

# tobaksFRI duo



Har du frågor kring Tobaksfri duo eller kanske på något sätt vill stödja satsningen på ungdomarna.

## Kontakta

Elin Pedersen, fritidsledare

E-post: [elin.pedersen@torsby.se](mailto:elin.pedersen@torsby.se)

Mobil nummer: 073- 802 21 03

# tobaksFRI duo

## 25-årsjubileum för Tobaksfri duo

Kontraktmetoden Tobaksfri duo startade i Umeå för 25 år sedan. Idag är den vetenskapligt utvärderad som en bra metod att förebygga tobaksbruk. I Torsby har vi använt metoden sedan 2011.

## För en tonårstid utan tobak

De flesta ungdomar som börjar använda tobak gör det i årskurs 6–9. Om vi kan få dem att avstå tobak under denna tid och helst också över ettan på gymnasiet är chansen att de ska förbli tobaksfria hela livet mycket stor!

Tobaksfri Duo är ett både roligt och framgångsrikt sätt att förebygga tobaksbruk. Men för att lyckas krävs vuxna som hjälper till. Föräldrar kan och ska påverka sina ungdomar att inte använda tobak.

Flera studier visar att unga människor vill ha tydliga vuxna omkring sig – och att föräldrar, skola och samhälle ska ha samma regler.

En "sidovinst" med att bilda en Tobaksfri Duo är att många vuxna slutar att använda tobak för att vara ett stöd för sin ungdom!

## Förmåner till dig med Tobaksfri duo kontrakt

Till ungdomar med giltigt kontrakt lottas det ut fina priser under året, bland annat en cykel, presentkort hos handlare, biobiljetter, liftkort till skidanläggningar, hockeybiljetter mm. Dessutom erbjuds rabatter hos diverse företag och föreningar (se Torsby kommuns erbjudande på annan sida i broschyren)

## Så här går det till

Ungdomen erbjuds att tillsammans med en tobaksfri vuxen bilda en duo – där den vuxne stöttar eleven fram till skolavslutningen i årskurs nio.

Vuxenpartnern är ofta en förälder, men kan också vara ett syskon över 18 år, en släkting, granne, skolpersonal, fritidsgårdspersonal eller annan betydelsefull person. En vuxen kan skriva avtal med flera ungdomar.

## Uppföljning

Varje vår, helst i samband med utvecklingssamtalet skriver eleven under en försäkran där tobaksfriheten intygas.

Denna försäkran berättigar sen till deltagande i utlottning av priser.

Den största utlottningen sker strax innan skolavslutningen.

*Vi vill tacka alla som på något sätt stödjer Tobaksfri duo!*

# tobaksFRI duo



## Låt inte Tobaksbolagen lura dig

KOLMONOXID bilavgaser	TOLUEN lösningsmedel	VINYLKLORID plast- tillverkning	VÄTECYANID gift vid avrättning	... och över 4 000 andra ämnen ...
ARSENIK dödligt gift	HEXAMIN tändvätska	AMMONIAK gödnings- rengöringsmedel	BUTAN cigarettändar- bränsle	... t ex SOCKER (dämpar nikotinsmaken)
GLYKOL kylarvätska	METAN sumpgas	ACETON nagellacks- borttagning	KADMIUM tungmetall	KAKAO (vidgar luftrören)
NIKOTIN insectgift	FENOL desinfektions- medel	FORMALDEHYD konserverings- medel	METANOL raketbränsle	MENTOL (bedövar strupen)

Som du ser så innehåller cigarettroken massor med skadliga ämnen. Men för att det inte ska smaka pyton tillsätts ämnen som gör att det smakar bättre (röda fältet). Du blir alltså lurad av tobaksbolagen.

Dessutom förekommer ofta barnarbete i länder där tobaken görs.

**Visste du att:**

- ... snusare drabbas i högre utsträckning av typ 2-diabetes och hjärtinfarkt
- ... nikotin gör att foster får i sig mindre syre och näring vilket gör att de växer sämre
- ... risken att få astma är dubbelt så stor om man utsätts för tobaksrök som barn?
- ... omkring 600 000 icke rökande personer dör varje år för att de utsätts för passiv rökning?
- ... det slängs en miljard fimpar på marken varje år i Sverige?
- ... dessa fimpar innehåller skadliga ämnen för djur och natur?
- ... arbetare på tobaksfält riskerar dagligen att drabbas av akut nikotinförgiftning bara genom att ta i tobaksplantan?
- ... många av de som arbetar på tobaksfälten kan vara barn?
- ... tobaksindustrin riktar sin reklam till 11-25 åringar då det är svårt att få personer över 25 att börja röka?
- ... smaksatt snus och cigaretter finns för att locka unga att börja använda tobak
- ... 88 % av alla vuxna dagligrökare tog sin första cigarett innan de fyllt 18?
- ... 84 % av alla barn som börjar använda tobak har föräldrar som inte säger ifrån och använder tobak själva?
- ... Glädjande nog så har snus – och rökanvändandet minskat hos vuxna män de senaste 10 åren!

Källor: Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten, 1177.se, cancerfondsrapporten, tobaksfakta, Håll Sverige Rent och CAN

tobaks**25**FRI duo

**Att säga nej till tobak innebär att du:**

- skyddar din hälsa
- bidrar till en bättre miljö för djur och natur
- sänker samhällets och dina egna kostnader avsevärt
- kanske förhindrar barnarbete på tobaksfälten
- inte låter dig bli "lurad" att använda tobak

**Företag och föreningar**

Listan på företag/föreningar uppdateras allt eftersom.

Både på kommunens hemsida och på [www.tobaksfri.se](http://www.tobaksfri.se) där man också kan se erbjudanden från andra kommuner.

Du kan använda ditt medlemskort vart som helst i Sverige där Tobaksfri duo finns och ta del av de förmåner som erbjuds där.

tobaks**25**FRI duo

---

## Företag och föreningar som sponsrar Tobaksfri duo i Torsby kommun

<b>Företag – Förening</b>	<b>Erbjudande – sponsring</b>
Allsport	20 % på skor/kläder (ett köp per termin)
Bon Ami	10 % på allt
Dals restaurang Torsby	
Fika	50 kr på valfri sallad (ett köp per termin)
Guldgalgen	20 % på allt
Hedbergs kläder	10 % på allt
Hedbergs skor	20 % på skor
Hovfjället	20 % på dagkort och skidhyra
La Rose	10 % på allt
Liaos Dynasty	10 % på mat
Mac 45 Värnäs	10 % på paketet dricka + chipspåse
Made by M&M	10 % på klippning (en gång per termin)
OK Q8 Torsby	50 % i tvätta själv hallen
Pizzeria Amigos	20 % på allt (en rätt per köptillfälle)
Pizzeria Ararat	25 % på allt (en rätt per köptillfälle)
Pizzeria La Strada	15 % på allt (en rätt per köptillfälle)
Prima Sport	20 % på skor (ett köp per termin)
Quickly	15 kr rabatt på valfri meny
Skocity	20 % på skor
Studio CH	10 % på klippning (en gång per termin)
Swedbank	Om du är eller blir helkund får du ett presentkort i Torsby handel
Sysslebäcks pizzeria	10 % på allt
Sysslebäcksbadet	20 kr för dagkort. 350 kr för årskort
Systrarna	10 % på kläder

---

<b>Företag - Förening</b>	<b>Erbjudande - sponsring</b>
---------------------------	-------------------------------