



Handledning — till föreläsarfilmer

DEN HÄR HANDLENINGEN är en vägledning för de [föreläsarfilmer](#) som finns på Antidoping Sveriges hemsida. Filmerna beskriver olika delar av antidopingverksamheten samt olika ämnen relaterat till antidopingarbetet.

Materialet riktar sig till idrottare från 15 år och uppåt under ledning av antingen ledare, tränare eller lärare på exempelvis ett RIG eller NIU.

Här nedan finns sammanfattningar av filmerna samt olika frågeställningar som kan lyftas i utbildningssyfte. Välj själva vilka filmer som passar er bäst. Vi har sorterat dem här nedan i en ordning som kan vara bra att börja med. Totalt tar det drygt 2 timmar att kolla igenom alla 11 filmer.

1 Vad är doping? Om dopingförseelser (12 min)

Du får kunskap om hur doping inom idrotten definieras samt vad som menas med att idrottaren har ett "strikt ansvar". Föreläsningen tar upp vilka olika dopingförseelser som finns och vilka påföljder de kan ge.

- ✓ Var det något du tyckte var speciellt intressant eller som förvånade dig angående vad som räknas som doping?
- ✓ Hur vanligt tror du det är med doping inom idrotten?
Gå in kika på [statistiken på antidoping.se](https://statistiken.pa.antidoping.se).

Quizfrågor:

- Du som idrottar har ett "strikt ansvar". Vad betyder det?
- Hur många dopingförseelser finns det?
- Vilken av förseelserna är vanligast att som idrottare bli bestraffad för?

SVAR: Den som idrottar är fullt ansvarig för vad som finns i kroppen vid en dopingkontroll samt att förstå och följa dopingreglerna. / Inom idrotten finns 11 dopingförseelser / "Förekomst av förbjuden substans" är absolut vanligast.

2 Dopingkontrollen (11 min)

I filmen berättar Antidoping Sverige hur en dopingkontroll går till och vilka rättigheter och skyldigheter du som blir kallad till dopingkontroll har.

- ✓ Har du varit med om en dopingkontroll?
 - Om ja, hur upplevde du den?
 - Om nej, hur pass väl förberedd känner du dig inför en eventuell kommande dopingkontroll?
- ✓ Läs vår folder [Dopingkontroll](#).

Quizfrågor:

- Har du som blivit kallad till dopingkontroll rätt till en förtroendeperson? Dvs en valfri myndig person som kan vara med dig under dopingkontrollprocessen?
- Är det endast Antidoping Sverige som har rätt att testa svenska idrottsutövare?

SVAR: Ja, och om du är under 18 år MÅSTE du ha en förtroendeperson med dig under dopingkontrollen. / Nej, flera andra organisationer har befogenhet att testa svenska idrottsutövare. Dopingkontrollfunktionären ska alltid legitimera sig.

3 Medicinsk dispens (7 min)

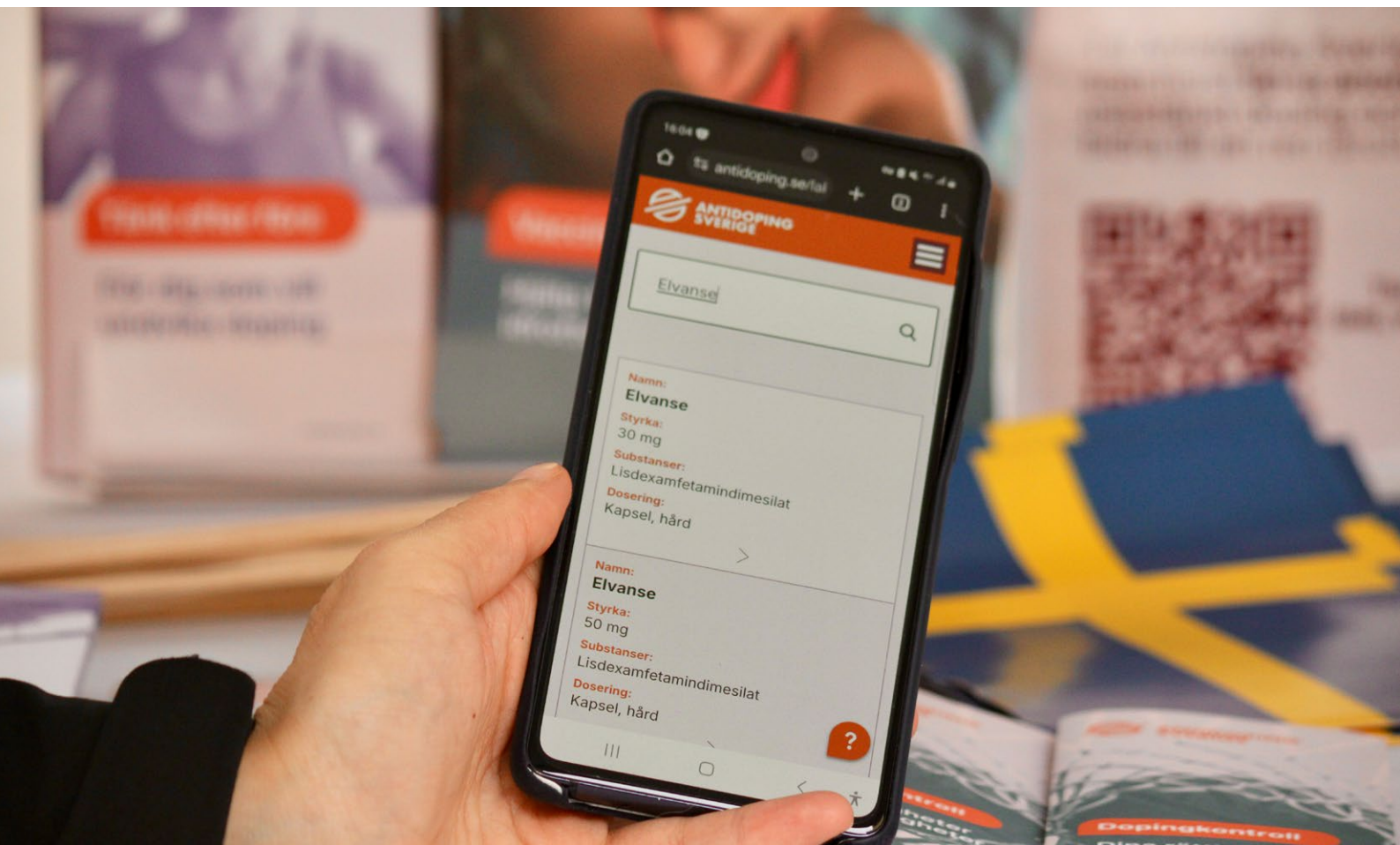
Om en idrottare behöver medicinsk behandling, finns några viktiga saker hen bör tänka på. I filmen får du reda på mer om dopinglistan, hur du tar reda på om ett läkemedel är dopingklassat samt hur du går tillväga för att ansöka om medicinsk dispens.

- ✓ Gå in på [Läkemedelssök](#) och prova att söka på ett läkemedel, exempelvis Bricanyl (astmamedicin).
- ✓ Låt oss anta att du har behov av ett läkemedel som innehåller en förbjuden substans. [Ta reda på om du är på den idrottsliga nivån att du behöver ansöka om medicinsk dispens i förväg eller om det kan ske retroaktivt.](#)

Quizfrågor:

- Kan man använda sig av Läkemedelssök för att ta reda på om ett kosttillskott är dopingklassat?
- Räcker ett läkarintyg som medicinsk dispens?

SVAR: Nej, kosttillskott klassas som livsmedel. Du kan endast söka på svenskregistrerade läkemedel. / Nej, en fullständig ansökan måste göras med kompletterande dokumentation som stödjer diagnos och behandling.



4 Kosttillskott (16 min)

Det finns ingen nollrisk med kosttillskott. Filmen beskriver problematiken med kosttillskott och den bristande tillsyn som finns och hur pass vanligt det är att vissa kosttillskott är kontaminerade.

- ✓ Vad fick du för ny kunskap i ämnet?
- ✓ Hur går tankarna om kosttillskott efter att du sett filmen?
- ✓ Läs om kosttillskott på Antidoping Sveriges [hemsida](#).

Quizfrågor:

- Vilken typ av kosttillskott innebär störst dopingrisk?
- Är det idrottaren eller kosttillskottsproducenten som står som ansvarig om ett kosttillskott leder till ett positivt dopingprov?

SVAR: Kosttillskott som utlovar ökad prestation och som innehåller en kombination av flera olika substanser, t ex PWO-produkter. / Idrottsutövaren har enligt regelverket ett "strikt ansvar", och kommer med stor sannolikhet få ta de tråkiga juridiska konsekvenserna och stängas av från idrotten.

5 Hälsokonsekvenser (14 min)

Många dopingklassade substanser är potentiellt hälsofarliga. I filmen tar vi främst upp biverkningar kring användandet av anabola steroider, stimulantia, icke godkända läkemedel och bloddoping.

- ✓ Hur tror du att det kan komma sig att vissa utsätter sig för hälsorisker i syfte att bli bättre/vinna?

6 Utbildning (7 min)

Antidoping Sverige tillhandahåller olika utbildningar som är riktade till idrottsutövare och ledare samt till föreningar. I den här föreläsningen får du också kunskap om var du hittar relevant och viktig information.

- ✓ Gå in på Antidoping Sveriges [hemsida](#) och klicka runt bland deras utbildningar.
- ✓ Gör [Ren vinnare \(renvinnare.se\)](#) nu eller vid senare inplanerat tillfälle. Om du redan genomfört utbildningen så kan du göra den nya versionen av Ren vinnare som lanserades i januari 2026. Vi rekommenderar att du repeterar din kunskap minst vartannat år genom att göra repetitionsmodulen.
- ✓ Ta reda på om din förening är "[vaccinerad mot doping](#)". Om inte, tipsa gärna din förening om "Vaccinera klubben mot doping" som hjälper föreningen att ta fram ett förebyggande antidopingarbete.

Påbygggnadsfilmer

7 Dopingregler och ett dopingärendes gång (10 min)

I filmen får du kunskap om dopinglistan, hur handläggning av ett dopingärende går till och möjliga konsekvenser av en dopingförseelse.

- ✓ Var det något i beskrivningen och flödet av "ett dopingärendes gång" som du reagerade på?

8 Dopingkontrollverksamheten (18 min)

Här får du mer kunskap i processen från planering till genomförande av dopingkontroller samt vilka typer av dopingprov som tas.

- ✓ Tror du att det är lätt eller svårt att åka fast för doping i Sverige idag?
- ✓ Varför tror du att det är viktigt med dopingkontroller både under tävling och under träningsäsongen?

Quizfrågor:

- Det finns olika typer av dopingprov. Vilket är det absolut vanligaste?
- Hur många tusen dopingprov görs av Antidoping Sverige varje år?

SVAR: Urinprov / 3000–4000 prov.

9 Vistelserapportering (12 min)

Kravet på vistelserapportering finns för att möjliggöra oannonserade dopingkontroller och på så vis stärka antidopingarbetet. I denna föreläsning får du reda på hur det fungerar och vilka idrottare som har krav på sig att vistelserapportera.

- ✓ Vad tycker du om att vissa idrottare behöver vistelserapportera?
Är det bra eller dåligt för idrotten?

Quizfrågor:

- Måste idrottare rapportera var de befinner sig 24h per dygn?
- Efter hur många vistelserapporteringsbrister under en 12-månadersperiod kan idrottaren bli bestraffad?

SVAR: Nej, de individuella idrottare som har krav att vistelserapportera ska endast rapportera 60 minuter per dag / 3.

10 Underrättelse och utredning (10 min)

För att avslöja det mer organiserade dopingfusket räcker det inte med endast traditionell dopingkontrollverksamhet. Genom en dopingkontroll avslöjas exempelvis inte personer som förser idrottsutövare med dopingpreparat. Därför finns en verksamhet för underrättelse och utredning. Här får du veta mer om hur Antidoping Sverige samlar in, sammanställer och analyserar information från olika källor.

- ✓ Vad visste du om Antidoping Sveriges tipsfunktion sen tidigare?
- ✓ Skulle du kunna tänka dig att anonymt rapportera in ett dopingtips om du skulle få reda på att någon använder otillåtna substanser? Motivera svaret.

11 Doping i samhället (15 min)

De som dopar sig utan att vara tävlingsidrottare har andra skäl till detta än att fuska till sig idrottsresultat. Sådan doping handlar i princip uteslutande om Anabola androgena steroider (AAS). Missbruk av AAS är idag ett växande samhällsproblem.

- ✓ Hade du koll på vad skillnaden är mellan dopningslagen och dopingreglerna? Diskutera och gå därefter in på [denna sida](#) om samhällsdoping och läs mer.

Tips för dig som vill veta mer!

Vill du lära dig mer om antidoping? Gör det genom att:

- Hämta information på Antidoping Sveriges hemsida antidoping.se
- Prata antidoping med dina aktiva med stöd av Antidopingsnack [Antidopingsnack - Kunskapsarenan](#)
- Genomför Antidoping Sveriges e-utbildning [Ren Vinnare - Kunskapsarenan](#)
- Vaccinera Klubben mot doping [Vaccinera klubben - Kunskapsarenan](#)
- Följ Antidoping Sverige på [Facebook](#) och [instagram](#)