

VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

Handledning för diskussion

Detta är en handledning att använda när klubben ska upprätta en antidopingpolicy och handlingsplan.

Gå igenom och diskutera frågorna. Kryssa för och skriv in de åtgärder ni vill göra. Diskussionen är tänkt att ta en till två timmar. Utse gärna en diskussionsledare.

När ni är klara går någon från styrelsen tillbaka till hemsidan för vaccinera klubben (www.rf.se/vaccinera) och fyller i formuläret under steg tre. Ni får då ett färdigt dokument med antidopingpolicy och handlingsplan som ni kan spara ned och skriva ut.

Hur ser det ut i vår klubb?

1. Finns det risk att någon medlem skulle kunna komma i kontakt med dopingpreparat?
2. Finns det risk att våra aktiva råkar dopa sig av misstag med läkemedel eller kosttillskott?
3. Vilken är klubbens inställning till användande av kosttillskott? Motivera.
4. Diskutera vad ni tror om kunskapsnivån hos ledare och aktiva i klubben när det gäller de fem punkterna nedan. Se faktabladet **Antidopingfakta**.

- Dopingregler
- Dopingtester
- Dopinglistor
- Dispenser
- Kosttillskott

VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

Förebyggande insatser

Nu gör vi en handlingsplan

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

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

- Informera klubbens ledare/tränare om gällande antidopingpolicy och handlingsplan.
- Klubbens ledare/tränare genomför RF:s kunskapsprov i antidoping på www.rf.se/vaccinera.
- Ledare/tränare tar upp dopingfrågan med sina aktiva och använder RF:s handledning "Antidopingsnack".
- Uppmana klubbens tävlingsidrottare att göra Riksidrottsförbundets kunskapsprov på www.rf.se/vaccinera.
- Informera klubbens medlemmar om policyn och handlingsplanen.
- Använd symbolen Rena Vinnare för att visa klubbens hållning.

Andra åtgärder

VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

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 när det blir 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. Beslut om avstängning under utredning eller bestraffning sänds per brev inom tre dagar till den avstängde, föreningen, SDF, SF och RF:s dopingkommission.

Anabola Androgena Steroider förbjudna enligt lag

Vid upptäckt av dopingmissbruk av Anabola Androgena Steroider (AAS) är det viktigt att veta att sådant bruk och hantering också är olaglig enligt svensk lag.

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 mycket svårt för elitidrottare att dopa sig utan att bli upptäckt på grund av den omfattande dopingkontrollverksamhet som RF bedriver. 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

VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

kosttillskott utan satsar på fullvärdig kost istället. 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 läkemedel - Bruk av läkemedel utan att den aktive förstår att det är dopingklassat

Detta kallas ibland för misstagsdoping och beror mest på slarv och okunskap om gällande dopingregler. Oavsett om doping sker av misstag eller ej så är det personliga ansvaret detsamma. Man får alltså inget mildare straff bara för att man är okunnig. Vill man vara med och tävla inom idrott så måste man känna till både tävlingsregler och dopingregler. Ett bra hjälpmedel för att se vilka mediciner som klassas som doping är Röda listan som finns på www.rf.se och även som folder i fickformat, gratis på alla apotek.

För idrottare på lägre tävlingsnivå och motionsidrottare som kanske aldrig tävlar är situationen en annan. De omfattas av en generell dispens som ger dem rätt att använda läkemedel om det finns medicinska behov. Det är endast efter att ha lämnat ett positivt dopingprov som en motionsidrottare ibland kan behöva styrka det medicinska behovet.

Anabola Androgena Steroider (AAS) - Missbrukare som använder AAS av helt andra skäl än att förbättra idrottsprestationer

Syftet kan vara att bli självsäker, modig, aggressiv eller stor. De flesta dopingfall med AAS uppdragas bland motionärer som inte ens tävlingsidrottare vilket gör det till ett samhällsproblem. AAS kan ge svåra fysiska och psykiska biverkningar. Ring Dopingjouren på 020-456 987 om du har frågor eller läs mer om AAS på www.dopingjouren.se.

Nu gör vi en beredskapsplan för akuta insatser

Beredskapsplanen kan bestå av de grundläggande principer som ni kommer fram till under de följande frågorna för diskussion 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

VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

vilken typ av doping det handlar om. Om möjligt, skriv ned några grundläggande principer ni kan enas om.

2. Vad gör vi i vår förening om en medlem visar sig vara dopad?

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 ovan. Skriv ned några grundläggande principer ni kan enas om.

Skriv och spara er antidopingpolicy

Gå nu tillbaka till hemsidan (www.rf.se/vaccinera) för Vaccinera klubben och upprätta er antidopingpolicy. Använd RF:s mall för antidopingpolicy som finns under steg 3. Kryssa för de åtgärder ni vill ha med och fyll i eventuella kompletterande åtgärder. Sedan kan ni spara och skriva ut policyn och åtgärdsplanen. Ni har nu ett färdigt dokument som beskriver klubbens antidopingarbete.

Anmäl vaccinationen

Glöm inte anmäla genomförd vaccinationsprocess till RF. Det gör ni på Vaccinera klubbens hemsida på steg 4. Efter några veckor får ni ett vaccinationsintyg.