



Lärgruppsplan

Ren vinnare

DEN HÄR LÄRGRUPPSPLANEN vänder sig till dig som är ledare eller aktiv i föreningen.

Om lärgruppsplanen

Var och en inom idrotten har ett eget ansvar att både känna till och följa gällande dopingregler. Genom att göra Ren vinnare tar man sitt ansvar och lär sig vad som gäller. Den här lärgruppen bygger på Antidoping Sveriges [e-utbildningen Ren vinnare](#) samt en rad olika inspelade föreläsningar som förstärks av samtal mellan deltagarna i lärgruppen. Syftet med lärgruppen är att ge grundläggande kunskap om antidoping. Efter lärgruppen har deltagarna:

- Fått grundläggande kunskap om dopingreglerna
- Förstått vad doping kan ha för konsekvenser
- Funderat och samtalat med andra över vilka risksituationer det finns för avsiktlig och oavsiktlig doping och hur de kan undvikas
- Funderat och samtalat med andra över ens egen inställning till doping och hur man kan vara en bra förebild.

Er lärgrupp

Det finns två förslag på hur ni kan genomföra er lärgrupp. Välj det som passar er grupp bäst.

Alternativ 1:

Ni har tre (3) fysiska träffar. Varje träff inleds med att ni gör några moduler av e-utbildningen Ren vinnare samt att ni tillsammans tittar på hänvisade föreläsningar som fördjupning. Efter det följer en rad olika frågeställningar som ni samtalar tillsammans om i lärgruppen.

Alternativ 2:

Ni har en (1) fysisk träff där deltagarna redan har gjort hela e-utbildningen Ren vinnare som förberedelseuppgift inför träffen. Under träffen samtalar och reflekterar ni tillsammans utifrån en rad olika frågeställningar om vad utbildningen lärt er, vad ni har för ansvar och hur ni skulle påverkas och reagera vid eventuella dopingkontroller och dopingfall. Ni har även möjlighet att fördjupa era kunskaper lite extra genom att se några kortare inspelade föreläsningar.

Alternativ 1

Första träffen

Var och en börjar med att skapa ett konto i [Ren vinnare](#).

Genomför sedan modulerna:

- ✓ Introduktion
- ✓ Dopingregler
- ✓ Dopingkontroll

Titta tillsammans på föreläsningen om [dopingförseelser \(12 min\)](#) samt föreläsningen om [dopingkontroll \(11 min\)](#) för att fördjupa era kunskaper.

Samtala om:

- Vad betyder strikt ansvar i praktiken?
- 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?

Andra träffen

Genomför modulerna:

- ✓ Dopinglistan
- ✓ Medicinsk dispens

Uppgift:

Gå in på [antidoping.se](#). Fundera över om du själv använder eller har använt några läkemedel. Använd Läkemedelssök för att ta reda på 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), betapren (kortison-tabletter), bricanyl turbohaler (astma-medicin), bufomix easyhaler (astma-medicin), mollipect (hostmedicin)

Undersök även 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.

Tredje träffen

Genomför modulen:

- ✓ Kosttillskott
- ✓ Konsekvenser

Avsluta sedan med att genomföra kunskapstestet.

*Elitidrottsutövare gör två extra moduler: Biologiska pass och vistelserapportering.
Ledare gör ytterligare en modul som rör ditt ansvar och hur du är en förebild.*

Titta tillsammans på föreläsningen om [kosttillskott \(16 min\)](#) för att fördjupa era kunskaper.

Samtala om:

- Vad kan du göra för att undvika att hamna i en situation där du oavsiktligt testas positivt för doping p g a t ex ett dopingklassat läkemedel eller kontaminerat kosttillskott?
- Vad har du för förhållningssätt till kosttillskott nu jämfört med innan?
- Vad för nytt lärde du dig i Ren vinnare?
- Är det något mer du känner att du behöver ha kunskap kring när det kommer till antidoping och dopingreglerna?
- Hur kan du fortsätta hålla dig uppdaterad?

Det är ditt ansvar som idrottsutövare att hålla dig uppdaterad. Se till att repetera dina kunskaper minst vartannat år genom att göra repetitionsmodulen i Ren vinnare.

Du får gärna följa Antidoping Sverige på [Facebook](#) och [Instagram](#) för att hålla dig uppdaterad.



Alternativ 2

Inför Träffen

Gå in på renvinnare.se och skapa ett konto. Gör hela e-utbildningen Ren vinnare med följande moduler:

- ✓ Introduktion
- ✓ Dopingregler
- ✓ Dopingkontroll
- ✓ Dopinglistan
- ✓ Medicinsk dispens
- ✓ Kosttillskott
- ✓ Konsekvenser
- ✓ Avsluta med att göra kunskapstestet

*Elitidrottsutövare gör två extra moduler: Biologiska pass och vistelserapportering.
Ledare gör ytterligare en modul som rör ditt ansvar och hur du är en förebild.*

Under Träffen

Samtala om:

- Vad för nytt lärde du dig i Ren vinnare? T ex kring de olika dopingförseelserna?
- Vad betyder strikt ansvar i praktiken?
- Vad kan du göra för att undvika att hamna i en situation där du oavsiktligt testas positivt för doping p g a t ex ett dopingklassat läkemedel eller kontaminerat kosttillskott?
- Vad har du för förhållningssätt till kosttillskott nu jämfört med innan?
- 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?

Uppgift:

Gå in på antidoping.se. Fundera över om du själv använder eller har använt några läkemedel. Använd Läkemedelssök för att ta reda på 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), betapren (kortisontabletter), bricanyl turbohaler (astma-medicin), bufomix easyhaler (astma-medicin), mollipect (hostmedicin)

Undersök även 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.

Se följande filmade föreläsningar för att ytterligare fördjupa era kunskaper:

- [Vad är doping? Om dopingförseelser \(12 min\)](#)
- [Dopingkontroll \(11 min\)](#)
- [Kosttillskott \(16 min\)](#)

Avslutning:

Det är ditt ansvar som idrottsutövare att hålla dig uppdaterad. Se till att repetera dina kunskaper minst vartannat år genom att göra repetitionsmodulen i Ren vinnare.

Samtala om:

- Är det något mer du känner att du behöver ha kunskap kring när det kommer till antidoping och dopingreglerna?
- Sammanfattningsvis, vad tar du med dig från denna lärgrupp?

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](#)
- Vaccinera Klubben mot doping [Vaccinera klubben - Kunskapsarenan](#)
- Förstärk lärandet med inspelade föreläsningar [Antidoping - handledning till föreläsarfilmer - Kunskapsarenan](#)
- Följ Antidoping Sverige på [Facebook](#) och [instagram](#)