

SVENSK ANTI- DOPING

TÄNK EFTER FÖRE

För dig som vill
undvika doping



RIKSIDROTTS
FÖRBUNDET





**HEJ
IDROTTS-
UTÖVARE!**

**DU SVETTAS, SLITER OCH
KÄMPAR FÖR ATT BLI SÅ
DUKTIG 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?

Vi från Riksidrottsförbundet (RF) vill ge dig några saker att fundera över.



DU KÄNNER ANSVAR ATT KOMMA PÅ TRÄNINGARNA GENTEMOT DIN FÖRENING OCH DINA LAGKAMRATER.

Har du även funderat över vilket ansvar du har som medlem i en RF-ansluten förening?

Som medlem i en idrottsförening omfattas du av RF:s stadgar och antidopingreglemente. Du är själv ansvarig för att känna till och följa dopingreglerna som finns på RF:s hemsida www.rf.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 som är dopingklassat?

Du bör informera din läkare om att du är idrottare eftersom vissa läkemedel är dopingklassade. Den röd-gröna listan på RF:s hemsida 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 RF:s hemsida.



DU PLANERAR DIN KOST OCH ÅTERHÄMTNING FÖR ATT FÅ SÅ STOR EFFEKT AV DIN TRÄNING SOM MÖJLIGT.

Har du även funderat på om du tar något kosttillskott eller någon drog och vad det kan innebära för risker för din hälsa och risken att dopa dig av misstag?

Kontrollen 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 hemsidan om varför RF avråder från kosttillskott och vilka risker det kan innebära. Även droger som cannabis och kokain klassas som doping i samband med tävling. Tänk på att du alltid är ansvarig för vad som finns i din kropp 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 på träning, 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 resultatet bli två års avstängning från all idrott. Tänk på att 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!**

**Den kunskap du behöver finns
på www.rf.se.**

Vid frågor kontakta Riksidrottsförbundets
antidopinggrupp på
antidoping@rf.se eller
08-699 60 00 (vx).



**RIKSIDROTTS
FÖRBUNDET**