



**ANTIDOPNING**



- **Doping kan ske på olika sätt. Allt från medvetet fusk med tunga dopingpreparat till obetänksamt användande av läkemedel och kosttillskott. Här följer några exempel på olika typer av doping.**
- **Anabola Androgena Steroider (AAS)**
- Det vanligaste fuskpreparatet bland såväl elitidrottare som motionärer är AAS. Anabola androgena steroider är syntetiska kopior av det manliga könshormonet testosteron och har både anabol och androgen effekt.
- Syftet med användandet är att nå den anabola effekten som ökar muskelmassa och styrka. Biverkningar är utveckling av manliga drag så som djupare röst, skägg- och hårväxt på kroppen.
- Det finns hundratals olika AAS-preparat på marknaden i form av tabletter och ampuller med injektionsvätska. De vanligaste missbrukade preparaten är metandienon, testosteron och nandrolon.
- På [Dopingjourens webbplats](#) finns mer att läsa om AAS.
- **Bloddoping**
- Bloddoping förekommer främst inom uthållighetsidrotter på elitnivå. Det går i korthet ut på att med förbjudna metoder öka mängden röda blodkroppar i blodet och därmed öka syreupptagningsförmågan. Det finns några huvudsakliga metoder att bloddopa sig.
- Autolog bloddoping där man tappat sitt eget blod vid ett eller flera tillfällen och separerar de röda blodkropparna som kyl- eller fryslagras för att sedan återinföras några dagar innan en viktig tävling.
- Homolog bloddoping innebär att man använder lagrat blod från en annan person med samma blodgrupp. En tredje och enklare metod är att injicera Erythropoetin (EPO) som är ett hormon som stimulerar kroppen att producera röda blodkroppar. Det finns även andra substanser som kan ge liknande effekter som EPO.
- **Doping via bruk av läkemedel**
- Det kan handla om självmedicinering eller om slarv och okunskap om gällande dopingregler. Oavsett varför man använt ett läkemedel så är det personliga ansvaret detsamma. Ett bra hjälpmedel för att se vilka mediciner som klassas som doping är [Röd-gröna listan](#). Behöver en idrottsutövare av medicinska skäl använda ett dopingklassat läkemedel kan en medicinsk dispens komma att beviljas.
- **Doping via kosttillskott som innehåller dopingklassade substanser**
- Många svenska idrottare på internationell elitnivå uppger att de inte använder [kosttillskott](#) utan satsar på fullvärdig kost istället. Risken att få i sig dopingklassade substanser är störst vid bruk av kosttillskott som utlovar ökad vikt, styrka eller prestation. Den vanligaste dopingsubstansen i kosttillskott är amfetaminliknande stimulantia. Det förekommer även kosttillskott som är preparerade med substanser som omvandlas till AAS eller påverkar den egna produktionen av hormoner.
- **Doping via droger**
- Cannabis och kokain klassas som doping om de intas i anslutning till tävling. På senare år har antalet drogrelaterade dopingfall ökat bland elitidrottare. Det handlar oftast om idrottare som drog sig av andra skäl än att fuska i sin idrott. Men det är en oroande trend då dessa droger också är förbjudna att använda enligt den svenska narkotikastrafflagen.



## Antidoping Regler och Föreskrifter

### Antidoping

#### Regler och Föreskrifter

Som idrottsutövare 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 <https://www.antidoping.se/>

#### Anabola Androgena Steroider (AAS)

Missbrukare som använder AAS av andra skäl än att förbättra idrottsprestationer Syftet kan vara att bli självsäker, modig, aggressiv eller muskulös. De flesta dopingfall i Sverige med AAS uppdagas bland motionärer som inte ens tävlings idrottar vilket gör det till ett samhällsproblem. AAS kan ge både fysiska och psykiska biverkningar. Kontakta Dopingjouren vid frågor om AAS via [dopingjouren.se](http://dopingjouren.se).

#### Dopingkontroll

Som idrottsutövare 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. <https://www.antidoping.se/>

#### 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 <https://www.antidoping.se/>

<https://www.antidoping.se/utbildning-fakta/kosttillskott/>

#### Doping via droger

Narkotikamissbruk Om det handlar om elitidrottare så kan man använda Antidoping Sveriges [tipsfunktion](#) och lämna information. Där går det att vara anonym om man så önskar. Om det handlar om idrottande på lägre nivå där man vet att det handlar om det som i dopinglistan kallas för missbrukssubstanser (kokain, MDMA, heroin, cannabis) och att det intagits av andra skäl än att förbättra idrottsprestationer. Då bör man också behandla det som ett missbruksproblem och i första hand försöka hjälpa personen komma till rätta med sitt missbruk.

<https://fragor.antidoping.se/guide/har-ni-en-tipsfunktion?category=underrattelse-och-utredning>

Cannabis och kokain klassas som doping om de intas i anslutning till tävling. På senare år har antalet drogrelaterade dopingfall ökat bland elitidrottare. Det handlar oftast om idrottare som drogar sig av andra skäl än att fuska i sin idrott. Men det är en oroande trend då dessa droger också är förbjudna att använda enligt den svenska narkotikastrafflagen. <https://www.antidoping.se/>



## Tar du dopingklassade läkemedel? t ex Hostmedicin, kortison, värktabletter

Doping genom bruk av läkemedel utan att den idrottsutövare förstår att det är doping klassat. Detta kallas ibland för misstagsdoping men beror oftast på slarv och okunskap om gällande dopingregler. Oavsett om doping sker på grund av okunskap eller ej så är det personliga ansvaret detsamma. Vill man vara med och tävla inom idrott så måste man känna till både tävlingsregler och dopingregler. Ett bra hjälpmedel för att se vilka mediciner som klassas som doping är Röd-gröna listan som finns på [antidoping.se](http://antidoping.se). Idrottsutövare på hög tävlingsnivå ska alltid ansöka om dispens i förväg vid bruk av alla dopingklassade läkemedel/metoder

Det är viktigt att kolla upp om ditt läkemedel är doping klassat. 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 <https://www.antidoping.se/>

<http://rodgronalistan.antidoping.se/index.asp>

<https://www.antidoping.se/dispens-laekemedelssoek/medicinsk-dispens/astma-och-kortisonbehandling/>

## Behöver du söka dispens?

Är ditt läkemedel doping klassat 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 <https://www.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 <https://vaccineraklubben.se/>

## **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.

## **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.

<https://www.antidoping.se/utbildning-fakta/utbildning/ren-vinnare/>

## **Svensk Antidoping på Facebook**

Uppdatera dig genom att gilla och följ Svensk Antidoping på Facebook.

<https://www.facebook.com/svenskantidoping/>

## **Prenumerera på Antidopingnytt**

Du kan även registrera dig som prenumerant nyhetsbrevet "Antidopingnytt" för att hålla dig underrättad om antidopingarbetet i Sverige och internationellt här <https://www.rf.se>



## Antidopingplan för Frölunda Hockey club

Datum: \_\_\_\_\_

### Vi vill att:

- Vinnaren ska kunna glädja sig över en ärlig seger.
- Förloraren ska kunna känna sig trygg i att ha förlorat i ärlig kamp.
- Åskådaren ska vara förvissad om att resultatet inte är en följd av förbjudna medel och metoder.

### Så här gör vi för att förebygga doping i vår förening

#### Förebyggande åtgärder

- Vi utser en antidopingansvarig. Tränare/coach i varje respektive lag
- Vi informerar klubbens tränare/coach om gällande antidopingplan.
- Vi informerar klubbens idrottsutövare om gällande antidopingplan.
- Vi uppmanar klubbens tränare/coach att göra kunskapstestet på vaccineraklubben.se.
- Vi uppmanar klubbens Idrottsutövare att göra kunskapstestet på vaccineraklubben.se tillsammans med tränare/coach.
- Vi uppmanar tränare/coach och tävlingsidrottare att göra e-utbildningen Ren vinnare.
- Tränare/coach tar upp antidopingfrågan med sina idrottsutövare genom att använda Antidoping Sveriges handledning "Antidopingsnack".
- Vi delar ut foldrarna "Tänk efter Före" och "Dopingkontroll" till våra idrottsutövare.
- Vi marknadsför att vi har vaccinerat oss genom att beställa ett diplom som vi sätter upp våra lokaler.



## Akuta åtgärder

- Vi har en beredskapsplan för insatser vid misstanke om doping samt ifall ett dopingfall skulle inträffa.

### **Beredskapsplan:**

- Föreningens idrottsutövare informeras att prata med sina tränare/coacher om de själva eller någon i deras närhet (lagkompis/träningskompis) har frågor om doping eller misstänker att någon genomför doping avsiktligt eller oavsiktligt på något vis.
- Tränare/coacher informerar Säkerhetsansvariga som har sekretess om det finns misstanke om doping.
- Tränare/coacher informerar sedan spelaren om dopings konsekvenser och erbjuder stöd.
- Om idrottsutövaren är omyndig engageras föräldrar.
- Om ett dopingfall inträffat:
- Kontakta personen på ett vänligt sätt och erbjuder stöd.
- Styrelsen informeras.
- Om idrottsutövaren är omyndig engageras föräldrar.