

Handledning till föreläsarfilmer

Den här handledningen är en vägledning för de [föreläsarfilmer](#) som finns på Antidoping Sveriges hemsida. Filmerna beskriver olika delar av antidopingverksamheten samt olika ämnen relaterat till antidopingarbetet.

Materialet riktar sig till idrottare från 15 år och uppåt under ledning av antingen ledare, tränare eller lärare på exempelvis ett RIG eller NIU.

Här nedan finns sammanfattningar av filmerna samt olika frågeställningar som kan lyftas i utbildningssyfte. Välj själva vilka filmer som passar er bäst. Vi har sorterat dem här nedan i en ordning som kan vara bra att börja med. Totalt tar det ca 2 timmar att kolla igenom alla 11 filmer.

1. Vad är doping? Om dopingförseelser (12 min)

Du får kunskap om hur doping inom idrotten definieras samt vad som menas med att idrottaren har ett "strikt ansvar". Vi tar upp vilka olika dopingförseelser som finns och vilka påföljder de kan ge.

- Var det något du tyckte var speciellt intressant eller som förvånade dig angående definition på doping?
- Hur vanligt tror du det är med doping inom idrotten? Gå in kika på [statistiken på antidoping.se](#).

Quizfrågor:

- Du som idrottar har ett "strikt ansvar". Vad betyder det?
- Hur många dopingförseelser finns det?
- Vilken av förseelserna är vanligast att som idrottare bli bestraffad för?

***SVAR:** (Den som idrottar är fullt ansvarig för vad som finns i kroppen vid en dopingkontroll samt att förstå och följa dopingreglerna. / Inom idrotten finns 11 dopingförseelser / "Förekomst av förbjuden substans" är absolut vanligast)*

2. Dopingkontrollen (11 min)

Vi berättar hur en dopingkontroll går till och vilka rättigheter och skyldigheter du som blir kallad till dopingkontroll har.

- Har du varit med om en dopingkontroll?
 - Om ja, hur upplevde du den?
 - Om nej, hur pass väl förberedd känner du dig inför en eventuell kommande dopingkontroll?

- Läs vår [folder Dopingkontroll](#).

Quizfrågor:

- Har du rätt till en förtroendeperson om du blivit kallad till en dopingkontroll?
- Är det endast Antidoping Sverige som har rätt att testa svenska idrottsutövare?

SVAR: (Ja, och om du är under 18 år måste du ha en förtroendeperson med dig under dopingkontrollen / Nej, flera andra organisationer har befogenhet att testa svenska idrottsutövare. Dopingkontrollfunktionären ska alltid legitimera sig.)

3. Medicinsk dispens (7 min)

Om en idrottare behöver medicinsk behandling, finns några viktiga saker hen bör tänka på. I filmen får du reda på mer om dopinglistan, hur du tar reda på om ett läkemedel är dopingklassat samt hur du går tillväga för att ansöka om medicinsk dispens.

- [Gå in på Läkemedelssök](#) och prova att söka på ett läkemedel, exempelvis Bricanyl (astmamedicin).
- Låt oss anta att du har behov av ett läkemedel som innehåller en förbjuden substans. [Ta reda på om du är på den idrottsliga nivån att du behöver ansöka om medicinsk dispens i förväg eller om det kan ske retroaktivt.](#)

Quizfrågor:

- Kan man använda sig av Läkemedelssök för att ta reda på om ett kosttillskott är dopingklassat?
- Räcker ett läkarintyg som medicinsk dispens?

SVAR: (Nej, kosttillskott klassas som livsmedel. Du kan endast söka på svenskregistrerade läkemedel. / Nej, en fullständig ansökan måste göras med kompletterande dokumentation som stödjer diagnos och behandling.)

4. Kosttillskott (16 min)

Det finns ingen nollrisk med kosttillskott. Filmerna beskriver problematiken med kosttillskott och den nästintill obefintliga tillsyn som finns och hur pass vanligt det är att vissa kosttillskott är kontaminerade.

- Vad fick du för ny kunskap i ämnet?
- Hur går tankarna om kosttillskott efter att du sett filmerna?

- [Läs om kosttillskott på vår hemsida.](#)

5. Hälsokonsekvenser (14 min)

Många dopingklassade substanser är potentiellt hälsofarliga. I filmen tar vi främst upp biverkningar kring användandet av anabola steroider, stimulantia icke godkända läkemedel och blodddoping.

- Hur tror du att det kan komma sig att vissa utsätter sig för hälsorisker i syfte att bli bättre/vinna?

6. Utbildning (7 min)

Vi tillhandahåller olika utbildningar som är riktade till idrottsutövare och ledare samt till föreningar. I den här föreläsningen får du också kunskap om var du hittar relevant och viktig information.

- [Gå in på vår hemsida och klicka runt bland våra utbildningar.](#)
- [Gör Ren vinnare \(renvinnare.se\)](#) nu eller vid senare inplanerat tillfälle. Om du redan genomfört utbildningen så kan du göra den nya versionen av Ren vinnare som lanserades i december 2025. Vi rekommenderar att du repeterar din kunskap minst vartannat år genom att göra en repetitionsmodul som består av ett kunskapstest.
- [Ta reda på om din förening är "vaccinerad mot doping"](#). Om inte, tipsa gärna din förening om Vaccinera klubben.

Påbyggnadsfilmer

7. Dopingregler och ett dopingärendes gång (10 min)

I filmen berättar vi mer om dopinglistan, hur handläggning av ett dopingärende går till och möjliga konsekvenser av en dopingförseelse.

- Var det något i beskrivningen och flödet av "ett dopingärendes gång" som du reagerade på?

8. Dopingkontrollverksamheten (18 min)

Här får du mer kunskap i processen från planering till genomförande av dopingkontroller samt vilka typer av dopingprov som tas.

- Tror du att det är lätt eller svårt att åka fast för doping i Sverige idag?
- Varför tror du att det är viktigt med dopingkontroller både under tävling och under träningsäsongen?

Quizfrågor:

- Det finns olika typer av dopingprov. Vilket är det absolut vanligaste?
- Hur många tusen dopingprov görs av Antidoping Sverige varje år?

SVAR: (Urinprov / 3000–4000 prov)

9. Vistelserapportering (12 min)

Kravet på vistelserapportering finns för att stärka antidopingsarbetet, bland annat genom att möjliggöra oannonserade kontroller. I denna föreläsning berättar vi hur det fungerar och vilka idrottare som har krav på sig att vistelserapportera.

- Vad tycker du om att vissa idrottare behöver vistelserapportera? Är det bra eller dåligt för idrotten?

Quizfrågor:

- Måste idrottare rapportera var de befinner sig 24h per dygn?
- Efter hur många vistelserapporteringsbrister under en 12-månadersperiod kan idrottaren bli bestraffad?

SVAR: (Nej, de individuella idrottare som har krav att vistelserapportera ska endast rapportera 60 minuter per dag / 3)

10. Underrättelse och utredning (10 min)

För att avslöja det mer organiserade dopingfusket räcker det inte endast med traditionell dopingkontrollverksamhet. Genom en dopingkontroll avslöjas exempelvis inte personer som förser idrottsutövare med dopingpreparat. Därför finns en verksamhet för underrättelse och utredning. Här får du veta mer om hur vi samlar in, sammanställer och analyserar information från olika källor.

- Vad visste du om Antidoping Sveriges tipsfunktion sen tidigare?
- Skulle du kunna tänka dig att anonymt rapportera in ett dopingtips om du skulle få reda på att någon använder otillåtna substanser? Motivera svaret.

Quizfrågor:

- På vilket sätt hjälper sökhundsverksamheten/sökhunden Molly till i antidopingarbetet?

SVAR: (Sökhunden frysmarkerar och kan på så sätt hjälpa dopingkontrollanten att välja ut vilken/vilka som ska bli utvalda/kallade till dopingkontroll)

11. Doping i samhället (15 min)

De som dopar sig utan att vara tävlingsidrottare har andra skäl till detta än att fuska till sig idrottsresultat. Sådan doping handlar i princip uteslutande om Anabola androgena steroider (AAS). Missbruk av AAS är idag ett växande samhällsproblem.

- Hade du koll på vad skillnaden är mellan dopningslagen och dopingreglerna? Diskutera och [gå därefter in på denna sida om samhällsdoping och läs mer.](#)

Bra jobbat!

Nu har ni kikat på våra föreläsningss filmer och fått bättre kunskap om antidopingarbetet. Glöm inte bort att hålla er uppdaterade på dopingreglerna.

Det gör ni bland annat genom att:

- Hämta information på vår hemsida antidoping.se
- Genomföra vår [e-utbildning Ren vinnare](#)
- Följa oss på [Facebook](#) och [Instagram](#)