

## 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 av misstag. Alla idrottare och ledare är enligt idrottens regler skyldiga att känna till vad dopingreglerna innebär i praktiken.

Efter en översiktlig genomgång av vaccinerade klubbars hemsidor kan vi konstatera att många hemsidor tyvärr är bristfälliga när det kommer till information om antidoping. Vi vet att många klubbar har små resurser att lägga på detta. Därför har vi tagit fram en mall som kan hjälpa er att uppdatera hemsidan så att era medlemmar kan hitta det mest grundläggande och viktigaste inom antidopingområdet.

### Allmänna tips

- Informationen om antidoping är viktig och ska vara lättillgänglig, därför bör den få en egen rubrik i menylistan.
- För att försäkra er om att ha en uppdaterad hemsida med hela länkar bör ni länka till RF:s hemsida [www.rf.se/antidoping](http://www.rf.se/antidoping) och inte till sparade dokument eller undersidor. På hemsidan hittar ni alla dopingregler, dopinglistan, röd-gröna listan med sökfunktion för läkemedel, information om risker med kosttillskott, hur en dopingkontroll går till, hur man söker dispens för ett dopingklassat läkemedel och mycket annat som är viktigt att veta om antidoping.
- Gilla RF:s Facebook-sida Svensk Antidoping och bjud gärna in era idrottsvänner till att göra detsamma. Då håller ni 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.  
<http://www.rf.se/Antidoping/Nyhetsbrev/>



# 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 antidopingreglemente, samt WADA:s (World Anti-Doping Agency) internationella standarder. Dessa grundar sig i WADA:s världsantidopingkod, som är det globala regelverk som gäller inom idrotten. Du är själv ytterst ansvarig att känna till och följa dopingreglerna som finns på [RF:s hemsida](#). *(Ni länkar till [www.rf.se/antidoping](http://www.rf.se/antidoping)).*

#### 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 RF har tagit fram och som grundar sig på WADA:s lista över dopingklassade substanser. Listorna hittar ni på [RF:s hemsida](#).

#### 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 [RF:s hemsida](#).

#### 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 i samband med detta, har RF tagit fram en folder och en film som vi rekommenderar att du läser/ser på [RF:s hemsida](#).

#### 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, tar du alltid kosttillskott på egen risk. Läs mer om RF:s rekommendationer för kosttillskott och se RF:s korta filmer inom samma ämne på [RF:s hemsida](#).



# VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

## **Vi är vaccinerade mot doping**

Vår förening är vaccinerad mot doping, enligt RF:s upplägg. Läs mer om vad det innebär [här](#). *(Ni länkar till er "marknadsföringsskylt" som ni laddar ner från rf.se/vaccinera under "ladda hem". Där kan ni välja mellan "Vaccinerad klubb", "Vaccinerat gym", och "Vaccinerad verksamhet" beroende på vad som passar er bäst).*

Om du vill veta mer kring konceptet Vaccinera klubben mot doping går du in på [www.rf.se/vaccinera](http://www.rf.se/vaccinera).

## **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. Vår antidopingplan hittar du [här](#).

## **Vad kan du om antidoping?**

Testa dina kunskaper med RF:s dopingquiz [här](#). *(Länka till [www.rf.se/vaccinera](http://www.rf.se/vaccinera)).*

## **Svensk Antidoping på Facebook**

Gilla och följ RF:s sida [Svensk Antidoping på Facebook](#) så blir du uppdaterad på intressant information i ämnet. *(Länka till <https://www.facebook.com/svenskantidoping>).*

## **Prenumerera på Antidopingnytt**

Du kan även registrera dig som prenumerant [på RF:s nyhetsbrev](#) för att hålla dig underrättad om antidopingarbetet i Sverige och internationellt. *(länka till [www.rf.se/antidoping](http://www.rf.se/antidoping)).*



Riksidrottsförbundet

# VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

## 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.

- Lägga ut klubbens nya **antidopingplan på hemsidan**. Kom ihåg att den bör vara lätt att hitta.
- **Ladda hem den nya puffen ”Vår klubb är vaccinerad mot doping”** från [rf.se/vaccinera/Laddahem](http://rf.se/vaccinera/Laddahem) och lägg upp på startsidan på er hemsida. Länka puffen till marknadsföringsskylten ”Vaccinerad klubb”, ”Vaccinerat gym” eller ”Vaccinerad verksamhet” som också laddas hem på [rf.se/vaccinera](http://rf.se/vaccinera).
- **Ladda hem puffen ”Utmana dig i RF:s Dopingquiz”** från [rf.se/vaccinera/Laddahem](http://rf.se/vaccinera/Laddahem) och lägg upp på er hemsida. Länka puffen till <http://www.rf.se/vaccinera/IKunskapstest1/>.
- 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.
- Har ni vaccinerat klubben med särskild inriktning på gymverksamhet har ni möjlighet att beställa **diplomet ”Vaccinerat Gym”** i akrylplast mot en kostnad på 450 kr (tillverkningskostnad).
- Sprid budskapet kring Vaccinera klubben med hjälp av affischer som RF tagit fram.
  - **Affischer** (70x100 cm och 50x70 cm): Michel Tornéus, Sarah Sjöström, Kunskap förebygger doping.
- Vi har även tagit fram banderoller av vinylplast samt roll-ups som ni kan få använda på lån vid olika större evenemang eller föreläsningar. Kontakta ert DF om ni är intresserade.
  - **Banderoll:** ”Dum dummare dopad”, ”Vaccinera klubben mot doping”.
  - **Roll-ups:** ”Dopingfri idrott” med Michel Tornéus eller Sarah Sjöström.

Ovanstående hjälpmedel finns att se eller ladda hem som pdf på [www.rf.se/vaccinera/Laddahem](http://www.rf.se/vaccinera/Laddahem). Där ser ni även hur ni går tillväga för att beställa i tryckt form.

Vi hoppas att detta ska fungera som ett stöd i ert antidopingarbete. Lycka till!



Riksidrottsförbundet