

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. 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 en träning. Det går självklart också att ta upp flera punkter vid samma tillfälle. Du avgör själv vad som passar er bäst.

Antidopingsnack i lärgruppsform fungerar utmärkt. Ett förslag är att du tar upp en eller två av de fem snackpunkterna vid varje tillfälle. Observera att varje lärgruppssammanskomst måste vara minst 45 minuter. För mer information om lärgrupper och hur du gör, kontakta SISU Idrottsutbildarna i ditt distrikt. Kontaktuppgifter hittar du på www.sisuidrottsutbildarna.se.

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 att medvetet eller omedvetet bli ”dopingfall”.

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. Gruppuppgiften innehåller även ett antal diskussionsfrågor för deltagarna att jobba med. Självklart kan du själv lägga till frågor som du anser vara relevanta.

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 din träningsgrupp 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 finns dopinglistan och föreskrifter för bland annat dopingkontroller, dispenser och vistelserapportering. Dopinglistan revideras 1 januari varje år.

Ledaruppgift/Förberedelser:

Skriv ut WADA:s dopinglista från www.rf.se (se sid 7) 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.

Diskutera och fundera:

Har du hört talas om WADA?

Om ja, i vilka sammanhang?

Vad tror du kan vara anledningen till att individer försöker dopa sig?

Överkurs:

Besök WADA:s sajt www.wada.ama.org

Lär dig mer där om WADA och The World Anti-Doping Code.

VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

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 (RF) hemsida www.rf.se (se sid 7).

Ledaruppgift/Förberedelser:

Titta efter på www.rf.se (se sid 7) 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 individuell dispens finns angivet för varje idrott under indelningen i hög respektive låg tävlingsnivå på hemsidan. Notera eller skriv ut vad som gäller din idrott.

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 dispensansökan ställs till rätt instans.

Fråga dina idrottare/spelare om de använder eller har använt några läkemedel. Gå in på Röda Listan på www.rf.se (se sid 7). Skriv in läkemedelsnamnet i sökfunktionen för att se om något är dopingklassat.

Röda 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 Röda listan fungerar.

Diskutera och fundera:

Vilka läkemedel i Röda listan har du hört talas om? I vilka sammanhang?

Har du kommit i kontakt med mediciner som innehåller dopingklassade substanser?

VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

Röda listan uppdateras 1 januari varje år. Vad kan ni göra för att undvika intag av dopingklassade läkemedel?

Vilka konsekvenser kan det bli av att en individ missar att ansöka om dispens?

Vad tror ni det innebär för individen att bli avstängd för doping, på kort sikt respektive på lång sikt?

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.

3. Dopingkontroll

Alla idrottsutövare som är medlem i idrottsförening kan dopingtestas. RF tog 3 500 dopingprov år 2009. 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 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 gula dopingkontrollfolder från www.rf.se (se sid 7).

Gruppuppgift:

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

Diskutera och fundera:

Har någon i gruppen varit med om en dopingkontroll?

Om ja, vad hände? Hur kändes det?

Hur skulle du/ni reagera om du eller någon av dina kamrater blev kallad till en dopingkontroll?

Överkurs:

Studera svensk dopingstatistik på www.rf.se (se sid 7).

VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

4. 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 (se sid 7).

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 ni har för inställning till användande av kosttillskott?

Överkurs:

Studera SOK:s (Sveriges Olympiska Kommitté) och RF:s gemensamma kostrekommendationer för elitidrottare på www.rf.se (se sid 7).

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 i klubben omfattas av dopingreglerna men då handlar det om att man inte får medverka till att idrottsutövare 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:

Innan den här genomgången ska deltagarna ha gjort RF:s kunskapstest på www.rf.se/vaccinera (steg1).

Diskutera och fundera:

Samtala med varandra om 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 som finns på www.rf.se (se sid 7). Ett bra lästips för den som vill lära sig mer är boken "Dopingfri idrott" utgiven av SISU idrottsböcker (ISBN 91-88941-64-7).

Avslutning

Avsluta Antidopingsnack med att låta deltagarna diskutera:
Vad har ni lärt er under arbetet med Antidopingsnack?

VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

Så här hittar du informationen på RF:s hemsida www.rf.se

- Antidopingsidorna finns under RF arbetar med/antidoping
- WADA:s dopinglista och Röda 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 och dopingreglemente finns under antidoping/regler och föreskrifter
- www.wada.ama.org World Anti-Doping Agency
- www.fass.se Vad olika läkemedel innehåller för aktiva substanser

Antidopingsnack är ett material skapat av Riksidrottsförbundets antidopinggrupp. Det ingår i det webbaserade utbildningskonceptet "Vaccinera klubben mot doping" som finns på www.rf.se/vaccinera

