



**ANTIDOPING
SVERIGE**



Tänk efter före

**För dig som vill
undvika doping**

antidoping.se

Hej idrottsutövare!

Antidoping Sverige vill ge dig några saker att fundera över.

Du svettas, sliter och kämpar för att bli så bra som möjligt. Ditt fokus ligger kanske främst på att ha roligt och att utvecklas. Men vet du att din kunskap om dopingreglerna kan vara avgörande för din idrottskarriär?





Du känner ansvar att komma på träningarna gentemot din förening och dina lagkamrater.

Har du även funderat över vilket ansvar du har att följa dopingreglerna?

Som medlem i en idrottsförening ansluten till Riksidrottsförbundet (RF) omfattas du av RF:s stadgar och Idrottens antidopingreglemente. Oavsett om du är medlem eller inte, omfattas du av dopingreglerna när du deltar i aktivitet som organiseras eller godkänns av specialidrottsförbund (SF) eller förening ansluten till SF.

Du är själv ansvarig för att känna till och följa dopingreglerna som finns på antidoping.se. Läs vidare om vad som gäller och ta chansen att tänka efter före.

Du gör allt för att hålla dig så frisk som möjligt.

Har du även funderat på hur du ska göra om du behöver ta ett läkemedel?

Du ska informera din läkare om att du är idrottare, eftersom vissa läkemedel innehåller dopingklassade substanser. Godkända alternativ ska användas i första hand. Röd-gröna listan på antidoping.se är ett bra hjälpmedel, där du lätt kan se om ett läkemedel är dopingklassat eller inte. Tänk på att listan endast omfattar godkända läkemedel som säljs i Sverige, alltså inte kosttillskott. Är ditt läkemedel dopingklassat kan du behöva söka dispens i Sverige eller internationellt beroende på vilken nivå du idrottar på. Ta reda på vad som gäller för just dig på antidoping.se.



Du planerar din kost och återhämtning för att få så stor effekt av din träning som möjligt.

Har du även funderat på vad kosttillskott och droger kan innebära för risker för din hälsa och risken att dopa dig av misstag?

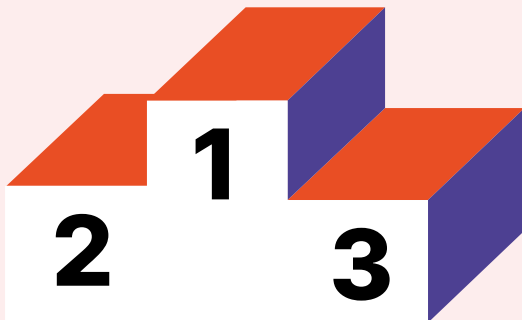
Kvalitetskontrollen av kosttillskott brister ofta och innehållet stämmer inte alltid överens med innehållsförteckningen. Vissa kosttillskott kan rent av klassas som olagliga läkemedel eller innehålla hälsovådliga och dopingklassade substanser. Läs mer på antidoping.se om varför Antidoping Sverige avråder från kosttillskott och vilka risker det kan innebära. Även droger som t ex cannabis, kokain, amfetamin och ecstasy klassas som doping i samband med tävling. Tänk på att du alltid är ansvarig för vad som finns i din kropp och ditt dopingprov, vid en dopingkontroll.



Du gör ditt bästa på tävling för att få så bra resultat som möjligt.

Har du även funderat över att du både på tävling och utanför tävling, när som helst utan förvarning, kan bli kallad till dopingkontroll?

Enligt Idrottens antidopingreglemente är du skyldig att ställa upp på dopingkontroll och följa dopingkontrollfunktionärens anvisningar. Om du avviker från platsen eller vägrar genomföra dopingkontroll så kan konsekvensen bli upp till fyra års avstängning från all organiserad idrott. Dopingkontroller görs för att du ska kunna delta och tävla i en idrott fri från doping.



PS.

Låt inte okunskap om dopingreglerna förstöra din idrottskarriär!

Håll dig uppdaterad genom att följa Antidoping Sverige i sociala medier, nyhetsbrev och på vår hemsida.



Kolla in QR-koden för våra viktigaste verktyg.



Antidoping Sverige
E-post: info@antidoping.se
Hemsida: antidoping.se