# Antidopingplan för Friskis & Svettis Simrishamn

Simrishamn 2016-08-21

## Vi:

* Vill ha en verksamhet helt fri från doping.
* Bedriver en naturlig och hälsosam träning utan droger.
* Arbetar förebyggande mot anabola androgena steroider.

## Handlingsplan

Så här gör vi för att förebygga doping på Friskis & Svettis Simrishamn.

### Förebyggande arbete

* Vi utser en antidopingansvarig som ansvarar för att åtgärderna genomförs.
* Vi informerar alla funktionärer om gällande antidopingplan.
* Våra funktionärer genomför RF:s kunskapstest om antidoping.
* Instruktörer, värdar och ledare som är aktiva i gymmet går igenom RF:s handledning ”Antidopingsnack”.
* Vi uppmanar våra funktionärer att läsa boken ”Ren träning – en handbok kring dopning för personal på träningsanläggningar”.
* Vi informerar våra medlemmar om vår antidopingplan.
* Vi uppmanar medlemmarna att göra RF:s kunskapstest.
* Vi delar ut foldrarna ”Tänk efter Före” och ”Dopingkontroll – dina rättigheter och skyldigheter” till våra aktiva medlemmar.
* Vi uppdaterar hemsidan med grundläggande antidopinginformation.
* 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.
* Vi arrangerar en föreläsning kring doping för våra funktionärer och medlemmar.
* Vi arrangerar en föreläsning kring doping för kommunens gymnasieelever.

### Akuta insatser

Om du misstänker att någon i föreningen använder doping, eller andra otillåtna preparat, ska du:

* Samla så mycket information som möjligt om det du har sett eller hört.
* Kontakta Alexandra Rudén Ragnarsson (antidopingansvarig) eller Sofi Jonasson (verksamhetschef). Om du inte träffar dem på anläggningen går det bra att maila, alexandrarudenragnarsson@hotmail.com eller sofi.jonasson@simrishamn.friskissvettis.se.

Följande händer efter att någon av de ovanstående har blivit kontaktade:

* Alexandra och Sofi överlägger situationen och samlar vid behov in ytterligare fakta, bevakar träningstidpunkter och observerar den misstänkte medlemmen.
* Beroende på de fakta som framkommer gör Alexandra och Sofi en bedömning kring om medlemmen ska kontaktas.
* Om behov finns samtalar någon av de ansvariga med personen för att avgöra om ärendet ska tas vidare.
* Utifrån samtalet beslutar Alexandra och Sofi om RF ska kopplas in i ärendet för att genomföra en dopingkontroll.
* Om ett eventuellt dopingprov skulle visa ett positivt resultat kontaktas medlemmen, samt föreningen, av RF med information om avstängning.
* Vid eventuella frågor eller oklarheter hänvisar vi på Friskis & Svettis Simrishamn till RF:s regler gällande doping.