

# Antidopingplan för KFUM Örebro Friidrott

Datum: 2024-02-13

Vi:

- Vill ha en verksamhet helt fri från doping.
- Skydda våra idrottares prestationer och tävlan på lika villkor.
- Främja en sund träningskultur.
- Bedriver en naturlig och hälsosam träning utan droger.
- Arbetar förebyggande mot anabola androgena steroider.

Så här gör vi för att förebygga doping i KFUM Örebro Friidrott

Förebyggande åtgärder

- Vi har en antidopingansvarig som ansvarar för att åtgärderna genomförs och gör en tidsplan för när de ska vara genomförda. Detta är:
  - Per Drageryd, 0730497486 per.drageryd@gmail.com
- Vi informerar alla instruktörer/tränare om gällande antidopingplan.
- Vi informerar andra som tränar i våra lokaler om antidopingplanen.
- Vi marknadsför att vi har vaccinerat oss, bland annat genom att beställa ett diplom som vi sätter upp i våra lokaler.
- Våra ledare/tränare gör [kunskapstestet på vaccineraklubben.se](https://www.vaccineraklubben.se). Detta uppmanas via tränarmöten och är ett krav för att få arvode som tränare
- Instruktörer/tränare genomför [e-utbildningen Ren vinnare](#). Det gör även samtliga idrottare som erhåller någon ersättning av klubben.
- Antidopingsnack” kommer att användas och fokus kommer främst att läggas på de grupper som har aktiva från 13 års ålder och uppåt. Ledare för grupper i dessa åldrar kommer att informeras i samband med tränarmöten gällande hur de kommer åt materialet och hur detta kan användas.
- • Vi kommer att anordna utbildning via ÖLIF/SISU inom området antidoping för att utbilda aktiva, föräldrar och ledare.
- Vi informerar om foldrarna ”Tänk efter Före” och ”Dopingkontroll – dina rättigheter och skyldigheter” till våra aktiva. Vi kommer att hänvisa till dessa foldrar och [vaccinera klubbens hemsida](#) i samband med påskrift av elitavtalskontrakt och i samband med

tränarmöten, så att tränare vet var de kan hänvisa sina aktiva. Informationen kommer att läggas ut på vår hemsida

- Vi uppmanar klubbens tävlingsidrottare att göra kunskapstestet på <https://vaccineraklubben.se>. Fokus läggs på aktiva från 13 års ålder uppåt.
- För att ta del av våra elitbidrag skall man ha genomfört utbildningen "Ren Vinnare" vid påskrift av elitavtalskontrakt och visa upp diplom för avslutad utbildning.
- Vi informerar klubbens medlemmar om antidopingplanen. Detta sker via nyhet på Vi kommer att ha grundläggande antidopinginformation på vår hemsida, men kommer att hänvisa till Antidoping Sveriges hemsida då informationen ständigt uppdateras där. Vi uppdaterar hemsidan med grundläggande antidopinginformation genom att utgå från lathunden som finns att ladda hem på <https://vaccineraklubben.se> Vi lägger extra vikt vid att informera om medicinering, röd-gröna listan och dispenser via hemsidan. Vad gäller ansökan om dispens hänvisar vi till <https://www.antidoping.se/dispens-laekemedelssoek/medicinsk-dispens/> då reglerna skiljer sig mellan t.ex. idrottare på nationell/hög nivå och vanliga idrottsutövare m.m. hemsida och mailutskick.
- Vi sprider antidopingbudskapet genom att beställa affischer som vi sätter upp i våra lokaler.
- Gällande kosttillskott tror vi att det finns en stor gråzon i föreningen där många inte vet risken kopplad till att bruka kosttillskott. Vi tror att våra ledare och aktiva som är på landslagsnivå har god kunskap kring detta, men övriga ledare och aktiva i föreningen skulle absolut kunna utbildas i detta område. Detta görs via information på hemsida och vid tränarmöten. Vi avråder särskilt för bruk av kosttillskott som utlovar ökad muskelmassa, minskning av andelen kroppsfett och ökade styrkenivåer. Det är kosttillskott som PWO/prestationshöjare, fettförbrännare, testoboosters och muskelökare. Mer information nås via: <https://www.antidoping.se/utbildning-fakta/kosttillskott/>
- Vi kommer vid information att betona att ansvaret i slutändan ligger på individen och att den står som ansvarig för vad denne stoppar i sig.
- Vår antidopingplan kommer att uppdateras löpande, men minst var tredje år.

## Akuta åtgärder

### Vid misstanke om doping:

Misstänker man att en medlem i klubben bryter mot dopingreglerna kan man antingen anonymt kontakta svensk antidoping " [här](#) ", eller kontakta KFUMs antidopingansvariga (se

ovan i handlingsplanen). Vid misstanke om doping avvaktar KFUM beslut om avstängning under pågående utredning. Om individen är under utredning är denna fri att träna, men inte att tävla.

En ledare kan likväl som den aktive bli avstängd från all idrottslig verksamhet inom föreningen om ledaren skulle påträffas vara skyldig till dopingförselser (t.ex. att man tillhandahåller preparat eller försvårar utredningsprocessen). Om en ledare utreds för dopingbrott får ledaren under utredning fortfarande bedriva träningsverksamhet i föreningen, men inte representera klubben i samband med tävlingar. Medlemmar i föreningen är skyldiga att medverka i antidopingkontroller som genomförs.

Vid behov av rådgivning kontaktas sakkunnig i antidoping på Örebro Läns Idrottsförbund, Peter Bergvall Virtanen, (tel: 019-175525) alternativt Svensk antidoping på (08- 586 260 20 vxl)

## **Vid bekräftad doping:**

Om en aktiv har fällts för brott mot dopingreglementet är individen avstängd från all organiserad träning och tävling under strafftiden. Detta innebär även att man ej får vistas i våra träningslokaler. En ledare som döms för dopingförselser blir avstängd från all organiserad träning och tävling i verksamheten under strafftiden. Ledaren får inte heller vistas i våra träningslokaler.

En medlem som bekräftas för dopingbrott får under strafftiden inte på något sätt vara engagerad i föreningen (t.ex. styrelseuppdrag, deltagande i kommittéer och funktionärsarbete)

Dömande instans är RF:s Dopingnämnd och som åklagare fungerar RF:s dopingkommission.

En individ som avtjänat sitt första dopingstraff får efter avtjänat straff återigen bli medlem, aktiv eller tränare i föreningen. Återupprepas misstaget en ytterligare gång är man för all framtid avstängd från klubbens verksamhet

## **Media**

Vid dopingförselser hänvisas media till föreningens ordförande. Är denna ej nåbar kan klubbens antidopingansvariga svara eventuella frågor. Vi tar hänsyn till sekretessreglerna som

# Vaccinera klubben

gäller i enlighet med "Idrottens antidopingreglemente"