

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 viktigt kunskap som att känna till sin egen idrotts tävlingsregler. Idrottare som inte känner till reglerna riskerar omedvetet att bryta mot dopingreglerna och därmed bli ett nytt dopingfall.

Upplägget är tänkt passa såväl ungdomar från 15 år som vuxna. Totalt finns fem 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 själva 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?
- Dispens
- Dopingkontroll
- Risker med kosttillskott
- Dopingregler och fakta

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 är dopinglistan och föreskrifter för bl a dopingkontroller, dispenser och vistelserapportering. WADA:s dopinglista över förbjudna substanser och metoder revideras 1 januari varje år.

Ledaruppgift/Förberedelser:

Skriv ut WADA:s dopinglista från 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 hemsida www.wada.ama.org.
Läs där mer om hur WADA arbetar med dopinglistan.

2. 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 hemsida www.rf.se (se sid 5).

VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

Ledaruppgift/Förberedelser:

Titta efter på 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 eller skriv ut vad som gäller för din idrott.

Klargör tydligt att idrottare/spelare som av integritetsskäl inte vill avslöja läkemedelsintag och sjukdom inte behöver göra det och att man då istället ska vända sig till sin läkare. Dispensansökan görs till RF och behandlas konfidentiellt. Idrottsutövaren är inte skyldig berätta för någon annan om en beviljad dispens. Om idrottsutövaren ska tävla internationellt är det dock lämpligt att informera ansvarig ledare för att säkerställa att dispensansökan ställs till rätt instans.

Fråga dina idrottare/spelare om de använder eller har använt några läkemedel. Gå in på Röd-gröna listan på www.rf.se (se sid 5). Skriv in läkemedelsnamnen i sökfunktionen för att se om något är dopingklassat.

Röd-gröna listan över dopingklassade läkemedel är ingen dopinglista i juridisk mening utan ett hjälpmedel som ger vägledning om vilka läkemedel som innehåller dopingklassade substanser.

Gruppuppgift:

Undersök om ni omfattas av den generella dispensen eller om någon bör ansöka om dispens. Klargör var gränsen går inom er idrottsgren. Red ut hur Röd-gröna listan fungerar. Diskutera om ni kände till att vissa av de läkemedel som ni använder kan vara dopingklassade. Exempelvis astmamedicin eller hostmedicin.

Överkurs:

På 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. Dopingkontroll

Alla idrottsutövare som är medlemmar i en idrottsförening kan dopingtestas. RF tog 3 902 dopingprov år 2011. 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 främst bland motionärer.

Ledaruppgift/Förberedelser:

Skriv ut och läs RF:s gula dopingkontrollfolder från www.rf.se (se sid 5).

Gruppuppgift:

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

Överkurs:

Studera svensk dopingstatistik på www.rf.se (se sid 5).

4. Risker med kosttillskott

RF avråder från kosttillskott då många preparat på marknaden är otillräckligt kontrollerade och det har visat sig att de kan innehålla dopingklassade och hälsovådliga 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 (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 kostrekommendationer för elitidrottare som finns länkade från texten om kosttillskott på www.rf.se (se sid 5).

VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

5. Dopingregler och fakta om antidoping

Idrottsutövare och ledare är skyldiga att känna till dopingreglerna med bland annat WADA:s dopinglista 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 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 (steg 1).

Gruppuppgift:

Diskutera kunskapstestet. Var det svårt? Gjorde ni det flera gånger? Lärde ni er något som ni inte visste?

Överkurs:

Leta rätt på vad det står om skyldigheten att känna till dopingreglerna i Idrottens antidopingreglemente på www.rf.se. Ett bra lästips för den extra intresserade 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

- Antidopingsidorna finns under RF arbetar med/antidoping
- WADA:s dopinglista och Röd-gröna listan finns under antidoping/dopinglistor
- Dispensinformation 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

- Dopingstatistik finns under antidoping/statistik
- Kostrekommendationer för elitidrottare finns under antidoping/kosttillskott
- Stadgar/antidopingreglemente finns under antidoping/regler & föreskrifter
- www.wada.org World Anti-Doping Agency
- www.fass.se Vad olika läkemedel innehåller för aktiva substanser