitnesscenter kan være forskellig. For nogen vejer ønsket om at skabe en sund arbejdsplads med sunde rammer for medarbejderne tungest. For andre handler det om at skabe et godt image for jeres center med fokus på sundhed og velvære, hvor afhængigheder ikke indgår, som en del af jeres træningsmiljø.

Se understøttende kommunikationsmaterialer på side 12

# Støtte til at blive fri for røg, snus og damp

Flertallet af dem der ryger, snuser eller damper ønsker at stoppe. Succesraten er markant højere blandt dem, der får støtte undervejs<sup>3</sup>.

For dem, der ønsker at stoppe, er der god hjælp til at hente ved at bruge appen e-kvit, få telefonisk støtte fra stoplinien eller deltage i et af kommunens forløb. Alle tilbuddene er gratis, har høj kvalitet og kan med fordel kombineres.

Jeres fitnesscenter kan udbrede kendskabet til disse gratis tilbud, og derigennem investere yderligere i medarbejdernes og medlemmernes sundhed.

Alt i alt er fitnesscentre et godt sted for dem der gerne vil stoppe, da motion mindsker abstinenssymptomer ved at frigive signalstoffer som noradrenalin, dopamin og serotonin. Jo højere intensitet desto flere stoffer frigives, og desto mildere vil abstinenserne føles. Det kan også være en hjælp for med-

arbejderne, at der er pastiller eller frugt til rådighed, som de kan tage når ryge-, snuse- og/eller damptrangen melder sig.





# Sunde samarbejder lokalt og nationalt

Lokalt er kommunerne en drivende kraft i udbredelsen af røg- og nikotinfri initiativer og dermed en nærliggende samarbejdspartner for fitnesscentre.

Et konkret samarbejde kunne være at etablere stoptilbud for medlemmerne i jeres fitnesscenters lokaler. Så kan man i fællesskab holde motivationen oppe, og kombinere træning og stop. Dialogen om sådan et samarbejde kan startes ved at række ud til kommunens sundhedskonsulent eller rygestopvejleder.

De fleste kommuner er partnere i Røgfri Fremtid og arbejder for at ingen børn og unge ryger i 2030, og at kun fem procent af den voksne befolkning gør det. Dansk Fitness og Helse Organisation har været partner siden 2022, men hver kæde eller fitnesscenter har også mulighed for at blive selvstændig partner.

Partnerskabet består af et bredt netværk af virksomheder, kommuner, organisationer, foreninger og mange flere. Der er over 300 partnere på landsplan, så der er rig mulighed for at samarbejde på tværs, erfaringsudveksle, og få inspiration til jeres egen indsats.

Det koster ikke noget at være partner i Røgfri Fremtid - man forpligter sig blot til at bakke op om visionen. Til gengæld får man en masse viden, kontakter og mulighed for helt gratis at komme med på det årlige partnerseminar.

**Bliv partner i  
Røgfri Fremtid**  
ved at sende en mail til  
[kontakt@roegfrifremtid.dk](mailto:kontakt@roegfrifremtid.dk)





# Plakater, postkort og klistermærker

Dansk Fitness og Helse Organisation og Kræftens Bekæmpelse har sammen udviklet særligt kommunikationsmateriale til fitnesscentre, som kan bruges til at understøtte røg- og nikotinfri initiativer.

Der findes fire forskellige plakater, som f.eks. kan placeres ved indgangen til jeres center, ved omklædningen eller rundt omkring i træningsområderne. Den ene plakat opfordrer til at ændre sine dårlige vaner og tilbyder hjælp til at kvitte snus, røg og damp. De tre øvrige plakater formidler venligt at fitnesscentre er røgfrit eller røg- og nikotinfrit.

Herudover er der postkort og klistermærker, som på hver sin måde motiverer til at blive fri for snus, røg og damp.

Klistermærkerne kan placeres på skabe i omklædningsrummet, på spritdispensere og lignende steder, hvor de vil fungere som små påmindelser. QR-koden fører til Kræftens Bekæmpelses hjemmeside, hvor man kan læse mere og få hjælp til at kvitte snus, røg og damp.

Postkortene kan bruges til at køre en kampagne, hvor to træningsmakkere kan udfordre hinanden. Der vælges en udfordring, som skal udføres indenfor et tidsinterval. Det kan være fysiske udfordringer eller at mindske forbruget af røg, snus og/eller damp. Der aftales belønning, som kan virke som motivation og fejring af en veloverstået udfordring.

På alt materialet henvises der til to af de mest effektive redskaber til stop i form af stoplinien og e-kvit. Kommunernes tilbud er også effektive, men der er ikke en samlet indgang til deres tilbud. Det er muligt at få materiale ved at kontakte kommunen.

Alt materialet kan bestilles gratis på Kræftens Bekæmpelses webshop.





# Viden om cigaretter, snus og vapes


Denne side giver baggrundsviden om produkter med nikotin og afhængighed.

Nikotin er et giftstof, som kroppen optager via lunger, slimhinder og huden. Herfra føres det hurtigt med blodet til hjernen og ud til hele kroppen. Tidligere brugte man nikotin som sprøjtegift i landbruget.


Der er mange forskellige produkter med nikotin, men dem, der er størst sandsynlighed for at møde, er cigaretter, snus og vapes. De er hver især beskrevet herunder.




Det siger sig selv at gift og sundhed ikke harmonerer, men problemet forstærkes af, at nikotin er et af de mest afhængighedsskabende rusmidler. Men træning og sunde fællesskaber kan være en god støtte til at komme ud af afhængigheden.

De fleste ved godt, at **cigaretter**  er meget sundhedsskadelige, men de påvirker også ens træning og

ydeevne negativt. Rygning gør konditionen dårligere, uanset hvor meget motion man dyrker, og hvor sundt man i øvrigt lever.

I daglig tale bruges **snus**  som en samlet betegnelse for alle produkter der sættes under læben. Det kan genkendes på de små hvide poser.

Nogle steder i idrætten er der en opfattelse af, at snus kan være præstationsfremmende. Der foreligger dog ingen evidens for, at nikotinbrug har en præstationsfremmende virkning<sup>4</sup>.

**Puff bars, vapes** og  **e-cigaretter** er forholdsvis nye produkter, så der er endnu ikke nok viden om helbredsrisikoen. Men undersøgelser tyder på, at e-cigaretter kan være skadelige for lungerne og hjerte-karsystemet .



## Kilder:

- 1 The health benefits of smoking cessation: a report of the Surgeon General. Rockville, MD. U.S Department of Health and Human Services 1990.
- 2 Behandling af nikotinafhængighed 2024. Sundhedsstyrelsen.
- 3 SRØG - En undersøgelse af tobak, adfærd og regler. Statens Institut for Folkesundhed 2024.
- 4 Nikotinbrug blandt børn og unge. Vidensråd for Forebyggelse 2022.
- 5 <https://www.cancer.dk/fakta-kræft/aarsager/rygning/>

