

STØTTEDOKUMENT TIL ANTIDOPINGPRATEN

Dette dokumentet er ment som en veiledning til Antidopingpraten for utøvere. Hovedformålet med Antidopingpraten er å øke bevisstheten rundt temaet, gjennom diskusjon med utøverne. Hva tenker de om rettferdig idrett? Hva betyr klubbens verdier for dem? Hva er det viktigste de må vite om doping og idrettens regelverk?

Antidopingpraten legger opp til å informere utøverne om Rent Idrettslag, diskutere rettferdig idrett, og knytte dette opp mot idrettslagets verdier. Hvordan vil vi ha det i vårt idrettslag?

Antidopingpraten kan gjerne benyttes sammen med videoen «Et lynkurs i antidoping». Denne er lenket til inne i Rent Idrettslag, og ligger på Antidoping Norge sin youtube-kanal.

I denne veiledningen finner du forslag til hvordan man kan gjennomføre praten med utøvere. Den er ikke ment som et manus, men som inspirasjon og hjelp.

Tidsbruk for Antidopingpraten: 20-25min

Målgruppe: Utøvere fra 15 år og oppover

Hvem styrer gjennomføringen: En trener, leder, styrerepresentant eller en fra støttepersonellet. Fortrinnsvis en som deltok da idrettslaget gjennomførte sertifisering som Rent Idrettslag.



VI ER ET RENT IDRETTSLAG

- Hvorfor har klubben gjennomført Rent Idrettslag?
- Hva innebærer Rent Idrettslag?
 - Diskusjon
 - Forpliktelse til forebygging
 - Tiltak
- Hva betyr dette for dere?

SERTIFISERT RENT IDRETTSLAG
ANTIDOPING NORGE

SAMMEN FOR EN REN IDRETT

Som Rent Idrettslag forplikter vi oss til å jobbe for en ren og rettferdig idrett. Vi skal uttrykke tydelige holdninger og gjennom konkrete handlinger bygge kunnskap om antidoping hos utøvere og ledere.

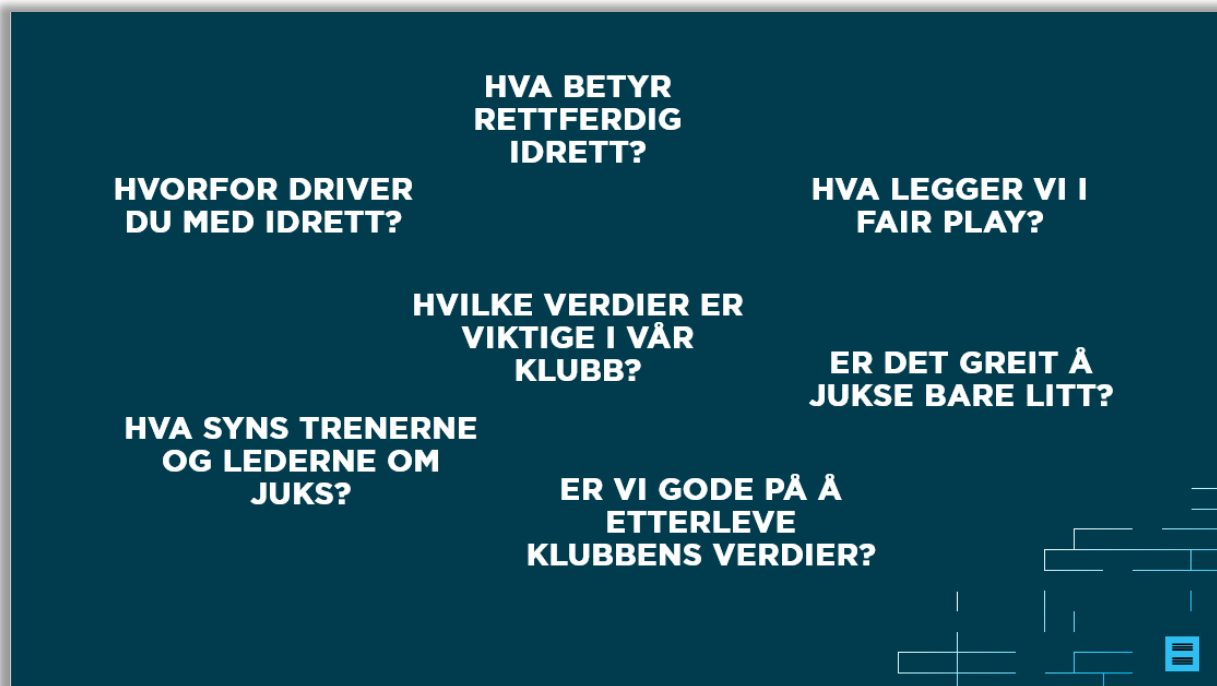
Vi er et Rent Idrettslag

Gi en kort introduksjon til hva som skal skje og hvor lang tid som skal brukes.

Svar ut spørsmålene.

- Hva er bakgrunnen for at idrettslaget har gjort Rent IL?
- Hva bestod sertifiseringen i, og hvem var med på dette?
 - o Og evt: noen stikkord om hva som kom frem i diskusjonsdelen i sertifiseringen.
- Hvilke tiltak har klubben valgt å gjennomføre? (F.eks. Antidopingpraten)
- Hva innebærer dette for utøverne? F.eks. om det er tiltak som er rettet mot dem. (Antidopingpraten, gjennomføre Ren Utøver el.liknende)





Diskusjon

«Vi ønsker å høre litt om deres tanker rundt juks, rettferdig idrett og doping.»

Ha en åpen diskusjon om temaene på skjermen. Man trenger ikke diskutere alle temaene. Her bør trenere, ledere og støttepersonell delta med sine synspunkter. Disse er viktige rollemodeller for utøverne.

Har klubben egne verdier, og kjenner utøverne disse? Kan noen av disse verdiene knyttes opp mot temaer som rettferdig idrett og juks?

Hvilke holdninger forventer klubben at utøverne viser?

Hvordan ønsker vi å ha det i vår klubb?





5 ting du må vite om doping

«Nå skal vi se på de 5 viktigste tingene dere som utøvere må vite om doping»

Her er det ikke nødvendig å snakke mye rundt hvert tema, med mindre man ser behov for det. Kanskje har utøverne spørsmål. Kanskje kan de dette fra før.



1. ALLE KAN BLI TESTET

ADNO gjennomfører dopingkontroller i alle idretter og på alle nivå i norsk idrett. De som kan bli testet er:



alle som er medlemmer i NIF (Norges idrettsforbund) gjennom f.eks et idrettslag



alle som deltar på trening eller konkurranse gjennom NIF



alle som deltar på representasjonslag i regi av NIF

Blir du tatt ut til en kontroll, plikter du å avgi prøve.

Blir du tatt ut til en kontroll, plikter du å avgi prøve.



Alle kan bli testet

Har noen vært i dopingkontroll? Eller hørt om noen som har vært det?

Visste utøverne at alle kan bli testet?



2. MÅ IKKE FREMME PRESTASJON

For at et stoff eller en metode skal havne på dopinglista blir dette vurdert:

- om det fremmer prestasjon
- om det skader helsa
- om det skader idrettens omdømme

Det er nok at to av tre kriterier er oppfylt. Flere av stoffene på dopinglista er dermed ikke prestasjonsfremmende, men likevel forbudt.



Må ikke fremme prestasjon

Hva kan være eksempler på stoffer som ikke er prestasjonsfremmende men som fortsatt står på dopinglista?

Rusmidler – kokain, cannabis og MDMA er tre eksempler på rusmidler som står på dopinglista. Som utøver risikerer man lang utestengelse hvis man har brukt dette og havner i dopingkontroll.

Gi utøverne noen unnskyldninger de kan bruke på fest, hvis det er vanskelig å si nei:

«Jeg driver med idrett og risikerer å bli utestengt».

«Treneren min er veldig streng på dette.»

«Jeg vil bli best mulig, og bivirkningene av dette kan ødelegge for prestasjonen min som utøver.»



3. HA KONTROLL PÅ MEDISINBRUK

Det er fullt mulig å drive idrett selv om du har behov for medisiner. Dersom du bruker medisiner bør du søke opp disse i fritaksveilederen eller legemiddelsøket på antidoping.no. Inneholder legemidlet stoffer som står på dopinglista, må du kanskje søke om medisinsk fritak.



Ha kontroll på medisinbruk

Utøvere som bruker medisiner, bør sjekke disse i legemiddelsøket på antidoping.no. Dersom legemiddelet står på dopinglista, må de undersøke om de trenger å søke om fritak, ved å benytte fritaksveilederen eller kontakte Antidoping Norge. Det finnes også en astmakalkulator for de som bruker astmamedisin og lur på om det er lovlig.



4. VÆR VARSOM MED KOSTTILSKUDD

Det er viktig å sjekke om du faktisk har behov for kosttilskudd. Vi har mange eksempler på dopingsaker som forklares med bruk av kosttilskudd. Vi oppfordrer derfor til varsomhet. Husk at det er alltid utøveren som har ansvaret for hva en får i seg.



Vær varsom med bruk av kosttilskudd

Er det noen av utøverne som benytter kosttilskudd? Hva benytter de? Hvorfor bruker de det? Trenger de det? Hvor er det kjøpt?

Hva tenker vi om bruk av kosttilskudd i vår klubb/på vårt lag? Er det greit å bruke? Og hva hvis klubben eller en utøver får tilbud om å bli sponset av en produsent? Hva sier vi da?

Erfaring har vist at det er en viss risiko for at enkelte kosttilskudd kan være forurenset, det vil si at produktet inneholder forbudte stoffer på dopinglista uten at det står oppført på varedeklarasjonen. Idrettsutøvere må derfor ha et svært bevisst forhold til bruk av kosttilskudd. Både norske og utenlandske utøvere har blitt utestengt for doping på grunn av forurenset tilskudd.

Antidoping Norge oppfordrer til å være varsom med bruk av kosttilskudd, og kan ikke garantere for innholdet i slike produkter.



5. TENK PÅ KONSEKVENSENE

Den som blir dømt i en dopingsak risikerer å bli utestengt fra all idrett i inntil fire år. I tillegg kan dopingbruk gi psykiske, fysiske og sosiale skadevirkninger. Noen dopingmidler er også straffbare å bruke i norsk lov.



Tenk på konsekvensene

Som klubb ønsker vi det beste for våre utøvere. Konsekvensene ved dopingbruk eller en dopingsak kan være mange og alvorlige. Vi håper derfor at våre utøvere har både kunnskapen til å unngå ubevisste regelbrudd, og holdningene til å unngå bevisste regelbrudd.



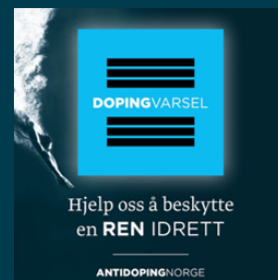
VERKTØY OG KUNNSKAP



- Ren Utøver – e-læring
 - Utøvere 15+
 - Trenerne/ledere



- Anonym samtalejeneste
 - Chat
 - Telefon
 - E-post



- Anonym varslingskanal
 - Tips Antidoping Norge om brudd på dopingreglene



Kunnskap og verktøy

Antidoping Norge har flere verktøy som kan benyttes.

Ren Utøver er en e-læring for utøvere fra 15 år og oppover. Her får man kunnskap om de viktigste temaene rundt antidoping. E-læringen har også egen modul for trenere.

Dopingkontakten er en anonym samtalejeneste. De svarer på spørsmål rundt kropp, trening og doping. På nettsidene til Dopingkontakten finner man også informasjon rundt diverse preparater som det reklameres for på sosiale medier.

Hvis man har mistanke til, eller kjenner til brudd på dopingreglene i idretten, kan man varsle Antidoping Norge via varslingskanalen. Man kan være helt anonym.

