



**ANTIDOPING  
SVERIGE**

## Antidopinginformation för dig som ska tävla

### Krav om utbildning för dig som ska tävla

Svenska Förbundet för Funktionell Fitness (Swe3F) värnar om att du inte ska hamna i svårigheter på grund av okunskap om dopingreglerna. Därför ställer vi som krav att alla deltagare på Junior SM ska ha läst igenom detta brev samt genomfört Antidoping Sveriges e-utbildning [Ren vinnare](#), där du lär dig det mest grundläggande om antidopingreglerna på 30 minuter. Vi kommer kontrollera detta inför tävlingar.

### Du omfattas av dopingregler

Som medlem i en av Swe3F:s föreningar omfattas du av Riksidrottsförbundets stadgar [och Idrottens antidopingreglemente](#). Reglerna grundar sig i Världsantidopingkoden, som är idrottens globala regelverk. Du är själv ytterst ansvarig att känna till och följa dopingreglerna. På [antidoping.se](#) kan du läsa mer om vad som räknas som doping och vad som händer om du skulle bryta mot reglerna.

### Du kan dopingtestas

Alla som utövar idrott och är medlem i en förening ansluten till Riksidrottsförbundet är skyldiga att ställa upp på dopningskontroll. Det gäller även idrottare som inte är medlem, men som deltar i tävling, träningsläger eller annan aktivitet som Specialidrottsförbunden sanktionerar. Även motionärer som tränar i föreningar kopplade till Riksidrottsförbundet måste följa idrottens dopingregler och således låta sig dopingtestas.

För att du ska veta hur en dopingkontroll går till samt dina rättigheter och skyldigheter i samband med den, finns både film, informationsfolder och inspelad föreläsning på [antidoping.se](#). Det kan kännas skönt att vara förberedd första gången du är med om en dopingkontroll. Tänk på att du alltid ansvarar för vad som finns i din kropp vid en dopningkontroll. Även cannabis, kokain och ecstasy räknas som doping.

Kolla upp dina mediciner och sök eventuell medicinsk dispens

En del läkemedel innehåller dopingklassade substanser. I Röd-gröna listan kan du enkelt söka upp din medicin och ta reda på om den är okej att använda. Vilka substanser som är dopingklassade styrs av WADA:s dopinglista. Röd-gröna listan och dopinglistan hittar du på [antidoping.se](#).

Är ditt läkemedel dopingklassat och det inte finns några tillåtna alternativ behöver du söka medicinsk dispens. Om dispensen ska sökas så snart behandlingen är beslutad eller om den ska sökas i efterhand efter att ett dopingtest påvisat förbjuden substans, beror på vilken nivå du idrottar på. Ta reda på vad som gäller för just dig på [antidoping.se](#).

### **Kosttillskott kan innebära en dopingrisk**

Riksidrottsförbundet och Antidoping Sverige avråder från användning av kosttillskott, mer än på rent medicinska grunder. Många preparat på marknaden är otillräckligt kontrollerade och kan innehålla dopingklassade substanser, trots att det inte står på innehållsförteckningen. Eftersom du är ytterst ansvarig för vad du stoppar i dig, så sker allt bruk av kosttillskott på egen risk. Läs mer om riskerna med kosttillskott på [antidoping.se](http://antidoping.se).

### **Håll dig informerad och engagerad**

Genom att följa Antidoping Sverige på [Facebook](https://www.facebook.com/antidoping.se) och [Instagram](https://www.instagram.com/antidoping.se), kan du hålla dig uppdaterad på vad som händer på området och få tips på vad som är viktigt att tänka på för dig som berörs av dopingreglerna. Ta gärna ställning och visa att du står upp för en dopingfri idrott.

Ett tips är att prenumerera på Antidoping Sveriges nyhetsbrev "Antidopingnytt" för information om viktiga regeländringar, intressanta artiklar m.m. Registrera dig på [antidoping.se](http://antidoping.se).

### **Skydda idrotten och rapportera misstänkt doping**

Har du sett eller hört något misstänksamt? På [dopingtips.se](http://dopingtips.se) kan vem som helst anonymt tipsa Antidoping Sverige om misstänkt doping och samtidigt bidra till en ren idrott. Alla tips är viktiga.

Tveka inte att höra av er till Jenny Beckman, ordförande Swe3f, om ni har några frågor!  
mail: [jenny.beckman@swe3f.se](mailto:jenny.beckman@swe3f.se)