

Vaccinera klubben mot doping

Antidopingplan för idrottsförening/ Nässjö HC • Vill ha en verksamhet helt fri från doping. • Bedriver en naturlig och hälsosam träning utan droger. • Arbetar förebyggande mot anabola androgena steroider.

Så här gör vi för att förebygga doping i/på

Idrottsförening Nässjö HC

Förebyggande

Vi informerar alla instruktörer/tränare om gällande antidopingplan.

- Instruktörer/tränare gör kunskapstestet på vaccineraklubben.se.
- Instruktörer/tränare genomför e-utbildningen Ren Vinnare
 - Instruktörer/tränare läser boken "Ren träning – en handbok kring dopning för personal på träningsanläggningar"..
- Vi informerar klubbens medlemmar om antidopingplanen. • Vi uppmanar medlemmar att göra kunskapstestet på vaccineraklubben.se.
- Vi delar ut foldrarna "Tänk efter Före" och "Dopingkontroll" till våra tränande medlemmar.
- Vi uppdaterar hemsidan med grundläggande antidopinginformation genom att utgå från lathunden som finns på vaccineraklubben.se.
- Vi marknadsför att vi har vaccinerat oss genom att beställa ett diplom som vi sätter upp i våra lokaler.
- Vi sprider antidopingbudskapet genom att beställa affischer från Svensk Antidoping som vi sätter upp i våra lokaler.

Akut • Vi har en beredskapsplan för insatser vid misstanke om doping samt ifall ett dopingfall skulle inträffa. Se nedan

Beredskapsplan

Hur gör vi om vi misstänker eller upptäcker att någon använder dopingmedel?

Ta direkt kontakt med personen Misstanke kan komma från aktiva, tränare, media, läkare eller andra utomstående. Tränare eller medlem av styrelsen tar direkt kontakt med personen i fråga och informerar om misstanke eller upptäckt. Om det inte finns någon naturlig förklaring så ska dopingtest tas. Den misstänkte blir avstängd från träning och tävling till dess det är bevisat att personen inte är dopad. Avstängning gäller även om den misstänkte vägrar delta i dopingtest. Styrelsen är beslutande organ om avstängning i föreningen.

Utse en person som pratar med media Dopingfall skapar stort intresse från massmedia. En person som representerar klubben i kontakter med massmedia bör utses. Tänk på sekretessen Sekretessen i en dopingutredning är sträng och fallet blir tidigast känt när idrotts-utövaren 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".

Vad gör vi om en medlem visar sig vara dopad? Styrelsen beslutar om avstängning för träning och tävling inom Nässjö HC. Vi uppmanar personen att lämna fullständig information om vilka dopingpreparat som har missbrukats och hur personen i fråga har kommit över dessa. Styrelsen informerar träningskamrater och tränare om vad som hänt. Förutom ansvarig kontaktperson för media så utser styrelsen en person som ansvarar för kontakter med ev sponsorer och andra samarbetspartners om ett dopingfall drabbar klubben. Styrelsen eller tränaren initierar kontakt med sjukvården för att hjälpa den dopade personen.

Vad är doping? 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 då RF bedriver en omfattande dopingkontrollverksamhet. 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 doping klassat Detta kallas ibland för misstagsdoping och beror mest på slarv och okunskap om gällande dopingregler. Oavsett om doping sker av misstag eller ej, så är det personliga ansvaret detsamma. Man får alltså inget mildare straff bara för att man är okunnig. 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 Röda listan som finns på www.rf.se. För idrottare på lägre tävlingsnivå och motionsidrottare som kanske aldrig tävlar är situationen en annan. De omfattas av en generell dispens som ger dem rätt att använda 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 (AAS) - 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 med AAS uppdagas bland motionärer som inte ens tävling idrottar vilket gör det till ett samhälls-problem. AAS kan ge svåra fysiska och psykiska biverkningar. Ring Doping jouren på 020-456 987 vid frågor om AAS eller läs mer på www.dopingjouren.se. 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. Läs mer om doping på www.rf.se