

# Tobaksfri skoletid

på Ribe Katedralskole fra august 2020



Der kan være mange gode grunde til at blive tobaksfri skole. På Ribe Katedralskole vil vi gerne skabe en kultur, hvor tobak eller lignende produkter ikke er en del af skoledagen.

Fra august 2020 er det derfor ikke tilladt at bruge cigaretter, e-cigaretter, pibetobak, cigarer og snus i skoletiden. Dette gælder både elever og ansatte på skolen men også gæster og besøgende på skolen som f.eks. håndværkere.

Formålet med indsatsen er således at:

- Ingen elever lærer at ryge eller bruge anden form for tobak i skoletiden
- Ingen elever eller ansatte udsættes for passiv rygning eller oplever synlig brug af tobak i løbet af en skoledag
- Skolen etablerer rammer, der fremmer elever og ansattes sundhed og trivsel, herunder beskytter elever mod rygestart eller start på brug af anden tobak

## *Hjælp til rygestop*

Har man først fået begyndt med tobakken, kan det være svært at stoppe igen. Ribe Katedralskole hjælper derfor gerne rygere med at stoppe. I samarbejde med Esbjerg Kommune tilbyder vi både før og efter sommerferien forskellige muligheder, som er tilgængelige for alle unge der påbegynder eller i gang med en uddannelse på Ribe Katedralskole, uanset bopælskommune.

Bl.a. tilbydes der et individuelt samtaleforløb med en rygestoprådgiver, rygestopkurser i grupper og rygestoprådgivning for unge.

Derudover kan nedenstående apps anbefales til rygere der ønsker at kvitte smøgerne eller anden tobak.

E-Kvit: er en rygestop-app til alle der ønsker at blive nikotinfri, røgfri eller blot vide mere om egen rygning.

XHALE: er en prisvindende rygestop-app udviklet særligt til unge. XHALE byder blandt andet på videoer med kendte rygestop-ambassadører, coachende videoer fra uddannede rygestoprådgivere, stopplaner og motiverende beskeder. Derudover er der masser af øvelser og gode råd til at klare et rygestop.

## *Kontakt*

Er der spørgsmål til ovenstående og/eller ønske om deltagelse på rygestopkursus, kan du kontakte

Studievejleder, Allan Gade Jacobsen

Uddannelsesleder, Tanja Kjær

[AJ@ribekatedralskole.dk](mailto:AJ@ribekatedralskole.dk)

[tk@ribekatedralskole.dk](mailto:tk@ribekatedralskole.dk)