

## Kunskap förebygger doping

Detta dokument innehåller:

- Tips på hur ni kan förbättra föreningens hemsida med antidopinginformation
- Marknadsföringstips att ni vaccinerat er klubb
- Presentation av trycksaker som ni kan beställa utan kostnad

Er förenings hemsida är en viktig informationskälla för era medlemmar. Med rätt information kan ni motverka att era medlemmar bryter mot dopingreglerna på grund av okunskap. Alla idrottare och ledare är enligt idrottens regler skyldiga att känna till vad dopingreglerna innebär i praktiken.

Många klubbar har små resurser att lägga på sin hemsida. Därför har vi tagit fram en mall som kan hjälpa er uppdatera hemsidan så att era medlemmar kan hitta det mest grundläggande och viktigaste inom antidopingområdet.

### Allmänna tips

- Informationen om antidoping är viktig eftersom alla idrottsutövare och ledare är skyldiga att känna till vad som gäller. Det ska vara lätt att hitta antidoping som därför bör få en egen rubrik i menylistan.
- För att försäkra er om att ha en uppdaterad hemsida bör ni länka till startsidan för Svensk Antidoping [www.antidoping.se](http://www.antidoping.se). Länka inte direkt till dokument eller undersidor så slipper ni problem med länkar som slutar fungera. På startsidan finner man enkelt information om dopingkontroller, regler och bestraffning, dopinglistan och röd-gröna listan med sökfunktion för läkemedel. Där finns också information om risker med kosttillskott och hur man söker dispens för dopingklassade läkemedel. Utbildningsuppläggen Vaccinera Klubben och Ren Vinnare finns också på startsidan.
- Gilla Svensk Antidopings Facebook-sida och bjud gärna in era idrottsvänner att göra detsamma. Håll er uppdaterade på allt intressant som händer inom antidopingområdet. <https://www.facebook.com/svenskantidoping>
- Prenumerera på Antidopingnytt för att hålla er underrättade om antidopingarbetet i Sverige och internationellt. [Länk till anmälan](#)

# VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

## Mall för antidopinginformation på er hemsida

*Nedanstående rubriker tycker vi bör finnas på er hemsida.*

### Antidoping

#### Regler och Föreskrifter

Som medlem i vår förening omfattas du av Riksidrottsförbundets (RF) stadgar och dopingregler. Dessa grundar sig i WADA:s (World Anti Doping Agency) världsantidopingkod, som är det globala regelverk som gäller inom idrotten. Du är själv ytterst ansvarig att känna till och följa dopingreglerna som finns på [www.antidoping.se](http://www.antidoping.se).

#### Tar du dopingklassade läkemedel?

Det är viktigt att kolla upp om ditt läkemedel är dopingklassat. Det gör du enklast genom att söka efter det i Röd-Gröna listan som är ett bra hjälpmedel som Svensk Antidoping har tagit fram och som grundar sig på WADA:s lista över dopingklassade substanser. Båda listorna finns på [antidoping.se](http://antidoping.se).

#### Behöver du söka dispens?

Är ditt läkemedel dopingklassat och det inte finns några tillåtna alternativ, kan du behöva söka dispens i Sverige eller internationellt beroende på vilken nivå du idrottar på. Ta reda på vad som gäller för just dig på [antidoping.se](http://antidoping.se).

#### Dopingkontroll

Som medlem i vår förening kan du bli utvald till dopingkontroll. För att du ska veta hur en dopingkontroll går till och dina rättigheter och skyldigheter så rekommenderar vi filmen "Dopingkontroll" som finns på [antidoping.se](http://antidoping.se). Där finns även en folder med samma namn som delas ut till alla som gör en dopingkontroll för första gången.

#### Kosttillskott

RF avråder från användning av kosttillskott, mer än på rent medicinska grunder. Många preparat på marknaden är otillräckligt kontrollerade och kan innehålla dopingklassade substanser trots att det inte står på innehållsförteckningen. Eftersom du är ytterst ansvarig för vad du stoppar i dig, så sker allt bruk av kosttillskott på egen risk. Läs mer om vad Svensk Antidoping skriver om kosttillskott på [antidoping.se](http://antidoping.se).

#### Vi är vaccinerade mot doping

*Vår förening* är vaccinerad mot doping, enligt RF:s och Svensk Antidopings upplägg. Läs mer om vad det innebär [här](#).

#### Vår antidopingplan

I vår antidopingplan kan du läsa mer om hur vi arbetar för att förebygga doping i vår verksamhet och hur vi bemöter akuta situationer. Läs vår antidopingplan här (*egen länk*).

# VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

## Lär dig om vad som gäller

Du är själv ansvarig att känna till och följa dopingreglerna. Du lär dig vad som gäller på 30 minuter om du genomför e-utbildningen Ren Vinnare. [Läs mer här.](#)

## Svensk Antidoping på Facebook

Uppdatera dig genom att gilla och följ [Svensk Antidoping på Facebook](#).

## Prenumerera på Antidopingnytt

Du kan även registrera dig som prenumerant nyhetsbrevet "[Antidopingnytt](#)" för att hålla dig underrättad om antidopingarbetet i Sverige och internationellt.

---

## Tips på marknadsföring

En del klubbar har efterfrågat stöd i hur de kan marknadsföra att de har genomgått vaccinationen. Här kommer några punkter som vi hoppas kan vara till hjälp.

- Lägg ut klubbens nya **antidopingplan på hemsidan**. Kom ihåg att den bör vara lätt att hitta.
- Anslå att ni är en vaccinerad klubb genom att **beställa ett diplom** som ni med fördel ramar in och sätter upp väl synligt i era träningslokaler.
- Inom kort kommer vi att ha nya "puffar" som ni kan ladda hem och använda på er sajt. Även nya marknadsföringsskyltar är på gång.
- Sprid budskapet kring Vaccinera klubben med hjälp av de affischer som går att beställa utan kostnad från Svensk Antidoping.
- Det finns även banderoller av vinylplast samt roll-ups som ni kan få eller låna vid olika större evenemang eller föreläsningar. Kontakta ert RF-SISU distrikt om ni är intresserade.

Lycka till med ert antidopingarbete!

Riksidrottsförbundet  
Svensk Antidoping