

Antidopingplan för Wakajishi Karateklubb

Wakajishi Karateklubb ska arbeta aktivt för en dopingfri idrott.

”Allt bruk av dopingmedel är oacceptabelt. Inget idrottsresultat är så värdefullt att bruk av dopingmedel kan försvaras.”

Det ska anses som självklart att få delta och tävla i en idrott fri från doping.

Vad är doping?

WADC:s (World Anti-Doping Code) dopinglista beskriver vad som är doping inom idrotten. Den svenska idrottens dopingreglement som utgår från WADC finns på Riksidrottsförbundets (RF) hemsida.

För att sprida kunskap om dopingreglerna och förhindra ofrivillig doping har RF två kompletterade dopinglistor:

Röda listan

- Ett hjälpmedel för att undvika doping av misstag i samband med medicinering

WADA:s dopinglista

- Själva regelverket som röda listan är grundad på. Här går det att läsa mer om de substanser och metoder som är förbjudna

Idrottaren är skyldig att känna till och följa dopingreglerna. Idrottsutövare är **personligt ansvariga** för allt de äter eller intar på annat sätt.

Varför är doping förbjudet?

Anledning till att doping är förbjuden kan sammanfattas i fyra punkter:

- En känsla för ärlighet och rent spel ligger i idrottens natur. Det är fusk att dopa sig.
- Det är förenat med stora hälsorisker för individen och strider mot medicinsk etik att dopa sig.
- Det skadar idrottsrörelsens trovärdighet.
- Att hantera eller inta förbjudna preparat är enligt svensk lag förbjudet och kan ge upp till fyra års fängelse. Det kan vara olagligt att dopa sig.

Bestraffning

Idrottsutövare som gör sig skyldig till doping, eller den som hjälper en idrottsutövare att dopa sig, kan bestraffas enligt RF:s stadgar.

Straff på upp till fyra års avstängning kan utdömas. Vid upprepad doping kan livstidsavstängning utdömas.

Avstängning avser **alla** idrotter och under strafftiden får den dömda varken tävla, delta i idrottsuppvisning eller utöva ledaruppdrag.

Regler och föreskrifter

Idrottens dopingregler gäller globalt. Det är The World Anti-Doping Code (WADC) som är det regelverk all världens idrotter och länder ska följa. Under världsantidopingkoden finns ett antal standarder som också är tvingande regler.

WADC och dess standarder motsvaras i Sverige av RF:s Dopingreglemente och de föreskrifter som är kopplade till reglementet.

Alla länder och idrotter som anslutit till WADC måste också införa koden och dess standarder i sina regler och stadgar.

Mer om regler och föreskrifter finns på RF:s hemsida, www.rf.se.

Kosttillskott

Det finns inget vetenskapligt stöd för att idrottsutövare med normal kosthållning har behov av extra kosttillskott

Många preparat på marknaden är otillräckligt kontrollerade och kan innehålla dopingklassade substanser. Enligt idrottens dopingregler är idrottsutövare **personligt ansvariga** för allt de äter eller intar på annat sätt. Den som befins vara dopad riskerar alltid att bestraffas, oavsett orsak.

Dopingkontroller

Dopingkontroller är tillsammans med information och utbildning de viktigaste verktygen i idrottsrörelsens antidopingarbete.

Kontrollerna genomförs såväl i samband med tävling som vid träning. Dopingprov kan även tas vid andra tillfällen, t ex genom hembesök. I Sverige utförs kontrollerna av RF:s legitimerade dopingkontrollfunktionärer.

Vid utlandsvistelse kan svenska idrottare bli dopingkontrollerade av det besökta landets antidopingorganisation, under förutsättning att de också antagit världsantidopingkoden (WADC). Sådana kontroller sker som vanligt utan förvarning.

Utöver tävlingskontroller utför vissa internationella specialidrottsförbund (ISF) även "out of competition" (OOC) kontroller internationellt, vilket innebär att svenska elitidrottare som tävlar på internationell nivå även kan kontrolleras av funktionärer utsända av ISF. World Anti Doping Agency (WADA) är en annan aktör som kan utföra OOC-kontroller.

Vid dopingkontroll ger idrottsutövaren ett urin- och eller blodprov, som sedan skickas till ett godkänt dopinglaboratorium för analys.

Enligt RF:s stadgar och antidopingreglemente är alla idrottsutövare skyldiga att vid anmodan genomgå dopingkontroll. Hur en dopingkontroll går till är noggrant reglerat i föreskrifter och för genomförandet svarar särskilt utbildade dopingkontrollanter legitimerade av RF.

VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

Vi 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.
- Det är fusk att dopa sig. En känsla för ärlighet och rent spel ligger i idrottens natur. Det är meningslöst att tävla om inte alla följer gemensamt uppsatta regler.
 - Det är farligt att dopa sig. Det strider mot medicinsk etik och är förenat med stora hälsorisker för individen.
 - Det skadar idrottsrörelsens trovärdighet. Doping utgör därigenom ett allvarligt hot mot idrotten som ungdomsorganisation och folkrörelse.
 - Det kan vara olagligt att dopa sig. Att hantera eller inta förbjudna preparat är enligt svensk lag förbjudet och kan ge upp till fyra års fängelse.

Handlingsplan

Så här gör vi för att förebygga doping i vår klubb:

Förebyggande

- Informera klubbens ledare/tränare och tävlingsidrottare om Riksidrottsförbundets (RF:s) "Antidopingfakta".
- Klubbens ledare, tränande och tävlande att genomför RF:s kunskapsprov i antidoping.
- Ledare/tränare tar upp dopingfrågan med sina aktiva. De använder RF:s handledning "Antidopingsnack"
- Informera klubbens medlemmar handlingsplanen.
- Använd symbolen Rena Vinnare för att visa klubbens hållning.

Akut

- Vi har en beredskapsplan för insatser vid misstanke om doping.

