

## Handledning för dopingfri klubb

Med hjälp av den här handledningen kan föreningen 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 antidopingplanen som sedan fastställs av styrelsen.

Gör så här: Gå igenom frågorna 1 till 4 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 kan ta en till två timmar. Utse gärna en diskussionsledare som fördelar ordet och ser till att alla får komma till tals.

När ni är klara utser ni någon som går in på hemsidan [vaccineraklubben.se](http://vaccineraklubben.se) och fyller i mallen för antidopingplan som finns under steg tre. Ni får då ett färdigt dokument med en antidopingplan som ni kan spara, sprida och lägga upp på er hemsida.

## Hur ser det ut i vår klubb?

1. Finns det risk att någon medlem skulle kunna komma i kontakt med dopingpreparat som anabola steroider, diuretika, stimulantia eller dopingklassade droger som cannabis eller kokain?
2. Finns det risk att någon av våra aktiva skulle kunna dopa sig av misstag med läkemedel eller kosttillskott?
3. Vilken är klubbens inställning till användande av kosttillskott? Motivera.
4. Läs igenom faktabladet "Antidopingfakta" och diskutera sedan vad ni tror om kunskapsnivån hos ledare och aktiva i klubben när det gäller följande:
  - Dopingregler
  - Dopingkontroll
  - Dopinglistan
  - Dispens
  - Kosttillskott

## Förebyggande insatser

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

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.
- Informerar klubbens ledare/tränare om er nya antidopingplan.
- Klubbens ledare/tränare genomför e-utbildningen Ren Vinnare som finns på [renvinnare.se](http://renvinnare.se).
- Ledare/tränare tar upp dopingfrågan med sina aktiva och använder Antidoping Sveriges handledning "Antidopingsnack".
- Beställer foldern "Tänk efter Före" och "Dopingkontroll" och delar ut/diskuterar kring i samband med Antidopingsnack.
- Uppmanar klubbens tävlingsidrottare att göra e-utbildningen Ren Vinnare som finns på [renvinnare.se](http://renvinnare.se).
- Informerar klubbens medlemmar om antidopingplanen.
- Informerar om klubbens antidopingplan på hemsida och i andra sammanhang för t ex kommun, sponsorer och andra samarbetspartners.
- Uppdaterar hemsidan med grundläggande antidopinginformation genom att utgå från mallen som finns att ladda hem på [vaccineraklubben.se](http://vaccineraklubben.se).
- Marknadsför att vi vaccinerat oss genom att beställa ett diplom från Antidoping Sverige som vi sätter upp i våra lokaler.
- Sprider antidopingbudskapet genom att beställa affischer från Antidoping Sverige som vi sätter upp i våra lokaler.

### Andra åtgärder

---

---

---

---

## 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 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. Beslut om avstängning under utredning. Läs mer om handläggning av dopingfall, dopingförseelser och påföljder i "[Idrottens antidopingreglemente](#)".

#### 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. Se dokumenten "[Fakta om AAS](#)" och "[Dopningslagen](#)".

#### Utse en person som pratar med media

Dopingfall skapar stort intresse från media. Utse en person att representera klubben i kontakter med media. 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. 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**

Detta kallas ibland för misstagsdoping men beror oftast på slarv och okunskap om gällande dopingregler. Oavsett om doping sker på grund av okunskap eller ej så är det personliga ansvaret detsamma. 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 Röd-gröna listan som finns på [antidoping.se](http://antidoping.se). Idrottsutövare på hög tävlingsnivå ska alltid ansöka om dispens i förväg vid bruk av alla dopingklassade läkemedel/metoder.

För övriga idrottare på lägre nivå är situationen en annan. De har rätt att använda läkemedel om det finns medicinska behov, utan att ansöka om dispens i förväg. De kan söka dispens retroaktivt i stället, vilket normalt sker efter att ha lämnat ett positivt dopingprov. På [antidoping.se](http://antidoping.se) finns information per Specialidrottsförbund om vilka idrottare som kategoriseras som hög tävlingsnivå.

**Bryta mot reglerna vid dopingkontroll, medvetet eller på grund av oförstånd**

Enligt dopingreglerna är idrottaren skyldig att ställa upp på dopingkontroll och följa dopingkontrollfunktionärens anvisningar. Den som avviker, vägrar eller försvårar genomförandet av dopingkontrollen kan bestraffas hårt med lång avstängning.

**Missbrukare som använder AAS av 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 ens tävlingsidrottare vilket gör det till ett samhällsproblem. AAS kan ge både fysiska och psykiska biverkningar. Kontakta Dopingjouren vid frågor om AAS via [dopingjouren.se](http://dopingjouren.se).

**Narkotikamissbruk**

Om det handlar om elitidrottare så kan man använda Antidoping Sveriges [tipsfunktion](#) och lämna information. Där går det att vara anonym om man så önskar. Om det handlar om idrottande på lägre nivå där man vet att det handlar om det som i dopinglistan kallas för missbrukssubstanser (kokain, MDMA, heroin, cannabis) och att det intagits av andra skäl än att förbättra idrottsprestationer. Då bör man också behandla det som ett missbruksproblem och i första hand försöka hjälpa personen komma till rätta med sitt missbruk.

## 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 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 hemsidan [vaccineraklubben.se](https://vaccineraklubben.se) och upprätta er antidopingplan genom att fylla i mallen för idrottsförening som finns under steg tre. Använd det ni skrivit in i det här dokumentet som underlag. Ta med de åtgärder ni vill ha och fyll i eventuella kompletterande åtgärder. Spara antidopingplanen. Nu har ni ett färdigt dokument som beskriver klubbens antidopingarbete. 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. Leta upp er egen förening och fyll i uppgifterna.