



## Antidopingplan för IK Hephata

Antagen: 2026-04-19

### 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*

- Vi utser en antidopingansvarig som gör en tidsplan för när nedan åtgärder ska vara genomförda och ansvarar för att åtgärderna genomförs.
- Vi informerar klubbens ledare/tränare om gällande antidopingplan.
- Vi informerar om klubbens antidopingplan på vår hemsida och ser till att den uppdateras med grundläggande antidopinginformation.
- Vi uppmanar våra ledare/tränare att göra kunskapstestet på [vaccineraklubben.se](https://vaccineraklubben.se).
- Vi uppmanar våra ledare/tränare att göra e-utbildningen Ren vinnare.
- Vi ser till att våra idrottsutövare, ledare samt annan stödpersonal förstår hur man bör bete sig vid en dopingkontroll. Detta genom att bland annat läsa de goda råd som Antidoping Sverige ger på [antidoping.se](https://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/RF-SISU Stockholm 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.
- Vi sprider kunskap i sociala medier genom att följa Antidoping Sverige och dela deras inlägg.
- Vi uppmanar våra medlemmar om att rapportera misstänkt doping via Antidoping Sveriges [kanaler för tipslämning](#).

#### *Akuta åtgärder*

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