

Handledning för dopingfritt gym

Den här handledningen är speciellt utformad för klubbar som driver gymanläggning och därmed riskerar stöta på samhällsproblemet med motionärer som missbrukar anabola androgena steroider (AAS).

Ni vägleds här att 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 en antidopingplan som sedan fastställs av styrelsen.

Gör så här:

Gå igenom och diskutera frågorna 1 till 5 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 en diskussionsledare som fördelar ordet och ser till att alla får komma till tals.

När ni är klara finns möjlighet att ta fram en antidopingplan utifrån en mall som finns under [steg 3](#) på vaccineraklubben.se. Ni får då ett färdigt dokument med en antidopingplan som ni kan spara, sprida och lägga upp på er hemsida.

Hur ser det ut på vårt gym?

1. Läs igenom dokumenten "Antidopingfakta" och "Fakta om AAS". Diskutera därefter vad ni tror att era instruktörer och tränande medlemmar kan när det gäller följande:
 - Dopingregler/Dopningslag
 - Dopingkontroll
 - Dopinglistan
 - Anabola androgena steroider (AAS)
 - Risker med kosttillskott
2. Misstänker ni att det förekommer doping bland tränande medlemmar?
3. Finns det risk att någon medlem skulle kunna komma i kontakt med dopingpreparat som anabola androgena steroider (AAS)?
4. Säljs det kosttillskott i anslutning till gymmet?
5. Vilken är er inställning till användande av kosttillskott? Motivera.

Förebyggande insatser

Så här gör vi för att motverka doping på vårt gym.

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 ansvarar för att åtgärderna genomförs och gör en tidsplan för när de ska vara genomförda.
- Informerar alla instruktörer/tränare om gällande antidopingplan.
- Informerar gymmets medlemmar om antidopingplanen.
- Marknadsför att vi har vaccinerat oss, bland annat genom att beställa ett diplom som vi sätter upp i våra lokaler.
- Instruktörer/tränare gör [kunskapstestet på vaccineraklubben.se](https://vaccineraklubben.se/kunskapstestet).
- Uppmanar gymmedlemmar att göra [kunskapstestet på vaccineraklubben.se](https://vaccineraklubben.se/kunskapstestet).
- Instruktörer/tränare genomför [e-utbildningen Ren vinnare](https://vaccineraklubben.se/e-utbildningen).
- Instruktörer/tränare läser ["Ren träning – en handbok kring doping för personal på träningsanläggningar"](https://vaccineraklubben.se/ren-traning).
- Efter att ha läst "Ren träning" genomförs uppföljande diskussion.
- Har information om antidoping i vårt medlemsavtal (*se förslag till text på vaccineraklubben.se, under fliken Material*)
- Beställer och delar ut [foldrarna "Tänk efter Före" och "Dopingkontroll"](https://vaccineraklubben.se/foldrarna) till nya medlemmar.
- Uppdaterar hemsida med grundläggande antidopinginformation (*se förslag till text på vaccineraklubben.se, under fliken Material*).
- Sprider kunskap i sociala medier, bland annat genom att följa [Antidoping Sverige på Instagram](https://vaccineraklubben.se/antidoping) och dela inläggen.
- Sprider antidopingbudskapet genom att beställa affischer, banderoller m.m. från Antidoping Sverige som vi sätter upp i våra lokaler.
- Planerar en särskild antidopingvecka varje år där vi lyfter frågan extra mycket.
- Informerar våra medlemmar om Antidoping Sveriges [tipsfunktion för misstänkt doping](https://vaccineraklubben.se/tipsfunktion).

- Prenumererar på Antidoping Sveriges nyhetsbrev och sprider aktuella nyheter till våra medlemmar.
- Kommer att beställa och bekosta extra dopingkontroller.

Andra åtgärder

Akuta insatser

Om ni skulle upptäcka doping som AAS 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.

Rutiner vid misstanke om dopingbruk

Om ni misstänker bruk av AAS måste det undersökas noggrant. Det bör omfatta egna observationer och samtal med andra som kan ha sett något. Syftet med utredningen är inte i första hand att få fram bevis utan att få ett bättre underlag för fortsatt agerande. Om ytterligare uppgifter tyder på att det kan ligga något bakom misstanken bör någon utses att prata med personen i fråga. Innan man vidtar några åtgärder är det viktigt att situationen noggrant utvärderas. Man bör reda ut följande saker:

- Vem ska prata med den misstänkte och hur ska samtalet läggas upp? (Praktiska tips finns i samtalsvägledningen i boken "Ren träning")
- Har medlemmen tidigare misskött sig på annat sätt?
- Har gymmets antidopingregler tydligt förmedlats till medlemmen?
- Har gymmet säkerställt att antidopinginformationen nått alla medlemmar?
- Ska ni beställa dopingkontroll av medlemmen eller andra medlemmar?
- Bör ni kontakta andra intressenter för rådgivning?

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 dopingfall, dopingförseelser och påföljder i "Idrottens antidopingreglemente" som finns under "Ladda hem" på vaccineraklubben.se

Anabola Androgena Steroider förbjudna enligt lag

Vid upptäckt av dopingmissbruk av AAS är det viktigt att veta att sådant bruk och hantering också är olaglig enligt svensk lag. Se dokumenten "Fakta om AAS" och "Lag om förbud av vissa dopningsmedel" som finns under "Ladda hem" på vaccineraklubben.se.

Utse en person som pratar med media

Dopingfall skapar stort intresse från massmedia. Utse en person att representera klubben/gymmet 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

Här kan framför allt elitidrottare hamna i svårigheter om de inte har giltig medicinsk dispens. För motionsidrottare är situationen en annan. De har rätt att använda läkemedel

om det finns medicinska behov, utan att ansöka om dispens i förväg. De söker dispensen retroaktivt i stället, efter att ha lämnat ett positivt dopingprov.

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.

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 tävlingsidrottare, vilket gör det till ett drogproblem och samhällsproblem. AAS kan ge svåra fysiska och psykiska biverkningar. Kontakta Dopingjouren vid frågor om ASS via 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 vi hantera situationen om vi misstänker eller upptäcker att någon använder AAS eller annat dopingmedel?

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

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 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. Om ni väljer att jobba vidare med boken "Ren träning" så tillkommer sannolikt ytterligare åtgärder som senare kan skrivas in i antidopingplanen. Använd dokumentet för att stämma av att åtgärderna genomförs och sprid antidopingplanen till medlemmar och samarbetspartners.

Anmäl vaccinationen

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