

## **Antidopingplan för Värnamosimsällskap**

**Datum:** 2025-11-03

I Värnamo Simsällskap vill vi skapa en miljö där alla våra medlemmar kan träna och tävla på ett rättvist, säkert och hälsosamt sätt. Vårt mål är att:

- Säkerställa att alla tävlar på lika villkor och att prestationer sker på rättvisa grunder.
- Främja en träningskultur där hälsa och kroppens välmående prioriteras.
- Sprida kunskap om doping och hur vi tillsammans kan förebygga det.

## **Så här arbetar vi förebyggande mot doping**

### **Ansvar och planering**

Ordförande i Värnamo Simsällskap har huvudansvaret för antidopingarbetet. Hen planerar och organiserar föreningens antidopinginsatser och ser till att de genomförs enligt plan.

### **Information och utbildning**

Alla tränare, ledare och aktiva får information om vår antidopingstrategi.

Planen publiceras på vår webbplats. Vi visar vårt ställningstagande genom att delta i kampanjen *Vaccinera klubben mot doping* och hänga upp diplommet i våra lokaler.

### **Kunskap och dialog**

Vi uppmuntrar våra medlemmar att:

- Genomföra kunskapstestet på [vaccineraklubben.se](https://vaccineraklubben.se).
- Gå igenom e-utbildningen *Ren vinnare*.

För vissa grupper, som tävlingsaktiva och tränare, är utbildningen obligatorisk och ska upprepas regelbundet. Vi följer upp att detta sker.

Tränare uppmanas att ta upp dopingfrågor i grupperna med hjälp av materialet.

### **Antidopingsnack.**

Informationsmaterial som *Tänk efter före* och *Dopingkontroll* lånas alternativt delas ut till aktiva. Vi använder Antidoping Sveriges filmer och handledningar i vår utbildning.

Vi avråder från användning av kosttillskott som inte är testade eller säkra.

Varje aktiv ansvarar själv för att kontrollera sina läkemedel mot dopinglistan på [antidoping.se](https://antidoping.se).

### **Förstå dopingkontroller**

Vi ser till att våra medlemmar vet hur en dopingkontroll går till genom att:

- Titta på instruktionsfilmer och läsa information från Antidoping Sverige.
- Ha öppna samtal om fair play, ansvar och värderingar.

### **Kommunikation**

Aktuell antidopinginformation finns alltid tillgänglig på vår hemsida.

### **Samverkan och Ansvar**

- Vi uppmanar våra medlemmar att anonymt rapportera misstänkt doping via Antidoping Sveriges tipsfunktion.
- Föreningen prenumererar på Antidoping Sveriges nyhetsbrev och sprider relevant information.
- Vid behov kan vi begära extra dopingkontroller.
- Vi samarbetar i största utsträckning endast träningsanläggningar diplomerade med "Vaccinera klubben mot doping" eller "100% ren hårdträning".

### **Om något händer – vår beredskap**

Vi har en särskild beredskapsplan som beskriver hur vi agerar vid misstanke om doping eller vid ett bekräftat dopingfall. Denna plan används av klubbens ledning och ansvariga personer.