

Uddybende emner til etisk kodeks

Med dette etiske kodeks ønsker vi at skabe et sundt og trygt miljø for esportsen herhjemme. Kodeksens anbefalinger er rettet mod bestyrelser, ledere, pædagoger, trænere og event-arrangører i esportsens verden. Det etiske kodeks står på skuldrene af eksisterende viden omkring sunde klub- og foreningsmiljøer, generel folkesundhed og gældende lovgivning. Vi har samlet fakta og viden om blandt andet gambling, skinbetting, matchfixing, fairplay, energidrik og sund kost i dette uddybende kodeks, som tydeliggør, hvad vi mener er etisk og lovmæssigt forsvarligt i esport.

FØLGENDE EMNER TJENER DESUDEN SOM UDDYBELSE AF DE 5 HOVEDOVERSKRIFTER I ETISK KODEKS.

1. FYSISK OG MENTAL SUNDHED

Fysisk sundhed er vigtigt i forhold til at være mentalt klar som spiller. Mange af de unge, der tiltrækkes af esport i foreninger og klubber, har typisk ikke været en del af foreningsmiljøet tidligere. Vi ved, at flere af de unge spillere har haft dårlige oplevelser med bevægelse og idræt. Derfor er det vigtigt, at esportsmiljøet bidrager til at engagere de unge spillere til fysisk bevægelse og gode og sunde kost- og søvnvaner. Endelig opfordres klubber og foreninger til at skabe faciliteter, så spillerne kan mødes fysisk som alternativ til blot at spille sammen online hjemmefra, da det personlige møde skaber sunde relationer for den enkelte spiller.

Søvn

Søvn er vigtigt for at sikre fokus og give energi til også at kunne præstere i skolen og/eller på arbejdet. Computerspillet sover aldrig, og derfor er der mange spillere, der har udviklet en u hensigtsmæssig døgnrytme. Derfor er det vigtigt som træner og/eller klub, at de unge får at vide, hvorfor søvnen er så vigtig, og hvordan den er med til at give dem klarhed og øge deres koncentration, så de kan præstere bedre både i og udenfor spilverdenen.

Kost

Kosten er også afgørende for spillernes koncentrationsevne og energiniveau. Esport forbindes ofte med chips og cola, og det kan også være hyggeligt til et LAN-party, men for at sikre kroppens generelle trivsel, er det vigtigt, at spillerne spiser sundt og varieret. Hvis man ønsker at blive professionel spiller, er kosten afgørende i forhold til sikre den rette fysik. Det drejer sig om, hvordan man spiser, hvornår man spiser, og hvordan man sammensætter sin kost.

Derfor er det vigtigt, at I som forening eller klub arbejder med spillernes kostvaner og bidrager til, at de unge spillere kan se, at en varieret kost er en del af et godt liv – også som spiller. Sund kost er et tema, man med fordel kan tage op med spillernes forældre, da det er dem, der står for størstedelen af de unges måltider. Hvis I som forening eller klub ønsker at arbejde med sund kost, kan I med fordel blive en del af Jumpfood.dk.

Bevægelse

Fysisk træning er også en stor og væsentlig del af at udvikle spillernes spilevner. Ifølge Sundhedsstyrelsen, har børn og unge, der er fysisk aktive, bedre selvtillid og en højere stresstærskel end inaktive børn og unge. Fysisk aktivitet minimerer desuden risikoen for hjertekarsygdomme i voksenlivet og forbedrer indlæringen både i skolen og til træningen. Vi opfordrer derfor til at følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger om, at børn og unge skal bevæge sig 60 minutter om dagen. Det behøver ikke være sammenhængende, men kan være delt op af minimum 10 minutters varighed.

Som forening, klub, træner, lærer eller pædagog mv. er det jeres opgave at motivere de unge spillere til at kombinere deres esportstræning med fysisk aktivitet. Det er vigtigt, at I tænker kreativt, så de unge ikke føler sig presset og falder fra. Den fysiske aktivitet skal give dem en succesoplevelse, og derfor er det også vigtigt at involvere forældrene, så de kan være med til at understøtte disse aktiviteter.

Konkret kan man f.eks. cykle til træning i stedet for at blive kørt, mødes i svømmehallen, hoppe på trampolin eller lave spil/øvelser, der minder om det, man kan på computeren bare ved brug af kroppen. Projektet Getmoving har lavet et alsidigt inspirationskatalog til hverdagsaktiviteter, som I kan hente på www.getmoving.dk under menupunktet "Fysisk aktivitet".

2. FAIRPLAY

Snyd ødelægger glæden ved esport, og derfor snyder vi ikke i esport. Det betyder, at vi ikke spiller med aftalt spil, men at alle spiller deres bedste og spiller fair. Hvis der er fejl i spillet, eller der er mulighed for at få en uretfærdig fordel, stopper vi spillet, og gør det synligt for alle, så spillet holdes "rent". Det indebærer også, at der ikke må snydes med doping.

Som spiller skal man altid tænke over, hvad man laver, og hvis man installerer et cheat på sin eller klubbens computer, kan det ende med at ødelægge ens egen karriere og - endnu værre - en af sine holdkammeraters sport, fordi vedkommende bruger computeren efterfølgende.

Vi opfører os også fair overfor hinanden både som holdkammerater og modstandere. Det betyder, at vi taler pænt til og om hinanden, også når spillet bliver intenst. Der er plads til alle i esport, og hvis en klub oplever udfordringer med chikane, skal problemet adresseres med det samme. Konkret anbefaler vi, at særligt de unge gamere hjælpes til konflikthåndtering både fysisk og online, og at der laves nogle gode spilleregler lokalt.

Det er klubbens og trænerens ansvar, at spillerne kender reglerne, forstår hvorfor det er vigtigt at spille fair og ikke afsøger grænserne for fairplay, men har det som en fælles værdi. I forhold til de konkrete regelsæt omkring matchfixing og doping henviser vi til:

- ▶ DGI antidoping
- ▶ eSport Danmark - matchfixing regler
- ▶ eSport Danmark - antidoping
- ▶ Antidoping Danmark - generel vejledning

3. SIG JA TIL EN ESPORT UDEN ALKOHOL, ENERGIDRIKKE OG STOFFER

Vi vil have et esportsmiljø uden alkohol, energidrikke og stoffer. Disse tre ting hænger ikke sammen med det sunde og trygge esportsmiljø, som vi ønsker at skabe herhjemme.

Stoffer

Alle former for stoffer er bandlyst i esport. I Danmark er narkotika ulovligt og skal derfor heller ikke være en del af esportsmiljøet. Det gælder også stoffer, der bruges præstationsfremmende. Her skal der være særlig opmærksomhed på ADHD-medicin, der anvendes til at holde fokus i pressede situationer.

Alkohol

Alkohol hører ikke sammen med udøvelsen af esport, hverken til træning eller kamp. Unge under 16 år må ikke drikke alkohol eller få det udskænket, og Sundhedsstyrelsen anbefaler, at unge mellem 16 og 18 år skal drikke mindst muligt og stoppe efter 5 genstande. Hvis man som klub bliver opmærksom på, at unge under 16 år drikker, bør der tages en snak med holdet, og forældrene bør orienteres og inddrages i forhold til at bakke op om et alkoholfrit miljø. Det er i det hele taget klubbens opgave at informere om, hvorfor alkohol ikke nødvendigvis hænger sammen med ungdomskulturen og hjælpe de unge mennesker til at finde andre alternativer. For de spillere, der ønsker at være professionelle, bør alkohol slet ikke høre til uanset alder, da alkohol påvirker spillernes fysiske og mentale sundhed.

Rygning

Esport bør være et røgfrit miljø, og den gældende lovgivning indenfor området skal følges i de lokale klubber og foreninger. Børn og unge under 18 år må ikke ryge og skal derfor heller ikke ryge i forbindelse med deres esport. Vi ved, at snus er udbredt blandt unge, men snus er sundhedsskadeligt og bør behandles på samme måde som cigaretter. Hvis der ikke allerede er en ryge- og snuspolitik i klubben eller foreningen, anbefaler vi klart, at den etableres.

Energidrikke

Energidrikke bør ikke være en naturlig del af esportstræning. Fødevarestyrelsen anbefaler, at børn og unge under 18 år ikke drikker energidrikke. Når man er under 18 år, er hjernen i stor udvikling, og derfor er man langt mere følsom overfor koffein end voksne er. Bivirkningerne ved energidrikke for børn og unge under 18 år er uro, irritabilitet, nervøsitet, angst og søvnløshed. Derudover er det muligt, at hjernen påvirkes af de store mængder koffein.

Hvis man som klub bliver opmærksom på, at unge under 18 år drikker energidrikke, bør der tages en snak med holdet og forældrene, så de kan være med til at bakke op omkring et miljø fri for energidrikke. Hvis man som klub eller forening fornemmer, at en konkret spiller har et ukontrolleret forbrug af energidrikke, skal man reagere og tale med både spilleren og forældrene.

4. GAMBLING

Siden 2012 har det været ulovligt for unge under 18 år at gamble, og derfor slår vi hårdt ned på gambling i esport. Det er særligt problematisk for unge at gamble, da et ukontrolleret pengespil kan påvirke de unges identitetsdannelse og sociale kompetencer i nogle vigtige år af deres liv, og samtidig er unge også mere sårbare i forhold til reklamer.

Hvis man som klub bliver opmærksom på, at unge under 18 år gambler, bør der tages en snak med holdet, og forældrene bør orienteres og inddrages i forhold til at bakke op om et gambling frit miljø for de unge under 18 år. Hvis man som klub eller forening fornemmer, at en konkret spiller har et ukontrolleret forhold til pengespil, skal man reagere og tale med både spilleren og forældrene.

Trænere rundt omkring i klubber og foreninger skal være rollemodeller for de unge. De skal italesætte, hvilke konsekvenser det kan have for individet at gamble og bør derfor ikke fortælle om deres egen gambling erfaringer, hvis de har sådanne. Desuden bør træneren være med til at sikre en nuanceret debat, når der bliver spurgt ind til gambling. Klubberne og foreningerne skal sikre, at spillerne får den nødvendige hjælp til eventuelle gambling problemer. Hos Center for Ludomani kan man få hjælp og støtte. Se mere på www.ludomani.dk.

Skinbetting

Skinbetting er ulovligt, uanset hvilken alder man har, og skal ikke finde sted til hverken turneringer eller træning. Hvis man som klub, forening eller arrangør af et event har en fornemmelse af, at der skinbettes, er det klubbens og/eller arrangørernes ansvar at gribe ind og fortælle om risikoen og konsekvenserne ved skinbetting. Forældreoplysning og -involvering er meget vigtig, da det typisk er forældrenes kreditkort, de unge bruger.

Skinbetting er, når spilleren gambler med skins for at vinde andre skins eller en pengemæssig gevinst, fx på roulette eller crash. Skinbetting er med andre ord ikke, når spilleren køber eller sælger et skin, men når der gambles om og med skins.

Matchfixing.

Der er nul tolerance overfor snyd og aftalt spil. Se mere om det i afsnittet om fairplay.

5. TURNERINGER/KONKURRENCER, EVENTS OG LAN-PARTIES

Til de store turneringer, konkurrencer, events og LAN-parties er det vigtigt, at der skabes gode rammer for både de erfarne og helt nye og unge spillere. Arrangørerne bør derfor forholde sig aktivt til alle indholdselementer i det etiske kodeks og udarbejde en konkret plan for, hvordan kodekset bliver overholdt. Herunder hvordan der skal reageres, hvis nogle af deltagerne overtræder reglerne. Overvej særligt, hvad I gør i forhold til:

- ▶ **Alle produkter med aldersbegrænsninger**, dvs. rygning, alkohol etc., så det undgås eller nedtones.
- ▶ **Skinbetting**. Vi anbefaler, at der gribes aktivt ind, hvis man som arrangør bliver opmærksom på, at spillerne skinbetter til arrangementet. Det kan være i form af time-out, forældreindblanding mv.
- ▶ **Sunde kostalternativer**. Når spillerne er til arrangementer, er de afhængige af de valg, arrangørerne træffer i forhold til kost. Derfor bør der altid præsenteres sunde kostalternativer som juice, frugt og mad med mange fibre. Vi anbefaler også, at der reklameres for det sunde valg som en del af at blive en bedre spiller.
- ▶ **Tryghed under arrangementet**. Vi anbefaler, at man som arrangør forholder sig til deltagerens alder og sikrer, at begivenheden bliver en god oplevelse for både de unge og gamle spillere, så forældre trygt kan sende deres børn afsted. Det anbefales desuden, at arrangørerne indhenter børneattester på voksne, som har kontakt med spillere. Dette gælder i øvrigt for klubber og foreninger generelt¹.
- ▶ **Forskellige regler for tilskuere og udøvere**. Til et arrangement er det ofte muligt for at købe øl som tilskuer, men det forventes fortsat, at spillerne efterlever en nul-alkoholpolitik.
- ▶ **Sponsoraftaler**. Mange turneringer, events og hold er sponsoreret af enten gambling- eller energidrikvirksomheder. Den tætte kobling mellem gambling, energidrik og spil understreger, hvorfor det er så vigtigt at skabe gode rammer for sporten. Vi anbefaler at lave etiske aftaler for selve sponsoraftalen, så den beskytter de yngste spillere mod gambling og energidrikke. Desuden bør der også laves en aftale om synlighed, så der ikke uddeles reklamer om gambling og/eller med energidrikke til børn og unge under 18 år, og yderligere bør det tydeliggøres, at man ikke bliver en bedre spiller af at gamble eller drikke energidrik.

¹ Se evt. mere om børneattester her: <https://www.dgi.dk/foreningsledelse/administration-i-foreningen/jura/regler-for-arbejdet-med-boern/bliv-klog-paa-boerneattester>.