Antidopingplan för *Beckomberga Maniacs MIK*

Datum: *(2024-02-26)*

Vi vill:

* Skydda våra idrottares prestationer och tävlan på lika villkor.
* Främja en sund träningskultur.
* Vill ha en verksamhet helt fri från doping.
* Bedriver en naturlig och hälsosam träning utan droger.
* Vinnaren ska kunna glädja sig över en ärlig seger.
* Förloraren ska kunna känna sig trygg i att ha förlorat i ärlig kamp.
* Åskådaren ska vara förvissad om att resultatet inte är en följd av förbjudna medel och metoder.
* Att våra spelare, barn och ungdomar, ska må bra och äta rätt utan kontakt med droger eller doping.

Så här gör vi för att förebygga doping i vår förening:

Förebyggande åtgärder

* Vi utser en antidopingansvarig som ansvarar för att åtgärderna genomförs och gör en tidsplan för när de ska vara genomförda.
* Vi informerar klubbens ledare/tränare och övriga medlemmar om gällande antidopingplan.
* Vi informerar om klubbens antidopingplan på hemsida, i sociala medier och i andra sammanhang, t ex för kommun, sponsorer och andra samarbetspartners.
* Vi marknadsför att vi har vaccinerat oss, bland annat genom att beställa ett diplom som vi sätter upp i våra lokaler.
* Vi uppmanar ledare/tränare och idrottsutövare att göra [kunskapstestet på vaccineraklubben.se.](https://www.vaccineraklubben.se/vaccinera-din-klubb/kunskapstest/)
* Vi uppmanar ledare/tränare och idrottsutövare att göra [e-utbildningen Ren vinnare](https://renvinnare.se/).
* Vi ålägger vissa grupper av ledare/tränare och idrottarsutövare *(ange vilka)* att göra e-utbildningen Ren vinnare. Dessutom göra kunskapstestet i Ren vinnare för att repetera sina kunskaper årligen. Vi följer upp att detta gjorts.
* Ledare/tränare tar upp antidopingfrågan med sina aktiva genom att använda Antidoping Sveriges handledning ”Antidopingsnack”.
* Vi delar ut foldrarna [”Tänk efter Före” och ”Dopingkontroll”](https://www.vaccineraklubben.se/material/) till våra aktiva.
* Vi använder Antidoping Sveriges serie filmade föreläsningar och tillhörande handledning för att fördjupa kunskapen hos föreningens ledare/tränare och idrottsutövare.
* Vi kontaktar vårt RFSISU-distrikt med förfrågan om antidoping-föreläsning för våra medlemmar.
* Vi planerar en särskild antidopingvecka varje år där vi lyfter frågan extra mycket.
* Vi uppdaterar hemsidan med grundläggande antidopinginformation genom att utgå från lathunden som finns att ladda hem på vaccineraklubben.se.
* Vi sprider kunskap i sociala medier genom att följa Antidoping Sverige och dela deras inlägg.
* Vi sprider antidopingbudskapet genom att kostnadsfritt beställa affischer, banderoller m.m. från Antidoping Sverige som vi sätter upp i våra lokaler.
* Vi har endast samarbeten/avtal med gym som är diplomerade med ”Vaccinera klubben mot doping” eller [”100% ren hårdträning”.](https://www.renhardtraning.com/)
* Vi har information i vårt medlemsavtal rörande antidoping (*se förslag till text på* [*vaccineraklubben.se*](https://www.vaccineraklubben.se/material/))
* Vi informerar våra medlemmar om Antidoping Sveriges [tipsfunktion för misstänkt doping.](https://dopingtips.se/)
* Vi prenumererar på Antidoping Sveriges nyhetsbrev och sprider aktuella nyheter till våra medlemmar.
* Vi kommer att beställa och bekosta extra dopingkontroller.

Akuta åtgärder

- Av styrelsen utsedd kontaktperson kontaktar föräldrar/vårdnadshavare för att berätta vad vi misstänker/fått reda på.

- Har föreningen informerats om eventuell dopning/droger så är det viktigt att sekretessen hålls tills det är öppen information eller tills spelaren och spelarens vårdnadshavare önskar att informationen ska meddelas andra i enlighet med överenskommelse.

- Vid smitning från dopingkontroll är det viktigt att styrelsen följer upp och får ett klarläggande från spelaren/vårdnadshavaren.

- Föreningen har ett ansvar för sina spelare. Om spelaren blir avstängd pga av dopning är det viktigt att föreningen markerar att det är fel, men samtidigt stöttar spelaren att komma tillbaka, dopning och drogfri.

- En plan för hur stöttningen ska ske bör etableras mellan föreningens representant, spelaren och spelarens vårdnadshavare. Samarbete med BUP och skolhälsovård ska erbjudas eftersom många gånger är det endast idrotten som är en fast, fungerande punkt i deras liv. Är problemet idrotten (t.ex elitsatsning och försök att fuska) då är det minst lika viktigt att samarbete etableras.

- Ledare och spelare bygger upp ett förtroende mellan varandra, men vid misstanke om droger är det viktigt att informera vårdnadshavare om detta på ett icke fördömande sätt. Målet ska alltid vara spelarens väl och ve.

- Vill inte vårdnadshavare ta tag i problemet kan det vara lämpligt att rapportera till BUP.

- Under tiden som spelaren använder droger ska inte spelaren spela matcher. Det är viktigt att förklara för både spelare och vårdnadshavare att detta är emot reglerna och att det är även för hans egen säkerhets skull.

- Våra ledare är ofta aktiva utövare i andra föreningar. Skulle en ledare bli fast för doping/narkotikabrott som räknas som lagbrott ska denne kontaktas av ordförande för chans att yttra sig samt sedan stängas av omedelbart från alla förtroendeuppdrag tills dom fallit och avtjänat straff är fullföljt. Det är fortfarande viktigt att stötta individen och hjälpa honom att komma tillbaka doping/drogfri.

**Kommentar:**

Vi har ett mörkertal i de som slutar i föreningen och börjar med styrketräning individuellt i stället för med laget i vår förening (ofta när de börjar högstadiet). De slutar ofta pga de inte tycker det är kul längre med amerikansk fotboll, men ibland känns det som att de även vill undvika vår dopingpolicy.

Dessa individer är då i riskzonen att börja använda kosttillskott och AAS. Det enda vi idag kan göra är att se till att informera om att äta rätt räcker redan när de går i 5an och 6an samt försöka hålla kvar kontakten med före detta spelare och deras föräldrar så länge de går. Vårt ansvar som förening är däremot slut, men det är ändå vänner och bekanta till barn och ungdomar i vår förening. En möjlig framtida åtgärd kan vara samarbete med lokala anläggningar som Friskis och Svettis (där du får börja styrketräna ensam när du går i 7an) för att förstärka vårt antidopingarbete i närområdet och även rekrytera nya spelare.

ADSE aug 2023