

# VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

## HANDLINGSPLAN 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. Kryssa för och skriv in de åtgärder ni vill göra. 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 utser ni någon som går in 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

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.

- Utse en antidopingansvarig som ansvarar för att åtgärderna genomförs.
- Informera alla instruktörer/tränare om gällande antidopingplan.
- Instruktörer/tränare genomför Vaccinera klubbens [kunskapstest om antidoping](#).
- Instruktörer/tränare genomför [e-utbildningen Ren Vinnare](#).
- Instruktörer/tränare läser "[Ren träning – en handbok kring doping för personal på träningsanläggningar](#)" som finns på [prodis.se](#).
- 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.
- Uppmana gymmedlemmarna att göra kunskapstestet på [vaccineraklubben.se](#)
- Informera gymmets medlemmar om antidopingplanen.
- Dela ut foldrarna "Tänk efter Före" och "Dopingkontroll – dina rättigheter och skyldigheter" till nya medlemmar.
- Uppdatera hemsidan med grundläggande antidopinginformation genom att utgå från lathunden som finns att ladda hem på [vaccineraklubben.se](#)
- Marknadsför att vi vaccinerat oss genom att beställa ett diplom från Svensk Antidoping som vi sätter upp i våra lokaler.
- Sprider antidopingbudskapet genom att beställa affischer från Svensk Antidoping som vi sätter upp i våra lokaler.

# VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

## 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?

# VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

## 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" som finns under "Ladda hem" på [vaccineraklubben.se](http://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](http://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. Svensk Antidoping 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 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.

# VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

## **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. 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 istället, 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 lika hårt som om de intagit förbjudna substanser.

## **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 tävlingsidrottar vilket gör det till ett drogproblem och samhällsproblem. AAS kan ge svåra fysiska och psykiska biverkningar. Ring Dopingjouren på 020-546 987 vid frågor om ASS eller läs mer på [dopingjouren.se](http://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/gymnets sida beroende på vilken typ av doping det handlar om. Om möjligt, skriv ned några grundläggande principer ni kan enas om.

---

---

---

# VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

---

---

## 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. Ta med de åtgärder ni vill ha och fyll i eventuella kompletterande åtgärder. Sedan kan ni spara antidopingplanen. Nu 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.

# VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

## **ANMÄL VACCINATIONEN**

Glöm inte att [anmäla genomförd vaccination](#) på Vaccinera klubbens hemsida under steg 4. Leta upp er egen förening och fyll i uppgifterna.