Antidopingplan för Nyköpings Klätterklubb

Datum: *260318*

Vi vill:

- Skydda våra idrottares prestationer och tävlan på lika villkor.
- Främja en sund träningskultur.

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

Förebyggande åtgärder

- **ANTIDOPING-ANSVARIG:** Linda Sandgren
- **KOMMUNIKATION:**
  Vi informerar klubbens ledare/tränare och övriga medlemmar om gällande antidopingplan.
  - I vårt nyhetsbrev till medlemmar. Länk till antidopingplanen ska sedan finnas längst ner i nyhetsbrevet.
  - På webben: Vår antidopingplan finns tillgänglig på klubbsidan samt länk på startsidan.
  - I hallen: vi beställer diplom och sätter upp i hallen + merch att dela ut på tävlingar.
  - Vi anmäler till kommunen att vi är vaccinerade.
  - Vi beställer foldrarna Tänk efter före och Dopingkontroll och har för information på klubben.

  TIDSPLAN: Genomfört mars 2026.

- **UTBILDNING:**
  Följande medlemmar ska genomföra e-utbildningen Ren vinnare + repetera kunskaperna årligen. Detta ska följas upp i början av varje hösttermin.
  - Samtliga tränare till yngre ungdomar (+12 år).
  - Styrelsen
  - Alla ungdomar och vuxna som tävlar för klubben på representationstävlingar.

  TIDSPLAN: Från och med våren 2026.

- **VI PRATAR OM ANTIDOPING:**
  - Ledare/tränare tar upp antidopingfrågan med sina aktiva genom att använda diskussionshandledningen ”Antidopingsnack”.
  - Vi uppmanar ledare/tränare och idrottsutövare att göra kunskapstestet på vaccineraklubben.se.
  - Ser till att våra idrottsutövare, ledare samt annan stödpersonal förstår hur man

Vaccinera klubben

bör bete sig vid en dopingkontroll. Detta genom att bland annat läsa de goda råd som Antidoping Sverige ger på antidoping.se, se filmen om hur en dopingkontroll går till samt aktivt prata om värderingar och attityder i föreningen.

- Vi beställer antidopingföreläsning från Antidoping Sverige/vårt RFSISU-distrikt för att fördjupa kunskapen hos föreningens ledare/tränare och idrottsutövare.
- Vi använder Antidoping Sveriges serie med filmade föreläsningar och tillhörande handledning för att fördjupa kunskapen hos föreningens ledare/tränare och idrottsutövare.

TIDSPLAN: Detta avsnitt drar vi igång när vi har en grupp med 2-5 ungdomar som är nyfikna på tävling.

- **ÖVRIGT:**
  - Lägg till i vår policy för sponsorer/samarbetspartners att potentiella samarbeten/avtal med gym ska vara diplomerade med "Vaccinera klubben mot doping" eller "100% ren hårdträning".
  - Vi prenumererar på Antidoping Sveriges nyhetsbrev och sprider aktuella nyheter till våra medlemmar.

  TIDSPLAN: Genomfört 260323.

Akuta åtgärder
(Fyll på här med den plan ni tagit fram eller låt det bara stå att beredskapsplanen finns och gör ett separat dokument som beskriver vad ni kommit fram till.)

- Vi behöver ta fram en beredskapsplan för insatser vid misstanke om doping samt ifall ett dopingfall skulle inträffa.

ADSE juni 2025