

Antidopingsnack

– En handledning för dig som lärgruppsledare

Innehåll

01 - Olika former av doping.....	7
02 - Dopingregler.....	11
03 - Medicinsk dispens.....	15
04 - Kosttillskott	19
05 - Dopingkontroll	23
06 - Avslutning.....	27

Inledning

Vad är Antidopingsnack?

Antidopingsnack är en handledning för tränare och ledare att stödja sig mot när man ska prata antidoping med sina aktiva. Materialet går att genomföra som en lärgrupp. Kontakta ert RF-SISU distrikt om ni vill ha hjälp med att komma igång med arbetet.

Upplägget är tänkt att passa såväl ungdomar från 15 år som vuxna. Man går tillsammans igenom sex områden.

- 01.** Olika former av doping, hälsokonsekvenser och varför doping är förbjudet
- 02.** Dopingregler, dopingförseelser och dopinglistan
- 03.** Läkemedel och medicinsk dispens
- 04.** Kosttillskott och dopingrisk
- 05.** Rättigheter och skyldigheter vid dopingkontroll
- 06.** Värderingsövningar och avslutande reflektioner

Syfte och mål

För en förening som vill ta ansvar i antidopingfrågan är Antidopingsnack ett av verktygen man kan använda sig av. Antidoping Sverige uppskattar att ca hälften av alla dopingärenden bland tävlingsidrottare skulle kunna undvikas om idrottaren hade haft bättre kunskap om dopingreglerna och förbereddes i olika risksituationer. Syftet med Antidopingsnack är att sprida kunskap, lyfta dopingproblematiken samt utveckla en god värdegrund hos individ och förening.

Efter att ha gjort Antidopingsnack har idrottaren och ledaren:

- ✓ fått grundläggande kunskap om dopingreglerna
- ✓ förstått vad doping kan ha för konsekvenser
- ✓ funderat över vilka risksituationer det finns för avsiktlig och oavsiktlig doping och hur de kan undvikas
- ✓ funderat över ens egen inställning till doping och hur man kan vara en bra förebild

Hur går det till?

Detta dokument är en handledning för dig som lärgruppsledare med extra faktastöd, instruktioner och förberedelseuppgifter som är **markerat i mörkblått**.

Medan själva innehållet som idrottsutövarna ska gå igenom finns på antidoping.se/antidopingsnack. Där finns filmer, länkar och pdf:er kopplat till detta material.



Det kan vara lämpligt att ha snacken i anslutning till träningar eller läger. Materialet får användas fritt, men vi rekommenderar att gå igenom två områden per träff (ca 45 min).

Det totala materialet beräknas ta tre utbildningstimmar á 45 min. För att få ut så mycket som möjligt under träffen behöver deltagaren lite bakgrundskunskap och bör därför göra en förberedelseuppgift innan första träffen.

Förslagen på fördjupning inom ämnet under rubriken "Vill du veta mer?" är valfritt för deltagarna att göra efteråt.



Förberedelser till ledaren:

Som lärgruppsledare för Antidopingsnack har du några saker att förbereda. Foldrar och giveaways beställs via mejl till info@antidoping.se.

- ✓ Läs igenom materialet och observera vad som står under rubriken "Till ledaren" i varje avsnitt. Där finns instruktioner, vägledning och faktastöd ifall frågor dyker upp.
- ✓ Instruera gruppen att göra förberedelseuppgiften **inför** er första träff. Se avsnitt 1 och 2.
- ✓ Ta med penna och papper till alla deltagare för avsnitt 4 Kosttillskott.
- ✓ Ta ställning till om gruppen bör göra tillvalet "Scenario: Besvikelse och Dopingkontroll" under avsnitt 5. Printa och ta med i så fall. Planera i så fall för 20 min extra tidsåtgång.
- ✓ Beställ foldern som beskriver hur en dopingkontroll går till och dela ut **till alla deltagare** under avsnitt 5 Dopingkontroll.
- ✓ Beställ foldern "Vaccinera klubben mot doping" och dela ut **till ansvarig tränare** vid lämplig träff (förslagsvis sista).
- ✓ Beställ eventuellt giveaways till alla deltagare att dela ut; välj mellan plåsterask (Läkemedelssök) eller reflex/nyckelband (Ren vinnare).
- ✓ Planera för om värderingsövningen i Avsnitt 6 ska göras enskilt eller i grupp. Printa och ta med det material du behöver.
- ✓ Antidopingsnack innehåller filmer och rekommenderas att visas på skärm. Ta reda på om du kan visa materialet på skärm eller om idrottsutövarna behöver använda sina mobiltelefoner.



01

Olika former av doping

Till ledaren:

Se till att gruppen gör nedan förberedelseuppgift inför denna träff.

Förberedelser inför träffen (ca 20 min)

Läs in dig på några olika former av doping, såsom Anabola Androgena Steroider, bloddoping och stimulantia på [Antidoping Sveriges hemsida](#).

[Se även filmen Hälsokonsekvenser \(12 min\).](#)



Under sammankomsten

Doping inom idrotten är när man använder förbjudna substanser/ämnen eller metoder för att fuska till sig fördelar gentemot sina konkurrenter.

Diskutera och fundera

✓ Varför tror du doping är förbjudet?

Till ledaren:

Se till att de kommit in på alla fyra punkter nedan, fyll annars på med nedan.

Sedan lång tid tillbaka är det förbjudet med doping inom idrotten. Argumenten för det är många men kan sammanfattas i fyra punkter:

- 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.
- Det **skadar idrottsrörelsens trovärdighet**. Doping utgör därför ett allvarligt hot mot idrotten som ungdomsorganisation och folkrörelse.
- Det **kan vara olagligt** att dopa sig. Att hantera eller inta vissa preparat som är förbjudna inom idrotten, såsom Anabola Androgena Steroider, tillväxthormon och testosteron, är även förbjudet enligt svensk lag och kan ge upp till sex års fängelse.

- ✓ Vad tror du kan vara anledningen till att idrottare dopar sig? Vad kan det finnas för situationer där idrottaren går över gränsen och tar till doping?

Till ledaren:

Här är några exempel som du kan fylla på med vid behov:

- *När resultatet är det viktigaste, inte vägen dit*
- *När det finns en tro om att alla andra i världseliten dopar sig och att det inte går att nå toppen utan doping*
- *När man skulle vinna stora fördelar gentemot sina konkurrenter genom att dopa sig i sin idrott (styrka/viktökning, uthållighet/återhämtning, pulsneredsättande, viktnedskning)*
- *När idrottaren upplever en känsla av orättvisa eller är stressad att komma tillbaka snabbt efter skada eller motgång*
- *När idrottaren upplever att det är sista chansen att lyckas*
- *När man upplever att riskerna är mindre än fördelarna*
- *När känslan av att åka fast är låg*
- *När idrotten är ens identitet, känslan av att det inte finns något annat vägval än att lyckas nå toppen i sin idrott*
- *När det finns mycket pengar att tjäna om man når framgång inom sin idrott*
- *När idrotten är ens främsta inkomst*
- *När fler än en själv kan vara beroende av inkomsten från idrotten*
- *När idrottaren påverkas av ett samhällsideal om en trimmad och muskulös kropp*

- ✓ Inför träffen fick du lära dig mer om olika former av doping och hur de påverkar hälsan.

- Vad tänker du kring det du fick lära dig?
- Triggade det några känslor hos dig?
- Var det något som var nytt för dig?

- ✓ Vad är det som får dig att INTE ta genvägar med doping idag?



Doping inom idrotten är när man använder förbjudna substanser/ämnen eller metoder för att fuska till sig fördelar gentemot sina konkurrenter.

Uppgift

Gör kunskapstestet med tio frågor som finns på vaccineraklubben.se. Varje gång ett test startas slumpas tio nya frågor fram. Ni kan göra det separat eller tillsammans.



Diskutera och fundera

Samtala med varandra om kunskapstestet.

- ✓ Vilka tankar och känslor får du kopplat till ditt/ert resultat?
- ✓ Vad vet du nu om antidoping som du inte visste tidigare?

Vill du veta mer?

Genomför e-utbildningen Ren vinnare som tar upp det allra viktigaste att känna till inom dopingreglerna.





02

Dopingregler

Förberedelser inför träffen (10-15 min)

Det är viktigt att ha koll på dopingreglerna. På [Antidoping Sveriges hemsida](#) finns alla dopingregler och mängder med fakta samt frågor och svar. Orientera dig på antidopingsidorna innan träffen.



Att testa positivt för en dopingklassad substans är inte det enda som räknas som en dopingförseelse. [Läs mer om de övriga dopingförseelserna.](#)



Under sammankomsten

Idrottsutövare och ledare är skyldiga att känna till dopingreglerna, vilka omfattar vad som räknas som doping, skyldigheten att ställa upp på dopingkontroll, reglerna om medicinsk dispens och vistelserapportering. Även ledare/tränare och annan stöd-personal (t ex medicinsk personal, föräldrar, funktionärer m.fl.) omfattas av dopingreglerna, men då handlar det om att man inte får medverka till att idrottare dopas eller försvåra för dopingkontrollfunktionärer som ska genomföra en dopingkontroll. Bryter man mot dopingreglerna finns det risk för flera års avstängning från idrotten. Bestraffning kan variera från en tillrättavisning till livstidsavstängning.

Vad som räknas som doping inom idrott beslutas av internationella regler och är detsamma oavsett idrott och i vilket land du befinner dig. World Anti-Doping Agency (WADA) är en organisation bildad av världens idrotter och regeringar med uppgift att leda och samordna det internationella antidopingarbetet. WADA, i samarbete med idrottsorganisationer, har utvecklat det globala regelverket Världsantidopingkoden. Reglerna har implementerats i Sverige i form av Idrottens Antidopingreglemente.

Diskutera och fundera kring förberedelseuppgiften

- ✓ Vad för nytt lärde du dig kring de olika dopingförseelserna?
- ✓ Finns det något du behöver veta mer om?

Dopinglistan

Dopinglistan anger vilka substanser och metoder som är dopingklassade. Den uppdateras varje år och börjar gälla från 1 januari.

Uppgift

Titta tillsammans igenom dopinglistan som är uppbyggd i tre delar:

- ✓ det som **alltid** är förbjudet,
- ✓ det som endast är förbjudet **i samband med tävling** och
- ✓ det som är förbjudet **inom vissa idrotter**.

Till ledaren:

Gör detta översiktligt. Fokusera på hur dopinglistan är uppbyggd i de tre delarna, och möjligen några av rubrikerna. Gå inte in på detaljer på substansnivå. Syftet med uppgiften är framför allt att idrottarna ska veta att de når dopinglistan från startsidan på antidoping.se.



Diskutera och fundera

- ✓ Har du hört talas om WADAs dopinglista? Om ja, i vilka sammanhang?
- ✓ Varför tror du vissa substanser endast är förbjudet inom tävling?
 - Vad menas med "inom tävling"?
 - Finns det något särskilt man bör tänka på i samband med det?

Till ledaren:

Vissa substanser har bara kortvarig dopingeffekt på kroppen och är därför endast förbjudna inom tävling.

När något är förbjudet "inom tävling" får det inte påfinnas i kroppen vid en dopingkontroll mellan kl 23.59 dagen innan tävling, fram till dopingkontrollen är genomförd i samband med tävlingen. Även om det förbjudna ämnet intagits innan den tidsperioden, så får det inte finnas spår kvar av det vid dopingkontrollstillfället. Kortison är exempel på en sådan substans, där idrottaren tillsammans med sin läkare måste ha koll på utsöndringsperioden. Hjälp gå att få på antidoping.se.

- ✓ Även missbrukssubstanser, såsom cannabis (THC), kokain och ecstasy finns med på dopinglistan. Vad tänker du om det? Är det något som du skulle kunna komma i kontakt med?

Till ledaren:

Ca en fjärdedel av dopingärendena bland tävlingsidrottare i Sverige sker med cannabis och kokain. I de allra flesta fall används missbrukssubstanser av andra skäl än att fuska till sig fördelar inom idrotten.

Vill du veta mer?

Läs mer om [bestraffning, ett dopingärendes gång och konsekvenser vid avstängning](#) på [antidoping.se](#).



Vad som räknas som doping inom idrott beslutas av internationella regler och är detsamma oavsett idrott och i vilket land du befinner dig.



03

Medicinsk dispens

Under sammankomsten

Till ledaren:

Klargör tydligt innan ni börjar snacket att den som av integritetsskäl inte vill avslöja läkemedelsintag och sjukdom inte behöver göra det och att man då istället ska vända sig till sin läkare eller Antidoping Sverige för att få besked.

Läkemedelssök

Läkemedel kan innehålla dopingklassade substanser. Därför är det viktigt att du tar reda på vad som gäller för läkemedel som du planerar att ta. Det kan du enkelt göra med hjälp av Läkemedelssök som finns på Antidoping Sveriges hemsida. Läkemedelsök omfattar endast svenska registrerade läkemedel, alltså inga kosttillskott.

Uppgift 1

- ✓ Fundera över om du själv använder eller har använt några läkemedel. Gå in på [Läkemedelssök](#) och sök fram om de är tillåtna eller dopingklassade. Kommer du inte på några läkemedel som du vill kolla upp så finns här några förslag:

- Alvedon (värktablett)
- Elvanse (ADHD-medicin)
- Betapred (kortison-tabletter)
- Bricanyl Turbohaler (astma-medicin)
- Bufomix Easyhaler (astma-medicin)
- Mollipect (hostmedicin)



En del läkemedel har vissa undantag, tex att substansen inte får överskrida en viss maxdos eller koncentration i urinen. Där gäller det att läsa noggrant vad som gäller. Är man osäker kan man alltid kontakta Antidoping Sverige.

Till ledaren:

Läkemedelssök hittar ni enkelt från startsidan på antidoping.se.

Låt deltagarna ta fram sina mobiltelefoner och testa att söka på de läkemedel som föreslås ovan eller om de har andra förslag. Det kan vara kul att låta de gissa först innan de tar reda på svaret.



Uppgift 2

Reglerna för medicinsk dispens finns för att idrottsutövare som av medicinska skäl måste använda dopingklassade läkemedel, ändå ska kunna utöva sin idrott. Om du till exempel har diabetes ska du kunna ta din medicin och ändå få vara med och idrotta. Med din medicinering så ska du komma till ett sorts normalläge utan att få fördelar gentemot andra. **Tänk på att det är du som idrottare som har ett ansvar att ta reda på vad som gäller för dig och din medicinering samt söka medicinsk dispens vid behov.**

Dispensansökan hanteras av Antidoping Sveriges dispenskommitté och behandlas konfidentiellt. Dispenskommittén vet alltså inte vems ansökning de behandlar. Idrottsutövaren är inte skyldig att berätta för någon annan om den beviljade medicinska dispensen. Om idrottsutövaren ska tävla internationellt är det dock lämpligt att informera ansvarig ledare eller Antidoping Sverige för att säkerställa att dispensansökan skickas till rätt instans.

- ✓ Undersök om du tillhör gruppen idrottsutövare som omfattas av kravet att ansöka om medicinsk dispens i förväg eller om du tillhör den övriga gruppen som kan ansöka retroaktivt, alltså i efterhand - efter ett positivt dopingprov.

Till ledaren:

Gå in på antidoping.se och välj ert specialidrottsförbund i rullistan. Observera vad som gäller kring landslag – att "uttagen till" respektive "representerat" landslag avser de senaste 12 månaderna.



Diskutera och fundera

- ✓ Har du kommit i kontakt med dopingklassade mediciner eller har erfarenhet av medicinsk dispens och vill dela med dig?
- ✓ Vad kan du göra för att undvika att du omedvetet får i dig dopingklassade läkemedel?

Till ledaren:

Fyll på med följande om det behövs:

- *Så snart en idrottsutövare ska använda ett läkemedel, är det viktigt att Läkemedelssök används för att kontrollera det.*
- *En idrottsutövare ska alltid berätta för sin behandlande läkare att hen lyder under dopingreglerna. Detta så att läkaren kan utvärdera och eventuellt ordinera ett tillåtet läkemedel, om det finns ett sådant jämförbart alternativ.*
- *Självmedicinera inte med dopingklassade läkemedel.*
- *Läkemedel som köps utomlands bör kontrolleras i det landets motsvarighet till Läkemedelssök.*
- *Vid minsta tvivel bör Antidoping Sverige kontaktas för besked.*

- ✓ Vilka konsekvenser kan det bli om en individ missar att ansöka om medicinsk dispens?

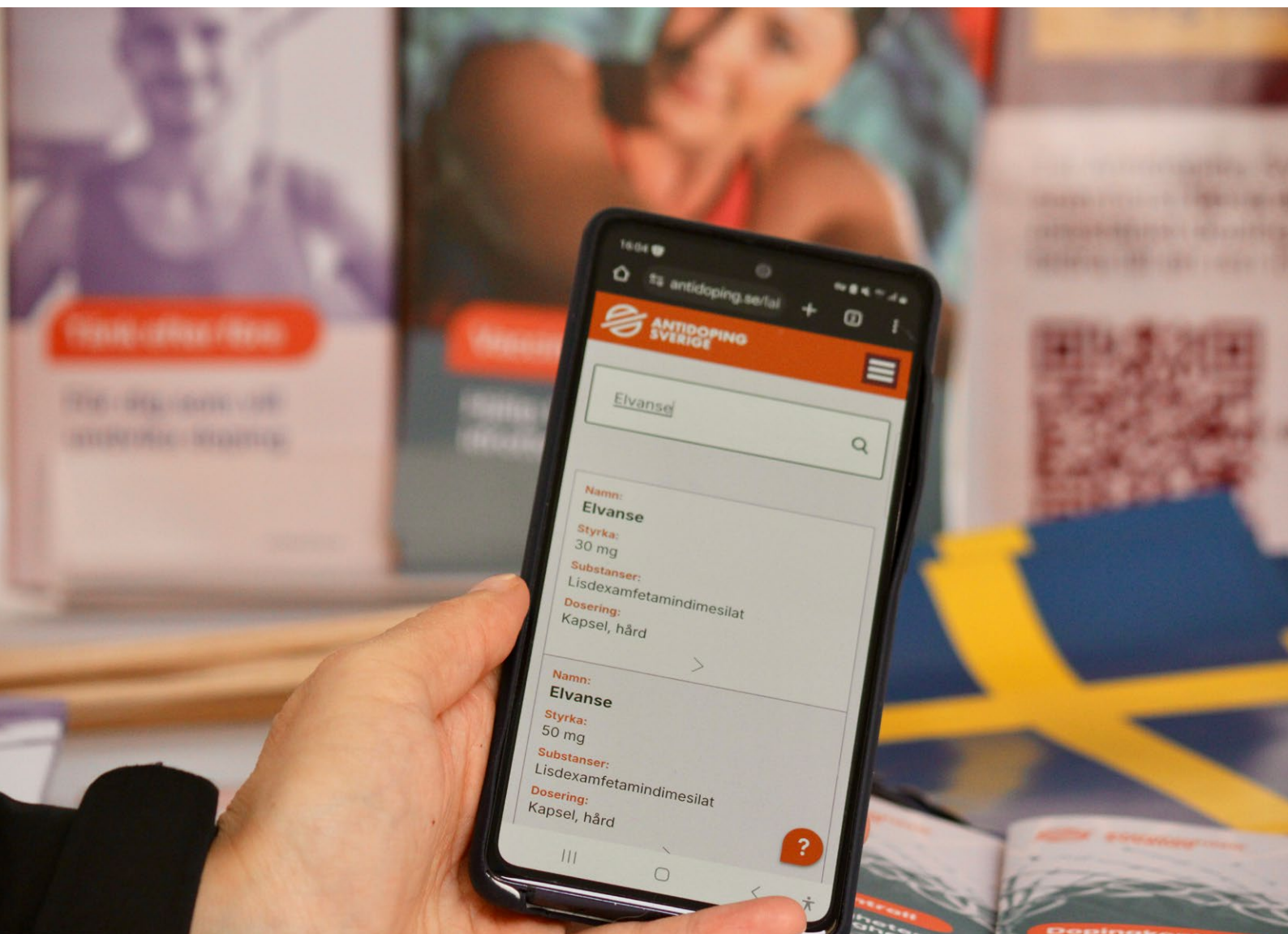
Till ledaren:

En idrottsutövare är personligen ansvarig för att förstå och följa reglerna för medicinsk dispens. En idrottsutövare som skulle ha haft en beviljad dispens i förväg, men som har missat detta, kommer att utredas för dopingförseelse och riskerar avstängning.

Vill du veta mer?

Se filmad [föreläsning om medicinsk dispens](#) (7 min).

Under en idrottares karriär skulle det kunna bli aktuellt att behandlas med kortison. [Läs mer om vad som gäller för olika former av kortisonbehandling.](#)





04

Kosttillskott

Under sammankomsten

Till ledaren:

Idrottsutövarna behöver papper och penna under sammankomsten.

Scenario

Till ledaren:

Läs scenariot nedan högt för deltagarna.

Alex är 17 år. Han är lovande och satsar stenhårt på sin idrott.

Han tränar målmedvetet, äter bra och sover bra – gör allt rätt.

En dag klickar han hem ett kosttillskott som verkar lovande. En PWO (pre-work-out produkt) som en influencer har tipsat om. Det står att det är "100% naturligt" och "WADA-approved".

Kort därefter blir han uttagen till dopingkontroll. Han är helt lugn – han har ju inte tagit något förbjudet.

Men provet visar spår av en otillåten substans.

Det Alex inte vet är att pulvret tillverkas i en fabrik där även andra produkter blandas – produkter med förbjudna ämnen. Hans PWO är kontaminerad.

Resultatet? Avstängd från idrotten i två år. Han missar SM. Landslaget. Chansen till stipendier och sponsorer.

Allt på grund av ett kosttillskott han trodde var säkert.



Antidoping Sverige avråder från vissa typer av kosttillskott eftersom många preparat på marknaden är otillräckligt kontrollerade.

Diskutera och fundera

- ✓ Har du hört talas om att kosttillskott kan innehålla dopingklassade substanser? Vad tänker du kring det?
- ✓ Vad tror du det innebär när kosttillskott är märkta med "100% safe", "Dopingfree" eller "WADA-approved" på etiketten? Går de att lita på?
- ✓ Vad tror du det innebär för individen att bli fälld och avstängd för doping, på kort sikt och på lång sikt?
- ✓ Vad skulle Alex kunnat göra annorlunda?

Till ledaren:

Varken Antidoping Sverige eller WADA godkänner kosttillskott. Denna typ av märkning av produkten är något som tillverkaren själv sätter på.

Fyll på om det behövs kring konsekvenser vid doping

- *Hälsorisker; fysiska och psykiska*
- *Skam, ensamhet, oro, förlorad samhörighet, utfrysning*
- *Mediala konsekvenser*
- *Framtida svårigheter med sponsorer*
- *Ekonomiska konsekvenser*

Alex skulle ha varit noggrannare med källkritiken och läst på om riskerna med kosttillskott på Antidoping Sveriges webbsida. Hade han haft funderingar på om han var i behov av kosttillskott p g a medicinska grunder, borde han ha kontaktat läkare eller dietist för att utreda det och i så fall valt kosttillskott som läkaren/dietisten förskriver eller rekommenderar.



Uppgift 1

- ✓ Se filmen om kosttillskott (2 min).

Antidoping Sverige avråder från vissa typer av kosttillskott eftersom många preparat på marknaden är otillräckligt kontrollerade och det har visat sig att de kan innehålla dopingklassade substanser. **Enligt idrottens dopingregler är idrottsutövare personligt ansvariga för allt de äter eller intar på annat sätt.** Den som befinner sig vara dopad riskerar alltid att bestraffas, oavsett orsak. Detta kallas strikt ansvar enligt reglerna.

Uppgift 2

- ✓ Jobba parvis och gå in på antidoping.se och sammanfatta vilken typ av kosttillskott som innebär störst dopingrisk och som Antidoping Sverige varnar mest för. Ge exempel på en typ av kosttillskott som varit inblandade i dopingärenden.



Till ledaren:

Det gäller i första hand prestationshöjande kosttillskott som innehåller flera ingredienser och som utlovar någon av följande effekter:

- *ökad muskeltillväxt och styrka*
- *ökad fettförbränning och snabb viktninskning*
- *uppiggande, energibooster*
- *hormonreglerande*

Pre-work-out produkter, så kallade PWO:s, har varit vanligt förekommande i dopingärenden och bör undvikas som tävlingsidrottare.

Diskutera och fundera

- ✓ Har du kommit i kontakt med den typ av kosttillskott som det varnas mest för?
- ✓ Finns det risk att du skulle kunna dopa dig av misstag på grund av kosttillskott?
- ✓ Vad har du för inställning till användande av kosttillskott?

Vill du veta mer?

Se [föreläsningen om kosttillskott](#) (12 min).

Se [webbinariet om basketspelaren Erik Flood som stängdes av för doping p g a av kosttillskott](#) (51 min).





05

Dopingkontroll

Under sammankomsten

Dopingkontrollen har en förebyggande, upptäckande och avskräckande roll. Alla idrottsutövare som är medlemmar i en idrottsförening kan dopingtestas. Det kan ske var och när som helst, men vanligtvis i samband med träning eller tävling. Antidoping Sverige tar ungefär 3500 dopingprov per år. Cirka 85 procent av de svenska dopingkontrollerna görs på elitnivå, men även idrottsutövare på lägre nivå och motionärer inom idrotten kan tas ut till dopingkontroll.

Det finns ingen åldersgräns för att kunna dopingtestas, men normalt testas personer i åldrarna 18-40 år. Idrottare under 18 år dopingtestas normalt bara om de tillhör svensk eller internationell elit samt juniorelit. Eller om man går på Riksidrotts-gymnasium (RIG) eller på Nationell Idrottsutbildning (NIU). Idrottare under 18 år måste ha en myndig förtroendeperson med sig under kontrollen. Det kan exempelvis vara tränare, ledare, förälder eller annan idrottare som fyllt 18 år.

Det ska inte finnas någon frizon på lägre nivå och det har visat sig att samhällsproblemet med missbruk av anabola androgena steroider finns bland styrketränande motionärer.

Det finns tydliga internationella regler för hur en dopingkontroll ska gå till, så att idrottaren ska kunna känna sig trygg i att dopingkontrollen går till på samma sätt var i världen du än befinner dig. I samband med dopingkontrollen har idrottaren både rättigheter och skyldigheter som gör att dopingkontrollen kan genomföras rättssäkert och med integritet (t ex att det inte ska finnas möjlighet för någon att mixtra med dopingprovet). Det är viktigt både för idrottaren och stödpersoner att veta hur man ska bete sig vid dopingkontroll så att man inte oavsiktligt bryter mot dopingreglerna.

Uppgift

Gå tillsammans igenom hur en dopingkontroll går till.

- ✓ Titta igenom filmen "Dopingkontroll" (5 minuter)
- ✓ Läs foldern ["Dopingkontroll – dina rättigheter och skyldigheter"](#)



Till ledaren:

Dela eventuellt ut fysiska exemplar av foldern.

Diskutera och fundera

- ✓ Har du varit med om en dopingkontroll? Om ja, vad hände? Hur kändes det?
- ✓ Hur skulle du reagera om du eller någon av dina kamrater blev kallad till en dopingkontroll?

Scenario (Extra tillval – 20 min)

Läs scenariot ”Besvikelse och dopingkontroll” (pdf) som illustrerar vikten av att följa dopingregler och förstå sina skyldigheter – även i känslomässigt laddade situationer.

Gör reflektionsuppgifterna kopplade till scenariot, enskilt eller i grupp.

Till ledaren:

Scenariot är ett extra tillval för grupper som du tror skulle gynnas av denna diskussion och beräknas ta 20 min.

Vill du veta mer?

[Läs Antidoping Sveriges 10 goda råd till idrottsutövare vid dopingkontroll.](#)

Till tränaren:

[Läs Antidoping Sveriges 5 goda råd till ledare vid dopingkontroll.](#)

[Studera den senaste dopingkontrollstatistiken.](#)





Cirka 85 procent av de svenska dopingkontrollerna görs på elitnivå, men även idrottsutövare på lägre nivå och motionärer inom idrotten kan tas ut till dopingkontroll.



Av egen kraft!



06

Avslutning

Till ledaren:

Övningen kan genomföras på olika sätt, välj det sättet som du tror passar din grupp bäst. Dokumenten finns att printa i Avsnitt 6 på antidoping.se/antidopingsnack.

- *I storgrupp med en 3-hörns övning (rekommenderas): Printa dokumentet och markera tre hörn. Deltagarna ställer sig i det hörn som motsvarar deras inställning till respektive påstående.*
- *Enskilt med papper och penna: Ta med penna och printa dokumentet till vardera deltagaren.*

Välj de påståenden du tror passar gruppen. Du kan gärna ställa följdfrågor som; Hur tänker du kring det? Vill du berätta mer?

Under sammankomsten

Som avrundning på ert arbete kring att höja medvetenheten kring antidoping kan ni göra följande övning och diskussion:

Värderingsövning

Låt deltagarna enskilt ta ställning till följande påståenden genom att välja något av alternativen:

Instämmer helt, Instämmer delvis eller Instämmer inte alls.

- Jag jämför ofta min prestation med andras.
- Det viktigaste är att vinna, oavsett hur vägen dit ser ut.
- Jag känner mig pressad att alltid prestera på topp, även på träning.
- Om jag fuskar gör det inget, så länge inte domaren eller någon annan ser det.
- Det gör inget om man kommer bakfull till match/tävling.
- Man kan bli bäst i min idrott utan doping.
- Att ta förbjudna medel kan vara ett sätt att hänga med i konkurrensen.
- För mig är mina idrottsresultat det viktigaste jag kan åstadkomma som människa.
- Jag skulle hellre förlora rent än vinna genom fusk eller doping.
- För mig är det viktigt att vara 100 % ärlig/äkt i det jag gör
- Det är ingen risk att använda kosttillskott, bara man läser innehållsförteckningen noga.
- Jag litar på att kosttillskott alltid är säkra att använda.
- Doping blir allt vanligare inom idrotten.
- Doping förekommer även på min nivå av idrott.

- Att dopa sig är ok om ingen märker det.
- Anabola steroider är farligt för hälsan.
- Att dopa sig är fusk, fegt och farligt.
- Jag skulle våga säga ifrån om jag misstänkte att någon i mitt lag dopar sig.
- Jag har tillräcklig kunskap om vad som räknas som doping.
- Det är mitt eget ansvar att ha koll på vilka preparat som är förbjudna.
- Jag vet vart jag kan vända mig om jag har frågor kring dopingreglerna.
- Antidopingarbete är något som angår alla – inte bara elitidrottare.
- Jag är en förebild för andra idrottare.

Diskutera och fundera

- ✓ Vad har du lärt dig i arbetet med Antidopingsnack?
- ✓ På vilket sätt har detta påverkat din syn på:
 - doping inom idrotten?
 - användande av kosttillskott?

Till ledaren:

Finns det en handlingsplan för antidopingarbetet i klubben?
 Hur ser den ut? Om ingen plan finns, tipsa föreningens styrelse om metoden "Vaccinera klubben mot doping". [Läs mer om den här.](#)
 Dela ut foldern om du beställt den. Den finns även som pdf i Avsnitt 6 på antidoping.se/antidopingsnack.



