

Spørsmål og svar om tobakksfri skoletid

Skolen og skoletiden er lovbestemt tobakksfri. Det betyr at elever ikke kan bruke snus og røyk i skoletiden, heller ikke utenfor skolens område.

Lovbestemmelsen gjelder fra 1. juli 2014 /i år? og har kommet for å beskytte ungdom mot snus- og røykepress i skoletiden. Lovendringen gjør at alle ungdomsskoler og videregående skoler her i landet får like regler for dette.

Her er svar på noen av de vanligste spørsmålene om tobakksfri skoletid.

1. Hvorfor har denne loven kommet?

Samfunnet ønsker å beskytte unge mot tobakk og vil derfor prøve å forebygge at unge begynner med røyk eller snus. Lovbestemmelsen skal beskytte ungdom mot snus- og røykepress i skoletiden. Det har vist seg at det er færre som røyker og snuser på skoler som har forbud mot dette i skoletiden, enn på skoler uten forbud. De fleste som begynner med snus eller røyk, begynner som ungdommer. Veldig få begynner etter at de har fylt 20 år. Målet er mindre rekruttering når det ikke lenger er lov å snuse eller røyke på skolen.

2. Hvorfor gjelder loven også snus?

De siste årene har det vært en kraftig økning i antall unge som begynner å snuse, både blant gutter og jenter. 21 prosent av unge i alderen 16-24 år snuser hver dag (27 prosent av guttene og 14 prosent av jentene). Det er ønskelig å snu denne utviklingen. Selv om det er farligere å røyke enn å snuse, inneholder også snus helseskadelige og avhengighetsskapende stoffer.

3. Hvem gjelder tobakksforbudet for?

Loven gjelder både for elever, lærere, ansatte på skolene og besøkende innenfor skolens område. For elevene gjelder den også når de er utenfor skolens område i skoletiden.

3. Hva regnes som skoletid?

Forbudet mot å røyke og bruke snus gjelder i friminutter og på skoleturer, og selvsagt i skoletimer.

4. Hva skjer hvis man bruker snus eller røyker på skolen?

Regler om røyking og snusing i skoletiden bør inngå i skolens ordensreglement. Reglementet bør også omhandle hva som skal skje dersom tobakksforbudet brytes. Det er opp til skoleeier å fastsette slike ordensregler, på lik linje med andre regler for atferd i skoletiden. Anmerkning, advarsel eller nedsatt ordenskarakter kan for eksempel benyttes.

5. Hvem er det som kontrollerer at loven følges?

I det daglige er det rektor som er ansvarlig for at loven håndheves. Skilting, fjerning av askebegre o.l. er nødvendig. Det må også gis god informasjon til alle elever og ansatte. Det er ellers kommunene som skal utføre tilsyn for å se at tobakksforbudet overholdes på den enkelte skolen.

8. Kan man ha med snus på skolen?

Den nye lovbestemmelsen regulerer bare bruk av snus og røyk i skoletiden, ikke om og hvor snus og sigaretter eventuelt oppbevares. Spørsmål om oppbevaring kan være med i skolens ordensregler, så det er opp til ledelsen ved hver skole å bestemme dette.

7. Hva med dem som ikke klarer seg uten snus?

Hvis man ønsker å slutte, kan man laste ned gratisappen Slutta for både snus- og røykeslutt. De som er over 18 år, kan eventuelt bruke nikotinlegemidler. De som er under 18 år, må kontakte fastlegen sin for slike legemidler. Alle kan ringe Røyketelefonen 800 400 85 for å få tips om hvordan de kan takle sug. Her er noen tips fra ungdommer som har sluttet: <https://helsenorge.no/avhengighet-og-rus/royk-og-snus/roykeslutt/sluttetips-fra-ungdommer>

Mange ungdomsskoler har god nytte av FRI, et undervisningsopplegg rundt mestring og tobakk. <http://www.helsedirektoratet.no/sites/fristed/Sider/default.aspx>

8. Gjelder loven også E-sigaretter?

Lovbestemmelsen omfatter ikke e-sigaretter. Det er opp til skoleeier å bestemme om bruk av e-sigaretter skal være omfattet av forbudet

Tips og triks for å takle nikotinsug

1. Lag deg en strategi for å holde ut suget. Kall det gjerne en 5-minutter.
2. Pass på å drikke mye vann og spise små måltider ofte. Blodsukkeret holdes på denne måten jevnere og det får deg til å føle deg litt bedre.
3. Støtte fra andre kan virke motiverende. Du kan be en venn om å være din personlige «hold ut»-supporter.
4. Prøv å spore tankene dine inn på noe annet eller avled deg selv ved å spise pastiller, frukt eller noe annet.
5. Ta 10 dype pust med magen!
6. Tenk på hva du sparer av penger.
7. Er du stressa? Det hjelper å gi stresshormonene noe å gjøre, vær fysisk aktiv! Gå, løp, syng, dans ...!
8. Ta noe i munnen, for eksempel en tannpirker.
9. Tygg på litt fersk ingefær, det kan hjelpe.
10. Fortell deg selv at dette tåler du og at du skal klare det.
11. Tenk positivt! Tenk at du skal klare det, og at suget alltid går over. Det blir en vane å være snus- og røykfri.
12. Gi deg selv en peptalk. Psyk deg opp ved å fortelle deg selv hvor fantastisk du er og at du skal klare å komme gjennom dette.
13. Sett på favorittsangen din.
14. Forsøk å slappe av og vent til nikotinsuget har gitt seg. Et nikotinsug varer som regel bare noen minutter av gangen.
15. Gjør avtale med vennene dine om at dere hjelper hverandre til å fokusere på andre ting.