

## **Handlingsplan – rent særforbund**

Norges Orienteringsforbund (NOF) har en klar holdning til antidopingarbeidet, og er av Antidoping Norge (ADNO) sertifisert som «Rent Særforbund».

NOF tar klar avstand fra all ulovlig bruk av dopingpreparater. Dette grunnis ved at utøvere skal kunne konkurrere på like premisser, og vi ønsker et godt omdømme. Hele organisasjonen skal omfattes av denne holdningen til doping og antidopingarbeidet.

NOF skal fremme en dopingfri idrett gjennom konkrete forebyggende tiltak i hele organisasjonen

Vi skal aktivt drive holdningsskapende arbeid og få systematikk i dette arbeidet gjennom en god struktur. Vi er innforstått med at ansvaret for dette arbeidet ligger i særforbundet.

Alle medlemmer i norsk orientering skal ha et bevisst forhold til hva som er greit og hva som ikke er greit innen etiske spørsmål, og hvordan man konkret forholder seg til ulovlige preparater og annen form for juks i idretten

### **Handlingsplan**

Generalsekretæren er hovedansvaret for oppfølging av antidopingarbeidet i Norges Orienteringsforbund.

### **Innsatsområder:**

Det holdningsskapende arbeidet i NOF defineres i følgende innsatsområder:

1. Toppidrett/elite
2. Utdanning + trenere
3. Ungdom/junior
4. Administrasjon / tillitsvalgte, krets- og klubbledere
5. Kommunikasjon

### **Tiltak**

#### *Toppidrett/elite*

- Ren utøver, - gjennomføring av e-læring gjelder alle utøvere, trenere og medisinsk støtteapparat på landslag. Må fornyes minimum hvert 3. år. Kursbevis for fullført e-læring sendes NOFs landslagskoordinator.
- Årlig helsescreening av landslagsutøvere, med detaljert gjennomgang av kosttilskudd og medikamenter.
- Alle som skal representere Norge må levere egenerklæringskjema. Dette inneholder punkter om kosttilskudd og medisinbruk. All bruk av kosttilskudd avklares med landslagslege og OLT ernæringsseksjon. Linker til retningslinjer for bruk og markedsføring av kosttilskudd MÅ leses!

<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/idrettsernaering/kosttilskudd/kosttilskuddsprogram/media42281.media>

[http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/idrettsernaering/kosttilskudd/olts\\_holdning/media42280.media](http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/idrettsernaering/kosttilskudd/olts_holdning/media42280.media)

[http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/idrettsernaering/kosttilskudd/egenerklaering\\_og\\_rapportskjema/media47777.media](http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/idrettsernaering/kosttilskudd/egenerklaering_og_rapportskjema/media47777.media)

- Landslagets helseteam utarbeider infoskriv om doping. Skal sendes til uttatte løpere til landslag og representasjonsoppgaver.
- Det skal være et avsnitt om antidoping i utøverkontrakter.
- Landslagssjefen skal initiere minst ett årlig tiltak (foredrag/samtaler) med ADNO
- Junior-VM-laget skal hvert år i sin pre-camp til VM ha foredrag fra ADNO
- Alle i støtteapparat skal være medlemmer i idrettslag tilsluttet NIF/NOF
- Helseteamet skal gjennomføre ADNO heldagsseminar for støttepersonell
- Helseteam lager rutiner for medisinerings, innkjøp av medisiner og oppfylling av medisinkoffert.
- Ambassadører (hva tenker vi at disse skal gjøre?) **Kunne benyttes i opplæring av yngre utøvere?**

### *Utdanning + trenere*

- Ren utøver, gjennomføring av e-læring. Obligatorisk i Trener 2-utdanningen
- Under NOFs Kompetansehelg skal det avholdes eget foredrag om antidopingarbeid, gjerne med bistand fra ADNO

### *Ungdom/junior*

- Camp Norway skal årlig inneholde foredrag ADNO
- Jenteprosjektet skal ha årlig foredrag med ADNO. Dette kan gjerne kombineres med informasjon fra Sunn Idrett
- O-landsleir for 14-16-åringer. ADNO skal inviteres til å bidra med en aktivitet, gjerne noe mer enn et tradisjonelt foredrag, (løp, konkurranser, praktiske oppgaver, etc)

### *Administrasjon/tillitsvalgte*

- Alle i NOFs administrasjon, NOFs styre og UNO skal gjennomføre e-læringskurset «Ren utøver», minst en gang hvert 3. år. Alle tillitsvalgte i forbundet skal være medlem av idrettslag tilsluttet NIF
- Generalsekretæren skal initiere minst ett årlig tiltak (foredrag/samtaler) med ADNO, der både administrasjonen og styret er tilstede
- Alle i NOFs administrasjon, NOFs styre og UNO skal gjøre seg kjent med beredskapsplanen
- Generalsekretæren gjennomfører årlig møte med ADNO for evaluering av det holdningsskapende arbeidet.

### *Kommunikasjon*

- Første nyhetsbrev ut til klubbene etter at NOF er sertifisert som «Rent Særforbund» skal inneholde informasjon om sertifiseringen. Det skal årlig sendes infobrev til klubber med påminnelse om det forebyggende antidopingarbeidet. ADNO får brevet til gjennomlesing før utsendelse.
- Generalsekretæren er ansvarlig for at informasjon om NOFs holdningsskapende antidopingarbeid skal legges ut på hjemmesidene, med link til ADNOs sider.
- Generalsekretæren er ansvarlig for at det årlig skrives en artikkel i Veivalg om NOFs holdningsskapende/forebyggende antidopingarbeid
- Promotering på sosiale medier. Få antidopingarbeidet til å virke kult. Bistand fra ungdomskomiteen UNO.
- Generalsekretæren er ansvarlig for at det blir utarbeidet en antidopingbrosjyre spesifikt for NOF. ADNO bistår med innhold, som skal inneholde et kort budskap og påminnelse om hva man må vite om doping.
- NOF tar inn «Rent særforbund»-logo på alle dokumenter og brevark
- Det bestilles Beach-flagg/banner med Rent Særforbund og NOF-logoer. Det skal alltid være minst ett slik beach-flagg /banner på våre hovedarrangementer.