

## Handledning för dopingfri klubb

Med hjälp av den här handledningen kan föreningen analysera läget och upprätta en antidopingplan. Bäst är om styrelsen gör detta, men man kan också vara en större grupp eller utse en särskild antidopingkommitté som får i uppgift att skapa antidopingplanen som sedan fastställs av styrelsen.

Gör så här:

Gå igenom frågorna 1 till 4 nedan. Diskutera sedan de "förebyggande insatser" och "akuta insatser" som föreslås. Kryssa för de åtgärder ni vill göra. Lägg eventuellt till egna åtgärder om ni vill göra annat än det som föreslås. Diskussionen är tänkt att ta upp till två timmar. Utse gärna en diskussionsledare som fördelar ordet och ser till att alla får komma till tals.

När ni är klara utser ni någon som går in på hemsidan [vaccineraklubben.se](http://vaccineraklubben.se) och fyller i mallen för antidopingplan som finns under steg tre. Ni får då ett färdigt dokument med en antidopingplan som ni kan spara, sprida och lägga upp på er hemsida.

## Hur ser det ut i vår klubb?

1. Läs igenom dokumentet "Antidopingfakta" och diskutera därefter vad ni tror om kunskapsnivån hos ledare och aktiva i klubben när det gäller följande:
  - Dopingregler
  - Dopingkontroll
  - Dopinglistan
  - Medicinsk dispens
  - Risker med kosttillskott
2. Finns det risk att någon medlem skulle kunna komma i kontakt med dopingpreparat som anabola steroider, diuretika, stimulantia eller dopingklassade droger som cannabis och kokain?
3. Finns det risk att någon av våra aktiva skulle kunna dopa sig av misstag med läkemedel eller kosttillskott?
4. Vilken är klubbens inställning till användande av kosttillskott? Motivera.

## Förebyggande insatser

Så här gör vi för att motverka doping i vår klubb.

Diskutera nedanstående förslag till förebyggande åtgärder. Kryssa för det ni vill använda och skriv ned eventuella andra åtgärder ni själva kommer på.

- ☐ Utser en antidopingansvarig som gör en tidsplan för när nedan åtgärder ska vara genomförda och ansvarar för att åtgärderna genomförs.
- ☒ Informerar klubbens ledare/tränare och övriga medlemmar om gällande antidopingplan.
- ☐ Informerar om klubbens antidopingplan på hemsida, i sociala medier och i andra sammanhang, t ex för kommun, sponsorer och andra samarbetspartners.
- ☒ Marknadsför att vi har vaccinerat oss, bland annat genom att beställa ett diplom som vi sätter upp i våra lokaler.
- ☒ Uppmanar klubbens ledare/tränare och idrottsutövare att göra [kunskapstestet på vaccineraklubben.se](https://vaccineraklubben.se).
- ☒ Uppmanar ledare/tränare och idrottsutövare att göra e-utbildningen [Ren vinnare](#).
- ☐ Ålägger vissa grupper av ledare/tränare och idrottarsutövare (ange vilka) att göra e-utbildningen [Ren vinnare](#). Dessutom göra kunskapstestet i Ren vinnare för att repetera sina kunskaper årligen. Vi följer upp att detta gjorts.
- ☒ Ledare/tränare tar upp antidopingfrågan med sina aktiva genom att använda diskussionshandledningen "Antidopingsnack".
- ☐ Beställer och ser till att våra aktiva läser foldrarna ["Tänk efter Före" och "Dopingkontroll"](#).
- ☐ Ser till att våra idrottsutövare, ledare samt annan stödpersonal förstår hur man bör bete sig vid en dopingkontroll. Sitt ansvar enligt dopingreglerna, men också som förebild för föreningen. Detta genom att bland annat läsa de goda råd som Antidoping Sverige ger på [antidoping.se](https://antidoping.se), se filmen om hur en dopingkontroll går till samt aktivt prata om värderingar och attityder i föreningen.
- ☐ Beställer antidopingföreläsning från Antidoping Sverige (*för elitsatsande föreningar*) eller från vårt RFSISU-distrikt (*för övriga föreningar*) för att fördjupa kunskapen hos föreningens ledare/tränare och idrottsutövare.
- ☐ Eller; använder Antidoping Sveriges serie korta filmade föreläsningar med tillhörande handledning.

- ☐ Planerar och genomför en särskild antidopingvecka varje år där vi lyfter frågan extra mycket.
- ☐ Uppdaterar hemsidan med grundläggande antidopinginformation (*se förslag till text på [vaccineraklubben.se](https://vaccineraklubben.se), under fliken Material*).
- ☐ Sprider kunskap i sociala medier genom att följa Antidoping Sverige och dela deras inlägg.
- ☐ Sprider antidopingbudskapet genom att kostnadsfritt beställa affischer och banderoller från Antidoping Sverige som vi sätter upp i våra lokaler.
- ☒ Har endast samarbeten/avtal med gym som är diplomerade med "Vaccinera klubben mot doping" eller "[100% ren hårdträning](#)".
- ☐ Har information om antidoping i vårt medlemsavtal (*se förslag till text på [vaccineraklubben.se](https://vaccineraklubben.se), under fliken Material*)
- ☐ Uppmuntrar våra medlemmar om att rapportera misstänkt doping via Antidoping Sveriges [kanaler för tipslämning](#).
- ☐ Prenumererar på Antidoping Sveriges nyhetsbrev och sprider aktuella nyheter till våra medlemmar.
- ☐ Beställer och bekostar extra dopingkontroller.

## Andra åtgärder

## Akuta insatser

Om klubben skulle upptäcka doping eller drabbas av ett dopingfall kan det krävas akuta insatser. Det är bra att vara förberedd på en sådan situation. Här följer information och frågor som hjälper er att upprätta en beredskapsplan.

### Att tänka på vid en akut situation

Ta direkt kontakt med personen

Om ni får kännedom om ett dopingfall bör någon i styrelsen/föreningen ta direkt kontakt med personen i fråga. Utse gärna någon som ansvarar för denna kontakt ifall det skulle bli aktuellt.

Tänk på sekretessen

Sekretessen i en dopingutredning är sträng och fallet blir tidigast känt när idrottsutövaren själv går ut med information eller stängs av under utredning. Läs mer om handläggning av dopingärenden, dopingförseelser och påföljder i Idrottens antidopingreglemente som finns under "Material" på [vaccineraklubben.se](http://vaccineraklubben.se)

Anabola Androgena Steroider förbjudna enligt lag

Vid upptäckt av dopingbruk av Anabola Androgena Steroider (AAS) är det viktigt att veta att sådant bruk och hantering också är olaglig enligt svensk lag. Se dokumenten "Fakta om AAS" och "Dopningslagen" som finns under "Material" på [vaccineraklubben.se](http://vaccineraklubben.se).

Utse en person som pratar med media

Dopingfall skapar stort intresse från massmedia. Utse en person att representera klubben i kontakter med massmedia. Utse också någon som ansvarar för kontakter med sponsorer och andra samarbetspartners om ett dopingfall drabbar klubben.

### Olika typer av dopingfall kan behöva hanteras på olika sätt

Dopingfusk - Idrottare som medvetet försöker fuska

Det finns några svenska idrottsstjärnor som fallit tungt när de avslöjats som dopingfuskare. Generellt sett är det i Sverige svårt för elitidrottare att dopa sig utan att bli upptäckta. Antidoping Sverige bedriver en omfattande dopingkontrollverksamhet riktad just mot elitidrott, men det förekommer även kontroller på lägre nivå.

Doping genom kosttillskott som innehåller dopingklassade substanser

Många svenska idrottare på internationell elitnivå uppger att de inte använder kosttillskott utan satsar på fullvärdig kost i stället. Risken att få i sig dopingklassade substanser via

kosttillskott är större bland motionärer och idrottare på lägre nivå eftersom man där inte på samma sätt är medveten om riskerna.

Doping genom bruk av läkemedel utan att den aktive förstår att det är dopingklassat

Detta kallas ibland för misstagsdoping, men beror oftast på slarv och okunskap om gällande dopingregler. Oavsett om doping sker avsiktligt eller ej så är det personliga ansvaret detsamma. Vill man vara med och tävla inom idrott så måste man känna till både tävlingsregler och dopingregler. Ett bra hjälpmedel för att se om en medicin klassas som doping är Läkemedelssök som finns på [antidoping.se](http://antidoping.se). Idrottsutövare som definieras som "Nationell idrottsutövare" ska alltid ansöka om dispens i förväg vid bruk av alla dopingklassade läkemedel/metoder.

För övriga idrottare på lägre nivå är situationen en annan. De har rätt att använda dopingklassade läkemedel om det finns medicinska behov, utan att ansöka om dispens i förväg. De ska söka dispens retroaktivt i stället, vilket normalt sker efter att ha lämnat ett positivt dopingprov. På [antidoping.se](http://antidoping.se) finns information per specialidrottsförbund om vilka idrottare som definieras som "Nationell idrottsutövare".

Bryta mot reglerna vid dopingkontroll, medvetet eller på grund av oförstånd

Enligt dopingreglerna är idrottaren/motionären skyldig att ställa upp på dopingkontroll och följa dopingkontrollfunktionärens anvisningar. De som avviker, vägrar eller försvårar genomförandet av dopingkontrollen kan bestraffas hårt med lång avstängning. Därför är det viktigt att föreningen jobbar för att både idrottsutövare och ledare får en positiv attityd till dopingkontrollen och inser dess värde samt förbereds på hur en dopingkontroll går till så att de vet hur man bör bete sig vid kallelsen.

Missbrukare som använder AAS av helt andra skäl än att förbättra idrottsprestationer Syftet kan vara att bli självsäker, modig, aggressiv eller muskulös. De flesta dopingfall i Sverige med AAS uppdagas bland motionärer som inte tävlingsidrottar, vilket gör det till ett drogproblem och samhällsproblem. AAS kan ge svåra fysiska och psykiska biverkningar. Kontakta Dopingjouren vid frågor om AAS via [dopingjouren.se](http://dopingjouren.se).

## Narkotikamissbruk

Om det handlar om elitidrottare så kan man använda Antidoping Sveriges [kanaler för tipslämning](#). Där går det att vara anonym om man så önskar. Om det handlar om idrottande på lägre nivå där man vet att det handlar om det som i dopinglistan kallas för missbrukssubstanser (kokain, MDMA, heroin, cannabis) och att det intagits av andra skäl än att förbättra idrottsprestationer, bör man behandla det som ett missbruksproblem och i första hand försöka hjälpa personen komma till rätta med sitt missbruk.

## Nu gör vi en beredskapsplan för akuta insatser

Beredskapsplanen kan bestå av de grundläggande principer som ni kommer fram till under följande diskussionsfrågor om akuta insatser. Sortera gärna era anteckningar i punktform så blir det enklare att läsa beredskapsplanen.

### Frågor för diskussion

1. Hur ska vår förening hantera situationen om vi misstänker eller upptäcker att någon använder dopingmedel?

Man kan tänka sig olika former av agerande från klubbens sida beroende på vilken typ av doping det handlar om. Om möjligt, skriv ned några grundläggande principer ni kan enas om.

1. Prata med personen.
2. Avstängning i väntan på utredning.
3. Eventuell polisanmälan..

2. Vad gör vi om en medlem efter dopingkontroll visar sig vara dopad eller har vägrat/smitit?

När det gäller ett avslöjat dopingfall står man inför ett faktum och ska hantera det. Det finns olika sätt att tackla situationen beroende på vilken typ av dopingfall det handlar om. Diskutera hur ni skulle vilja hantera olika dopingfall enligt exemplen i föregående avsnitt. Skriv ned några grundläggande principer ni kan enas om.

## Skriv och spara er antidopingplan

Gå nu tillbaka till [vaccineraklubben.se](https://vaccineraklubben.se) och upprätta er antidopingplan. Använd mallen för antidopingplan som finns under steg 3. Använd det ni skrivit in i det här dokumentet som underlag. Ta med de åtgärder ni vill ha och fyll i eventuella kompletterande åtgärder ni kommit fram till. När ni har sparat antidopingplanen har ni ett färdigt dokument som beskriver klubbens antidopingarbete. Använd dokumentet för att stämma av att åtgärderna genomförs och sprid antidopingplanen till medlemmar och samarbetspartners. Tänk på att spara handlingsplanen på ett sådant sätt så att er förening hittar det när det är dags för omvaccination om tre år.

## Anmäl vaccinationen

Glöm inte att anmäla genomförd vaccination på Vaccinera klubbens hemsida under steg 4.