

Drogpolicy för Svenska Kendoförbundet

Senast reviderade 2014-12-01



SVENSKA KENDOFÖRBUNDET
SWEDISH KENDO FEDERATION • 瑞典剣道連盟



SVENSKA KENDOFÖRBUNDET
SWEDISH KENDO FEDERATION • 瑞典剣道連盟

Förebygga doping.

Klubbar som ingår i Kendoförbundet bör "vaccinera" sig mot doping. Detta sker genom att följa RF regler se nedan

Stegen för vaccinering är enkla:

1. Alla i styrelsen (för de lokala föreningarna) gör ett kunskapstest om doping som består av 10 frågor (ur ett stort urval) om doping. Iden med testet är inte så mycket att man skall få 10 rätt med en gång, men att man lär sig om doping på ett interaktivt sätt. Det kan vara värt att köra det några gånger för att se alla frågor, även om man klarar sig med 10 rätt första gången. Ta det som en utmaning att veta svaren på alla frågor, så har ni kommit långt!
2. Man diskuterar doping i klubben. Underlag finns på vår hemsida (<http://www.kendoforbundet.se/policies/>). Titta gärna även på Svenska Budo och Kampsportsförbundets antidopingprogram, (<http://www.kendoforbundet.se/policies/>). Mer underlag finns på SB o K hemsidan se nedan.
3. Upprätta en antidopingplan för klubben, mall finns på (<http://www.kendoforbundet.se/policies/>).
4. Registrera att ni upprättat en plan på Riksidrottsförbundets "Vaccinera Klubben" sida (återigen, finns på länken nedan).
5. Observera att detta rekommenderas att man gör en gång per år.

Hemsidan har testet och steg för steg förklaring till hela processen.

Vaccinera klubben mot doping:

<http://www.rf.se/vaccinera>

Rekommenderar att alla i ledning och alla tränare gör kunskapstestet till att börja med. Här hittar ni även mallar och direktiv för upprättande av antidopingplan.

Det är viktigt att verkligen få med sig alla klubbarna i detta för att få tyngd och genomslagskraft, ingen klubb är för liten, eller immun, mot doping. Vi utövar visserligen till stor del mycket disciplinerade sporter (vilket dock inte är en garanti att inte doping skulle kunna förekomma), men många kan komma i kontakt med doping genom utövande av andra sporter utanför våra discipliner (Våra klubbar kan få hjälp i mån av tid av förbundets dopingansvarig (doping@kendoforbundet.se), men man kommer långt med informationen ovan och starta arbetet.

Angående koststillskott

Var mycket försiktig vid eventuellt användande av kosttillskott. Det finns inget vetenskapligt stöd för att idrottsutövare med normal kosthållning har behov av extra kosttillskott. SOK:s kostpolicy utgår från aktuellt vetenskapligt underlag och beprövad erfarenhet. Här avhandlas energi- och näringsbehov, kostens sammansättning, vätskebehov, tillskott och strategier för viktförändring.



SVENSKA KENDOFÖRBUNDET
SWEDISH KENDO FEDERATION • 瑞典剣道連盟

[Läs mer om kostrekommendationen här](#)

Många preparat på marknaden är otillräckligt kontrollerade och kan innehålla dopingklassade substanser. Enligt idrottens dopingregler är idrottsutövare personligt ansvariga för allt de äter eller intar på annat sätt. Den som befinner sig dopad riskerar alltid att bestraffas, oavsett orsak.

Övriga länkar som man behöver studera.

Svensk Budo och Kampsportförbundet

<http://www.budokampsport.se/antidopingprogram>

Där finns länkar till antidopingprogram, dopinglistor och dispensansökning

Riksidrottsförbundets antidoping sida:

<http://www.rf.se/Antidoping/>

European Kendo Federation (EKF)

<http://www.ekf-eu.com/documents/2014-FIK%20Anti-doping-manual-for-kenshi.pdf>

<http://www.ekf-eu.com/documents/wada-2015-prohibited-list-en.pdf>

International Kendo Federation (FIK)

<https://www.kendo-fik.org/english-page/phot-jif/Anti-doping-manual-for-kenshi.pdf>

<https://www.kendo-fik.org/english-page/phot-jif/2009FIK-ADRules-2009.8.27.pdf>

WADA – World Anti Doping Agency

<http://www.wada-ama.org/en/>

WADA antidoping listor:

Svenska

<http://www.rf.se/Antidoping/Dopinglistor/WADAsdopinglista/>

Engelska (internationella) – har tolkningsföreträde!

<http://www.wada-ama.org/en/Science-Medicine/Prohibited-List/>