

# Risikovurdering for trenere

Finnes det en risiko for at mine utøvere kan komme i kontakt med dopingmidler?

Denne øvelsen bygger på diskusjonsoppgaven idrettslaget gjorde under sertifiseringsprosessen som Rent IL, men sett fra et trenerperspektiv. Bruk spørsmålene til å løfte temaet antidoping blant trenerne. Diskuter i fellesskap eller i grupper. Burde erfaringene dere gjør dere her, påvirke noe av arbeidet vi gjør som trenere?

## 1. Idrettens egenart

- Setter idretten store krav til styrke, kondisjon, konsentrasjon eller liknende? (Ønske om å bygge muskler, forbedre oksygenopptak, skjerpe sansene, tåle mye trening etc.)
- Er aktiviteten risikopreget, eller krever at utøverne presser egne grenser? (Ekstremsport, faremomenter, mentalt utfordrende etc.)
- Involverer idretten eksponering av kropp, eller bedømmes utøverne på bakgrunn av estetikk? (For eksempel lite eller tettsittende klær under trening/konkurransen, eller poeng ut ifra kroppens utseende)
- Konkurrerer utøverne i vektklasser? (Bryting, kampsport, styrkeløft etc.)
- Har idretten en historikk med dopingsaker tidligere? Hva tror dere i så fall kan være årsaken til det?

## 2. Kunnskapsnivå

- Har våre utøvere, og vi som trenere, tilstrekkelig med kunnskap om regelverket?
- Risikerer utøverne eller trenerne å bryte dopingreglementet ubevisst, fordi vi ikke kjenner til regelverket?
- Vet våre utøvere hvordan de undersøker om medisinen de benytter står på dopinglista?
- Benyttes det kosttilskudd blant våre utøvere? Risikerer de å bruke doping ubevisst, for eksempel gjennom kosttilskudd som er forurenset med ulovlige stoffer?
- Hva kan vi som trenere gjøre for å heve kunnskapsnivået og hindre ubevisst doping?



### 3. Holdninger

- Hvordan er holdningene i vårt lag?
- Kommuniserer vi som trenere våre holdninger tydelig ut til utøverne?
- Har vi som trenere et bevisst forhold til hvordan vi kan påvirke andre?
- Hvordan tar vi vare på våre utøvere når de ikke presterer på trening eller i konkurranse?
- Kan det forekomme kommentarer rundt kropp, vekt, mat eller utseende blant våre utøvere eller trenere/støttepersonell?
- Hvordan snakker vi om våre konkurrenter, om det å vinne/tape, om rettferdig idrett, om fair play og om juks?
- Hva kan vi trenere gjøre for å bygge gode holdninger blant våre utøvere?

### 4. Andre treningsmiljøer

- Trener våre utøvere i andre miljøer, som kan påvirke risikoen for bevisst eller ubevisst dopingbruk?
- Har utøvere tilknytning til andre idretter eller aktiviteter der holdningene til doping er annerledes enn hos oss?
- Trener de på treningssenter ved siden av idretten?
- Hva slags treningssenter benytter de, og hvordan er miljøet på disse sentrene?
- Risikerer våre utøvere å bli påvirket av disse treningsmiljøene?

### 5. Prestasjonspress/presentasjonspress

- Hva slags press opplever våre utøvere i og utenfor idretten? Press om å prestere godt på trening eller i konkurranse. Press om å gjøre det bra på skolen/studier, se bra ut, trene, være sunn, få «likes» og kommentarer på sosiale medier.
- Kommer presset utenfra eller er utøverne/trenere/ledere med på å skape presset selv?
- Kan opplevelse av press føre til ønske eller behov for å benytte doping, bevisst eller ubevisst? (Vektreduksjon, økt muskelmasse, studiedop, stimulerende midler for å yte på trening)
- Hvordan kan vi som trenere bidra til å skape robuste ungdom og voksne, som takler presset uten å benytte ulovlige midler?



## 6. Miljø utenfor idretten

- Hva slags miljø møter våre utøvere når de ikke er på trening?
- Kan det hende noen av våre utøvere benytter rusmidler? Vet de at mange rusmidler står på dopinglista? (Eks: hasj, amfetamin)
- Kan miljøet utenfor påvirke våre utøvere til å benytte dopingmidler, bevisst eller ubevisst?

