

BILAG 1

Røgfri fremtid – hvad kan du gøre? (Partnerskab mellem Kræftens Bekæmpelse og TrykFonden)

Der er mange veje til at nå visionen om en røgfri fremtid. Små skridt kan gøre forskellen. Sammen med privatpersoner, virksomheder, kommuner, skoler, politikere, fritidsliv- og foreninger og mange flere kan vi være med til at gøre Danmark røgfrit.

Det kan være din fodboldklub, der ikke tillader rygning på tribunen eller tilskuerpladserne. Det kan være din ejendomsadministration, der beslutter, at lejligheder ved genudlejning bliver til ikkerygerlejligheder, eller det kan være din klub, der beslutter at indføre røgfri fritid for at passe på dig og dine venner. Alt skal i spil, og alle kræfter tæller.

Vi arbejder ikke for et forbud. Vi arbejder for en ny røgfri norm, hvor tobak ikke er synligt, attraktivt eller lettilgængeligt.

Vi arbejder for at ændre vores fælles normer og for at påvirke rammer og regler, der sikrer, at vores børn bliver den første røgfri generation.

Det arbejde kan du være med til.

BØRNEPASNING

- Tag ansvar for, at børn og unge, der er i kommunens varetægt, ikke udsættes for røg
- Indfør røgfri dagpleje, dvs. at hjemmet er røgfrit alle døgnets 24 timer
- Download vores pjece om Røgfri dagpleje [her](#)

PRIVATPERSON

- Vis din opbakning på [Facebook](#)
- Spred budskabet med #RøgfriFremtid
- Tal med dit barn om tobak
- Gør dit hjem røgfrit
- Bak op om familie, venner eller kollegaer, der er stoppet med at ryge
- Sørg for aldrig at ryge i nærheden af børn og unge – heller ikke udendørs
- Engager skolebestyrelsen i at sætte rygning på dagsordenen på dit barns skole
- Sæt rygning på dagsordenen ved forældremøder
- Overvej rygestop

KOMMUNE

- Indfør røgfri arbejdstid
- Tag ansvar for, at kommunens skoler bliver røgfri
- Tag ansvar for, at børn, der er i kommunens varetægt, ikke udsættes for røg
- Indfør røgfri dagpleje, dvs. at den er røgfri alle døgnets 24 timer
- Gør kommunens legepladser røgfri
- Markedsfør rygestoptilbud, fx [e-kvit](#), [XHALE](#) eller [stoplinien](#) og ad flere kanaler
- Markedsfør rygestoptilbud til særligt sårbare grupper, f.eks. kronisk syge eller gravide
- Gå aktivt i dialog på tværs af forvaltninger
- Tilbyd rygeafvænning i arbejdstiden

- Uddan frontpersonale i at henvise kort til [rygestop med VBA-metoden](#)
- Uddan frontpersonale i at henvise kort til rygestop med VBA ([e-læringsprogram vba-hospital.dk](#))
- Hold dialogmøder med klubber og foreninger
- Overvej, om kommunen vil støtte festivaler, der modtager støtte fra tobaksindustrien

DETAILHANDEL

- Følg lovgivningen og håndhæv aldersgrænser
- Tilbyd rådgivning til ansatte om rygestop
- Indfør røgfri arbejdstid
- Gør butik og udearealer røgfri
- Undgå synlig tobak på salgsstedet

VIRKSOMHED

- Indfør [røgfri arbejdstid](#)
- Tilbyd rygestopkurser til ansatte
- Skab røgfrit miljø: Ingen rygerum eller rygekabiner
- Lad e-cigaretter være omfattet af virksomhedens rygepolitik
- Download materiale om [den gode proces](#), når virksomheden vil indføre røgfri arbejdstid.

SKOLER

- Indfør [røgfri skoletid](#) for alle – både på og uden for skolens område
- Gør alle arrangementer i skoleregi røgfri
- Vær en god rollemodel over for børn og unge
- [Undervis](#) de ældste elever på skolen i emnet rygning
- [Inddrag forældrene](#) til de ældste elever
- Sæt den rygeforebyggende indsats [X:IT](#) i gang på skolen

UNGDOMSUDD.

- Indfør [røgfri skoletid](#) for alle – både på og uden for skolens område
- Tilbyd gode røgfri pausemuligheder
- Tænk på rollemodel-effekten i forhold til unge
- Send et par lærere på [uddannelse til rygestopvejledere](#), og tilbyd rygestophjælp til de elever, der ryger
- Henvi elever til [XHALE](#), hvor de kan få gratis rygestopvejledning
- Der findes gratis plakater og postkort om XHALE i [Kræftens Bekæmpelses webshop](#)
- Fortæl om jeres arbejde med rygning i jeres netværk med andre ungdomsuddannelser

POLITIKERE

- Bak op om en [Røgfri Fremtid](#)
- Efterlev [WHO's rammekonvention](#) om tobakskontrol, som Danmark har tiltrådt
- Vedtag en nationalt bindende handleplan
- Forhøj afgifterne på tobak
- Indfør tobak under disken på salgssteder
- Håndhæv loven – intet tobakssalg til unge under 18
- Indfør neutrale cigaretpakker
- Indfør røgfri skoletid
- Indfør røgfri arbejdstid
- Gør flere miljøer røgfri – fjern undtagelserne i rygeloven
- Arbejd for, at tobak ikke promoveres på festivaler

- Arbejd for, at Danmark ikke tillader nye tobaksprodukter

FORENING

- Indfør røgfri miljøer inde og ude
- Tænk på rollemodel-effekten i forhold til børn og unge
- Gør foreningen helt røgfri, også ved møder osv.
- Reklamér for [XHALE](#) og [e-kvit](#) på foreningens områder eller i foreningens medier

KULTURLIV

- Gør koncertstedet røgfrit ude og inde
- Udeluk tobakssalg og -promovering ved koncert- og spillesteder
- Tænk på rollemodel-effekten i forhold til børn og unge
- Bliv inspireret af [Strøm-festivalens kodeks om børn, unge og tobak](#)

ALMEN BOLIGFORENING

- Sørg for, at nybyggeri er helt røgfrit indendørs
- Sørg for at nybyggeri er røgfrit udenfor på altaner og nær indgangspartier
- Etabler røgfri boligafdelinger dvs. afdelinger, som også er røgfri indenfor i lejlighederne

ANDELS- OG EJERBOLIGER

- Foreslå, at boligforeningen bliver helt røgfri indendørs – også i lejlighederne
- Vedtag på en generalforsamling, at boligforeningen bliver røgfri indendørs

Kilde: <https://www.roegfrifremtid.dk/hvad-kan-du-goere/>