

# VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

## Antidopingfakta

Här följer grundläggande fakta om antidoping som såväl styrelser, ledare och aktiva inom idrotten bör känna till.

### Du omfattas av dopingreglerna

Riksidrottsförbundets (RF) stadgar och dopingreglemente omfattar alla medlemmar i en idrottsförening som via sitt specialidrottsförbund (SF) är anslutet till RF. Du är skyldig att känna till dopingreglerna, t ex WADA:s dopinglista, dispensregler och skyldigheten att ställa upp på dopingkontroll. Även ledare och andra funktionärer i klubben omfattas av dopingreglerna men då handlar det om att de inte får medverka till att idrottsutövare dopas eller försvåra för dopingkontrollfunktionärer som utför dopingkontroll.

### Du kan dopingtestas

Alla idrottsutövare som är medlemmar i en idrottsförening ansluten till RF kan dopingtestas. RF gör minst 3 500 prov per år. 80 procent av de svenska dopingkontrollerna görs på elitnivå men även idrottsutövare på lägre nivå och ibland motionärer kan tas ut till dopingkontroll. Det ska inte finnas någon frizon på lägre nivå och det har visat sig att samhällsproblemet med missbruk av anabola androgena steroider huvudsakligen finns bland motionärer.

### Dopinglistan gäller globalt

Med doping menas bruk av de substanser eller metoder som är förbjudna enligt den lista som World Anti-Doping Agency (WADA) upprättat. WADA:s dopinglista utgör en internationell standard i "World Anti-Doping Program". De flesta internationella specialidrottsförbund har anslutit sig till världsantidopingkoden vilket innebär att WADA:s dopinglista gäller i hela världen.

### Röda listan är ett bra hjälpmedel

Röda listan över dopingklassade läkemedel ges ut i samarbete med Apoteket. Den är ingen dopinglista i juridisk mening utan ska ses som ett hjälpmedel som ger vägledning om vilka läkemedel som innehåller dopingklassade substanser. "Röda listan" finns som folder, i behändigt plånboksformat att hämta gratis på närmaste Apotek. Den finns också på RF:s hemsida.

# VACCINERA KLUBBEN MOT DOPING

## Man kan ansöka om dispens

Dispensreglerna har tillkommit för att idrottsutövare som av medicinska skäl måste använda dopingklassade läkemedel, ska kunna utöva sin idrott. Dispensreglerna är inom svensk idrott anpassade till kraven i World Anti-Doping Code. Elitidrottare måste normalt ansöka om dispens vid behandling med dopingklassade läkemedel. Idrottare på lägre nivå och motionärer som kanske aldrig tävlar omfattas av en generell dispens som ger dem rätt att utan ansökan använda läkemedel om det finns medicinska behov. Fullständiga dispensregler och ansökningshandlingar finns på RF: s hemsida [www.rf.se](http://www.rf.se).

## Risker med kosttillskott

RF avråder från bruk av kosttillskott på annat än rent medicinska grunder. Många preparat på marknaden är otillräckligt kontrollerade och det har visat sig att de kan innehålla dopingklassade substanser. Det finns inget vetenskapligt stöd för att idrottsutövare med normal kosthållning har behov av extra kosttillskott. Många elitidrottare avstår därför helt från kosttillskott. Att satsa på kosten är alltid ett bättre val än att äta piller och pulver.

## Information om regler och antidopingfakta

På RF:s hemsida finns alla dopingregler och mängder med fakta, statistik och lästips. Observera att föreningen inte ska hitta på egna bestraffningar när det gäller brott mot dopingreglerna. Det som står i dopingreglementet om påföljder är det som gäller. Se [www.rf.se](http://www.rf.se) under antidoping/regler och föreskrifter.

På det internationella planet finns motsvarande information från World Anti-Doping Agency (WADA) på [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org) .