# Antidopingplan för Jönköping Styrkelyftarklubb

Datum 2016-07-13

## Vi:

* Vill ha en verksamhet helt fri från doping.
* Bedriver en naturlig och hälsosam träning utan droger.
* Arbetar förebyggande mot anabola androgena steroider.

## Handlingsplan

Så här gör vi för att förebygga doping i/på Jönköping Styrkelyftarklubb

### Förebyggande

* Vi utser en antidopingansvarig som ansvarar för att åtgärderna genomförs.
* Vi informerar alla instruktörer/tränare om gällande antidopingplan.
* Instruktörer/tränare genomför RF:s kunskapstest om antidoping på [rf.se/vaccinera](http://www.rf.se/vaccinera).
* Instruktörer/tränare går igenom RF:s handledning ”Antidopingsnack”.
* Instruktörer/tränare läser boken ”Ren träning – en handbok kring dopning för personal på träningsanläggningar”.
* Efter att ha läst ”Ren träning” genomförs uppföljande diskussion.
* Vi informerar gymmets medlemmar om antidopingplanen.
* Vi uppmanar gymmedlemmarna att göra RF:s kunskapstest på rf.se/vaccinera.
* Vi delar ut foldrarna ”Tänk efter Före” och ”Dopingkontroll – dina rättigheter och skyldigheter” till våra aktiva.
* Vi uppdaterar hemsidan med grundläggande antidopinginformation genom att utgå från lathunden som finns att ladda hem på [rf.se/vaccinera](http://www.rf.se/vaccinera).
* Vi marknadsför att vi har vaccinerat oss genom att beställa ett diplom som vi sätter upp i våra lokaler.
* Vi sprider antidopingbudskapet genom att beställa affischer från RF som vi sätter upp i våra lokaler.

### Akut

* Vi har en beredskapsplan för insatser vid misstanke om doping eller om ett dopingfall skulle inträffa.