

Antidopingsnack

en del av Vaccinera klubben mot doping.



"Dopingfri är vad idrott ska vara! Det är givet för att vi ska kunna träna och tävla på lika villkor. Ett bra antidopingarbete och många dopingkontroller är en förutsättning för detta."

- Sarah Sjöström, flera EM- och VM-guld i simning



"Vi i svensk friidrott har bevisat att vi kan vinna utan doping, vi är bra förebilder. Du kan bli bäst i världen om du är målinriktad och tränar hårt. Det finns inga genvägar."

- Yannick Tregaro, har tränat flera av våra största friidrottare

**SVENSK
ANTI-
DOPING**

Lärgruppsplan

Lärgruppsplan

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".

Lärgruppsplanen är tänkt 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 områden med ett avslutande område hur ni knyter ihop arbetet och eventuellt även får igång arbetet i hela föreningen. Det kan vara lämpligt att arbeta med dessa i anslutning till era träningar eller tävlingar. Det går självklart också att ta upp fler områden vid samma tillfälle. Ni avgör själv vad som passar er bäst.

Samtalen handlar om att höja kunskapen och medvetenheten hos dig som tränare och dina aktiva inom följande områden.

1. Vad är doping och vem bestämmer det?
2. Dopingregler och fakta om antidoping
3. Medicinsk dispens för läkemedel
4. Kosttillskott
5. Dopingkontroll
6. Avslutning

Mötet, samtalet och det gemensamma sökandet

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. Deltagarnas olika perspektiv, erfarenheter och upplevelser är det centrala i samtalet. Att lära av och med varandra leder till utveckling.

Även om alla i lärgruppen förväntas delta aktivt i samtalen behöver någon ta på sig ledartröjan. Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. Hon/han behöver ta på sig ett särskilt ansvar när det gäller att:

- Ha intresse och engagemang för ämnet som gruppen vill lära sig mer om
- Kunna leda och fördela samtalet och sökandet samt kunna driva på, strukturera och sammanfatta
- Vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter

Det är viktigt att förstå att den som är lärgruppsledare inte automatiskt behöver vara den som kan och vet mest om ämnet. Det är själva mötet och de gemensamma ansvaret för samtalen och sökandet som är själva kärnan i lärandet.

Hur många gånger ska vi träffas?

Ni i er egen lärgrupp avgör själva hur många gånger som ni vill träffas och hur länge ni ses varje gång.

Erfarenhetsmässigt fungerar en lärgrupp som bäst med 5-8 deltagare och att varje träff är mellan 1-3 timmar lång. Ni lägger själva upp er plan för hur och när ni ska träffas och vad ni vill fokusera mer på och samtala om. Den här lärgruppsplanen är tänkt att vara ett stöd för att underlätta ert planerande för möten, samtal och reflekterande.

Bra att känna till

När ni ska rapportera in er lärgrupp så kommer ni att få redovisa:

- Hur många gånger som ni har träffats. Varje träff kallas då för en sammankomst.

SISU Idrottsutbildarna – en resurs

Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna delar gärna med sig av erfarenheter, ger stöd och kraft till just ert utvecklingsarbete. Ett samarbete som ni kommer ha både nytta och glädje av. För genomförandet av en lärgrupp kan till exempel SISU Idrottsutbildarna genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan med mera. Kontakta gärna SISU Idrottsutbildarna lokalt så berättar de mer om hur ett samarbete kan se ut. Kontaktuppgifter hittar du på www.sisuidrottsutbildarna.se.



”Jag kämpar för en dopingfri idrott. Det bästa är att bara äta vanlig mat, träna hårt, jobba mentalt, sova bra... och kämpa skiten ur dig! Det är DET det handlar om.”

Carolina Klüft

- Carolina Klüft, OS-guldmedaljör i friidrott

Lärgruppsträffar

Ta gärna upp områdena i den ordning som föreslås nedan. Det första området gör det lättare att förstå och ta till sig det andra och så vidare. Till några av områdena bör man förbereda sig innan genom att t ex läsa en text, göra ett kunskapstest eller se en film. Självklart kan ni också välja att lägga tid på det tillsammans i lärgruppen. Diskussionsfrågorna ger möjlighet till sammanfattning och reflektion. Under några områden finns förslag på hur man kan lära sig mer.

1. Vad är doping och vem bestämmer det?

Vad som räknas som doping inom idrott beslutas av WADA (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, där dopingklassade substanser och metoder anges, och föreskrifter för bland annat dopingkontroller, dispenser och vistelserapportering. Dopinglistan revideras 1 januari varje år.

Förberedelser

Skriv ut WADA:s dopinglista från www.rf.se/antidoping och dela ut den. Se till att varje deltagare får varsitt exemplar.

Under sammankomsten

Titta tillsammans igenom WADA:s dopinglista som är uppbyggd i tre delar. Det som alltid är förbjudet, det som endast är förbjudet i samband med tävling och 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?
- Finns det något i dopinglistan som du behöver mer kunskap om?

Vill du veta mer

Besök WADA:s sajt www.wada-ama.org.

Där kan du lära dig mer om WADA och World Anti-Doping Code.

Egna noteringar, lärdomar, reflektioner

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Dopingregler och fakta om antidoping

Sedan lång tid tillbaka är det förbjudet med doping inom idrotten.

Argumenten för det är många men kan sammanfattas i fyra punkter:

- **Det är fusk att dopa sig.** En känsla för ärlighet och rent spel ligger i idrottens natur. Det är meningslöst att tävla om inte alla följer gemensamt uppsatta regler.
- **Det är farligt att dopa sig.** Det strider mot medicinsk etik och är förenat med stora hälsorisker för individen.
- **Det skadar idrottsrörelsens trovärdighet.** Doping utgör därför ett allvarligt hot mot idrotten som ungdomsorganisation och folkrörelse.
- **Det kan vara olagligt att dopa sig.** Att hantera eller inta vissa förbjudna preparat är enligt svensk lag förbjudet och kan ge upp till sex års fängelse.

RF:s antidopingpolicy "Allt bruk av dopingmedel är oacceptabelt. Inget idrottsresultat är så värdefullt att bruk av dopingmedel kan försvaras."

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.





“Att vara dopad är inte bara oetiskt, det medför även stora hälsorisker och ibland ren livsfara. Ett idrottsresultat kan aldrig vara så viktigt att det är värt att dopa sig.”

- Lisa Nordén, OS-silver i triathlon

Förberedelser

Det är viktigt att ha koll på dopingreglerna. På www.rf.se/antidoping finns alla dopingregler och mängder med antidopingfakta. Där finns även frågor och svar. Orientera dig på RF:s antidopingsidor innan träffen.

Gör även RF:s kunskapstest med tio frågor på www.rf.se/vaccinera (steg 1). Varje gång man startar ett test slumpas tio frågor fram. Det kan alltså vara olika frågor om man gör testet flera gånger.

Under sammankomsten

Diskutera med utgångspunkt från dopingreglerna samt erfarenheter av att genomföra testet.

Diskutera och fundera

- Samtala med varandra om kunskapstestet.
- Vilka tankar, funderingar och känslor får du kopplat till resultatet?
- Vad vet du nu om antidoping som du inte visste tidigare?

Vill du veta mer

Om ni vill gå djupare in i området kan ni leta rätt på vad det står om skyldigheten att känna till dopingreglerna i RF:s Antidopingreglemente som finns på www.rf.se/antidoping. Ett bra lästips för den som vill lära sig mer är boken "Dopingfri idrott" utgiven av SISU Idrottsböcker (ISBN 91-88941-64-7).

Egna noteringar, lärdomar, reflektioner

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Medicinsk dispens för läkemedel

Dispensreglerna har kommit till för att idrottsutövare som av medicinska skäl måste använda dopingklassade läkemedel, ska kunna utöva sin idrott. Om du till exempel har astma ska du kunna ta din medicin och ändå få vara med och idrotta.

Förberedelser

Se efter på www.rf.se/antidoping om du omfattas av generell dispens. Vilka som omfattas av kravet att ansöka om dispens finns angivet för varje idrott under indelningen i hög respektive låg tävlingsnivå på hemsidan.

Fundera över om du själv använder eller har använt några läkemedel. Gå in på Röd-gröna listan och testa sökfunktionen som är ett hjälpmedel som visar vilka läkemedel som innehåller dopingklassade substanser.



”Rent spel! Det är det som är grunden i allt, att man följer reglerna och inte fuskar. Jag blir tokig på dem som fuskar inom idrotten. Nej, det ska vara på lika villkor, det är viktigt.”

- Björn Ferry, OS-guldmedaljör i skidskytte



”Det finns mycket okunskap bland allmänhet och inom idrotten. Det gäller att upplysa, informera och skapa rätt attityder, och det i tidiga åldrar. Det är inte okej med doping!”

- Charlotte Kalla, flerfaldig OS-guldmedaljör i längdskidor



”Det är viktigt att det pågår ett bra antidopingarbete, och att det läggs mer och mer resurser på att motverka doping inom idrotten. Rent spel är superviktigt för idrottens trovärdighet.”

- Maria Pietilä Holmner, VM-silvermedaljör i storslalom

Under sammankomsten

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.

Diskutera och fundera

- Undersök om ni omfattas av generell dispens eller om någon kan behöva ansöka om dispens.
- Ta reda på hur Röd-gröna listan fungerar.
- Berätta för varandra om någon har kommit i kontakt med mediciner som innehåller dopingklassade substanser.
- 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 dopingavstängd, på kort sikt och på lång sikt?

Vill du veta mer

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.

Egna noteringar, lärdomar, reflektioner

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. 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.

Under sammankomsten

Läs igenom RF:s varning för kosttillskott och titta på filmen som du hittar på www.rf.se/antidoping/kosttillskott.

Diskutera och fundera

- Vilka kosttillskott känner du till?
- Finns det risk att någon av er skulle kunna dopa sig av misstag på grund av kosttillskott?
- Vad har du för inställning till användande av kosttillskott?

Egna noteringar, lärdomar, reflektioner

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



"Jag förstår inte varför man tar doping. Nej, fusk gillar jag inte. Känslan av att vinna för att man kämpat och tränat hårt måste ju vara tusen gånger bättre. Juste spel är min grej!"

- Caroline Seger, landslagsspelare i fotboll



"Jag vill vara en förebild för andra och har bevisat att det går att komma riktigt långt utan otillåtna medel och en massa kosttillskott. Alla har ett eget ansvar över vad de stoppar i sig".

- Michel Tornéus, VM-brons i längdhopp

5. Dopingkontroll

Alla idrottsutövare som är medlem i idrottsförening kan dopingtestas. RF tog 3 400 dopingprov år 2013. 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 styrketränande motionärer.

Under sammankomsten

Gå tillsammans igenom hur en dopingkontroll går till. Använd RF:s dopingkontrollfolder och titta på filmen på www.rf.se/antidoping/dopingkontroller.

Diskutera och fundera

- Har någon i gruppen varit med om en dopingkontroll?
Om ja, vad hände? Hur kändes det?
- Hur skulle du reagera om du eller någon av dina kamrater blev kallad till en dopingkontroll?

Vill du veta mera

Studera svensk dopingstatistik på www.rf.se/antidoping/statistik.



Egna noteringar, lärdomar, reflektioner

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Avslutning

Som avrundning på ert arbete kring att höja medvetenheten kring antidoping kan ni göra följande övning och diskussion:

Värderingsövning

Övningen kan genomföras i stor eller liten grupp och det behövs penna och ev. papper. Låt deltagarna enskilt ta ställning till följande påståenden genom att välja något av alternativen: **Instämmer helt**, **Instämmer delvis**, **Instämmer knappt** eller **Instämmer inte alls**.

- Doping blir allt vanligare inom idrotten.
- Att bloddopa sig är ok om ingen märker det.
- Det gör inget om man kommer bakfull till match/tävling. Huvudsaken är att man gör sitt bästa.
- Anabola steroider är inte bara förbjudna att använda. De är även farliga för hälsan.
- Det är ingen risk att använda kosttillskott, bara man läser innehållsförteckningen noga.
- Om jag medvetet bryter mot reglerna gör det inget, så länge ingen annan/domaren ser det.
- Det viktigaste är att vinna.
- Att dopa sig är fusk, fejt och farligt.

Diskutera ett påstående i taget, i stor grupp och delge varandra vad var och en kom fram till.

Diskutera och fundera

Vad har du lärt dig under arbetet med Antidopingsnack?

På vilket sätt har detta påverkat din syn på:

- doping inom idrotten?
- användande av kosttillskott?

Finns det en antidopingplan i klubben? Hur ser den ut? Om ingen plan finns. Tipsa föreningens styrelse om www.rf.se/vaccinera. Läs "Om vaccinera klubben" i toppmenyn på sajten.

Vill du veta mera

Studera Sveriges Olympiska Kommittés kostrekommendationer för elitidrottare. www.rf.se/antidoping/kosttillskott. Sist på samma sida finns fler artiklar och filmer.

Egna noteringar, lärdomar, reflektioner

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SISU Idrottsutbildarna utvecklar och utbildar idrotten!

www.rf.se



Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna är idrottens studie- och utbildningsorganisation

www.sisuidrottsutbildarna.se

