

# Instruktion för SF:s antidopingplan

Här finns instruktion, exempelmall och checklista till SF:s antidopingplan. Exempelmallen är tänkt att användas tillsammans med mall i Word-format som finns på webbsidan i anslutning till den här skriften.



# Innehållsförteckning

|  |    |
|--|----|
| Bakgrund och instruktion .....             | 3  |
| Exempelmall för antidopingplanen .....     | 4  |
| Checklista för SF:s antidopingarbete ..... | 14 |



# Bakgrund

**Internationell standard för utbildning (ISE) började gälla år 2021 och innebär en förändring för SF:s antidopingplaner. När kravet i RF:s stadgar om SF:s antidopingplan infördes 1999, krävdes utförliga beskrivningar om olika antidopingaspekter från varje SF. Idag så finns det detaljerade beskrivningar i det omfattande världsantidopingprogrammets regler, standarder, riktlinjer, tekniska dokument, mallar och check-listor. Nya versioner av SF:s antidopingplaner inriktas därför i huvudsak på utbildning och information, vilket numera är reglerat i ISE.**

## Instruktion

Det här dokumentet är tänkt som hjälpmedel vid skrivande och uppdatering av SF:s antidopingplan. Att olika SF har liknande upplägg på sina planer gör det lättare att jämföra och överblicka SF:s antidopingarbete.

I skriften Idrottens antidopingarbete förklaras hur SF:s antidopingplaner kopplar till RF:s stadgar, ISF:s antidopingregler och Världsantidopingkoden ("Koden"). Där beskrivs även hur arbetet bedrivs och är organiserat. Hänvisa eller länka gärna därför från er antidopingplan till Idrottens antidopingarbete.

Antidopingplanen ska innehålla alla rubriker som föreslås i mallen. Texterna under rubrikerna är rekommendationer. SF bestämmer själva om man vill lägga till rubriker eller omformulera text. De två rubrikerna "Antidopingåtgärder (ålagda av ISF och beslutade av SF)" ska finnas med om det finns sådana åtgärder eller beslut.

Antidopingplanen ska beskriva vilka utbildningsinsatser som utförs inom SF:s verksamhet och dess föreningar och ska kunna användas för att följa upp beslutade antidopinginsatser.

I mallen föreslås mål och punkter som SF strävar mot, vilka är snarlika de som finns i RF:s utbildningsplan. Punkterna under "Följande ska ingå i våra utbildningsinsatser" kommer från utbildningsstandard (ISE 5.2).

Enligt utbildningsstandard ska ISF som signatärer av Koden ha en utbildningsplan. Om ert ISF låter er ta del av sin utbildningsplan, kanske det finns något där som ni vill föra in i er nationella antidopingplan.

När SF uppdaterat sin antidopingplan, ska den skickas för kännedom till Antidoping Sverige på [info@antidoping.se](mailto:info@antidoping.se). Bifoga även eventuella avtalsförbindelser eller andra dokument som reglerar eller berör ert antidopingarbete. Antidopingplanen ska finnas på SF:s webbsida.

Antidoping Sverige granskar antidopingplanen för RF:s räkning och följer upp om SF uppfyller RF:s stadgar gällande antidoping.

# Exempelmall – Antidopingplan

Antidopingplan för

## **SVENSKA EXEMPELSPORTFÖRBUNDET**

Beslutad av styrelsen DD-MM-ÅÅÅÅ

# Exempelmall – Antidopingplan

01-06-2024

SVENSKA EXEMPELSPORTFÖRBUNDET

## Antidopingplan för SVENSKA EXEMPELSPORTFÖRBUNDET

SVENSKA EXEMPELSPORTFÖRBUNDET ska enligt Riksidrottsförbundets (RF) stadgar, 11 kap, 4 §, punkt 5 "aktivt arbeta för en dopingfri verksamhet inom förbundet och sina medlemsföreningar, samt upprätta plan för antidopingarbetet".

Vi omfattas av Världsdopingkodens regelverk via INTERNATIONAL EXAMPLE SPORT ASSOCIATION:s antidopingregler och RF:s stadgar och föreskrifter.

### Mål

Genom utbildning och information ska SVENSKA EXEMPELSPORTFÖRBUNDET stimulera och utveckla det förebyggande antidopingarbetet samt påverka attityder till och kunskap om dopingproblemet och antidopingarbetet.

### Detta vill vi uppnå

1. En spridd antidopingattityd och värdegrund som stödjer antidopingarbetet.
2. Ökad baskunskap om dopingreglerna bland våra idrottsutövare och ledare.
3. Att idrottsutövares första kontakt med antidoping sker i form av utbildning.
4. Minskat antal dopingfall på grund av okunskap (mediciner, kosttillskott, droger).
5. Ett aktivt antidopingarbete ute i våra medlemsföreningar.

Vår antidopingplan – 2

# Exempelmall – Antidopingplan

01-06-2024

SVENSKA EXEMPELSPORTFÖRBUNDET

## Följande ska ingå i våra utbildningsinsatser

1. Principer och värderingar som hör ihop med dopingfri idrott och ärlig tävlan.
2. Idrottsutövare, tränare, ledare och andra stödpersoners rättigheter och skyldigheter enligt dopingreglerna.
3. Vad det strikta ansvaret enligt dopingreglerna innebär i praktiken.
4. Konsekvenser av doping. Till exempel fysisk och psykisk ohälsa, sociala och ekonomiska följder och andra sanktioner, som avstängning från all idrott.
5. Dopingförseelserna som räknas upp i reglerna.
6. WADA:s lista över förbjudna substanser och metoder.
7. Riskerna vid bruk av kosttillskott.
8. Bruk av läkemedel och hur medicinsk dispens fungerar.
9. Hur dopingkontroll går till, inklusive urin- och blodprov samt det biologiska passet.
10. Kriterierna för vilka idrottsutövare som ska ingå i dopingkontrollpoolerna och vad vistelserapporteringen handlar om.
11. Rapportera mistänkta dopingförseelser, bland annat via [dopingtips.se](https://dopingtips.se).

Vår antidopingplan – 3

# Exempelmall – Antidopingplan

01-06-2024

SVENSKA EXEMPELSPORTFÖRBUNDET

## Utbildningsplan

Utbildningsmaterial som vi använder är framtaget av eller godkänt av Antidoping Sverige (ADSE) eller INTERNATIONAL EXAMPLE SPORT ASSOCIATION, alternativt WADA, IOC eller Major Event Organization (MEO).

| AKTIVITETER  | MÅLGRUPP   | ANSVAR                           | UPPFÖLJNING   |
|--|--|----------------------------------|---|
| Vaccinera Klubben mot Doping.  | <b>Obligatoriskt för:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Föreningar i högsta serien herrar och damer.</li><li>- Föreningar som har idrottsutövare uttagna till landslag.</li><li>- Föreningar med elitlicens.</li><li>- Föreningar som arrangerar SM.</li></ul> <b>Rekommenderas för:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Alla övriga föreningar.</li></ul>   | Förening.                        | Antidopingansvarig i SF följer upp.<br>Rapporteras till GS.   |
| Ren vinnare, e-utbildning.   | <b>Obligatoriskt för:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Utövare som är aktuella att börja vistelserapportera.</li><li>- Landslagsutövare och tränare.</li><li>- Spelare som ingår i A-lag i högsta serien och deras tränare.</li><li>- Utövare med tävlingslicens.</li><li>- Tränare med tränarlicens.</li></ul> <b>Rekommenderas för:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Alla övriga idrottare och tränare över 15 år.</li></ul> | Individen.                       | Antidoping-ansvarig i SF följer upp i samband med att individ tas upp i landslaget.<br>Rapporterar till GS. |
| Föreläsning via ADSE ska hållas innan deltagande i internationellt mästerskap. | Landslagsutövare och landslagsledare.  | SF beställer och ADSE levererar. | Årlig avstämning.   |

Vår antidopingplan – 4

# Exempelmall – Antidopingplan

01-06-2024

SVENSKA EXEMPELSPORTFÖRBUNDET

| AKTIVITETER  | MÅLGRUPP  | ANSVAR   | UPPFÖLJNING                          |
|--|---|--|--------------------------------------|
| Antidoping ska ingå i grundläggande tränarutbildning, funktionärsutbildning, domarutbildning.<br><i>Beskriv hur.</i>   | Tränare, stödpersonal och domare.   | Material ska godkännas av ADSE.                | SF/ADSE.                             |
| Antidopingsnack (diskussionshandledning för ledare och tränare att prata antidoping med idrottarna) med möjligt stöd från RF-SISU distrikt.<br><i>Beskriv hur ni ser till att den används.</i> | Idrottsutövare.   | Förening, ledare och tränare.                  | Årlig summering.                     |
| ADSE:s grundkurs i antidoping.   | <b>Obligatoriskt för följande som inte tidigare gått kursen:</b><br>- Antidopingansvarig.<br>- Förbunds/landslagsläkare.<br>- Andra i förbundet som berörs av antidopingfrågan. | SF och landslagsorganisation.                  | Årlig avstämning.                    |
| Föreläsning via ADSE till RIG och NIU.   | Elever och lärare på RIG och NIU.   | SF eller RIG/NIU beställer och ADSE levererar. | Årlig avstämning.                    |
| Avstämning och uppdatering av antidopingplan.  |   | Antidopingansvariga.                           | Planen utvärderas årligen på hösten. |

Vår antidopingplan – 5



# Exempelmall – Antidopingplan

01-06-2024

SVENSKA EXEMPELSPORTFÖRBUNDET

| AKTIVITETER   | MÅLGRUPP  | ANSVAR  | UPPFÖLJNING  |
|---|---|---|--|
| Se till att antidopinginformation ska finnas med när medlemmar tecknar medlemskap i våra föreningar.                      | Föreningsmedlemmar.   | SF ser till att antidopinginformationen införlivas i SF:s mall för medlemskapsavtal. Text till medlemsavtal tas fram i samarbete med ADSE. Föreningen ser till att mall för medlemsavtal används. | Antidopingansvarig följer upp.   |
| Ha med antidopinginformation på anmälningssida för tävlingar och läger samt i bekräftelse.                                | Tävlande idrottsutövare.  | SF ser till att antidopinginformationen införlivas i anmälningssystem. Text tas fram i samarbete med ADSE.  | Antidopingansvarig följer upp.   |
| Se till att det finns antidopingbudskap och antidopinginformation tillgängligt under SM-tävlingar.                        | Tävlingsteam och publik.  | SF eller vaccinerade arrangörsföreningar beställer material av ADSE.  | Antidopingansvarig följer upp.   |
| Sprida vidare information om uppdaterad dopinglista, så snart den blir offentlig varje år.                                | Föreningar som ska sprida vidare till idrottare, ledare, medicinskt ansvariga och andra stödpersoner. | Kommunikationsansvarig på SF tillsammans med antidopingansvarig.  | Antidopingansvarig följer upp att landslagsutövare, landslagstränare och förbundsläkare har förstått vad uppdateringarna i dopinglistan innebär innan den börjar gälla 1 jan varje år. |
| Sprida vidare inbjudningar till ADSE:s webinar eller andra utbildningar och kurser. Eventuellt sätter krav på deltagande. | Den målgrupp som avses för respektive webinar/kurs.   | Kommunikationsansvarig på SF tillsammans med antidopingansvarig.  | Antidopingansvarig följer upp att det gjorts och ifall påminnelser behöver göras.  |
| Andra åtgärder och aktiviteter.   |   |   |  |

Vår antidopingplan – 6

# Exempelmall – Antidopingplan

01-06-2024

SVENSKA EXEMPELSPORTFÖRBUNDET

**Antidopingåtgärder som  
INTERNATIONAL EXAMPLE SPORT ASSOCIATION ålägger  
SVENSKA EXEMPELSPORTFÖRBUNDET**

Beskriv eventuella åtgärder eller skyldigheter som beslutats av ert ISF eller av internationell tävlingsarrangör (Major Event Organization). Till exempel dopingkontroller vid världs- eller europarekord, krav på utbildning inför mästerskap, regler om strukna tävlingsresultat vid dopingbestraffningar och så vidare.

**Antidopingåtgärder beslutade av  
SVENSKA EXEMPELSPORTFÖRBUNDET**

Beskriv eventuella egna beslutade åtgärder, särskild hantering eller krav kopplade till antidopingarbetet. Till exempel krav på dopingkontroll för godkännande av svenska rekord. Regler om diskvalifikation av resultat vid dopingförseelse i tävlingsregler enligt artikel 9 och 10.10 i Idrottens antidopingreglemente. Särskilda avtal med landslagsutövare och ledare kopplat till antidoping.

Vår antidopingplan – 7

# Exempelmall – Antidopingplan

01-06-2024

SVENSKA EXEMPELSPORTFÖRBUNDET

## Dopingförseelser

WADA:s dopinglista som är en obligatorisk internationell standard under Världsantidopingkoden redovisar vilka substanser och metoder som är förbjudna inom idrotten. Det är inte bara dopingbruk som är förbjudet. Världsantidopingkoden och Idrottens Antidopingreglemente listar 11 dopingförseelser.

1. Förekomst av förbjuden substans
2. Bruk eller försök till bruk av förbjuden substans/metod
3. Vägran/underlåtenhet att lämna dopingprov
4. Underlåtenhet att iaktta regler om vistelserapportering
5. Manipulation eller försök till manipulation av dopingkontrollprocessen
6. Innehav av förbjuden substans eller metod
7. Olovlig befattning med förbjudna substanser eller metoder
8. Tillhandahållande eller försök till tillhandahållande
9. Medhjälp eller försök till medhjälp
10. Förbjudet samarbete
11. Avskräcka någon från att rapportera överträdelse av dopingreglerna

Vår antidopingplan – 8

# Exempelmall – Antidopingplan

01-06-2024

SVENSKA EXEMPELSPORTFÖRBUNDET

## Det är idrottsutövarens ansvar att:

1. Ha vetskap om och uppfylla kraven i Idrottens antidopingreglemente.
2. Vara tillgänglig för dopingkontroll.
3. Följa funktionärens anvisningar vid en dopingkontroll.
4. Ta ansvar, i antidopinghänseende, för vad som intas och brukas.
5. Informera medicinsk personal om att man utövar idrott och omfattas av dopinglistan över förbjudna substanser och metoder.

## Det är idrottsledaren, tränaren och stödpersonens ansvar att:

1. Ha vetskap om och uppfylla kraven i Idrottens antidopingreglemente.
2. Bistå och följa funktionärens anvisningar vid dopingkontroll.
3. Känna till riskerna med kosttillskott och regler vid användande av läkemedel.

## Det är föreningens ansvar att:

1. Informera idrottsutövare, tränare och stödpersoner om det egna ansvaret.
2. Ha en plan, förebyggande och akut, för antidoping (Vaccinera klubben).
3. Uppfylla de krav som SVENSKA EXEMPELSPORTFÖRBUNDET ställer gällande antidoping.

Vår antidopingplan – 9

# Exempelmall – Antidopingplan

01-06-2024

SVENSKA EXEMPELSPORTFÖRBUNDET

**Det är SVENSKA EXEMPELSPORTFÖRBUNDETS ansvar att:**

1. Ha en uppdaterad antidopingplan och ett aktivt antidopingarbete.
2. Kontrollera att landslagens ledare och idrottsutövare genomgått antidopingutbildning.
3. Se till att idrottsutövare, tränare och stödpersoner utbildas före deltagande på internationella tävlingar/turneringar.
4. Ha med antidoping inom förbundets tränar- och ledarutbildningar.
5. Uppmana eller ålägga sina föreningar att ha aktiva antidopingåtgärder (Vaccinera klubben).
6. Sköta de uppgifter och åtgärder som listas i [Idrottens Antidopingarbete](#).

Vår antidopingplan – 10

# Checklista

Checklistan är ett internt dokument för SF som inte behöver redovisas i antidopingplanen. Genom att besvara frågorna i checklistan kan SF få en genomgång av de åtaganden som finns inskrivna i dopingregler och RF:s stadgar.

Åtgärderna under varje rubrik är obligatoriska eller så förutsätts de för att kunna leva upp till de krav som ställs i dopingreglerna. SF rekommenderas att stämma av checklistan en gång varje år.



## SF:s antidopingplan

Ja Nej

- Har under året utvärderat och uppdaterat SF:s antidopingplan.
- Antidopingplan finns på SF:s hemsida.
- Har informerat landslag, ledare, utövare och föreningar om antidopingplanen.

## Kontaktpersoner

Ja Nej

- SF har utsett och meddelat kontaktperson till Antidoping Sverige (ADSE).
- Kontaktperson har gått ADSE:s grundläggande antidopingkurs.
- SF har varit representerad på ADSE:s årliga antidopingkonferens.
- Om SF har förbundsläkare eller motsvarande, meddelat kontaktuppgifter till ADSE.

## Information till ADSE

Ja Nej

- SF har senast 30 dagar före varje tillfälle rapporterat om alla SF:s träningsläger och samlingar för alla landslag, även junior och ungdom.
- SF har fått kännedom om bestraffning eller anmälan om förseelse mot dopingreglerna, via ISF eller på annat sätt, gällande svensk idrottsutövare eller idrottsutövare verksam i Sverige. Gäller även kännedom om brott mot svensk dopningslag.

## Om svar ja på föregående fråga.

Ja Nej

- SF har underrättat ADSE om sådan bestraffning eller anmälan om förseelse mot dopingreglerna eller brott mot svensk dopningslag.

# Checklista

## Åtgärder kopplade till vistelserapportering

Ja Nej

- SF har idrottsutövare eller lag som av ISF/ADSE är ålagda att vistelserapportera.

Om svar nej. Hoppa över de fyra följande frågorna om vistelserapportering.

Ja Nej **SF har:**

- Lämnat uppgifter om elitlag som omfattas av lagrapporteringen.
- Lämnat uppgifter om individer som vistelserapporterar.
- Informerat om ändringar gällande svenskar som ingår i ISF:s dopingkontrollpool.
- Vidtagit åtgärder i syfte att idrottsutövare eller lag ska sköta sina vistelserapporter.

## Lämna uppgifter samt avge yttrande till RS, RIN, DoN eller ADSE

Ja Nej

- Har fått begäran om uppgift eller yttrande.
- Har lämnat uppgift eller yttrande.

## Förebyggande åtgärder

Ja Nej

- Har arrangerat utbildningsinsatser i samverkan med ADSE.
- Har arrangerat utbildningsinsatser i samverkan med ISF eller motsvarande.
- Idrottsutövare, tränare och stödpersoner utbildas före internationella mästerskap.
- SF har fastställt ordning kring läkemedel och kosttillskott i landslagsverksamheten.
- Har avtal med landslagsutövare som även omfattar antidoping.
- E-utbildningen Ren vinnare är obligatorisk för grupper av idrottsutövare och ledare.
- Uppmanar eller kräver att föreningar genomför Vaccinera klubben mot doping.
- Har uppdaterat information på SF:s hemsida med länkar till ADSE (antidoping.se).
- Antidoping finns med i grundläggande ledarutbildning och fortsatt tränarutbildning.
- Mottar ADSE:s nyhetsbrev Antidopingnytt och förmedlar innehåll vidare i egna kanaler.
- Följer ADSE på Instagram och Facebook och delar relevanta inlägg.

**Lycka till!**

Om du har frågor rörande er antidopingplan kan du kontakta Antidoping Sverige via [info@antidoping.se](mailto:info@antidoping.se).



Antidoping Sverige  
E-post: [info@antidoping.se](mailto:info@antidoping.se)  
Hemsida: [antidoping.se](http://antidoping.se)

