



**ANTIDOPINGPOLICY
ALKOHOL & DROGER
TOBAK**

SEKTION 1; ANTIDOPING

Lidingö Friidrott (FRI nedan) står för en sund livsstil och fair play där doping, droger, alkohol och tobak inte passar in.

FRI är medlem i Svenska Friidrottsförbundets (SFIF) och Riksidrottsförbundets (RF) antidopingarbete, som följer World Anti Doping Agency (WADA). Det pågår kontinuerlig forskning och regler uppdateras löpande. Därför kan denna policy i något avseende bli inaktuell och är man osäker, kontakta sportchef. Länkar och mer information finns på FRI:s hemsida. Utbildning är en viktig del av FRI:s antidopingarbete.

1. SYFTE

Sverige ligger långt fram i antidopingarbetet och allt man behöver för att klara en idrottskarriär utan fusk finns lätt tillgängligt.

Syftet med policyn är att stötta aktiva och tränare hur man kan hitta informationen. Policyn innehåller också en handlingsplan om ett dopingfall inträffar.

2. ANTIDOPING

2.1. Personligt ansvar

Oavsett situationen är man själv ansvarig för att inte få i sig otillåtna substanser.

Iaktta försiktighet

Som idrottare måste man *iaktta försiktighet*, dvs. vidta alla åtgärder, som krävs för att inte få i sig dopingklassade preparat av misstag (läkemedel, kosttillskott, etc.). Oavsett om det är en läkare som skrivit ut en medicin så är det idrottarens ansvar att dubbelkolla det ([Röd-gröna listan](#)).

Kosttillskottsmarknaden är inte reglerad så oavsett vad innehållsförteckning och produktinformation säger så kan det bli fel. *IFK rekommenderar därför sina aktiva att helt avstå ifrån kosttillskott.*

Att var försiktig och observant för sabotage

Alla har inte ärliga avsikter och ett sätt att "bli av med konkurrenter" är att se till att de får i sig dopingpreparat utan sin vetskap.

Det är idrottarens ansvar att förhindra sabotage:

- ✗ Lämna aldrig vattenflaskan obevakad,
- ✗ Drick bara ur öppnade flaskor
- ✗ Avstå kosttillskott, även om andra tar samma
- ✗ Dubbelkolla alltid läkemedel
- ✗ Avstå från salvor och massageoljor, mm.
- ✗ Låt bli allt du är osäker på

2.2. Risker utanför Sverige

Alla länder har inte samma möjligheter eller vilja till att följa WADA:s regler. Dessutom är läkemedelsbranschen ofta inte lika reglerad som i Sverige. Alla kan köpa läkemedel, som hade varit receptbelagda eller förbjudna i Sverige. Dessa risker beskrivs i FRI:s Lägerpolicy (se hemsidan).

2.3. Dopingtester

Alla kan bli testad när som helst i samband med träning och tävling. Det gäller även FRI:s aktiva; elit som motionär.

Aktiva på internationell nivå kontrolleras oftare och måste göra vistelserapportering så att dopingkontrollanter kan ske oannonserat. Missköter den aktive sin vistelserapportering vid upprepade tillfällen så likställs det med ett dopingbrott.

De aktiva som testas lämnar alltid två dopingprov (urinprov), A-prov och B-prov. Skulle A-provet vara positivt kan man begära att B-provet ska analyseras.

2.4. FRI:s förebyggande arbete

Antidopingarbetet är en viktig del av FRI:s verksamhet och bedrivs först och främst genom utbildning. FRI är "Vaccinerad mot doping" (se hemsidan).

I FRI ska styrelsen, kansliet, alla aktiva (15 år och äldre) samt alla tränare/ledare, som har aktiva som är 15 år och äldre genomgå utbildningen "Ren Vinnare". Mer information finns på hemsidan.

3. HANDLINGSPLAN FÖR DOPINGINCIDENT

Även om det varit mycket ovanligt i FRI:s historia så finns inga garantier mot incidenter. Det är viktigt för FRI att ha en plan om något skulle inträffa.

3.1. Incidentgrupp, funktioner, mm.

Basen för en handlingsplan är att det finnas funktioner, som ingår i en incidentgrupp.

Funktion	Anmärkning
Antidopingansvarig	Sportchef
Styrelsen antidopingansvarig	Ordf. Hållbarhetskommittén
Utbildningsansvarig	Sportchef
Kommunikation, incident	Ordföranden

Vid allvarliga incidenter kan ordföranden bilda en incidentgrupp att hantera det enskilda ärendet.



3.2. Åtgärdsstrappa, dopingincident

En incident är ett faktum när FRI får besked om att en aktiv lämnat ett positivt dopingprov från Svensk Antidoping (SFIF meddelas per automatik.

Sportchefen kontakt med den aktive och tränaren för att få deras uttalande om ärendet. Sportchefen meddelar den aktive och tränaren vad som gäller. Sportchefen för protokoll, som sedan delges styrelsen.

Steg 1: Avstängning från tävling

Den aktive blir direkt avstängd från allt tävlande och är ingen åtgärd som FRI måste agera kring. I inväntan på svar från B-provet får den aktive träna. Alla eventuella tränaruppdrag pausas.

Steg 2: Incidentmöte

Ordföranden kallar till ett extra styrelsemöte där sportchefen medverkar. Mötet har bara incidenten på agendan och syftar till att informera styrelsen samt formera en incidentgrupp.

Incidentgruppens roller	Anmärkning
Incidentansvarig	Leder arbetet för incidentgruppen och sköter kontakter med SFIF, NANDO ¹ och myndigheter (normalt ordföranden)
Kommunikationsansvarig	Ansvarar för kontakter med FRI:s intressenter och till media (normalt ordföranden)
Dokumentationsansvarig	Dokumenterar incidenten från början till avslut. Arkiveras på kansliet.
Kontaktperson	Styrelsen kontakt mellan den dopingavstängde och dennes tränare (normalt sportchef).

Vid detta möte bestäms nästa möte, mötesfrekvens samt hur rapporteringen till styrelsen ska ske. Hur FRI:s intressenter ska informeras beslutas.

Steg 3: Kommunikationsplan

Dopingincidenter läcker ofta ut per omgående och det är viktigt att snabbt informera FRI:s intressenter.

Endast kända fakta ingår i budskapet. Innan B-provet är analyserat ska skuldfrågan aldrig diskuteras.

Den information som lämnas är:

- Vem det avser (ej minderåriga)
- Vad som hänt, när och åtgärder som vidtagits
- Vem som är kontaktperson för frågor, etc.

Steg 4: Sanktioner

Har den aktive avstått test av B-provet och/eller har erkänt stängs den aktive av även från träning. Är tränaren en del av överträdelsen stängs även hen av.

Avstängningen följer dopingorganets straff. Är detta straff över 12 månader ska ordföranden per automatik förbereda ett beslutsunderlag för ett extrainsatt styrelsemöte där beslut om uteslutning av den aktive och om så är aktuellt också tränaren.

Alla former av ersättningar (arvoden, andra bidrag, bonus, osv.) från FRI stoppas och/eller återkallas.

SEKTION 2; ALKOHOL, DROGER

1. ALKOHOL OCH DROGER

Missbruk är en destruktiv kraft (medicinskt och socialt), som inte är förenligt med FRI:s verksamhet. Droger är dessutom olagliga och ska helst inte förekomma någonstans i samhället.

FRI:s mål är att all barn- och ungdomsverksamhet ska vara alkohol- och drogfri och att alla vuxna aktiva ska ha anammat en hälsosam livsstil som motiverar till en restriktiv hållning till alkohol.

1.1. Vuxenansvar

Ledare och tränare

Rollen innebär att man är en förebild för de aktiva. Ledarnas attityd till alkohol, kan påverka värderingar som de aktiva bär med sig resten av livet.

All verksamhet där omyndiga deltar ska vara alkoholfri, vilket självklart också omfattar läger och tävlingsresor. På resande fot ska man som ledare när som helst kunna agera om situationer uppstår, t.ex. köra sjuka barn till en vårdcentral. Det kräver att ledare inte har druckit alkohol ens i måttliga mängder.

Föräldrar/anhöriga

Som anhörig ska man aldrig uppträda berusad nära FRI:s verksamhet, t.ex. på läger-/tävlingsresor.

FRI förutsätter att ingen "dagen-efter-kör" bil till, exempelvis träning eller tävling.

¹ Nationellt antidopingorgan



Föräldrarnas stöd är ovärderligt när det gäller att kontinuerligt diskutera alkoholens skadliga inverkan och dess negativa effekter på friidrottandet.

1.2. Droger

Tillgången på droger är tyvärr god även på Lidingö. Nya droger tillkommer hela tiden, narkotikaklassade mediciner kan beställas på internet, osv.

Gemensamt för alla droger är att de är olagliga, livsfarliga och beroendeframkallande. Många droger är dessutom dopingklassade.

Att sträva efter att hålla drogerna borta från FRI:s verksamhet är en självklarhet och ett teamwork mellan föreningen, skola, Lidingö stad och föräldrar.

2. HANDLINGSPLAN

En handlingsplan i det här sammanhanget kan bara handla om situationer som i FRI:s verksamhet.

Den kan inte tillämpas utanför verksamheten såvida det inte har indirekt påverkan, t.ex. att dricka alkohol dagen innan en lagtävling eller liknande. Är en drog dopingklassad faller ärendet under sektion 1 ovan.

FRI kan stödja i arbetet mot alkohol och droger genom att tillsammans med föräldrarna använda friidrottandet som motivator att avstå. Det finns inget system utarbetat i föreningen utan varje fall hanteras unikt och alltid med diskretion.

2.1. Minderåriga aktiva

Vid enstaka tillfällen hanterar ledare/tränare situationen i dialog där vårdnadshavare alltid inkluderas.

Vid upprepade tillfällen eller om incidenten omfattar droger ska situationen hanteras på ett möte där tränare, vårdnadshavare och sportchef deltar. Beslut om sanktioner, t.ex. avstängning från tävling eller läger kan bli aktuellt. Eventuella uttagningar till mästerskap och/eller lag/stafetter kan påverkas.

2.2. Myndiga aktiva

Avser nyttjande av alkohol, t.ex. läger eller som har indirekt påverkan, t.ex. att dricka alkohol dagen före en lagtävling eller ett mästerskap. Omfattar alla former av nyttjande av droger.

Samma hantering som för minderåriga gäller. Dock undantaget att vårdnadshavare inte ingår i handlingsplanen.

2.3. Myndiga tränare, ledare föräldrar

Avser ledare/tränare som uppträtt berusade, t.ex. på läger. Incidenten rapporteras till sportchefen. Sportchefen varnar ledaren om det oacceptabla uppträdandet och att det aldrig får inträffa igen.

Upprepas detta samt om incidenten omfattar droger ska situationen hanteras på ett möte där tränare, ordföranden och sportchef deltar. Ordförande och sportchef avgör hur allvarlig situationen är och beslutar om sanktioner, som kan omfatta avstängning, uteblivet eller delvis avdrag på arvoden.

Vid särskilt allvarliga fall, t.ex. en fällande dom ratt-/drogfylleri innebär alltid att styrelsen ska besluta om huruvida samarbetet ska avbrytas och eventuellt medlemskap i FRI ska avslutas. Anhöriga kan stängas av från all verksamhet samt åläggas vistelseförbud på de anläggningar FRI nyttjar.

SEKTION 3; TOBAK

Tobak i allmänhet och cigaretter i synnerhet hör varken hemma i FRI:s verksamhet eller i en friidrottares livsstil i övrigt. Tobaken prestationsnedsättande effekter och skadeverkan som inte är förenligt med idrottsprestationer.

Minderårigas användning av tobak är förbjuden enligt lag och ska självklart inte heller ske i FRI:s verksamhet. Minderåriga som ertappas med tobak ska föranleda ett möte med den aktive, ledare/tränare och föräldrar. På mötet bestämmer man hur detta ska undvikas, om eventuella sanktioner är aktuella samt vad som ska ske om problemet uppstår igen.

FRI förutsätter att alla vuxna ska visa gott föredöme gentemot ungdomarna vad gäller tobak. Rökning får inte ske framför barn- och ungdomar i något sammanhang. Alla anläggningar på Lidingö är rökfria!

