



## HVA ER STATUS I MITT IDRETTSLAG?

Vi anbefaler at styret/ledelsen på egen hånd gjør en kort kartlegging av situasjonen i eget idrettslag. Hva vet dere om det som foregår blant de aktive? Som en del av ledelsens kartlegging, kan det være en idé å forhøre seg med andre ledere/trenere om hva de vet.

### Hvordan ser det ut i vårt idrettslag?

1. Finnes det noen risiko for at medlemmer skal komme i kontakt med dopingmidler?
  - a. Eksempler på dopingmidler er:  
Hasj, efedrin, amfetamin, anabole steroider, veksthormon
2. Risikerer medlemmene å dope seg ved en misforståelse eller uvitenhet?
  - a. Kosttilskudd som er forurenset med dopingmidler
  - b. Bruk av legemidler uten å ha sjekket dopinglista
3. Hva er lagets/klubbens holdning til bruk og markedsføring av kosttilskudd?
4. Har idrettslaget avtale om trening, eller trener de aktive på et treningssenter?  
Hvis ja, har treningssenteret et antidopingprogram?  
Følger laget/klubben selv med på miljøet på senteret?
5. Er det forankret verdier og holdninger i laget som gjør at de aktive tar avstand fra doping?
6. Hvilket kunnskapsnivå antas det at medlemmene har om
  - a. Idrettens dopingregler
  - b. Dopingkontroller
  - c. Dopinglisten
  - d. Kosttilskudd og naturpreparater

Skriv ned resultatene fra kartleggingen slik at dere kan tilpasse idrettslagets antidopingpolicy til de utfordringer dere står ovenfor.