



Antidopingpolicy

1. Verdier og holdninger

Kjelsås idrettslag tar avstand fra all bruk av dopingmidler, og arbeider i tråd med idrettslagets verdiprofil som et rent idrettslag. Helse og ærlighet er viktige verdier som skal prege hele vår virksomhet.

Vi vil ha et kontinuerlig fokus på å bekjempe bruk av dopingmidler, og vil gjennomføre informasjonskampanjer om dette jevnlig. Målgruppen vil i vårt idrettslag være aldersgruppen fra det året utøverne fyller 15 år og oppover.

Alle aktive medlemmer fra det året utøverne fyller 15 år, seniorlag og trenere skal gjennomføre e-læringsprogrammet **Ren Utøver**.

2. Kunnskap

Antidopingbestemmelsene og særlig dopinglista er i kontinuerlig utvikling. Nye stoffer føres på dopinglista og nye legemidler kommer for salg. Vi har en lenke fra lagets nettsider til <http://www.antidoping.no> slik at alle medlemmer, utøvere og støtteapparat enkelt kan finne oppdatert informasjon om antidoping. Da har utøvere og støtteapparatet enkel tilgang på korrekt og oppdatert antidopinginformasjon.

Alle som deltar i stevner, konkurranser eller trening i regi av NIF (eller organisasjonsledd under NIF) kan testes.

Vi gjennomfører utøvermøter/spillermøter med våre aktive utøvere og diskuterer dopingspørsmål.

Utøvermøter/spillermøter skal gi en innføring i hva som er juks, hva er doping, dopinglisten, dopingkontroll, risiko ved bruk av kosttilskudd og helsekonsekvenser ved bruk av dopingmidler. Dopingspørsmål skal diskuteres årlig på utøver-/spillermøter. Denne gjennomgang og frekvens gjelder også trenerne/støtteapparatet i idrettslaget.

Følgende grupper i idrettslaget skal ha gjennomført utøvermøter/spillermøter:

- **Alpin**
- **Basket**
- **Fotball**
- **Håndball**
- **Langrenn**

3. Regelverk

I Kjelsås idrettslag er alle i støtteapparatet (trenere, lagledere, fysioterapeuter, massører etc.) og medlemmer av idrettslaget forpliktet gjennom medlemskapet til å følge NIFs lov og dopingbestemmelser. De som eventuelt ikke er medlemmer har gjennom avtale forpliktet seg til å følge NIFs lov.

I Kjelsås idrettslag er alle utøvere kjent med at de plikter å avgi dopingprøve fastsatt av Antidoping Norge.

I våre avtaler med utøvere er det en egen bestemmelse om bortfall av godtgjøring for de som blir dømt for brudd på dopingbestemmelsene.

Støtteapparat vil få bortfall av godtgjøring for de som blir dømt for brudd på dopingbestemmelsene.

4. Bevisstgjøring

Vi samarbeider kun med treningsentre som tar antidopingarbeidet på alvor.

Istedenfor kosttilskudd anbefaler vi et variert og riktig kosthold og skolerer våre utøvere om dette. Det er en risiko for at kosttilskudd og naturpreparater kan inneholde virkestoffer som står på dopinglista, selv om det ikke fremkommer i innholdsfortegnelsen.

I Kjelsås idrettslag anbefaler vi å ta kontakt med en ernæringsekspert/lege for veiledning i forhold til kosthold før eventuelle kosttilskudd benyttes. Her viser vi også til Olympiatoppens retningslinjer som til enhver tid er gitt angående bruk av kosttilskudd.

I Kjelsås idrettslag reklamerer vi ikke for kosttilskudd.

Vi synliggjør idrettslagets antidopingarbeid gjennom sertifikat i klubbhuset.

Vi synliggjør vår verdiprofil gjennom idrettslagets nettsider.

5. Beredskapsplan

Mistenkes noen for doping eller har avlagt positiv prøve, tar vi det opp med vedkommende. Vi bryr oss om hverandre!

I Kjelsås idrettslag er det nulltoleranse for doping, men vi tar vare på våre medlemmer. En dopingmistenkt utøver skal alltid få oppfølging av idrettslaget eller helsepersonell, som tilbyr hjelp og støtte.

Vi ber utøveren fortelle sannheten og stå for det vedkommende har gjort. Dersom utøver umiddelbart sier sannheten, kan det gi redusert straff.

Utøvere som har avlagt positiv dopingprøve får ikke representere vårt idrettslag før forholdet er avklart.

Idrettslagets styreleder skal normalt uttale seg i dopingspørsmål-/saker eller gi fullmakt til gruppeleder.

Gruppeledere har ansvar for kontakt med sponsorer og andre samarbeidspartnere dersom en dopingsak rammer idrettslaget, disse kan gi fullmakt til daglig leder.