

# VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

## Antidopingsnack

**Det här är en handledning för dig som tränare och ledare att stödja dig mot när du ska prata om antidoping med dina aktiva.**

Materialets syfte är att ge aktiva idrottare baskunskap om idrottens dopingregler. Det är lika viktig kunskap som att känna till sin egen idrotts tävlingsregler. Idrottare som inte känner till reglerna riskerar medvetet eller omedvetet att bli ”dopingfall”.

Upplägget är tänkt passa såväl ungdomar från 15 år som vuxna. Totalt finns sex så kallade snackpunkter. Det är lämpligt att ta upp en punkt i taget, till exempel i anslutning till träning eller läger. Varje punkt tar upp till femton minuter att prata igenom. Det går självklart också att ta upp flera punkter vid samma tillfälle. Ni avgör själv vad som passar er bäst.

### Vad bör tas upp?

Ta upp snackpunkterna i den ordning som föreslås nedan. Varje snackpunkt är indelad i tre delar. Först kommer en kort text som förklarar lite fakta. Därefter följer en ledaruppgift, det vill säga det som du ska förbereda inför snacket med dina aktiva. Sedan själva gruppuppgiften som du håller i och som de aktiva arbetar med.

Under några snackpunkter finns det förslag på överkurs för den som vill veta mer. Dessa tips kan vara bra om du själv eller deltagarna vill fördjupa sig i någon del.

### Hur kan du som ledare starta snacket?

Meddela träningsgruppen att det är dags att ta upp antidopingfrågan. Dels vilka regler som gäller och dels er egen inställning till doping. Antidopingsnack handlar om att höja kunskapen och medvetenheten hos de aktiva inom följande områden.

- Vad är doping och vem bestämmer det?
- Röda listan – ett bra hjälpmedel
- Dispens
- Dopingkontroll
- Risker med kosttillskott

# VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

## Snackpunkter

### 1. Vad är doping och vem bestämmer det?

World Anti-Doping Agency (WADA) är en stiftelse bildad av världens idrotter och regeringar med uppgift att leda och samordna antidopingarbetet. WADA har utvecklat The World Anti-Doping Code, det globala regelverk som gäller sedan år 2004. Kopplat till koden finns dopinglistan och särskilda regler för dopingkontroller, laboratorier och dispenser. Dopinglistan revideras 1 januari varje år.

#### Ledaruppgift/Förberedelser:

Skriv ut WADA:s dopinglista från [www.rf.se](http://www.rf.se) (se sid 5) och dela ut den vid antidopingsnacket. Se till att varje deltagare får varsitt exemplar.

#### Gruppuppgift:

Titta tillsammans igenom WADA:s dopinglista. Se hur den är uppbyggd i tre delar. Det som alltid är förbjudet och det som endast är förbjudet i samband med tävling samt det som är förbjudet inom vissa idrotter.

#### Överkurs:

Besök WADA:s sajt. [www.wada.ama.org](http://www.wada.ama.org).

### 2. Röda listan är ett bra hjälpmedel

Röda listan över dopingklassade läkemedel ges ut i samarbete med Apoteket. Det är ingen dopinglista i juridisk mening utan ett hjälpmedel som ger vägledning om vilka läkemedel som innehåller dopingklassade substanser. Röda listan finns som folder, i plånboksformat att hämta gratis på närmaste apotek.

#### Ledaruppgift/Förberedelser:

Hämta Röda listor på apoteket. Observera att de ska vara aktuella per 1 januari innevarande kalenderår. Se till att varje deltagare får varsitt exemplar. Röda listan finns också som pdf-fil på [www.rf.se](http://www.rf.se) (se sid 5).

#### Gruppuppgift:

Titta igenom Röda listan och ta reda på om någon av er använder eller har använt något dopingklassat läkemedel.

#### Överkurs:

På [www.fass.se](http://www.fass.se) kan man undersöka vad olika läkemedel innehåller för aktiva substanser. Eller så kan man skriva in en förbjuden substans och se i vilka läkemedel substansen ingår.

# VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

## 3. Dispens

Dispensreglerna har kommit till för att idrottsutövare som av medicinska skäl måste använda dopingklassade läkemedel, ska kunna utöva sin idrott. Om de till exempel har astma ska de kunna ta sin medicin och ändå få vara med och idrotta. Dispensreglerna är inom svensk idrott anpassade till kraven i World Anti-Doping Code. Fullständiga dispensregler och ansökningshandlingar finns på Riksidrottsförbundets (RF) hemsida [www.rf.se](http://www.rf.se) (se sid 5) .

### Ledaruppgift/Förberedelser:

Titta efter på [www.rf.se](http://www.rf.se) (se sid 5) om din träningsgrupp/ditt lag omfattas av generell dispens. Om så är fallet behöver ni inte göra någonting med anledning av intag av dopingklassade läkemedel. Vilka som omfattas av kravet att ansöka om dispens finns angivet för varje idrott under indelningen i hög respektive låg tävlingsnivå på hemsidan. Notera att vissa läkemedel alltid kräver dispens oavsett tävlingsnivå från 15 år och äldre.

### Särskild instruktion till ledaren inför gruppuppgiften:

Klargör tydligt innan ni börjar snacket att den som av integritetsskäl inte vill avslöja läkemedelsintag och sjukdom inte behöver göra det och att man då istället ska vända sig till sin läkare för att få besked. Dispensansökan görs hos RF och behandlas konfidentiellt. Idrottsutövaren är inte skyldig berätta för någon annan om den beviljade dispensen. Om idrottsutövaren ska tävla internationellt är det dock lämpligt att informera ansvarig ledare för att säkerställa att man har dispens beviljad på rätt sätt.

### Gruppuppgift:

Undersök om ni omfattas av den generella dispensen eller om någon bör ansöka om dispens. Klargör var gränsen går inom er idrottsgren.

# VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

## 4. Dopingkontroll

Alla idrottsutövare som är medlemmar i en idrottsförening kan dopingtestas. RF tog 3 500 dopingprov år 2007. Cirka 80 procent av de svenska dopingkontrollerna görs på elitnivå men även idrottsutövare på lägre nivå och motionärer kan tas ut till dopingkontroll. Normalt testas personer i åldrarna 15-40 år. Yngre och äldre personer testas också om de är elitidrottare. Det ska inte finnas någon frizon på lägre nivå och det har visat sig att samhällsproblemet med missbruk av anabola androgena steroider finns bland motionärer.

### Ledaruppgift/Förberedelser:

Skriv ut RF:s blå dopingkontrollfolder från [www.rf.se](http://www.rf.se) (se sid 5).

### Gruppuppgift:

Gå tillsammans igenom hur en dopingkontroll går till. Använd RF:s blå dopingkontrollfolder.

### Överkurs:

Studera svensk dopingstatistik på [www.rf.se](http://www.rf.se) (se sid 5).

## 5. Risker med kosttillskott

RF avråder från kosttillskott eftersom många preparat på marknaden är otillräckligt kontrollerade och det har visat sig att de kan innehålla dopingklassade substanser. Det finns inget vetenskapligt stöd för att idrottsutövare med normal kosthållning har behov av extra kosttillskott. Många elitidrottare avstår därför helt från kosttillskott. Att satsa på kosten är alltid ett bättre val än att äta piller och pulver.

### Ledaruppgift/Förberedelser:

Läs RF:s varning för kosttillskott på [www.rf.se](http://www.rf.se) (se sid 5).

### Gruppuppgift:

Läs igenom RF:s varning för kosttillskott.

Diskutera och fundera: Vilka kosttillskott känner ni till? Finns det risk att någon av er skulle kunna dopa sig av misstag på grund av kosttillskott? Vad har ni för inställning till användande av kosttillskott?

### Överkurs:

Studera SOK:s (Sveriges Olympiska Kommitté) och RF:s gemensamma kostpolicy för elitidrottare på [www.rf.se](http://www.rf.se) (se sid 5).

# VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

## 6. Dopingregler och fakta om antidoping

Idrottsutövare är skyldiga att känna till WADA:s dopinglista, dispensregler och skyldigheten att ställa upp på dopingkontroll. Även ledare och andra funktionärer omfattas av dopingreglerna men då handlar det om att man inte får medverka till att idrottare dopas eller försvåra för funktionärer som utför dopingkontroll.

### Ledaruppgift/Förberedelser:

Som ledare/tränare ska du ha koll på dopingreglerna. På [www.rf.se](http://www.rf.se) finns alla dopingregler och mängder med antidopingfakta. Där finns även frågor och svar. Orientera dig på RF:s antidopingsidor. Ge dina idrottare uppgiften att göra RF:s kunskapstest med tio frågor på [www.rf.se/vaccinera](http://www.rf.se/vaccinera) (steg 1).

### Gruppuppgift:

Diskutera kunskapstestet. Var det svårt? Gjorde ni det flera gånger? Lärde ni er något nytt?

### Överkurs:

Leta rätt på vad det står om skyldigheten att känna till dopingreglerna i RF:s Dopingreglemente på [www.rf.se](http://www.rf.se). Ett bra lästips för den som vill lära sig mer är boken "Dopingfri idrott" utgiven av SISU idrottsböcker (ISBN 91-88941-64-7).

## Så här hittar du informationen på RF:s hemsida [www.rf.se](http://www.rf.se)

- WADA:s dopinglista finns under antidoping/dopinglistor
- Röda listan finns under antidoping/dopinglistor
- Dispensregler finns under antidoping/dispens
- Dopingkontrollfoldern finns under antidoping/dopingkontroller/hur en kontroll går till
- RF:s varning för kosttillskott finns under antidoping/kosttillskott
- Dopingregler finns under antidoping/regler och föreskrifter

## Överkurslänkar [www.rf.se](http://www.rf.se)

- Dopingstatistik finns under antidoping/statistik
- Kostpolicy för elitidrottare finns under antidoping/kosttillskott
- Stadgar och dopingreglemente finns under antidoping/regler & föreskrifter
- [www.wada.org](http://www.wada.org) World Anti-Doping Agency
- [www.fass.se](http://www.fass.se) Vad olika läkemedel innehåller för aktiva substanser