



Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann

Rent idrettslag

På grunn av Covid-19 ble det færre grupper som gjennomførte arbeidsprosessen enn planlagt. De som gjennomførte denne var Elite ung, styret og de ansatte.

Sammendrag; arbeidsprosess

1 Idrettens egenart

Noen ganger kan egenskaper ved idretten være med på å øke risikoen for å bruk av doping. Dette kan handle om hvilke fysiske krav som stilles for å presentere godt, hvordan konkurransereglene er utformet eller hvordan miljøet i akkurat denne idretten er. Se på idretten dere selv er tilknyttet, og forsøk å avgjøre om den har egenskaper som i seg selv kan være risikofaktorer for doping.

Svømmeidrettene stiller store krav til både styrke og kondisjon. Den krever at utøverne presser egne grenser og det er stor eksponering av kropp. Kroppspres ble dratt frem av flere. Svømmeidretten har dessverre en historikk med dopingsaker, men ikke i Norge.

2 Kunnskapsnivå

Når vi tenker doping, fokuserer vi ofte på den bevisste doping. Vi ser for oss de som vi vet har dopet seg med vilje, fordi de ønsker å jukse og de ønsker å bli best. Samtidig kan doping også forekomme ubevisst. Enten fordi man ikke kjenner regelverket eller hva som står på dopinglista, eller fordi man får i seg doping uten å være klar over det, fordi man er uforsiktig. Eksempelvis kan det være risiko for å få i seg forbudte stoffer ved å bruke kosttilskudd. For å forebygge ubevisst doping, er det derfor viktig å styrke kunnskapsnivået hos utøvere, trenere, ledere og støttepersonell.

Alle var enige om at verken utøvere, trenere eller støttepersonell har nok kunnskap om regelverket, og alle risikerer å bryte dopingreglementet ubevisst. Kosttilskudd blir brukt av noen utøvere, men trolig ikke særlig utbredt.

Av forslag til saker klubben kan gjøre kom følgende frem:

- kursing om temaet
- snakke om dette med utøverne
- foreldremøter
- retningslinjer
- informasjon på hjemmesiden
- Ren utøver/Rent idrettslag



Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann

3 Holdninger

Den bevisste dopingen kan forebygges gjennom å ha gode holdninger etablert i idrettslaget. Dette handler om at alle som er involvert i idrettslaget, vet hva idrettslaget står for, og jobbes for å styrke og opprettholde de gode verdiene. Hvis utøverne opplever at holdningen i idrettslaget er at «målet helliger middelet» eller at det lov å tøyne grensene for å vinne, kan kanskje dette åpne for at de selv ønsker å utfordre regelverket på veien til suksess.

Det oppleves at klubben har gode holdninger; hardt arbeid, søvn og godt kosthold. EU drar også frem at det er et positivt konkurranseinstinkt innad i gruppen – fair play. Derimot ønskes det mer holdningsarbeid og bevisst fokus på, og forankring av, holdningene. Når det kommer til bevisstheten rundt hvor mye vi påvirker andre, er dette noe som også trenger mer fokus. Alle er tydelige på at vi er rettferdige og ikke jukser. Konkurranseinstinktet er høyt, men fair play.

Kosttilskudd skapte hos alle gruppene noe diskusjon, men konklusjonen er at alle skal være varsomme med hva de inntar. Tenke seg godt om og være kritiske til produktene og hvor de kjøpes.

Forslagene til hvordan bygge gode holdninger:

- sette tydelige grenser
- gruppesamtaler om antidoping
- gå foran som gode eksempler
- leve etter de retningslinjene og informasjonen som ligger ute på våre sider

4 Andre treningsmiljø

Mange er opptatt av trening, og noen driver også med flere aktiviteter samtidig. Av de som driver med idrett i dag, er det mange som også får impulser fra andre treningsmiljøer enn idrettslaget alene. Noen idrettslag rekrutterer også utøvere i voksen alder, som kanskje har drevet med andre aktiviteter tidligere, eller som har trent på treningssenter. Disse faktorene kan ha innvirkning på risikoen for dopingbruk.

Flere av medlemmene trener i andre miljø og kan være utsatt for bevisst eller ubevisst doping. En del medlemmer trener også andre idretter. Elite jr/sn trener på Ordentlig gym, men har alltid med egen trener og trener ikke sammen med andre medlemmer. Andre treningssenter benyttes mulig mest i ferier. Utøvere vil derfor risikere å være i treningsmiljø med annen holdning enn den vi har/ønsker.

Asker samarbeider bare med Ordentlig gym, og leier lokaler av Holmenhallen. Ingen av disse er «Rent senter»



Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann

5 Prestasjonspress/Presentasjonspress

Dagens ungdom kalles «Generasjon Prestasjon», og mange opplever et press om å prestere på flere arenaer. I tillegg er man mer synlig enn før, gjennom sosiale medier. Når vi tenker på doping, fokuserer vi ofte på det som handler om å bli bedre i idretten. Men motivasjonen for dopingbruk trenger ikke å være idrettsrelatert. Kanskje er den knyttet til kroppspress, ønske om å gjøre det bra på skolen eller ha overskudd til å prestere på mange arenaer samtidig.

Utøverne våre møter mye press på mange områder; skole, venner, foresatte og trening. EU påpeker også selvpålagt press. Alt dette kan føre til et behov for doping.

For å unngå dette kom følgende forslag:

- være et godt eksempel
- lære å takle motgang
- være støttende
- det er lov å feile
- informasjon
- holdningsskapende arbeid

6 Miljø utenfor idretten

Idretten kan ha en fantastisk påvirkning på et menneskes utvikling. Men de fleste idrettsutøverne har også et liv «utenfor» treningen, som kan gi impulser og påvirke utøverens valg i livet. For mange vil det være positivt å omgi seg med forskjellige mennesker og miljøer, men noen miljøer kan også gi en negativ påvirkning.

Når utøverne ikke trener møter de mange andre miljø; skole, familie, venner, sosiale media ++ Alle disse miljøene kan inneholde rusmidler, og rusmidlene er veldig lett tilgjengelig. Ikke alle vet disse kan stå på dopinglisten. Det vil være naivt å tro at ingen medlemmer i klubben benytter rusmidler, forhåpentligvis er det ikke mange. Som tiltak er informasjon og dialog med utøvere nevnt.

Forslag til motvekt:

- snakke sammen
- sunne verdier
- tydelige på hva vi står for
- aktiv antidopingpolicy
- klubbhus



Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann

Erklæring

Vi erklærer herved at vi som Rent Idrettslag har et særskilt ansvar for å spre gode holdninger og kunnskap om antidoping gjennom klare mål og handlinger.

Vi skal sammen ta ansvar for idrettslagets holdningsskapende arbeid, lage og gjennomføre en målrettet handlingsplan og jobbe for et sunt og dopingfritt miljø.

Forslag til handlingsplan

Vedtatte punkter i handlingsplanen skal gjennomføres i løpet av kommende sertifiseringsperiode som er på 2 år.

- Gjennomføre «Ren Utøver»; alle klubbens medlemmer fra 15 år (2021) og oppover, og alle på Eliteparti uansett alder.
- Gjennomføre Antidopingpraten; 20 minutters prat med klubbens utøvere eller trenere om antidoping.
- Gjennomføre foredrag med Antidoping Norge; utøvere, foresatte +
- Publiser informasjon på sosiale medier
- Henge opp Rent IL-plakat i lokalene, og på egne konkurranser
- Ta standpunkt til bruk av kosttilskudd; idrettslaget skal ikke reklamere, selge eller oppfordre til bruk av kosttilskudd.
- Gjennomføre «Rent idrettslag» for alle instruktører
- Lage infoskriv til utøvere og foresatte på Elitepartiene, og andre aktuelle konkurranseparti
- Tydelige retningslinjer om antidoping