

Antidopingplan för Vellinge Näsets Simklubb

Datum: Maj 2025

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

1. Vi utser en antidopingansvarig som ansvarar för att åtgärderna genomförs och gör en tidsplan för när de ska vara genomförda. (Simkommittén)
2. Vi informerar klubbens ledare/tränare om gällande antidopingplan. Första tränarmötet på hösten – årligen.
3. Vi informerar om klubbens antidopingplan på hemsida, i sociala medier och i andra sammanhang, t ex för kommun, sponsorer och andra samarbetspartners.
4. Vi marknadsför att vi har vaccinerat oss, bland annat genom att beställa ett diplom som vi sätter upp i våra lokaler.
5. Vi uppmanar ledare/tränare och idrottsutövare att göra [kunskapstestet på vaccineraklubben.se](https://vaccineraklubben.se/kunskapstestet). Första tränarmötet på våren – årligen.
6. Vi ålägger vissa grupper av ledare/tränare och idrottsutövare (*Mästerskapsgruppen samt tränare för simmare äldre än 12 år*) att göra e-utbildningen Ren vinnare. Dessutom göra kunskapstestet i Ren vinnare för att repetera sina kunskaper årligen. Vi följer upp att detta gjorts. Detta görs vartannat år med början hösten 2025.
7. Vi delar ut foldrarna "Tänk efter Före" och "Dopingkontroll" till våra aktiva från 13 år och äldre (årligen) samt lägger ut foldrar i vårt klubbrum för övriga medlemmar att läsa.
8. Vi använder Antidoping Sveriges serie filmade föreläsningar och tillhörande handledning för att fördjupa kunskapen hos föreningens ledare/tränare och idrottsutövare. Vi kontaktar vårt RFSISU-distrikt med förfrågan om antidoping-föreläsning för våra medlemmar. Detta gör vi som en uppföljning (nästpåföljande år) av punkt 6. Dvs vartannat år (första år 2026)
9. Vi uppdaterar hemsidan med grundläggande antidopinginformation genom att utgå från lathunden som finns att ladda hem på vaccineraklubben.se.
10. Vi sprider kunskap i sociala medier genom att följa Antidoping Sverige och dela deras inlägg.

11. Vi har endast samarbeten/avtal med gym som är diplomerade med "Vaccinera klubben mot doping" eller "[100% ren hårdträning](#)".
12. Vi har information i vårt medlemsavtal rörande antidoping (i sportadmin)
13. Vi informerar våra medlemmar om Antidoping Sveriges tipsfunktion för misstänkt doping (via vår hemsida).
14. Vi prenumererar på Antidoping Sveriges nyhetsbrev och håller oss ajour om nyheter.

Akuta åtgärder

Beredskapsplan för insatser vid misstanke om doping samt ifall ett dopingfall skulle inträffa.
Föreningens drogpolicy kan användas som beredskapsplan.

Kosttillskott

Vellinge Näsets Simklubbs ståndpunkt gällande kosttillskott är följande:
Simmare i föreningen behöver ha en personlig kunskap kring det man stoppar i sig. Var noga med var du handlar dina kosttillskott så att det inte innehåller medel som är rödlistade. Se till att endast handla av seriösa återförsäljare.

Antidopingplan samt drogpolicy uppdateras i samband med uppdatering av blå tråden årligen på våren.