

VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

Handlingsplan för dopingfritt gym

Den här handledningen är speciellt utformad för klubbar som driver gymanläggning och därmed troligen stöter 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 1-5 nedan. Kryssa för och skriv in de åtgärder ni vill göra. Diskussionen är tänkt att 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 för vaccinera klubben (www.rf.se/vaccinera) och fyller i mallen för antidopingplan som finns under steg tre. Ni får då ett färdigt dokument med en antidopingplan som ni kan spara som fil och skriva ut.

Hur ser det ut på vårt gym?

1. Misstänker ni att det förekommer doping bland tränande medlemmar?
2. Finns det risk att någon medlem skulle kunna komma i kontakt med dopingpreparat som anabola androgena steroider (AAS)?
3. Säljs det kosttillskott i anslutning till gymmet?
4. Vilken är er inställning till användande av kosttillskott? Motivera.
5. 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)
 - Kosttillskott

VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

Förebyggande insatser

Nu gör vi en handlingsplan

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.
- Informerar alla instruktörer/tränare om gällande antidopingplan.
- Instruktörer/tränare genomför RF:s kunskapsprov om antidoping på www.rf.se/vaccinera.
- Instruktörer/tränare går igenom RF:s handledning ”Antidopingsnack”.
- Instruktörer/tränare läser ”Ren träning – en handbok kring doping för personal på träningsanläggningar”. Boken finns på www.fhi.se (publikationer) att ladda ner gratis som pdf och att köpa för 100 kr/ex.
- Efter att ha läst ”Ren träning” har instruktörer/tränare uppföljande diskussion om hur man praktiskt kan jobba förebyggande med träningsbeteende och träningsmiljö på ert gym. Vilket ska leda till ytterligare konkreta åtgärder.
- Informerar gymmets medlemmar om antidopingplanen.
- Sätter upp RF:s antidopingaffisch i gymlokalen. (Skriv ut från www.rf.se/vaccinera)
- Uppmanar gymmedlemmarna att göra RF:s kunskapsprov på www.rf.se/vaccinera.

Andra åtgärder

VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

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", sid 65-69.)
- Har medlemmen tidigare misskött sig på annat sätt?
- Har gymmets antidopingregler tydligt förmedlats till medlemmen?
- Har gymmet säkerställt att antidopinginformationen nått alla medlemmar?
- Ska man beställa dopingkontroll av medlemmen eller andra medlemmar?
- Bör man 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. Beslut om avstängning under utredning eller bestraffning sänds per brev inom tre dagar till den avstängde, föreningen, SDF, SF och RF:s dopingkommission. Läs mer om handläggning av dopingfall, dopingförseelser och påföljder i "Idrottens antidopingreglemente". Se steg 2 på hemsidan under fördjupningsdokument.

VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

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”.

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. RF 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 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

Här kan framförallt elitidrottare hamna i svårigheter om de inte har giltig dispens. Motionsidrottare som kanske aldrig tävlar omfattas av generell dispens som ger dem rätt att använda dopingklassade läkemedel om det finns medicinska behov. Det är endast efter att ha lämnat ett positivt dopingprov som en motionsidrottare kan behöva styrka det medicinska behovet.

Anabola Androgena Steroider - 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. Ring Dopingjouren på 020-456 987 vid frågor om ASS eller läs mer på www.dopingjouren.se.

VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

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.

VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

Skriv och spara er antidopingplan

Gå nu tillbaka till hemsidan www.rf.se/vaccinera och upprätta er antidopingplan. Använd RF:s mall för antidopingplan som finns under steg 3. Ta med de åtgärder ni vill ha och fyll i eventuella kompletterande åtgärder. Sedan kan ni spara och skriva ut antidopingplanen. Ni har nu 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 till RF. Det gör ni på Vaccinera klubbens hemsida på steg 4.