



Halmstads Konståkningsklubb

Halmstads Konståkningsklubbs

antidopingplan

Vi står bakom Riksidrottsförbundets ANDT (alkohol, narkotika, doping, tobak) policy samt konståkningsförbundets stadgar och antidopingreglemente. Vi vill:

- Stärka våra medlemmar att göra hälsosamma val och undvika alkohol, narkotika, doping, tobak och spel.
- Bidra till att öka kunskapen om de negativa effekterna av alkohol, narkotika, doping, tobak och spel på såväl idrott som samhälle.
- Att det ska råda nolltolerans mot narkotika och doping och vi arbetar för en tobaksfri idrott. <https://www.svenskkonstakning.se/traning/Antidoping>
- Att tävlande, ledare och förtroendevalda är goda ambassadörer för en dopingfri idrott.

Regler och Föreskrifter

I vår förening omfattas du av Riksidrottsförbundets (RF) stadgar och antidopingreglemente, samt de föreskrifter som är kopplade till reglementet. De grundar sig i WADA:s (World Anti Doping Agency) världsantidopingkod, som är det globala regelverk som gäller inom idrotten. Du är själv ytterst ansvarig att känna till och följa dopingreglerna som finns på [RF:s hemsida](#).

Varje enskild idrottare är själv ansvarig att känna till och följa dopingreglerna och idrottsutövare är personligt ansvariga för allt de äter eller intar på annat sätt.

Tar du dopingklassade läkemedel?

Det är viktigt att kolla upp om ditt läkemedel är dopningsklassat. Det gör du enklast genom att söka efter det i Röd-Gröna listan som är ett hjälpmedel som RF har tagit fram och grundar sig på WADA:s lista över dopingklassade substanser. Listorna finns på [RF:s hemsida](#).

Är ditt läkemedel dopningsklassat och det inte finns några tillåtna alternativ, kan du behöva söka dispens i Sverige eller internationellt beroende på vilken nivå du idrottar på. Ta reda på vad som gäller för just dig på [RF:s hemsida](#).

Kosttillskott

RF avråder från användning av kosttillskott, mer än på rent medicinska grunder. Många preparat på marknaden är otillräckligt kontrollerade och kan innehålla dopingklassade substanser trots att det inte står på innehållsförteckningen. Eftersom du är ytterst ansvarig för vad du stoppar i dig, tar du alltid kosttillskott på egen risk. Läs mer om RF:s rekommendationer för kosttillskott och se RF:s korta filmer inom samma ämne på RF:s Hemsida.

Handlingsplan

Genom att informera våra medlemmar och göra dem medvetna om risker samt konsekvenser tar vi som förening vårt ansvar och roll att bredda kunskapen inom området.

Så här gör vi för att förebygga doping i Halmstads Konståkningsklubb:

- Vi tar avstånd från och arbetar aktivt mot användandet av förbjudna preparat, dvs doping.
- Styrelse, medlemmar och anställda har tagit del av informationen i arbetshäftet kring punkt 6 i SKF:s uppförandekod "*Vi förespråkar och utövar rent spel och en dopningsfri idrott.*"
- Styrelsen ansvarar för att åtgärderna genomförs och håller oss uppdaterade gällande regler kring doping.
- Vi informerar klubbens tränare om gällande antidopingplan.
- Klubbens tränare och styrelse genomför RF:s kunskapstest om antidoping på rf.se/vaccinera.
- Tränare genomför e-utbildningen Ren Vinnare*.
- Vi informerar alla medlemmar om vår antidopingplan genom att ha den synlig på hemsidan.
- Vi uppmanar klubbens tävlingsidrottare att göra RF:s kunskapstest på rf.se/vaccinera.
- Vi ålägger tävlingsidrottare på elitnivå att göra e-utbildningen Ren Vinnare*

Akut

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

- Vaccinera klubben – mot doping, <http://www.rf.se/vaccinera> är ett preventions- och åtgärdspaket som är framtaget av Riksidrottsförbundet.
- Ren Vinnare. Alla åkare som från föreningen som deltar i Elitserien och/eller internationella mästerskap samt deras tränare genomför e-utbildningen Ren Vinnare <http://www.rf.se/Antidoping/Renvinnare> (individer som är under 18 år genomgår utbildningen tillsammans med målsman). Ren vinnare är en webbaserad utbildning i antidoping för idrottsutövare och stödpersonal inom idrotten med syfte att skapa kännedom om att individen har ett eget ansvar att både känna till och följa gällande dopingregler.

Framtagen: 2022-10-24

Reviderad 2023-08-28