

ANTIDOPINGPRATEN

Et tiltak i Rent Idrettslag



VI ER ET RENT IDRETTSLAG

- Hvorfor har klubben gjennomført Rent Idrettslag?
- Hva innebærer Rent Idrettslag?
 - Diskusjon
 - Forpliktelse til forebygging
 - Tiltak
- Hva betyr dette for dere?



SAMMEN FOR EN REN IDRETT

Som Rent Idrettslag forplikter vi oss til å jobbe for en ren og rettferdig idrett. Vi skal uttrykke tydelige holdninger og gjennom konkrete handlinger bygge kunnskap om antidoping hos utøvere og ledere.

**HVA BETYR
RETTFERDIG
IDRETT?**

**HVORFOR DRIVER
DU MED IDRETT?**

**HVA LEGGER VI I
FAIR PLAY?**

**HVILKE VERDIER ER
VIKTIGE I VÅR
KLUBB?**

**ER DET GREIT Å
JUKSE BARE LITT?**

**HVA SYNS TRENERNE
OG LEDERNE OM
JUKS?**

**ER VI GODE PÅ Å
ETTERLEVE
KLUBBENS VERDIER?**



ANTIDOPING NORGE

5 TING

du bør vite om doping



1. ALLE KAN BLI TESTET

ADNO gjennomfører dopingkontroller i alle idretter og på alle nivå i norsk idrett. De som kan bli testet er:



alle som er medlemmer i NIF (Norges idrettsforbund) gjennom f.eks et idrettslag



alle som deltar på trening eller konkurranse gjennom NIF



alle som deltar på representasjonslag i regi av NIF

Blir du tatt ut til en kontroll, plikter du å avgi prøve.



2. MÅ IKKE FREMME PRESTASJON

For at et stoff eller en metode skal havne på dopinglista blir dette vurdert:



om det fremmer prestasjon



om det skader helsa



om det skader idrettens omdømme

Det er nok at to av tre kriterier er oppfylt. Flere av stoffene på dopinglista er dermed ikke prestasjonsfremmende, men likevel forbudt.

prestasjonsfremmende, men likevel forbudt.



3. HA KONTROLL PÅ MEDISINBRUK

Det er fullt mulig å drive idrett selv om du har behov for medisiner. Dersom du bruker medisiner bør du søke opp disse i fritaksveilederen eller legemiddelsøket på antidoping.no. Inneholder legemidlet stoffer som står på dopinglista, må du kanskje søke om medisinsk fritak.



4. VÆR VARSOM MED KOSTTILSKUDD

Det er viktig å sjekke om du faktisk har behov for kosttilskudd. Vi har mange eksempler på dopingsaker som forklares med bruk av kosttilskudd. Vi oppfordrer derfor til varsomhet. Husk at det er alltid utøveren som har ansvaret for hva en får i seg.



5. TENK PÅ KONSEKVENSENE

Den som blir dømt i en dopingsak risikerer å bli utestengt fra all idrett i inntil fire år. I tillegg kan dopingbruk gi psykiske, fysiske og sosiale skadevirkninger. Noen dopingmidler er også straffbare å bruke i norsk lov.



VERKTØY OG KUNNSKAP



Ren Utøver – e-læring

- Utøvere 15+
- Trenere/ledere



Anonym samtalejeneste

- Chat
- Telefon
- E-post



Anonym varslingskanal

- Tips Antidoping Norge om brudd på dopingreglene





Takk!

