



Antidopingplan för Kristianstad Judoklubb

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 utser en antidopingsansvarig som ansvarar för att åtgärderna genomförs och gör en tidsplan för när de ska vara genomförda.
- Vi informerar klubbens ledare/tränare och övriga medlemmar om gällande antidopingplan.
- Vi informerar om klubbens antidopingplan på hemsida, i sociala medier och i andra sammanhang, t.ex för kommun, sponsorer och andra samarbetspartners.
- Vi marknadsför att vi har vaccinerat oss, bland annat genom att beställa ett diplom som vi sätter upp i våra lokaler.
- Vi uppmanar ledare/tränare och idrottsutövare att göra [kunskapstestet på vaccineraklubben.se](https://www.vaccineraklubben.se/kunskapstestet).
- Vi uppmanar ledare/tränare och idrottsutövare att göra e-utbildningen Ren vinnare.
- Vi ålägger vissa grupper av ledare/tränare och idrottsutövare (alla som ingår i tränargruppen samt alla utövare som tävlar på internationella tävlingar) att göra e-utbildningen Ren vinnare. Dessutom göra kunskapstestet i Ren vinnare för att repetera sina kunskaper årligen. Vi följer upp att detta gjorts genom att det ska visas upp bevis på utfört kunskapstest, tex en skärmdump, för antidopingsansvarig. Detta noteras sedan i SportAdmin under Egenskaper.
- Ledare/tränare tar upp antidopingfrågan med sina aktiva genom att använda Antidoping Sveriges handledning "Antidopingsnack".
- Vi delar ut foldrarna "Tänk efter Före" och "Dopingkontroll" till våra aktiva.
- Vi använder Antidoping Sveriges serie filmade föreläsningar och tillhörande handledning för att fördjupa kunskapen hos föreningens ledare/tränare och idrottsutövare.
- Vi kontakter vid behov vårt RFSISU-distrikt med förfrågan om antidoping-föreläsning för våra medlemmar.
- Vi planerar en särskild antidopingvecka varje år där vi lyfter frågan extra mycket.
- Vi uppdaterar hemsidan med grundläggande antidopinginformation genom att utgå från lathunden som finns att ladda hem på www.vaccineraklubben.se
- Vi sprider kunskap i sociala medier genom att följa Antidoping Sverige och dela deras inlägg.
- Vi sprider antidopingbudskapet genom att kostnadsfritt beställa affischer, banderoller mm från Antidoping Sverige som vi sätter upp i våra lokaler.
- Vi informerar våra medlemmar om Antidoping Sveriges [tipsfunktion för misstänkt doping](https://www.antidoping.se/tipsfunktion-for-misstankt-doping).
- Vi prenumererar på Antidoping Sveriges nyhetsbrev och sprider aktuella nyheter till våra medlemmar.



- Vi kommer att beställa och bekosta extra dopingkontroller om det uppstår misstanke eller vi ser annat behov av detta.

Akuta åtgärder

- Vi har en beredskapsplan för insatser vid misstanke om doping samt ifall ett dopingfall skulle inträffa.

Beredskapsplan vid misstanke om doping

1. Identifiering och första insats
 - a. Misstanke kan uppstå genom fysisk förändring (snabb viktökning, aggressivitet), beteendeförändringar eller som tips från tränare, medlemmar, media eller andra.
 - b. Tränare eller styrelsemedlem tar ett enskilt samtal med den aktive och informerar om misstanken med respekt och utan anklagelser.
 - c. Dokumentera observationer och samtal noggrant.
2. Åtgärder
 - a. Informera klubbens antidopingansvarige.
 - b. Vid stark misstanke rekommendera kontakt med Antidoping Sverige för rådgivning
 - c. Om ingen naturlig förklaring finns, rekommenderas dopingtest.
 - d. Den aktive stängs tillfälligt av från träning och tävling tills testresultat är klara.
 - e. Vägran att genomgå test kan också leda till avstängning.
3. Sekretess
 - a. All information hanteras konfidentiellt.
 - b. Endast styrelsen och berörda parter informeras tills ärendet är officiellt.

Beredskapsplan vid bekräftat dopingfall

1. Interna åtgärder
 - a. Styrelsen beslutar om fortsatt avstängning.
 - b. Vid tävlingsdeltagande rapportera till Svenska Judoförbundet och Riksidrottsförbundet.
 - c. Eventuella priser, medaljer eller utmärkelser kan återtas.
 - d. Träningskamrater och tränare informeras på ett respektfullt sätt.
2. Stöd till den aktive
 - a. Erbjuder samtalsstöd via idrottspsykolog eller vårdkontakt.
 - b. En kontaktperson utses för att hålla kontakt under avstängningsperioden.
 - c. Möjlighet till rehabiliteringsplan och återgång efter avstängning – om individen visar vilja till förändring.
3. Extern kommunikation
 - a. En person utses för kontakt med externa parter.
 - b. Kommunikationen ska vara saklig, skyddande och följa RF:s riktlinjer.