



# Beredskapsplan for antidoping – Tønsberg friidrettsklubb

## Tønsberg friidrettsklubb (representert ved styret)

### 1. Forebygging

- Klubben skal vise tydelig at den har et klart standpunkt mot doping. Dette kan for eksempel gjøres ved å markere Rent Idrettslag på nettsiden/ brevark/ arena/ drakter/ programblad.
- Klubben skal utnevne en Antidopingansvarlig.
- Klubben skal påse at den sender utøverne til et treningsstudio med klare antidoping standpunkt, helst et Rent Treningsstudio.
- Klubben skal informere nye medlemmer at de kan bli testet, og at de er pliktig å avgi prøve dersom Antidoping Norge ber om det.
- Klubben har ansvar for å informere om hvem som er Antidopingansvarlig i klubben, og for at Antidopingpolicyen og beredskapsplanen for Antidoping blir distribuert til trenere/ ledere i klubben.
- Klubben skal tilrettelegge slik at det er enkelt for alle medlemmer å registrere seg som Ren Idrettsutøver via link på nettet.
- Klubben må ta stilling til om medlemmene bør eller skal registrere seg som Ren Idrettsutøver for å representere klubben.
- Klubben skal tilby kurs til Antidopingansvarlig i klubben.

### 2. Avdekke

- Klubben er ansvarlig for hvordan en håndterer en bekymring/avdekking av doping og at rutine blir fulgt.

### 3. Håndtere

- Styrleder har ansvar for kontakt med media, bare en person uttaler seg fra klubben. Husk å skjerme utøver og husk på konfidensialiteten.

### 4. Evaluere

- Klubben skal evaluere planen 1. gang i året sammen med Antidopingansvarlig.
- Klubben skal evaluere eventuelle saker i etterkant med de involverte.

# Antidopingansvarlig

## 1. Forebygging

- Antidopingansvarlig skal følge opp arbeidet og registreringen av Ren Idrettsutøver. Alle utøvere må fra det året de fyller 15 år gjennomføre Ren Idrettsutøver via e-læringsprogrammet til Antidoping Norge. Det samme gjelder alle som har verv i klubben. Diplomet som mottas etter gjennomføring sendes til Antidopingansvarlig.
- Antidopingansvarlig skal ha tett samarbeid med Antidoping Norge.
- Antidopingansvarlig skal informere om Antidoping i klubben, for eksempel ved å arrangere kurs for utøvere, trenere og støtteapparat.
- Antidopingansvarlig skal ha kunnskap om regelverket og vite hvor en finner informasjon om Antidopingregler.

## 2. Avdekke

- Det er Antidopingansvarlig som har et særskilt ansvar for å motta bekymringer/ spørsmål rundt dette med doping og har ansvar for å veilede utøver sammen med støtteapparat.
- Antidopingansvarlig skal sikre at utøver blir ivaretatt og skjermet for media. Antidoping Norge har en egen mal for hvordan media skal håndteres.
- Er det en mistanke kan Antidoping Norge gi hjelp/råd.

## 3. Håndtere

Får en kjennskap til mistanke/ bekreftelse på bruk av doping skal Antidopingansvarlig i samarbeid med støtteapparater rundt utøver:

- Kontakte aktuell utøver og ha en samtale der fokus er at i vår klubb er det nulltoleranse for doping, men vi tar vare på hverandre.
- Det er viktig at utøveren ivaretas som menneske. Avklar derfor om utøver trenger oppfølging fra medisinsk/psykologisk støtteapparat, eventuelt følger en fra klubben denne utøveren tett opp. Det kan oppleves som en stor belastning å rammes av en dopingsak, og det er det viktig å skille mellom person og handling. Utøveren skal ha en fast person å forholde seg til, gjerne Antidopingansvarlig.
- Informere foreldre dersom utøver er under 18 år.
- Oppfordre utøver til å være ærlig å fortelle hva som er brukt.
- Styret skal informeres og styreleder uttaler seg til media ved spørsmål. Det er viktig å være godt forberedt, bruk Antidoping Norge sin mal og husk på konfidensialiteten.

- Bruk Antidoping Norge om noe er uklart.
- Utøver får ikke representere klubben før saken er avklart.
- Sjekke om andre utøvere rundt den aktuelle har behov for oppfølging.

#### 4. Evaluere

- Antidopingansvarlig skal, sammen med styret i klubben, evaluere planen 1. gang i året.
- Antidopingansvarlig skal evaluere eventuelle saker i etterkant med de involverte.

## Trener/ støtteapparat

### 1. Forebygging

- Trener/ støtteapparat skal innta en klar holdning mot doping og uttrykke dette overfor sine utøvere.
- Trener/ støtteapparat må ha kunnskap om medisinske fritak og vite hvor de kan finne den kunnskapen. De må påse at de utøverne som bruker medisin må ha skriv på dette fra legen sin som følger utøveren på trening og stevner. Her finnes det et eget skjema.
- Trener/ støtteapparat må registrere seg som Ren Idrettsutøver.
- Trener/ støtteapparat er pliktig å delta på klubbens arrangement om Antidoping.

### 2. Avdekke

- Ved mistanke om doping skal Antidopingansvarlig i klubben kontaktes og saken skal diskuteres internt, hvilke tiltak kan/må gjøres, husk på konfidensialiteten. Det er Antidopingansvarlig som har ansvar for kontakten med utøver.

### 3. Håndtering

- Ta avstand til handlingen, men støtte utøveren.

### 4. Evaluering

- Trener/støtteapparat skal evaluere eventuelle saker i etterkant med de involverte.

## Utøvere

### 1. Forebygging



- Utøvere skal fra det året de fyller 15 år gjennomføre Ren Idrettsutøver.
- Utøverne skal ha åpne diskusjoner rundt temaet og ta avstand til doping.
- Utøverne er pliktig å delta på klubbens arrangement om Antidoping.
- Utøvere skal fra det året de fyller 15 år må underskrive kontrakt på at de ikke inntar dopingmidler.

## 2. Avdekke

- Ved mistanke om doping skal utøverne ta det opp med trener eller andre i støtteapparatet, eventuelt direkte med Antidopingansvarlig i klubben.

## 3. Håndtering

- Utøverne skal ta avstand til handlingen, men støtte utøveren.

## 4. Evaluering

- Utøvere kan være med på å evaluere eventuelle saker i etterkant med de involverte.

# Foreldre

## 1. Forebygging

- Ta avstand fra doping og snakke med barna/ ungdommene om Antidoping.
- Hjelp barna/ ungdommene med å registrer seg som Ren idrettsutøver.

## 2. Avdekke

- Ved mistanke om doping ta kontakt med Antidopingansvarlig.