

## Handledning till förelärsfilmer

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

Dessa utbildningsfilmer riktar sig till idrottare från 15 år och uppåt under ledning av antingen ledare, tränare eller lärare. 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 följa.

### 1. Dopingregler och förseelser (19 min)

Lär dig om olika definitioner av doping inom idrotten och vilka förseelser och påföljder som finns.

- Var det något du tyckte var speciellt intressant eller som förvånade dig angående definition på doping?

### 2. Dopingkontrollen (8 min)

Dopingkontrollprocessen består av ett antal olika steg, 14 för att vara exakt. 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?
  - o Om ja, hur upplevde du den?
  - o Om nej, hur pass väl förberedd känner du dig för en kommande dopingkontroll?
- Läs vår [folder Dopingkontroll](#).

### 3. Medicinsk dispens (5 min)

Reglerna om medicinsk dispens har tillkommit för att idrottsutövare, som av medicinska skäl måste använda dopingklassade läkemedel eller metoder, ska kunna utöva sin idrott. Det finns dock vissa kriterier och i filmen berättas vad de består av samt hur en dispensansökan går till.

- [Gå in på röd-gröna listan](#) och prova att söka på ett läkemedel exempelvis Bricanyl (astmamedicin).

- Pondera 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.](#)

#### 4. Kosttillskott (12 min)

Det finns ingen nollrisk med kosttillskott. Filmen 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 filmen?
- [Läs om kosttillskott på vår hemsida.](#)

#### 5. Hälsokonsekvenser (12 min)

Många dopingklassade substanser är också potentiellt hälsofarliga. I filmen tar vi främst upp biverkningar kring användandet av anabola steroider, stimulantia och EPO-doping.

- 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, gör kunskapstestet i stället, som är en kortare repetitionsdel.
- [Är din egen förening vaccinerad mot doping](#), vet du?  
Om inte, tips gärna din förening om Vaccinera klubben.

## Påbyggnadsfilmer

### 7. Dopingregler och juridik (18 min)

I filmen berättar vi om dopingreglerna, vilka standarder som finns och vem/vilka som berörs.

- Vilka dopingregler tror du berör dig mest?

### 8. Dopingkontrollverksamheten (18 min)

Vi går igenom olika provtagningsmetoder, både nuvarande och framtida. Den svenska provplanen tas fram genom olika algoritmer som ställs mot varandra. Riskvärdering är en stor del när man planerar dopingkontrollverksamheten.

- 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?

### 9. Dopingstatistik (8 min)

Det finns mycket intressanta siffror om dopingkontroller. I filmen får vi reda på hur många tester Antidoping Sverige gör per år och hur testningen har sett ut historiskt. Vi får reda på hur stor andel av de som testas som blir bestraffade och hur ser det ut nationellt och internationellt.

- Var det några siffror som förvånade dig?
- Anser du att det testas tillräckligt mycket?
- [Läs mer om aktuell statistik](#)

### 10. Vistelserapportering (10 min)

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

- Vad tycker du om att vissa idrottare behöver vistelserapportera?

## 11. Underrättelse och utredning (7 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 dopingtips.se 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.

## 12. Doping i samhället (22 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 tagit er igenom våra föreläsningfilmer och fått bättre kunskap om antidopingarbetet. Glöm inte bort att hålla er uppdaterade på dopingreglerna. Det gör ni bland annat via vår hemsida [antidoping.se](http://antidoping.se).