



Antidopingplan för *Järfälla Simsällskap*

Datum: 2025-09-25

Vi vill:

- Skydda våra idrottares prestationer och tävlan på lika villkor.
- Främja en sund träningskultur.

Så här gör vi för att förebygga doping i vår förening:

Förebyggande åtgärder

- Vi informerar klubbens ledare/tränare och övriga medlemmar om gällande antidopingplan.
- Vikten av att påminna utövaren om att kontrollera läkemedel mot gällande dopinglista.
- Vi informerar om klubbens antidopingplan och att vi har vaccinerat oss på hemsida och i sociala medier. På hemsidan länkar vi till dokument som "Tänk efter Före" och "Dopingkontroll" samt ser till att det finns grundläggande information om antidoping.
- Vi uppmanar ledare/tränare och idrottsutövare att göra [kunskapstestet på vaccineraklubben.se](https://www.vaccineraklubben.se/kunskapstestet).
- Vi har en kravställan att idrottsutövare i utvalda grupper (se nedan) och dessa grupper ledare/tränare ska genomföra e-utbildningen Ren vinnare. E-utbildningen genomförs under samma vecka och därefter sker uppsamlingssamtal i grupp för att lyfta frågor (utifrån "Antidopingsnack") samt pratar om värderingar, attityder och beteenden vid dopingkontroll.
 - **Simsektion:** A-gruppen, B-gruppen samt utvalda övriga simmare.
 - **Polosektion:** Herr, dam, U18 och U16.
 - **Konstsimssektion:** Nivå 5–7.
- Vi genomför en särskild antidopingvecka varje år där vi lyfter frågan extra mycket. Under denna vecka publicerar vi information om att klubben är vaccinerad på sociala medier samt ser till att de grupper som ska genomföra Ren Vinnare har gjort detta.
- Vi har endast samarbeten/avtal med gym som är diplomerade med "Vaccinera klubben mot doping" eller "[100% ren hårdträning](#)".
- Vi uppmanar våra medlemmar om att rapportera misstänkt doping via Antidoping Sveriges [kanaler för tipslämning](#).
- Vi prenumererar på Antidoping Sveriges nyhetsbrev och sprider aktuella nyheter till våra medlemmar som berörs av nyheterna.

Akuta åtgärder

1 Grundläggande principer

- Vi tar alltid misstankar om doping på allvar.
- Vi agerar snabbt, sakligt och respektfullt.
- Föreningens ordförande är ensamt ansvarig talesperson gentemot media.
- Sekretess och integritet är viktigt – hantera situationen utan ryktesspridning.
- Vi skiljer mellan olika dopingtyper (läkemedel, kosttillskott, narkotika, anabola steroider).

2 Vid misstanke om doping

- Ledare/tränare informerar närmsta chef eller ansvarig för att ta dialogen vidare.
- Kalla individen till samtal tillsammans med ansvarig ledare/tränare.
- Om medlemmen är under 18 år kallas även föräldrar, förälder kan även kallas om medlemmen är över 18 år.
- Ställ frågor kring situationen: kosttillskott, läkemedel, annat.
- Erbjud stöd och hjälp:
 - rådgivning om kost och träning som alternativ till kosttillskott,
 - hjälp att reda ut medicinska frågor (t.ex. dispens för läkemedel).
- Vid misstanke om anabola steroider/droger → tydlig markering: detta är oacceptabelt, individen uppmanas att omedelbart sluta.
- Om medlemmen förnekar eller det är oklart om doping används kan test beställas via Antidoping Sverige. Medlemmen står för kostnaderna av testet.

3 Om doping bekräftas (erkännande, positivt test eller vägran att testas)

- Individ kallas till möte (eventuellt tillsammans med förälder beroende på ålder och mognad).
- Vid behov, kontakta Antidoping Sverige för rådgivning.
- Föreningen kan vidta åtgärder:
 - tillfällig avstängning internt,
 - rekommendera behandling eller stöd,
 - anmäla ärendet vidare enligt regler.
- Om medlemmen inte samarbetar → fortsatt avstängning, föreningen uppmanar individen att testa sig.

4 Kommunikation och stöd

- Ordföranden är ensam talesperson gentemot media.
- Föräldrar (om under 18 år) kontaktas alltid.
- Intern information ges endast till berörda ledare/kommitté.
- Syftet är att skydda både individen och föreningen.

5 Vid tveksamheter

- Om situationen inte går att lösa internt eller om individen inte vill samarbeta → kontakta Antidoping Sverige för vägledning.
- Dokumentera alltid åtgärder och beslut.