

Drogpolicy

Ramviks IF - En drogfri förening!

Missbruk drabbar inte bara missbrukaren själv utan även anhöriga, föreningskamrater och instruktörer. Missbruk har en starkt negativ inverkan på hälsan, sportprestation, närvaro, olycksrisk och trivsel inom föreningen. För att Ramviks IF skall vara "Ett Gott Föredöme" är det föreningen tydliga inriktning; att vara en drogfri förening!

- Vi skall därför arbeta för en alkohol- och drogfri förening
- Vi skall genom information bredda kunskaperna om vilka fysiska och psykiska kännetecken som finns, samt vilka beteendeförändringar som är vanliga vid drogmissbruk.
- Vi skall hjälpa föreningsmedlemmar som missbrukar alkohol och/eller droger, att innan det är för sent, inse sin situation och ta emot den hjälp som vi kan erbjuda.
- Användning av alkohol och/eller droger är inte tillåtet i samband med föreningens idrottsaktiviteter.
- Det är inte heller tillåtet att komma till föreningens idrottsaktiviteter påverkad av alkohol och/eller droger.

Ramviks IF ställer sig bakom Riksidrottsförbundets riktlinjer att "bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt" samt sprida "hur kroppen fungerar och ta ställning mot sådant som är skadligt och nedbrytande, t ex användandet av droger".

Vi på Ramviks IF känner ett ansvar för våra medlemmar, i synnerhet de ungdomar vi är med och fostrar. Vi vill bidra till bästa tänkbara start i livet - en sund själ i en sund kropp. Policyn är ett levande dokument och ett uttryck för våra värderingar idag. Vi kommer att hålla policyn ajour över tiden.

Styrelsen och anställda vid Ramviks IF samt medlemmar förväntas följa policyn fullt ut. Denna policy skall vara tillgänglig för Ramviks IFs medlemmar i föreningsträningslokal samt på föreningens hemsida.

Ramviks IFs Handlingsplan

Med hänsyn till de risker som finns. - inte minst ur säkerhetssynpunkt

- Skall den som är påverkad av alkohol och/eller droger omgående ombedjas avbryta sin träning, av Ramviks IFs anställda personal eller instruktörer.
- Skall den som uppträder påverkad av alkohol och/eller droger inom föreningens idrottsaktiviteter snarast kallas till en av föreningen utsedd person för samtal.
- Upprepas det att någon är påverkad inom föreningens aktiviteter kallas han/hon till förnyat samtal.
- vid dessa samtal skall information ges om vilka vård- och behandlingsmöjligheter som finns. Föreningen har inte kompetens att agera annat än som stöd för personens egna val att söka hjälp.
- Ingen riskerar att uteslutas ur föreningen om han/hon positivt medverkar i vård eller behandling.
- En kontaktansvarig utses inom Ramviks IF. Denne skall också följa upp och rapportera till styrelsen varje år.

Naturliga samarbetspartners i missbruksfrågor är RF-SISU och **Althea**.



Allt bruk av dopingmedel på Ramviks IF är oacceptabelt. Inga träningsresultat är så värdefulla, att bruk av dopingmedel kan försvaras inom vår verksamhet.

Därför är doping förbjudet, enligt Riksidrottsförbundet

Sedan en lång tid tillbaka är det förbjudet med doping inom idrotten. Argumenten för det är många men kan sammanfattas i fyra punkter:

- Det är fusk att dopa sig. En känsla för ärlighet och rent spel ligger i idrottens natur. Det är meningslöst att tävla om att inte alla följer gemensamt uppsatta regler.
- Det är farligt att dopa sig. Det strider mot medicinsk etik och är förenat med stora hälsorisker för individen.
- Det skadar idrottsrörelsens trovärdighet. Doping utgör därigenom ett allvarligt hot mot idrotten som ungdomsorganisation och folkrörelse.
- Det kan vara olagligt att dopa sig. Att hantera eller inta förbjudna preparat är enligt SVENSK LAG förbjudet och kan ge upp till fyra års fängelse.

Fysiska och psykiska kännetecken

Som idrottsledare, kompis eller anhörig ska man alltid vara uppmärksam på kännetecken som kan tyda på doping. Bruk av testosteron eller anabola androgena steroider (AAS) är inte så svårt att upptäcka. Var för sig är kännetecken förstås inte något bevis på doping, men använda med sunt förnuft kan de vara ett bra hjälpmedel för att i tid uppmärksamma ett missbruk.

Fysiska kännetecken

Snabb viktökning

Bruk av AAS i samband med träning kan på kort tid ge en onormalt snabb viktökning. 10-15 kg på 3 månader.

"Moon face"

Viktökningen beror delvis på att kroppen binder mer vätska. Kroppen ser därför ofta lite extra "uppblåst" ut och skinnet stramar.

Akne

Akne är ett vanligt problem. Ofta kan det vara en fråga om svårartad akne, dvs bölder snarare än vanliga finnar.

Hårigheten ökar och minskar

Tillförsel av AAS medför på sikt ökad kroppsbehåring. Samtidigt ökar risken för flitskallighet.



Män kan få bröst

Trots att AAS är jämförbart med manligt könshormon stimuleras även bröstkörtlarna att växa, som hos kvinnor. Detta beror på att en del av de tillförda steroiderna omvandlas i kroppen till kvinnligt könshormon (östroger).

Kvinnor kan få basröst

Kvinnor som tar AAS riskerar att få ett sänkt röstläge, dvs en mera manlig röst.

Psykiska kännetecken

"Kort stubin"

Under pågående missbruk kan personen ifråga ofta bli aggressiv och lynnig. Beroende på utgångsläget kan förhållandet vara mer eller mindre uttalat.

Stålmän eller mus

Stora humörssvängningar är inte ovanliga. Ibland känner de sig som stålmännen , ibland kan de känna sig förföljda och deprimerade.

Beteendeförändringar

Kroppss- och prestationsfixering

Med bruket av AAS följer ofta en uttalad fixering vid träningsresultaten och/eller kroppen. Att vara stor, stark och slå personligt rekord är viktigt, mycket viktigt.

Träningsfixering

Samtidigt intensifieras ofta träningen. De är få aktiviteter, om ens någon, som är viktigare. Idrottsutövare som inte vill överraskas av dopingkontroll förlägger ofta träningen till någon annan plats än normalt eller till udda tider.

Matfixering och kosttillskott

Kostens sammansättning är ofta mycket viktig för den "medvetne" missbrukaren, ibland intill fixering. Men det är inte bara mat det handlar om. Olika former av kosttillskott är ofta minst lika viktiga.

Dålig ekonomi

Även om doping inte behöver vara särskilt dyrt från början, blir det ofta allt dyrare med tiden. Till detta kommer kostnader för olika kosttillskott.



Nya kompisar

Att äta, träna och sova upptar allt mer tid. Gamla kompisar försvinner och ersätts av nya med samma intresse.

Bortförklaringar

Med det nya intresset och de nya kompisarna följer ofta nya attityder:

- Alla andra dopar sig...
- Ska man lyckas måste man ju satsa...
- Det är inte så farligt...
- Ska bara köra den här kuren...osv

Övriga relevanta dopingsidor på RF.

[Riksidrottsförbundets antidopingsidor](#)

www.rf.se/Antidoping/

[Dopingjouren](http://www.dopingjouren.se)

<http://www.dopingjouren.se>

[Röda listan](http://www.antidoping.se/rodgronallistan/)

www.antidoping.se/rodgronallistan/

[VADA:s dopinglista på svenska](http://www.rf.se/Antidoping/Dopinglistor/WADAsdopinglista)

www.rf.se/Antidoping/Dopinglistor/WADAsdopinglista

[WADA - Word Anti-Doping Agency](http://www.wada-ama.org/en/)

www.wada-ama.org/en/

[ANADO - Association of National Anti-doping Organisations](http://www.anado.org/)

<http://www.anado.org/>

(Källa: Riksidrottsförbundet)

Årlig förankring i styrelse

Denna plan lyften upp i och ses över i föreningsstyrelsen årligen.

Översynshistorik:

- Styrelsemöte 2024-05-27
- Styrelsemöte 2025 04 14
- Styrelsemöte 2026 02 02