

Antidopingplan för Arctic Cheer Avalanches "ACA"

ACA verkar för en ren idrott. Klubben vaccinerade sig mot doping den 12 Juni 2021

ACA's styrelse har tagit fram nedanstående antidopingplan, denna kommer att fastställas på nästkommande styrelsemöte.

Längre ned finns många bra länkar till RF:s antidopingarbete.

ACA vill att:

- Vinnaren ska kunna glädja sig över en ärlig seger.
- Förloraren ska kunna känna sig trygg i att ha förlorat i ärlig kamp.
- Åskådaren ska vara förvissad om att resultatet inte är en följd av förbjudna medel och metoder.

ACA:s inställning:

- Undvik kosttillskott och ät riktig mat i stället, så undviker du att få i dig saker du inte känner till
- Känner du dig osäker kring din medicin/läkemedel, fråga din tränare som hjälper dig att hitta röd-gröna listan som finns på nätet [Röd-gröna listan - Riksidrottsförbundet \(antidoping.se\)](http://antidoping.se)

Handlingsplan

Så här gör vi för att förebygga doping i ACA.

Förebyggande

- Styrelsen är ansvarig för antidopingarbetet och att planens åtgärder genomförs
- Vi arbetar med att förebygga doping i ACA
- Vi informerar klubbens ledare/tränare och aktiva om gällande antidopingplan
- Vi uppmanar klubbens ledare och aktiva över 14 år genomför RF:s kunskapstest om antidoping på rf.se/vaccinera minst en gång per år
- Klubbens aktiva över 14 år genomför varje höst en gemensam aktivitet och genomför E-utbildning Ren vinnare samt tittar på kortfilm "Risker med kosttillskott" och diskuterar ämnet
- Ledare/tränare tar upp dopingfrågan med sina aktiva och använder RF:s handledning "Antidopingsnack"
- Vi informerar våra medlemmar om RF:s informationsmaterial "Tänk efter Före" och "Dopingkontroll – dina rättigheter och skyldigheter"
- Vi uppmanar alla ledare, aktiva och föräldrar att göra RF:s kunskapstest på rf.se/vaccinera en gång om året
- Vi informerar om klubbens antidopingplan på hemsida och i andra sammanhang, t ex för kommun, sponsorer och andra samarbetspartners
- Vi uppdaterar hemsidan med grundläggande antidopinginformation genom att utgå från lathunden som finns att ladda hem på rf.se/vaccinera

Akut

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

- Beredskapsplan består i att antidopningsansvarig samt en eller flera representanter för styrelsen genomför ett eller flera samtal med den misstänkte
- Vid behov tar vi kontakt med expertis från RF
- Om misstanken om dopning bedöms som allvarlig stängs vederbörande av från träning och tävling i avvaktan på utredning
- I sådana utredningsfall tar vi hjälp av expertis från RF tills vi skaffat oss den kunskap som kan anses behövas
- Ansvarig för kommunikation i förhållande till media är ordförande i ACA.

Nyttiga dokument att läsa:

- Dopingkontroll – dina rättigheter och skyldigheter
- Tänk efter före. För dig som vill undvika doping.

Länkar:

Webutbildning "Ren vinnare": <https://www.renvinnare.se/Account/Login?ReturnUrl=%2FCourse>

Röd-gröna listan: <https://www.antidoping.se/rodgronalista/index.asp>

Kunskapstest antidoping: <https://www.rf.se/vaccinera/1Kunskapstest1/>

Kortfilm Risker med kosttillskott (ca 6

min): https://www.youtube.com/watch?v=LOqy0DNpEbg&feature=emb_title

Information om

kosttillskott: <https://www.rf.se/Arbetsrum/SvenskAntidoping/utbildningfakta/Kosttillskott/>

Kortfilm Så går en dopingkontroll till (ca 4 min): [https://www.youtube.com/watch?v=NhdqRM-](https://www.youtube.com/watch?v=NhdqRM-OdM&feature=emb_title)

[OdM&feature=emb_title](https://www.youtube.com/watch?v=NhdqRM-OdM&feature=emb_title)

RF (Riksidrottsförbundets) hemsida om antidoping: <https://www.rf.se/Arbetsrum/SvenskAntidoping/>

