

Handlingsplan mot doping i Örebro Simallians

ÖSA 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.

Handlingsplanen är uppdelad i både förebyggande och akuta åtgärder mot dopinganvändning.

Förebyggande

Vi har utsett ÖSA:s klubbchef Jenny Cederlind till antidopingansvarig och ansvarig för att åtgärderna i denna handlingsplan genomförs.

Jenny Cederlind nås på e-mail jenny@osasim.se eller telefon 070-785 18 01.

Vi informerar klubbens ledare/tränare samt föreningsmedlemmar om gällande antidopingplan. Detta sker vid varje terminsstart. Informationen förmedlas via personliga utskick och vid organiserade träffar, såsom föreläsningar, föräldramöten etc.

Skulle någon individ (som är verksam på tävlingsnivå) börja mitt i en termin, kommer personen ta del av vår antidopingpolicy och antidoping handlingsplan.

- Klubbens ledare ska vartannat år göra RF:s kunskapstest om antidoping på rf.se/vaccinera. Vi uppmanar även klubbens samtliga föreningsmedlemmar att göra RF:s kunskapstest.
- ÖSA ska vart annat år, efter sommaruppehållet, tillsammans med externa parter (SISU/ÖLIF) arrangera föreläsning om doping för klubbens aktiva och föräldrar.
- Aktiva får ta del av ”Tänk efter Före” och ”Dopingkontroll – dina rättigheter och skyldigheter” eller liknande framtagna material vid organiserade träffar vid säsongstart.
- Aktiva som är mästerskapskvalade och samtliga ledare med tävlingsaktiva ska genomföra e-utbildningen ”ren vinnare” för att kunna vara verksamma i klubben. E-utbildningen ska utföras vid terminsstart samt löpande för nya tävlingsmedlemmar i föreningen. Genomförd e-utbildning ger den aktive tillgång till ÖSA:s träning och tävling.

E-utbildningen görs enskilt i hemmet eller där individen anser de kan genomföra utbildningen ostört. Den aktive uppvisar det diplom som tillhandahålls efter slutförd utbildning till sin tränare. Tränare visar upp diplommet för klubbens antidopningsansvarig.

Genom att lämna över diplommet, så försäkrar individen, på heder och samvete, att utbildningen har genomförts av individen och att det inte skett någon typ av manipulation av diplommet. Vid fusk kan uteslutning ur föreningen ske.

Tränaren ansvarar för och sammanställer sina adepters testresultat till antidopingansvarig som granskar och godkänner.

- Vid tvist angående eventuell avstängning (exempelvis vid ej genomförd utbildning, manipulation av diplom eller försenad inlämning av diplom) så avgör antidopingansvarig i ÖSA utfallet.
- Vi informerar om klubbens antidopingplan på hemsida, sociala medier och i andra sammanhang, t ex för kommun, medlemmar och andra samarbetspartners.
- Vi kommer hänvisa till [rf.se](https://www.rf.se) för detaljerad antidopinginformation och vi kommer även uppdatera hemsidan, med jämna mellanrum med grundläggande antidopinginformation genom att utgå från lathunden som finns att ladda hem på [rf.se/vaccinera](https://www.rf.se/vaccinera). Eftersom antidopingregler uppdateras årligen kommer vår information anses som kompletterande information till riksidrottsförbundets bestämmelser. Föreningsmedlemmarna ska vara underrättade informationshierarkin och detta ska även anges på vår hemsida.
- Vi marknadsför att vi har vaccinerat oss genom att beställa ett diplom som vi sätter upp i våra lokaler.
- Vi sprider antidopingbudskapet genom att beställa affischer från RF som vi sätter upp i våra lokaler.
- För de aktiva som är i behov utav medicinering för sin hälsa är det viktigt att de alltid kontrollera sin medicinering mot Riksidrottsförbundets [”röd-gröna-lista”](#) innan säsongstart. Skulle medicinering innehålla dopningsklassat preparat, måste aktiva på internationell/nationell tävlingsnivå (Riksidrottsförbundets definition) söka dispens minst 30 dagar innan tävlingsäsongen. Om den aktiva tillhör kategorin ”övriga idrottsutövare” kan dispensansökan ske retroaktivt, efter en dopingkontroll. Ansökningsformuläret återfinns på [dispens](#) antidoping. Vid funderingar vilken nivå du tillhör, kontakta antidopingansvarig.
- Den aktiva ansvara alltid för dennes exogena (kost) intag. För att den aktiva inte ska drabbas av ”misstagsdoping” avråds den aktive att inta kosttillskott, annat än på rent medicinska skäl. Även ledare avråds att bruka kosttillskott, då detta kan påverka de aktiva. Framförallt varnar vi i ÖSA för kosttillskott som påstås höja din energinivå, främja viktninskning eller stimulera muskeltillväxt (t.ex. PWO, fettförbrännare, testoboosters mm). ÖSA:s grundläggande riktlinjer gällande bruk av kosttillskott ges vid organiserade träffar vid terminsstart och är tillgänglig på vår hemsida. För mer information se Riksidrottsförbundets råd om kosttillskott [här](#)
Vid tveksamheter kan du rådfråga antidopingansvarig som samråder med antidopingansvarig på SISU/ÖLIF om det skulle anses nödvändigt.

Akut

Vi har en beredskapsplan för insatser vid misstanke om doping eller om ett dopingfall skulle inträffa.

Örebro Simallians antidopingansvarig ansvarar för att utbilda ledare och aktiva inom föreningen i antidopingfrågor för att minska risken av dopinganvändning. Vid brott mot dopingreglerna handlägger Riksidrottsförbundet dessa ärenden.

Aktiva

Den aktiva ansvarar alltid själv för att individen är ”ren”, samt har nödvändig dispens till förfogande vid eventuella dopingkontroller. Vid misstanke om doping inom klubben kan de medlemmar som tror att någon individ missbrukar eller medhjälp till missbruk av doping, antingen anonymt kontakta svensk antidoping (klicka [här](#)) eller kontakta ÖSA:s antidopingansvarig: Jenny Cederlind.

Antidopingansvarig för ärendet vidare till Riksidrottsförbundets dopingkommission (DopK).

Vid misstanke om dopingförseelser avvaktar ÖSA beslut om avstängning under pågående utredning.

När individen är under utredning är individen fri att träna men inte att tävla.

Om en aktiv påträffas med att missbruka doping (även av misstag) så är den individen fullt ansvarig.

Om en aktiv har fällts för brott mot dopingreglementet är individen avstängd från all organiserad träning och tävling. Efter avtjänat straff är den aktive fri att tävla och träna igen.

Vid akuta livsnödvändiga situationer där läkemedel måste brukas (exempelvis vid olycka eller allergiska reaktioner) måste den aktiva göra en retroaktiv dispensansökan, så fort nödsituationen avtar.

Den aktiva ansvarar att ansökningen lämnas och kan rådfråga antidopingansvarig hur de ska gå tillväga.

Om en aktiv gör sig skyldig till doping enligt dopingregler under tävling, ska den aktiva snarast avbryta deltagandet och återvända hem. Hemresan bekostas av den aktiva själv.

Ledare

Ledare har fullt ansvar för sina egna handlingar och kan oberoende av andra inblandade fällas för en dopingförseelse om ledaren på något vis försvårar arbetet för en dopingkontrollant, hjälper en aktiv att dopa sig eller på annat sätt begår en förseelse. En ledare kan likväl som en aktiv bli avstängd från all idrottslig verksamhet inom föreningen om ledaren skulle påträffas vara skyldig till dopingförseelser. Om en ledare utreds för dopingbrott måste personen i fråga avbryta all verksamhet i föreningen under pågående utredning. Skulle ledaren frias från anklagelser är ledaren fri att vara verksam inom föreningen igen.

Skulle en ledare begå dopingförseelser är ledaren avstängd från all organiserad träning och tävling.

Efter avtjänat straff får ledaren ansöka om en tränartjänst inom ÖSA enbart om hen kan motivera varför hen inte kommer att främja framtida dopinganvändning. Antidopingansvarig, i samråd med antidopingansvarig på SISU/ÖLIF, avgör om motiveringen anses godtagbar.

Media

Vid händelse av dopingfall inom ÖSA kommer samarbetspartners, sponsorer eller massmedia hänvisas främst till ordförande: Sofia Dahl. Om ordförande inte är anträffbar svarar antidopingansvarig, Jenny Cederlind, på eventuella frågor.