

**SVENSK
ANTI-
DOPING**

MOT RIO AV EGEN KRAFT!

DOPINGFRI IDROTT

10 minuter
av din tid



Riksidrottsförbundet



10 timmars träning 10 minuters läsning

Du tillhör den yppersta eliten i din idrott och satsar på de olympiska spelen i Rio 2016.

Svensk Antidoping vill inte att du ska bestraffas för förseelse mot dopingreglerna på grund av okunskap, omedvetenhet, slarv eller glömska. Därför hoppas vi du tar dig tid att läsa följande.

DOPINGKONTROLLER

Du kan testas när och var som helst av både Riksidrottsförbundet (RF) och ditt internationella specialförbund. De tar ibland hjälp av andra kontrollorganisationer, men de ska alltid kunna visa upp "Authority Letter" som visar deras rättighet att testa dig.

Du ska veta dina rättigheter och skyldigheter i samband med dopingkontroller genom att noga läsa kontrollfoldern. Bli inte förvånad om du ibland testas med korta mellanrum. Det tillhör strategierna. Oavsett idrott kan det ibland bli aktuellt med både urin och blod.

Om du vistelserapporterar kan och bör du självfallet också testas utanför din rapporterade "1 hour time slot". Det tillhör också strategierna. Dina analysvar ser du i ADAMS om du vistelserapporterar.

Alla kontroller ska vara oannonserade för att förhindra idrottsutövarens möjlighet till manipulation. Därför ska funktionären normalt inte ringa upp dig.

Ditt internationella förbund, som också är en antidopingorganisation, kan prioritera utövare i andra länder som inte har så bra nationella kontrollprogram.

RF fryser prov med avvikande värden för att kunna analysera senare när ännu bättre analysmetoder tagits fram.

DIN VISTELSERAPPORTERING

Det bästa du kan göra för att visa din trovärdighet är att alltid sköta din vistelserapportering och därmed alltid vara tillgänglig för dopingkontroll. RF prioriterar olika idrotter ur risksynpunkt varje år. Därför behöver inte alla utövare vistelserapportera. Under den olympiska perioden omfattas dock alla deltagare av detta krav.

Gör din grundrapportering för respektive kvartal via datorn. Ett helt nytt kvartal kan inte läggas in via appen. Använd dator eller app för att göra uppdateringar. Använd endast SMS-funktionen vid akuta ändringar.

Det krävs en noggrann beskrivning var du bor för att funktionären ska kunna nå dig utan förvarning. Glöm ej att ange portkod och vad det står på dörren.

Var extra noggrann när du anger din "1 hour time slot". Finns du inte på den plats du angett i samband med en dopingkontroll delges du en delförseelse.

Välj din "1 hour time slot" där du säkrast vet att du befinner dig och se till att du är kontaktbar och tillgänglig. Inga öronproppar om du har morgontid, se till att dörrlocken fungerar etc.

Även om ditt specialförbund/SOK rapporterat ett läger där du ska delta i måste detta även framgå i ADAMS.

Du måste också ange dina normala och återkommande träningstider.

Glömmer du att rapportera eller uppdatera din rapport kan även det innebära en delförseelse. Akut sjukdom eller olycka kan vara exempel på acceptabla förklaringar för avskrivning. Du får alltid möjlighet att yttra dig innan en delförseelse fastställs.

Skapa gärna en egen "påminnelserutin" att lämna och uppdatera rapport, t ex genom att ställa in larm i mobilen eller varför inte en lapp på kylskåpet.





DISPENSER

Dopinglistan är uppdelad i tre olika delar

1. Substanser/metoder som är förbjudna på tävling och utanför tävling
2. Substanser/metoder förbjudna på tävling
3. Substanser förbjudna inom vissa idrotter

Använd "röd-gröna listan" på www.rf.se/antidoping för att kontrollera om ditt läkemedel är dopingklassat eller inte. Använd icke dopingklassade läkemedel i första hand. Om du behöver ändra medicin – gör det i god tid innan sommarens tävlingar. Din diagnos och förskrivning av medicin ska vara gjord av en läkare.

Till alla dispensansökningar måste medicinskt underlag bifogas, t ex utdrag ur läkarjournalen med historik och nuläge samt provresultat. Internationellt krävs engelskt underlag.

SOK:s ansvariga läkare kan hjälpa dig om du har frågor eller funderingar kring dispenser. SOK:s läkare kommer att efterfråga information om alla läkemedel som du använder.

Ska du tävla internationellt eller vistelserapporterar du till ditt internationella förbund, kan du behöva söka om dispens direkt till ditt internationella förbund istället för till RF. Ta reda på vad som gäller för dig.

Behöver du inte söka internationell dispens, men tillhör definitionen nationell/hög idrottsnivå enligt definition på www.rf.se/antidoping, ska du söka dispens till RF.

För OS i Rio kommer IOK publicera särskilda regler för dispenser. Detta kommer du att få mer information om innan sommaren 2016.

KOSTTILLSKOTT

Om du tar kosttillskott kan du inte vara säker på vad du får i dig. Det är inte säkert att allt innehåll står på burken. Undvik särskilt kosttillskott som utlovar utökad prestation. Risken för sk misstagsdoping är mycket stor. Företag som sponsrar utövare med kosttillskott kan inte heller garantera rena produkter. Vitaminer och mineraler ska endast inköpas på svenskt apotek.

Kosttillskott kan innehålla dopingklassade eller hälsovådliga substanser utan att det framgår på burken. Om du tar medicin kan den "krocka" med kosttillskott. Kosttillskott kan i många fall ge negativa prestationseffekter. Använd bara kosttillskott om läkare ordinerar det.

SOK:s utgångspunkt och rekommendation är att god kosthållning är en förutsättning för optimal träning, återhämtning, toppprestation samt god hälsa. En varierad och väl





sammansatt kost skall innehålla tillräcklig energimängd och täcka kroppens alla behov av näringsämnen vid den ökade omsättningen som följer med extrem fysisk belastning. Det viktigaste för en elitidrottare är att säkerställa energibehovet och vätskeförlusterna, med speciell uppmärksamhet på hårda tränings- och tävlingsituationer. Vidare är det angeläget att anpassa måltidsordningen till tränings- och tävlingsprogrammet. SOK avråder bestämt från generellt användande av kosttillskott, undantaget vid individuell medicinsk indikation och påföljande utvärdering i samråd med kostexpertis samt medicinsk ordination.

REGLER OCH PÅFÖLJDER

Standardpåföljden för en dopingförseelse är numera fyra (4) år, men kan vara allt från en tillrättavisning till livstids avstängning beroende på omständigheterna. Tre delförseelser under en 12-månadersperiod enligt vistelserapporteringsreglerna kan innebära anmälan till bestraffning där du riskerar avstängning från all idrott i upp till två år. En delförseelse från ditt internationella förbund läggs ihop med delförseelser från RF. Att ha en tränare som är dopingavstängd kan utgöra en förseelse mot dopingreglerna. Idrottsutövare som fälls för doping kan få lägre straff om de samarbetar och hjälper till att avslöja andra idrottare som dopar sig eller tränare och läkare som hjälper dem att dopa sig.

Preskriptionstiden är numera 10 år.

DU ÄR EN FÖREBILD

Du är en förebild för många och har mycket att vinna på att visa ditt ställningstagande för en dopingfri idrott i sociala medier eller i andra sammanhang. Använd då gärna hashtagarna

#svenskantidoping och **#avegenkraft**

Visa ditt ställningstagande och håll dig uppdaterad på antidopingarbetet genom att gilla Svensk Antidoping på Facebook. Dela gärna våra inlägg och bjud in fler att gilla [facebook.com/svenskantidoping/](https://www.facebook.com/svenskantidoping/).

Vis du veta mer, kontakta RF:s Antidopingavdelning på 08-699 60 00 eller antidoping@rf.se.

Vi önskar dig stort lycka till med din uppladdning inför Rio!





**SVENSK
ANTI-
DOPING**

rf.se/antidoping