

Aktiv skøyteklubb er et Rent idrettslag

Aktiv skøyteklubb ble sertifisert som Rent Idrettslag 25. oktober 2022. Rent Idrettslag benytter et web-basert verktøy som gir idrettslagene mulighet til å sette mål for det forebyggende antidopingarbeidet, og gjennomføre tiltak.

Norges Skøyteforbund ønsker å være en pådriver innen antidopingarbeidet og forventer at klubbene bidrar aktivt til å styrke antidopingarbeidet. Forbundet er sertifisert som et Rent Særforbund og ønsker at klubbene sertifiseres som Rent Idrettslag.

For å bli sertifisert som Rent Idrettslag, gjennomførte styret og representanter for trenere, oppmenn m.fl. en diskusjonsoppgave og satte opp en handlingsplan med tiltak som skal gjennomføres i løpet av de to årene sertifiseringen er gyldig.

Diskusjonsoppgaven bestod av 6 spørsmål. Vi diskuterte spørsmålene i plenum siden vi ikke var mange nok til å dele oss inn i grupper.

Oppgave 1 handlet om idrettens egenart og hvorvidt egenskaper ved idretten kan være med på å øke risikoen for bruk av doping. Dette kan handle om hvilke fysiske krav som stilles for å prestere godt, hvordan konkurransereglene er utformet, eller hvordan miljøet i vår idrett er. Vi mener at de fysiske kravene i skøytesporten kan være med på å øke risikoen for bruk av doping. For å prestere på skøyter kreves stor styrke og god kondisjon, og utøverne må tåle mye trening. Idretten involverer eksponering av kropp, noe som også kan være en risikofaktor for bruk av doping.

Ubevisst doping kan skyldes at utøvere ikke kjenner regelverket eller dopinglista, eller at de får i seg forbudte stoffer uten å være klar over det, for eksempel gjennom forurenset kosttilskudd.

I oppgave 2 diskuterte vi hva klubben kan gjøre for å heve kunnskapsnivået og dermed forebygge at våre utøvere bryter dopingreglementet ubevisst.

I oppgave 3 var temaet «holdninger». Bevisst doping kan forebygges gjennom gode holdninger i idrettslaget, noe som må kommuniseres tydelig til medlemmene. Her diskuterte vi blant annet om utøvere, trenere, støttepersonell og styre har et bevisst eller ubevisst forhold til hvordan vi påvirker andre. Vi mener at det potensielt kan være flere utfordringer knyttet til treningsgrupper som består av utøvere som har kommet ulike langt i utviklingen, inkludert fare for å ta i bruk ulovlige eller usunne metoder (doping, slanking, etc).

I oppgave 4 var temaet «andre treningsmiljøer», og om våre utøvere trener i andre miljøer som kan øke risikoen for bevisst eller ubevisst dopingbruk. Mange av spørsmålene her var knyttet til treningssentre. Klubben har ikke fast avtale med et treningssenter, så utøverne velger senter selv. Mange har tilgang til treningssenter via skole, team eller landslag.

Oppgave 5 handlet om prestasjonspress/presentasjonspress. Motivasjon for dopingbruk trenger ikke bare være idrettsrelatert, men kan være knyttet til kroppspress, ønske om å gjøre det bra på skolen, eller å ha overskudd til å prestere på mange arenaer samtidig. Her brukte vi en del tid på det sentrale spørsmålet om hvordan vi, som idrettslag, kan bidra til å

skape robust ungdom som takler press uten å benytte ulovlige (eller «bare usunne») midler. Dette ble en videreføring av det vi hadde diskutert under «holdninger», med treningsgrupper med «strek i laget» og viktigheten av å se hver utøver og tilpasse program utfra forutsetningene og ambisjonene til hver enkelt utøver.

I oppgave 6 diskuterte vi miljøet utenfor idretten, bl.a. miljøet som møter våre utøvere når de ikke er på trening, om utøverne vet at mange rusmidler står på dopinglista, om idrettslaget kan gjøre noen tiltak knyttet til risiko for bruk av rusmidler, eller kan være en motvekt til eventuell negativ påvirkning utenfor idretten.

Vår handlingsplan består av fem tiltak. Mye er knyttet til informasjon og opplæring. De tre første valgte vi fra en liste med mange foreslåtte tiltak. De to siste tiltakene definerte vi selv.

1. Gjennomføre «Ren Utøver» - et læringsprogram for utøvere og ledere på alle nivåer i norsk idrett. Dette har vi for så vidt holdt på med i mange år allerede, og det vil vi videreføre / styrke.

2. Foredrag ved Antidoping Norge

Vi vil (evt. i samarbeid med skøytekretsen) invitere Antidoping Norge til å holde foredrag for klubben (evt. kretsen). Foredraget som Antidoping Norge holder, er tilpasset utøvere fra 15 år samt trenere, ledere, støttepersonell og foreldre.

3. Publisere informasjon om Rent Idrettslag på nettside / i sosiale medier

Vi tenker oss å publisere informasjon om Rent Idrettslag på aktivsk.no og i sosiale medier. Dette kan være informasjon om valgte tiltak (som i denne nyhetssaken), bilder av gjennomførte tiltak, osv.

4. Årlig informasjonsbrev vedr. antidoping

I forbindelse med at WADA årlig publiserer ny dopingliste planlegger vi å sende informasjon til utøvere, foreldre og trenere om endringer i dopinglista (blant annet).

5. Oppfordre utøvere som trener på treningssenter, til å bruke «Rent treningssenter» (treningssenter som har tatt aktive grep for å sikre et rent treningsmiljø).

Signe Alme er antidopingansvarlig i vår klubb. Spørsmål knyttet til doping, eller det forebyggende antidopingarbeidet i klubben, kan rettes til Signe.

Vi gleder oss til å jobbe med tiltakene våre, og til å bidra til en renere idrett!

Styret i Aktiv skøyteklubb