

## Föreningens hemsida och sociala medier – en källa till kunskap

Föreningens hemsida och sociala medier är en viktig informationskälla för era medlemmar. Med rätt information kan ni motverka att era medlemmar bryter mot dopingreglerna på grund av okunskap. Alla idrottare och ledare är enligt idrottens regler skyldiga att känna till vad dopingreglerna innebär i praktiken. Det kan ni hjälpa till med.

Många klubbar har små resurser att lägga på sin hemsida. Därför har vi tagit fram en mall som kan hjälpa er uppdatera hemsidan så att medlemmar lätt kan hitta det mest grundläggande och viktigaste inom antidopingområdet.

### Allmänna tips

- **Gör antidopinginformationen lättåtkomlig från startsidan** med puff eller rubrik högt upp i menystrukturen. Antidopingreglerna gäller alla i föreningen, inte bara eliten. Puffar finns att ladda ner från [vaccineraklubben.se](http://vaccineraklubben.se).
- **Länka direkt till startsidan [www.antidoping.se](http://www.antidoping.se) när ni länkar till Antidoping Sverige.** Undvik att länka till dokument eller undersidor, så slipper ni problem med att länkar slutar fungera. På Antidoping Sveriges startsida finns ingångar till det viktigaste som era medlemmar behöver
- **Prenumerera på Antidoping Sveriges [nyhetsbrev Antidopingnytt](#)** för att hålla er informerade antidopingarbetet i Sverige och eventuella regeländringar. Där får ni tips på nyheter ni kan länka till från er egen hemsida.
- **Följ Antidoping Sverige på [Facebook](#) och [Instagram](#)** samt bjud in era idrottsvänner att göra detsamma. Håll er uppdaterade och dela inläggen.

## Mall för antidopinginformation på er hemsida

Nedanstående rubriker tycker vi bör finnas på er hemsida.

### **Du omfattas av dopingregler**

Som medlem i vår förening omfattas du av Riksidrottsförbundets stadgar och Idrottens antidopingreglemente. Reglerna grundar sig i Världsantidopingkoden, som är idrottens globala regelverk. Du är själv ytterst ansvarig att känna till och följa dopingreglerna. På [antidoping.se](http://antidoping.se) kan du läsa mer om vad som räknas som doping och vad som händer om du bryter mot reglerna.

### **Kolla upp dina mediciner och sök medicinsk dispens**

En del läkemedel innehåller dopingklassade substanser. I Röd-gröna listan kan du enkelt söka upp din medicin och ta reda på om den är okej att använda. Vilka substanser som är dopingklassade styrs av WADA:s Dopinglista. Röd-gröna listan och dopinglistan hittar du på [antidoping.se](http://antidoping.se).

Är ditt läkemedel dopingklassat och det inte finns några tillåtna alternativ, kan du behöva söka medicinsk dispens i Sverige eller internationellt beroende på vilken nivå du idrottar på. Ta reda på vad som gäller för just dig på [antidoping.se](http://antidoping.se).

### **Du kan dopingtestas**

Som medlem i vår förening kan du bli utvald till dopingkontroll. För att du ska veta hur en dopingkontroll går till samt dina rättigheter och skyldigheter i samband med den, finns både film, informationsfolder och inspelad föreläsning [antidoping.se](http://antidoping.se). Det kan kännas skönt att vara förberedd första gången du är med om en dopingkontroll.

### **Kosttillskott kan innebära en dopingrisk**

Riksidrottsförbundet och Antidoping Sverige avråder från användning av kosttillskott, mer än på rent medicinska grunder. Många preparat på marknaden är otillräckligt kontrollerade och kan innehålla dopingklassade substanser, trots att det inte står på innehållsförteckningen. Eftersom du är ytterst ansvarig för vad du stoppar i dig, så sker allt bruk av kosttillskott på egen risk. Läs mer om riskerna med kosttillskott på [antidoping.se](http://antidoping.se).

### **Vi har ett förebyggande antidopingarbete**

Vår förening är vaccinerad mot doping, enligt Antidoping Sveriges upplägg. I vår antidopingplan kan du läsa mer om hur vi arbetar för att förebygga doping i vår verksamhet och hur vi bemöter akuta situationer. Läs vår antidopingplan här (egen länk).

Läs mer om vad Vaccinera klubben mot doping innebär på [vaccineraklubben.se](https://vaccineraklubben.se).

## Lär dig om vad som gäller för att kunna göra rätt

Du är själv ansvarig att känna till och följa dopingreglerna. Genom att genomföra e-utbildningen [Ren vinnare](#), lär du dig det mest grundläggande om antidopingreglerna på 30 minuter. [Läs mer om Ren vinnare och Antidoping Sveriges övriga utbildningsutbud](#).

## Håll dig informerad och engagerad

Genom att följa Antidoping Sverige på [Facebook](#) och [Instagram](#), kan du hålla dig uppdaterad på vad som händer på området och få tips på vad som är viktigt att tänka på för dig som berörs av dopingreglerna. Ta ställning och visa att du står upp för en dopingfri idrott.

Prenumerera på Antidoping Sveriges nyhetsbrev "Antidopingnytt" för information om viktiga regeländringar, intressanta artiklar m.m. Registrera dig på [antidoping.se](https://antidoping.se).

## Skydda idrotten och rapportera misstänkt doping

Har du sett eller hört något misstänksamt? På [dopingtips.se](https://dopingtips.se) kan vem som helst anonymt tipsa Antidoping Sverige om misstänkt doping och samtidigt bidra till en ren idrott. Alla tips är viktiga.