

Informasjon om antidoping for trenere i Norges Luftsportsforbund

Har du som trener nok kunnskap om og kjennskap til antidoping?

Informasjonen her skal gi deg kunnskap om antidoping og gjøre deg mer bevisst i forhold til temaet. Du får også en innføring i noen dopingrelaterte problemstillinger du kanskje vil havne i. Det viktigste er at du blir bevisstgjort ditt ansvar som trener for en dopingfri idrett.

Læringsmål ved denne delen i trenerutdanningen din

- Øke din bevissthet i forhold til din rolle og ditt ansvar for en dopingfri idrett.
- Øke din kunnskap om dopingreglementet og tema som er relevante for deg i din trenerhverdag.
- Gjøre deg kjent med viktige redskap i antidopingarbeidet.

Hvorfor kjempe mot doping?

- Idrettens spilleregler
 - Regler forsikrer, når alt annet er likt, at utøvere har en lik sjanse til å vinne og der gjennom opprettholde spenningen i idretten (hvem/ hvilket lag vil vinne?).
 - Regler er laget for å forhindre utøvere fra å få en urettferdig fordel over andre – dette gjelder også antidoping regler!
- Personlig integritet
 - Det å jukse er respektløst overfor deg selv og andre. Når du bryter regler, bryter du enigheten du har med motstandere om at dere kjemper en ærlig og fair kamp.
 - En seier oppnådd ved å jukse har en "sur" smak.
 - Du er berettiget å forvente at motstandere respekterer deg. Kampen mot doping i idretten er også ment å forsikre at rene utøvere ikke må konkurrere mot noen som doper seg.
- 4 saker og kjempe for:
 - Rene utøvere – sikre deres rett til dopingfri idrett
 - Sunn idrett
 - Idrettens grunnverdier – glede, helse, ærlighet og felleskap
 - Idrettens troverdighet

Dopinglisten

Dette er basert på en generell og forenklet oversikt. For en mer detaljert oversikt, og mer informasjon om tolkning av reglene sjekk: www.antidoping.no
Her finnes også den oppdaterte dopinglista.

Hva er dopinglista?

Dette er et dokument som identifiserer preparater og metoder som er forbudt å bruke enten i konkurranse, utenfor konkurranse, eller begge deler. Forbudte preparat og metoder er klassifisert inn i ulike kategorier.

Hvor kommer lista fra?

Lista ble først publisert i 1963 av den Internasjonale Olympiske Komité (IOC). Siden 2004 er det WADA som har hatt mandat til publisering av dopinglista.

Hvordan settes dopinglista opp?

Dopinglista settes opp av et panel av 11 anerkjente forskere som er valgt utifra deres internasjonale ekspertise. Komiteen setter så opp en liste som sendes ut til høring til nasjonale antidopingbyrå, internasjonale idrettsføderasjoner og nasjonale styringsorgan. Komiteen hører så på eventuelle innspill før den presenterer et forslag for WADAs ledende organ. Det er dette forumet som til slutt vedtar dopinglista.

Hva er kriteriene for at et preparat eller metode skal havne på dopinglista?

For at et stoff eller metode skal vurderes på dopinglista må to eller tre av de følgende kriteriene være oppfylt:

- Stoffet eller metoden må være prestasjonsfremmende i idrett;
- Bruk av stoffet eller metoden må innebære en helserisiko for utøveren;
- Bruk av stoffet eller metoden bryter med idretts grunnverdier.

Hvor ofte blir dopinglista revidert?

Dopinglista blir revidert minst en gang i året. Den publiseres 1. oktober og trer i kraft 1. januar påfølgende år.

Dopinglista 2007 (den til enhver tid gjeldene dopinglista finnes på www.antidoping.no)

Dopinglista består av to deler:

1. Dopinglista - grupper (WADA's dopingliste oversatt til norsk. Oversikt over forbudte stoffer og metoder.)
2. Dopinglista - forbudte legemidler (oversikt over alle legemidler som inneholder forbudte stoffer og som selges i Norge)

Bruk av ethvert legemiddel skal begrenses til medisinsk korrekte bruksområder.

I. Stoffer og metoder som er forbudt både i og utenfor konkurranse

Forbudte stoffer

- S1. Anabole stoffer
- S2. Hormoner og relaterte substanser
- S3. Beta2-agonister¹⁾
- S4. Antiøstrogene midler
- S5. Diuretika (vanndrivende midler) og andre maskeringsmidler

Forbudte metoder

- M1. Forbedring av oksygenopptak/oksygentransport
- M2. Kjemisk og fysisk manipulasjon
- M3. Gendoping

II. Stoffer og metoder som er forbudt i konkurranse

I tillegg til kategoriene S1-S5 og M1-M3 definert over, er også følgende grupper forbudt i konkurranse:

- S6. Stimulerende midler
- S7. Narkotiske stoffer
- S8. Cannabis (cannabinoider)
- S9. Glukokortikoider

III. Stoffer som er forbudt innenfor enkelte idretter

- P1. Alkohol
- P2. Betablokkere

IV. Forbudte stoffer med særskilte bestemmelser

- Alkohol
- Alle betablokkere
- Alle glukokortikoider
- Alle inhalerte beta2-agonister (unntatt salbutamol (fritt + glukuronid) > 1000 ng/mL, samt clenbuterol som er forbudt)
- Cannabis (cannabinoider)
- Maskeringsmiddel: Probenecid
- Stimulerende midler: katin, kpropomid, krotetamid, efedrin, etamivan, famprofazon, heptaminol, isomethepten, levmetamfetamin, meklofenoxat, p-metylamfetamin, metylefedrin, niketamin, norfenefrin, oktopamin, ortetamin, oksilofrin, fenprometamin, propylhexedrin, selegilin, sibutramin, tuaminoheptan og ethvert annet stimulerende middel som ikke spesifikt er listet under punkt S6 og der utøveren kan godtgjøre at stoffet er spesielt utsatt for utilsiktet bruk ift antidoping reglementet pga dets generelle tilgjengelighet i medisinske produkter, eller det er lite trolig at det har effekt som dopingmiddel (ansvaret hviler her på utøveren for å dokumentere dette).

For engelsk versjon av dopinglista, se [WADAs internasjonale dopingliste](#).

De som er tilknyttet Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité (NIF) er underlagt NIFs lov. Ifølge kapittel 12 i NIFs lov er det forbudt å rettsstridig bruke midler og metoder som fremgår av WADAs internasjonale dopingliste.

Den internasjonale dopinglisten (dopinglista - grupper) beskriver hvilke stoffer og metoder som er forbudt å bruke både i og utenfor konkurranse. Det er i tillegg utarbeidet en liste (dopinglista - forbudte legemidler) som beskriver hvilke norske legemidler som er forbudt å bruke i og utenfor konkurranse.

Listen over norske legemidler oppdateres jevnlig gjennom hele året ettersom nye legemidler godkjennes for salg i Norge. Oppdateringen skjer elektronisk slik at siste utgave vil finnes her på våre nettsider. Papirkopier kan være utdaterte.

Dopingbestemmelsene skal normalt ikke være til hinder for forsvarlig medisinsk behandling ved sykdom.

Mer utfyllende informasjon om dopinglista finner du på www.antidoping.no

Utøvers ansvar

Det er alltid utøvers ansvar å påse at ethvert preparat kontrolleres før bruk. Utøver må kontrollere om noen av innholdsstoffene rammes av dopingbestemmelsene. Dette gjelder enten preparatet er kjøpt med eller uten resept fra lege, i eller utenfor Norge. Det advares generelt om kjøp av preparater i utlandet. Utøver kan utestenges fra idretten ved inntak av midler som inneholder forbudte stoffer.

Tenkt scenario

Scenario A: Positiv A-prøve hos en av dine utøvere

To dager ut i en konkurranse mottar du en telefon som informerer deg om at en av de beste utøverne dine har avlagt en positive A-prøve. Prøv å svar på spørsmålene på egenhånd først, etter å ha lest grundig gjennom scenarioet.

Hva sier dopingreglementet om en slik situasjon?

Hva er ditt ansvar som trener i en slik situasjon?

Hvilket ansvar har andre involverte parter (utøver selv, støtteapparat, andre utøvere på samme lag, etc.) i en slik situasjon?

Diskutere svarene deres i mindre grupper, og noter ned andre gode svar i tillegg til dine egne.

Skisser hvordan du vil angripe saken for å sikre at din tilnærming er i tråd med dopingreglementet gjeldene i den aktuelle saken.

Scenario B: Utsiktet bruk av forbudt preparat

En av utøverne dine kommer til deg om morgenen før en konkurranse og er bekymret. Han har vært på fest for en tid tilbake og røkte da hasj. Du vet det vil være dopingkontroll etter konkurransen.

Hva sier dopingreglementet om en slik situasjon?

Hva er ditt ansvar som trener i en slik situasjon?

Hvilket ansvar har andre involverte parter (utøver selv, støtteapparat, andre utøvere på samme lag, etc.) i en slik situasjon?

Diskutere svarene deres i mindre grupper, og noter ned andre gode svar i tillegg til dine egne.

Skisser hvordan du vil angripe saken for å sikre at din tilnærming er i tråd med dopingreglementet gjeldene i den aktuelle saken.

MEDISINSK FRITAK

Dette er en forenklet og generell oversikt. For mer detaljert informasjon og tolkning av reglene, sjekk www.antidoping.no



Hva menes med medisinsk fritak?

Dersom utøver har fått en diagnose som gjør at han må bruke legemidler som står på dopinglisten, gir NIFs regelverk mulighet til å søke om medisinsk fritak. Utøver kan da få tillatelse til å bruke forbudte stoffer og forbudte metoder på dopinglisten av medisinske årsaker. Hensikten med fritaksordningen er at alle skal ha mulighet til å drive med idrett, også de som trenger behandling med legemidler på dopinglista.

Hvem skriver ut medisinske fritak?

Alle internasjonale særforbund og nasjonale antidopingbyrå er forpliktet til å ha et system for søking og godkjenning av medisinske fritak. Søknader blir i Antidoping Norge behandlet av en medisinsk fagkomité.

Hvordan søke om medisinsk fritak?

Søknadsprosessen er relativt enkel. Det er ulike bestemmelser etter nivå og alder. Nærmere opplysninger finner du på www.antidoping.no

Følgende grupper trenger ikke søke om fritak, verken ordinært eller forenklet:

- Barn under 13 år som ikke konkurrer internasjonalt,
- Utøvere som kun deltar i bedriftsidrett
- Mosjonister som ikke konkurrerer

Behandlerne skal dokumentere legemiddelbruken i legejournalen. Dersom utøver tester positivt på et stoff som er forbudt i henhold til dopinglisten og kan dokumentere at det foreligger et grunnlag for å søke om medisinsk fritak, vil Antidoping Norge be om at utøver søker om fritak.

For å finne fram i reglene om fritak er det viktig å vite hvilken gruppe man tilhører, og hva slags fritak det er snakk om. Sjekk www.antidoping.no for mer informasjon

Tre grupper:

- Utøvere som deltar i internasjonalt arrangerte konkurranser
- Utøvere som deltar i nasjonalt arrangerte konkurranser
- Barn under 13 år,
Utøvere som deltar i bedriftsidrett,
Mosjonister som ikke konkurrerer

To typer fritak

- 1) Forenklet fritak
- 2) Ordinært fritak - Gjelder alle legemidler på dopinglista som ikke kommer inn under forenklet fritak.

Fritaksreglene kan endres. Sjekk www.antidoping.no for gjeldene bestemmelser.

Scenario C: Medisinsk fritak

Under en uttakssamling på forsesongen ber du alle utøverne som deltar om å fylle ut et helseskjema der de spesifiserer hvilke medisiner de eventuelt bruker. Da du går gjennom disse skjemaene med lagets lege finner du ut at en av utøverne har en sykdom som behandles med et medikament som står på dopinglista.

Hva sier dopingreglementet om en slik situasjon?

Hva er ditt ansvar som trener i en slik situasjon?

Hvilket ansvar har andre involverte parter (utøver selv, støtteapparat, andre utøvere på samme lag, etc.) i en slik situasjon?

Diskutere svarene deres i mindre grupper, og noter ned andre gode svar i tillegg til dine egne. Del svarene dere kom frem til i gruppen med resten av deltakerne på seminaret.

Skisser hvordan du vil angripe saken for å sikre at din tilnærming er i tråd med dopingreglementet gjeldene i den aktuelle saken.

Hva kan jeg som trener gjøre for å bidra til en dopingfri idrett?

- Tilegne deg kunnskap om lover og regler
- Gjøre din del ved å forsikre deg om at dine utøvere er dopingfrie
- Fremme en ren idrett for neste generasjon

Ansvarsfull trener

- Opprettholder den etiske standard for god oppførsel
- Respekterer interesser og følelser til utøvere

Er du en ansvarsfull trener?

Hva skal jeg gjøre?

- Du skal ha kunnskap om antidoping prosedyrer, dopinglista og helsekonsekvenser. Denne informasjonen skal du gi til utøverne.
- Være en god rollemodell. Dine ord, handlinger og verdier har en stor innflytelse på holdningene til dine utøvere.
- Vær oppmerksom! Se etter tegn som kan indikere at en utøver kan bruke eller kan tenke på å bruke ulovlige midler eller metoder i henhold til dopinglista.
- Stå frem! Vær tydelig og bruk alle anledninger til å vise dine klare holdninger mot doping.
- Støtt dopingkontroller og forebyggende aktiviteter mot doping. Vær spesielt tydelig overfor unge utøvere.
- Ta aktivt tak viss du mistenker dopingbruk i ditt miljø.
- Det er viktig å drive informasjon og forebyggende arbeid for å informere og gi kunnskap og for hindre at noen doper seg.

Hvor kan jeg finne informasjon?

Sjekk internettsidene til Antidoping Norge, www.antidoping.no

Ta kontakt via e-post: post@antidoping.no eller tlf: 21 02 92 00.

Vi er behjelpelig med informasjon og kan bl.a. tilby foredrag tilpasset målgruppen, stand og diverse informasjonsmateriell. Dette kan være til hjelp for deg når du skal informere dine utøvere.

Hvem er ansvarlig for hva utøver putter i seg?

Det er alltid utøvers ansvar.

Men trenere og annet støttepersonell kan også bli straffet. Du som trener må være tydelig og gi kunnskap til utøvere. Informer om at utøver må gi beskjed til legen om at han/hun driver idrett og må forholde seg til dopinglista.

Utøver skal vite at all informasjon om medisinske fritak fins på www.antidoping.no

Vær tydelig i forhold til det å ha fokus på kostholdet. Kosttilskudd kan være forurenset. Optimaliser alltid kostholdet. Dersom det er mangeltilstander, så be utøver ta kontakt med en ernæringsfysiolog. Ved behov for kosttilskudd, følg Olympiatoppens risikovurdering av kosttilskudd.

Prioritert utøverliste. De som blir satt av eller på lista over prioriterte utøvere blir tilskrevet av Antidoping Norge. Informasjon om prioritert utøverliste og utøverinformasjon finner du på nettsidene våre.

SJEKKLISTE FOR TRENERE

- Gjør det klart ovenfor utøverne at du forventer at ingen benytter seg av forbudte preparater eller metoder.
- Sørg for at du som trener, og resten av støtteapparatet går foran som gode eksempler! Ha gode kunnskaper om antidoping.
- Håndhev klubbens regler rettferdig og konsekvent.
- Fortell utøverne at de kan prate konfidensielt med deg som trener, angående bekymringer og problemer i forhold til doping.
- Hjelp utøverne til å sette personlige mål som er realistiske. Sørg så for å oppmuntre dem i prosessen med å nå disse målene!
- Det å gjøre de rette valgene både på og utenfor idrettsarenaen er også en treningssak. Hjelp utøverne til å utvikle gode evner i så måte.
- Vær sensitiv for endringer i humør, holdninger og adferd hos utøverne dine.
- Ta affære umiddelbart, viss du mistenker at en eller flere av utøverne dine bruker eller vurderer å bruke doping.
- Innstill deg på og måtte ta tøffe avgjørelser som trener!
- Ta initiativ til et mini-seminar om doping der dere diskuterer dopingrelaterte spørsmål. Inviter gjerne en foredragsholder fra Antidoping Norge .
- Bruk den økte media interessen rundt dopingspørsmål til å markere ditt engasjement i kampen mot doping!

FAKTA OM AKTUELLE TEMAER

- Kokain og amfetamin
- Hasj og marihuana
- Alkohol
- Anabole androgene steroider
- Efedrin
- Kosttilskudd

Kokain og amfetamin

Visste du at:

- Narkotiske stoffer som hasj, marihuana, kokain, amfetamin, GHB, heroin og morfin er forbudt å bruke i forbindelse med idrettskonkurranser
- Kokain og amfetamin gjør idrettsutøveren mindre egnet til å trene og konkurrere

- Kokain og amfetamin kan gi dårligere konsentrasjonsevne, nedsatt kritisk sans, nervøsitet og svimmelhet. De gir også økt risiko for hjerte- og kar komplikasjoner
- Virkninger som økt sjansetaking, redusert evne til å konsentrere seg om flere oppgaver av gangen og nedsatt kritisk sans, utgjør en risiko for alvorlige ulykker blant amfetaminmisbrukere

Amfetamin, kokain og idrettsprestasjon

De narkotiske stoffene amfetamin og kokain er sentralstimulerende midler som i mange år har vært brukt i idrettssammenheng. Bruken av amfetamin og kokain ser nå ut til å være begrenset blant idrettsutøvere. Likevel er det noen som blir tatt i dopingkontroll. Det er lett å avsløre kokain og amfetamin i en dopingprøve. Ved bruk av amfetamin vil en idrettsutøver i enkelte tilfeller yte mer i konkurranse. Det er viktig å vite at dette overskygges av negative effekter som dårligere konsentrasjonsevne, nedsatt kritisk sans, nervøsitet og svimmelhet, samt økt belastning på hjerte og kar.

Virkninger og bivirkninger

Effekter og bivirkninger er omtrent de samme hos kokain og amfetamin. Kokain og amfetamin påvirker sentralnervesystemet. Du kjenner ikke tretthetssignalene, og derfor kan du orke mer. Kroppens energiforbruk øker, og det benyttes derfor blant annet av utøvere som ønsker å gå ned i vekt. Eksempler på vanlige bivirkninger er uro og angst, søvnproblemer og vekttap.

Advarsel

Kokain og amfetamin gir rask avhengighet, og er overhodet ikke forenlig med idretts glede og gode idrettslige prestasjoner. Per W. Johansen, medisinsk sjef, Antidoping Norge

Virkninger og bivirkninger

Små doser av amfetamin og kokain gir en følelse av å være ovenpå, men samtidig rastløs. Den som bruker disse stoffene kjenner ikke så lett sult eller søvnbehov. Ved økte doser blir disse ruseffektene forsterket. Samtidig kan atferden bli bisarr og voldelig. De fysiske virkningene kan være farlige med høy puls, høyt blodtrykk, hjerterytmeforstyrrelser, hjerteinfarkt og hjerneblødning og i blant plutselig død. Kokain og amfetamin gjør idrettsutøveren mindre egnet til å trene og konkurrere. For å yte optimalt, er det viktig at hjertet arbeider effektivt og at man er uthvilt.

Dopinglisten

Kokain og amfetamin står på dopinglisten. Amfetamin og kokain er å anse som narkotika. Besittelse, kjøp og salg av disse medfører straffeansvar. Narkotiske stoffer som hasj, marihuana, kokain, amfetamin, GHB, heroin og morfin er forbudt å bruke i forbindelse med idrettskonkurranser.

Hasj og marihuana

Visste du at:

- Hasj og marihuana gjør at du blir tregere, konsentrerer deg dårligere og orker mindre

- Narkotiske stoffer som hasj og marihuana står på dopinglisten, og er forbudt å bruke i forbindelse med idrettskonkurranser
- Norsk straffelov sier at bruk og besittelse av hasj og marihuana er forbudt
- Hasj og marihuana kan påvises i kroppen flere uker etter inntak

Hasj, marihuana og idrettsprestasjoner

Bruk av hasj og marihuana er forbundet med en rekke bivirkninger som påvirker prestasjonen i negativ retning: På kort sikt opplever man at koordinasjonen forverres og reaksjonstiden forlenges, konsentrasjonsevnen svekkes, og den maksimale yteevnen reduseres. Dette kan utgjøre en sikkerhetsrisiko i idretter hvor hastighet og utholdenhet er viktig. Det er ingen prestasjonsfremmende effekt ved å bruke marihuana eller hasj. Bruk kan tvert imot gjøre at en idrettsutøver blir tregere, konsentrerer seg dårligere og orker mindre. Prestasjonseffekten kan være negativt påvirket i opptil et døgn etter bruk.

Virkninger og bivirkninger

Hasj kan gjøre deg rolig, avslappet, lattermild og sløv. I tillegg kan det endre tidsoppfattelsen og sanseinntrykk.

Man kan bli kvalm, svimmel og tørr i munnen. Hjertet slår raskere og øynene blir røde. Noen får psykiske reaksjoner som angst, panikk, forfølgelsesvanvidd og hallusinasjoner. Korttidsminnet nedsettes i flere dager etter rusen, og dette reduserer evnen til å løse kompliserte oppgaver. Folk som røyker cannabis jevnlig, kan få Vanskeligheter med å konsentrere seg og lære nytt. Sjansen øker for å få lungesykdommer, som infeksjoner og lungekreft.

Hasj og marihuana (cannabinoider)

Cannabis kommer fra hamplanten, enten som tørkede blader (marihuana) eller tørkede pressede blomster (hasj). Virkestoffet heter THC (tetrahydrocannabinol), og hasj inneholder mer THC enn marihuana. Marihuana og hasj kan bli i kroppen i flere uker, og i en urinprøve kan det derfor finnes spor etter disse stoffene i lang tid etter inntaket. Dette betyr at man kan havne i en dopingsak lenge etter bruk av stoffene.

Hasj står på dopinglisten

Hasj og marihuana står på dopinglisten fordi disse midlene er helseskadelige. Dessuten er det kriminelt å bruke slike midler i Norge.

Advarsel

Hasj og marihuana har ingen prestasjonsfremmende effekt. Stoffene er forbudt å bruke i all idrett, og de kan påvises i en dopingprøve flere uker etter inntak.

Alkohol

Visste du at

- Alkohol står på dopinglisten
- Alkohol nedsetter prestasjonsevnen
- Selv ett døgn etter alkoholinntak kan prestasjonsevnen være nedsatt

Alkohol og idrettsprestasjon

Alkoholbruk svekker den fysiske yteevnen. Dette gjelder så vel under alkoholpåvirkning som etterpå. Forskning viser at alkohol i så små mengder at man ikke engang kjenner seg beruset, kan være nok til å gi en dårligere prestasjon dagen derpå. Det gjelder idrett på alle nivåer. 0,3 promille kan redusere en 100 meter løpers resultat med opptil 10 prosent, og en høydehoppers med mellom 12 og 15 cm. Studier har vist at prestasjonen hos en fotballspiller kan reduseres betydelig i opptil et døgn etter alkoholinntak.

Advarsel

Alkohol og idrett hører ikke sammen. Alkohol er et giftig stoff som påvirker mange av kroppens funksjoner på en slik måte at man presterer dårligere og øker risikoen for skader og ulykker.

Virkninger og bivirkninger

Alkoholinntak øker melkesyreinnholdet i muskulaturen. Dette gjør at man raskere føler seg sliten. Produksjonen av det mannlige kjønnshormonet testosteron reduseres ved alkoholinntak, spesielt over tid. Testosteron øker kroppens egen muskelbygging. Pulsen øker merkbart, selv etter beskjedne mengder alkohol. Hjertets arbeidsevne minsker i forbindelse med alkoholinntak og treningen kan føles som en økt belastning. Treningen vil i slike tilfeller påvirke kroppen negativt og virke mot sin hensikt. Alkohol i små mengder forstyrrer finjusterte bevegelser. Jo flere raske beslutninger man må ta, desto større negativ effekt har alkoholen.

Alkohol står på dopinglisten

Alkohol står på dopinglisten i flere idretter, blant annet motorsport, luftsport, karate, billiard og bueskyting.

Anabole androgene steroider (AAS)

Visste du at

- anabole steroider kan gi store psykiske og fysiske problemer
- anabole steroider kan gi aggressiv adferd
- doping omsettes illegalt

Endringer i adferd ved bruk av anabole steroider:

Sterk selvtillit og selvsentring

Personer som bruker anabole steroider kan få en sterk og positiv følelse av at de kan klare alt, at de er best i verden og uovervinnelige. Hele verden handler om dem, deres prestasjoner og utseende.

Kort lunte - Store humørsvingninger

Mange får mer aggressiv adferd. De kan virke dominerende, og ha et stort behov for å vise at de har rett. Humøret kan også svinge. I det ene øyeblikket er de Supermann, i det neste føler de seg mislykkede og deprimerte.

Kropps- og prestasjonsfiksering

Bruk av anabole steroider følges ofte av en ekstrem fokusering på treningsresultater og utseende. Å være stor, sterk og slå personlige rekorder er viktig, veldig viktig.

Fokusering på mat og kosttilskudd

Dopingmisbrukere har ofte en rigid diett. Det er ekstremt viktig hva som spises, og til hvilken tid det spises. Ulike typer kosttilskudd er også en viktig del av dietten.

Nye venner

Systematisk dopingbruk foregår gjerne i miljøer med særegne koder, klær og språk. For denne gruppen opptar trening og mat det meste av tiden og fokuset. Gamle venner blir erstattet med nye med samme interesse.

Avhengighet

Man har ikke kunnet påvise at bruk av anabole steroider gir en fysiologisk avhengighet, men det kan gi en slags psykologisk avhengighet. Når man er ferdig med en dopingkur, kan det merkes på kroppen at den ikke blir større. Hvis man i tillegg får fysiologiske reaksjoner som hodepine, muskelkramper etc. vil lysten til å begynne på en ny kur raskt melde seg.

Hvilke bivirkninger har anabole steroider?

Brukere kan få bivirkninger av ulik grad, og alle er ikke like tydelige.

Ekstrem vektøkning

Bruk av anabole steroider i kombinasjon med trening kan på kort tid gi unormalt rask vektøkning. Fordi vektøkningen delvis kommer av at kroppen binder mer væske, ser kroppen litt hoven ut.

Kviser og lite hår

Bruk av anabole steroider kan føre til håravfall og skallethet. Store kviser er også en vanlig bivirkning. Kvinner kan få økt skjeggvekst.

Pupper og små testikler

Hos menn kan testiklene skrumpe inn. Kvinner kan oppleve at klitoris vokser. Hos begge kjønn har man sett eksempler på varig sterilitet. Menn kan utvikle bryster.

Risiko for skader i senefestene

Musklene vokser i raskt tempo, og senene klarer ikke raskt nok å bli tilstrekkelig sterke. Senefestene er derfor utsatt for skader.

Stans i lengdevekst

Bruk av anabole steroider i puberteten kan stoppe naturlig vekst.

Hjerteinfarkt og leverskader

Brukere utvikler trangere blodårer, som på sikt disponerer for hjerteinfarkt. Bruk gir også økt risiko for dannelse av blodpropper og skader på leveren.

Depresjoner og psykoser

Noen brukere får store psykiske problemer som et resultat av dopingbruken. Psykoser, depresjoner og schizofreni er tilstander som kan oppstå.

Efedrin

Visste du at:

- Både salg og kjøp av efedrin er ulovlig, unntatt etter resept fra lege
- Efedrin kan være helseskadelig og kan gi fysiske og psykiske bivirkninger
- Efedrin finnes i noen hostemiksturer. Vær oppmerksom på at bruk av slike medisiner kan medføre en positiv dopingprøve

Efedrin og prestasjonsevne

Den prestasjonsfremmende effekten av efedrin er dårlig dokumentert til tross for at mange produsenter hevder at stoffet har en positiv effekt. Studier som er gjennomført viser faktisk at efedrin alene ikke har noen prestasjonssøkende effekt.

Virkninger og bivirkninger

Efedrin er et legemiddel som kan gi alvorlige bivirkninger på hjerte- og karsystemet. Stoffet har fått stor oppmerksomhet i mediene, blant annet i forbindelse med dødsfall i USA. Efedrinpreparater er forbudt å bruke uten resept fra lege, og bør ikke brukes som slankemiddel på grunn av risikoen for alvorlige bivirkninger.

Efedrin kan gi bivirkninger

- Ved langvarig bruk av efedrin er det en viss risiko for negative effekter på hjerte- og karsystemet som høyt blodtrykk og hjerterytmeforstyrrelser. For noen kan dette være farlig.
- Allerede etter kort tids bruk og små doser, kan hodepine, svimmelhet og skjelvinger være vanlige bivirkninger.
- Menn kan få vannlatings- og potensproblemer.
- Efedrin setter hele kroppen i "høygir". Brukeren kan oppleve uro, rastløshet og søvnevansker.
- Efedrin kan gi treg mage og luftproblemer.

Fakta om Efedrin

Hva er efedrin?

Efedrin er et naturstoff, og et av våre eldste legemidler. Det har vært anvendt i tusener av år i kinesisk legekunst under navnet Ma Huang.

Hvorfor brukes efedrin?

Efedrins slankende egenskaper utnyttes i stadig flere slankeprodukter. I disse produktene anvendes ofte plantematerialet Ephedra og Ma Huang som kilde for efedrin. Den vitenskapelige dokumentasjonen av den slankende effekten av efedrin er fortsatt mangelfull. Studiene som er gjennomført viser at denne effekten av efedrin alene er svært liten sammenlignet med fysisk aktivitet og sunt kosthold. Årsaken til at noen går ned i vekt er i hovedsak reduksjon av tretthets- og smertefølelse. Dette fører til at man orker å trene mer og trenger mindre søvn. Den eventuelle vektreduksjonen skyldes altså i hovedsak økt aktivitetsnivå. Når brukere slutter med efedrin vil vektreduksjonen opphøre, og mange opplever å gå tilbake til opprinnelig vektnivå.

Advarsel

Efedrin har mange av de samme effektene som amfetamin, men i betydelig mildere grad. Bruk uten medisinsk veiledning og oppfølging øker faren for bivirkninger

betydelig. Hos spesielt følsomme individer kan dette få alvorlige følger, spesielt i forhold til hjerte – og karsystemet.

Kosttilskudd

Visste du at:

- Dersom du har et variert kosthold og samtidig antar nok mat og drikke til å fylle energibehovet, vil du som regel få dekket den anbefalte mengden av næringsstoffer kroppen trenger for å prestere optimalt
- Antidoping Norge kan ikke garantere at noe kosttilskudd er 100 % frie for forbudte stoffer på dopinglisten
- Mange kosttilskuddsprodusenter mangler viten skapelig dokumentasjon av påstått effekt. I tillegg advarer de sjelden mot de potensielle risikoeffektene ved produktene
- Inntak av vitaminer og mineralstoffer utover kroppens behov fremmer ikke prestasjonsevnen med mindre du har en reell mangel av ett eller flere næringsstoffer
- Det kan være potensielt helseskadelig og prestasjonshemmende å bruke vitamin- og mineraltilskudd som kroppen din ikke trenger

Kosttilskudd deles inn i 3 grupper:

- (1) Sportsprodukter
- (2) Vitamin- mineraltilskudd er produkter som gir ekstra tilførsel av næringsstoffer. Eksempler er proteinpulver, karbohydratpulver, energidrikker, energibarer, multivitamin og mineraler, jerntilskudd og kalsiumtilskudd etc.
- (3) Ergogene tilskudd er produkter som påstås å øke prestasjonsevnen. Eksempler er kreatin, koffein, karnatin og ginseng. I denne gruppen kosttilskudd er det økt risiko for at produktene inneholder stoffer på dopinglisten.

Hva har kosttilskudd med doping å gjøre?

I mange fabrikker er ikke produksjonen av kosttilskudd tilstrekkelig kontrollert. Det betyr at innholdet ikke nødvendigvis tilsvarer ingrediensene som er oppført i varedeklarasjonen. I noen tilfeller kan disse stoffene være forbudte stoffer på dopinglisten. Undersøkelser gjort av den Internasjonale Olympiske Komité IOC i 2002 viser at så mye som 15 % av tilgjengelig kosttilskudd inneholder stoff som ikke står oppført på varedeklarasjonen og kan føre til en positiv dopingprøve. Flere positive dopingprøver er tilskrevet bruk av kosttilskudd. Husk at også kosttilskudd kjøpt i Norge kan være forurenset, og dermed medføre positiv dopingprøve.

Kosttilskudd og doping

Hva skjer når en idrettsutøver avlegger positiv dopingprøve etter bruk av kosttilskudd?

Utøvere er selv ansvarlige for eventuelle forbudte stoffer som blir påvist ved en dopingprøve. Hvordan stoffet har kommet dit, har ingen betydning. Dersom en utøver avlegger positiv dopingtest, resulterer dette i dom og utestengelse fra all organisert idrett.

Advarsel

Helsefaren er stor ved å spise noe man ikke vet hva inneholder. Dessverre viser det seg at kosttilskudd kan inneholde stoffer som er skadelige, selv i små mengder.

Kosttilskudd - for hvem?

Hvem trenger kosttilskudd i form av sportsprodukter og vitamin/mineralttilskudd? Bruk av kosttilskudd skal avtales med lege. I helt spesielle situasjoner kan bruk av kosttilskudd være både aktuelt og nødvendig. Det vil eventuelt gjelde utøvere som har et dokumentert lavt energiinntak, har store menstruasjonsblødninger, lider av matintoleranse og/eller langvarig mage-tarmlidelse, andre sykdommer og tilstander som gjør det vanskelig å ha et variert og sunt kosthold.

Hvordan begrense risikoen for inntak av forbudte stoffer ved bruk av kosttilskudd?

Kontakte fagpersonell

Utøvere skal kontakte lege for veiledning og informasjon om hvilke behov som bør dekkes ved kosttilskudd, hvordan dette gjøres, og hva som skal dekkes ved kostholdsendringer.

Risikovurdering av kosttilskudd

Olympiatoppen har foretatt en risikovurdering av kosttilskudd, der de har klassifisert kosttilskudd i ulike risikogrupper. For mer informasjon, se www.olympiatoppen.no.

Spis riktig!

Kosttilskudd er aldri en snarvei til gode prestasjoner. Det som fremmer idrettsprestasjoner er riktig trening, god restitusjon, solid kosthold og nok søvn. Lars Engebretsen, sjefslege og professor, Olympiatoppen

Noen råd

Kosttilskudd som reklamerer med "muscle building" eller "fat burning" har erfaringsmessig høyere risiko for å inneholde forbudte stoffer. Ord som "herbal" (urter) og "natural" betyr ikke nødvendigvis at produktet er trygt å bruke. Spørsmål knyttet til risikoen for forurensing av et enkelt produkt/merke skal rettes direkte til produsent/leverandør.

DOPINGKONTROLL

Hvorfor har vi dopingkontroller?

En hovedoppgave for Antidoping Norge er å gjennomføre og følge opp dopingkontroller. Dette gjør vi for å forebygge og avskrekke, men også for å avsløre juks. Derfor blir kontroller planlagt og gjennomført uten varsling på forhånd, og de kan i prinsippet gjøres når som helst. Fra tid til annen blir idrettsutøvere tatt i doping. Det viser at dopingkontroller er effektive. Det skal være vanskelig å bruke ulovlige medikamenter uten å bli avslørt.

1) Hvem gjelder dopingbestemmelsene for?

Dopingbestemmelsene gjelder for følgende:

- medlem av idrettslag tilsluttet NIF, eller hund og hest brukt av denne
- utøver som deltar på lag som representerer NIF
- medlem som trener/konkurrerer i utlandet
- enhver som deltar på stevner eller idrettsarrangementer som avholdes av et organisasjonsledd tilsluttet NIF (trening og konkurranse)
- organisasjonsledd i NIF

Utøvere kan innkalles til dopingkontroll innen ett år etter utmeldelse av NIF.

Deltakere i støtteapparat, som ikke er medlem, skal inngå egne avtaler som sikrer at dopingbestemmelsene respekteres.

2) Hvem kan innkalle deg til dopingkontroll?

- Antidoping Norge
- Internasjonale særforbund
- World Anti-Doping Agency (WADA)
- Organisasjoner som har avtale med Antidoping Norge, WADA eller internasjonale særforbund



3) Innkalling av utøver til dopingkontroll

Innkallingen til dopingkontroll kan skje muntlig og/eller skriftlig. Begge er like bindende.

Når du innkalles til dopingkontroll, skal en godkjent og autorisert dopingkontrollør eller eskorte legitimere seg overfor deg. En eskorte er en autorisert person som bistår dopingkontrolløren med å utføre en rekke oppgaver under en dopingkontroll. For at dopingkontrolløren skal være sikker på at du er riktig person, kan du bli bedt om å vise legitimasjon (pass, førerkort, bankkort med bilde eller lignende). Dopingkontrolløren vil informere deg om dine rettigheter og plikter, be deg om å signere innkallingsskjemaet og deretter gi deg en kopi av skjemaet.

4) Utøverens rettigheter og plikter

Etter at du er innkalt til dopingkontroll, er det din plikt å avgi en dopingprøve. Dersom du nekter eller på annen måte unndrar deg kontroll, vil dette normalt bli vurdert på samme måte som en positiv prøve.

Fra innkallingen og frem til dopingkontrollen er avsluttet, er det din plikt å sørge for at en dopingkontrollør eller eskorte kan holde deg under kontinuerlig oppsyn.

Du har rett til å ha med deg en fritt valgt ledsager til dopingkontrollen. Dersom du har spørsmål om kontrollen, har du rett til å få informasjon om hva som skal skje.

Du kan spørre om å få gjennomføre helt nødvendige aktiviteter før du avgir dopingprøven. Dopingkontrolløren avgjør om du kan få mulighet til dette. Du skal uansett være under kontinuerlig oppsyn av dopingkontrollør/ eskorte.

Dopingkontrolløren vil legge tilrette for at dopingkontrollen gjennomføres på en skjermet måte, forholdene på kontrollstedet tatt i betraktning.

Dopingkontrolløren vil forsøke å legge forholdene best mulig til rette dersom du er utøver med spesielle behov (herunder fysiske og psykiske hemninger).

Er du mindreårig har du, i tillegg, egne rettigheter (se under). Dopingkontrolløren vil veilede deg spesielt i slike tilfeller.

5) Avgivelse av urinprøve

Prøvetakingsutstyret for urinprøve kan variere, spesielt i utlandet. Normalt består utstyret av urinbeger, glassflasker til forsegling av prøven, innkallings- og prøveprotokollskjema og utstyr for måling av prøvens pH-verdi og spesifikke vekt.



Når du er klar til å avgi urinprøve, skal du velge et forseglet urinbeger. Du må påse at forseglingen på urinbegeret ikke er brutt, og at utstyret er rent.

Urinprøven skal avgis i et egnet rom under direkte bevitnelse av en dopingkontrollør/eskorte. Dopingkontrolløren/eskorten som bevitner prøveavleggelsen, skal være av samme kjønn som deg.

Dersom du er over 18 år, skal bare du og eskorten være til stede når urinprøven avgis. Er du under 18 år, kan du velge om en ledsager også skal være til stede ved avgivelse av urinprøven. Dopingkontrolløren tar i slike tilfeller den endelige avgjørelsen om hvem som skal være til stede.

Når du har avgitt tilstrekkelig med urin, skal du ta med deg urinprøven og gå til prosedyrerommet sammen med dopingkontrolløren/eskorten. Det er viktig at det kun er du som holder urinbegeret. Dopingkontrolløren/ eskorten kan bare holde urinbegeret dersom du ber ham/henne om å gjøre det.

Forsegling av urinprøven

Til forsegling av urinprøven skal du velge en forseglingspakke bestående av to flasker i en ytre emballasje. Du må påse at forseglingen på utstyret ikke er brutt, at utstyret er rent og ikke ødelagt/defekt, og at alle kodenumerer mer like.

Du skal fordele urinen på to fl asker, en A- og en B-prøve. Flaskene skal deretter forsegles etter anvisning fra dopingkontrolløren. Det er viktig at du forsikrer deg om at fl askene og forseglingskorkene er merket med samme kodennummer.



Avgivelse av midlertidig urinprøve

Dersom du ikke klarer å avgi tilstrekkelig mengde urin ved første forsøk, skal du forsegle den midlertidige urinprøven og avgi mer urin inntil det er tilstrekkelig. Når du har avgitt tilstrekkelig med urin, skal forseglingen på den midlertidige prøven brytes og prøvene blandes. Deretter fordeles og forsegles urinen på fl asker til en A- og en B-prøve som angitt over.

Måling av urinprøvens pH-verdi og spesifikk vekt

Før prøven sendes til laboratoriet for analyse, skal dopingkontrolløren ha noen dråper av urinen for å måle spesifikk vekt og pH-verdi. For at prøven skal være mulig å analysere, må disse verdiene være innenfor gitte grenser. Dersom verdiene og volum av prøven ikke er innenfor de gitte grensene, er du pliktig å avgi ny prøve hvis dopingkontrolløren ber deg om det.

6) Avgivelse av blodprøve

Det kan også være du må avgi en blodprøve som en del av dopingkontrollen.

Prøvetakingsutstyret for blodprøve vil variere. Utstyret består av en forseglet pakke som inneholder kanyler og blodprøverør. Blodprøver forsegles i egen forseglingspakke. Forseglingsutstyret vil variere.

Blodprøver skal kun tas av kvalifisert helsepersonell. Antidoping Norge har egne dopingkontrollører som er godkjente for å ta blodprøver. Når blodprøven skal tas, skal du velge en forseglet pakke. Du må påse at forseglingen ikke er brutt før du bryter den. Du må sjekke at innholdet er rent og ikke ødelagt/defekt, og at alle kodenumre på forseglingspakke og blodprøverør er like.



En godkjent blodprøvetaker/dopingkontrollør vil ta blodprøve fra en blodåre fortrinnsvis i armen din. Blodmengden som blir tappet, vil ikke ha noen betydning for idrettsprestasjonene.

Etter at blodprøverørene er fylt med blod, skal du forsegle dem etter anvisning fra kontrolløren.

7) Utfylling av protokoll for dopingkontroll

Du skal oppgi all bruk av legemidler, kosttilskudd og helsekostprodukter som du har tatt de siste syv dagene. Dato for siste inntak, årsak til inntaket og eventuelt navn på legen som foreskrev legemiddelet, skal også påføres prøveprotokollen. Dersom du ikke ønsker å oppgi bruk av legemidler til dopingkontrolløren, kan du levere disse opplysningene i en lukket konvolutt.



Ved avgivelse av blodprøve skal du også informere om eventuell(e) blodoverføring(er) foretatt de siste 6 månedene. Før du undertegner prøveprotokollen, er det viktig at du sjekker at personopplysninger og

kodenummeret på prøven er korrekt skrevet i protokollen. Dersom du eller ledsageren din har innvendinger eller kommentarer til gjennomføringen av dopingkontrollen, kan dette noteres i kommentarfeltet på protokollen før signering.

Opplysningene du har gitt i forbindelse med kontrollen, analyseresultatet og eventuell saksdokumentasjon kan gis videre til World Anti-Doping Agency og ditt internasjonale særforbund.

Dopingkontrolløren skal gi deg en kopi av det ferdig utfylte protokollskjemaet. Laboratoriet får tilsendt en kopi av skjemaet som kun viser opplysninger om kjønn, idrett, dopingprøven, prøvens kodenummer og medikamentbruk.

Når du har mottatt kopi av prøveprotokollskjemaet, er du ferdig med kontrollen.

8) Analyseprosedyrer

De forseglede dopingprøvene sendes til et WADA-godkjent laboratorium for analyse så raskt som mulig etter at kontrollen er avsluttet. Ved ankomst til laboratoriet skal prosedyrer for laboratoriets behandling av dopingprøver følges. Laboratoriet vil analysere prøvene i henhold til en avtale mellom Antidoping Norge og laboratoriet. Laboratoriet analyserer prøvene for stoffer og metoder som står oppført på dopinglisten. Antidoping Norge vil informere deg om analyseresultatet når dette foreligger, uansett om prøven er negativ (dvs. at analysen ikke har avslørt noe ulovlig i henhold til dopingbestemmelsene) eller positiv (dvs. at analysen har avslørt stoffer/metoder som står på dopinglisten).

Dersom prøven inneholder stoffer som står på dopinglisten, vil Antidoping Norge sjekke om det foreligger et medisinsk fritak fra dopinglisten.

Dersom du har fått beskjed om at det foreligger et potensielt brudd på dopingbestemmelsene, vil også særforbundet bli informert. Du vil bli bedt om å komme med en skriftlig redegjørelse. Hvis relevant, vil du bli spurt om du ønsker at B-prøven skal analyseres. Du og eventuelt en ledsager har rett til å være til stede ved en analyse av B-prøven. Du kan også utnevne en person som kan representere deg ved B-prøveanalysen.

Hvis B-prøven er negativ, avsluttes saken.

9) Utøvere med funksjonshemminger

Det kan forekomme spesielle behov hos utøvere med funksjonshemming. Prosedyren for avgivelse av urin og/eller blodprøve kan eventuelt tilpasses av dopingkontrolløren, men kun slik at tilpasningen ikke forringer selve prøven. Det kan da være nødvendig med annet egnet utstyr. Dopingkontrolløren skal godkjenne slikt utstyr før bruk.

Du kan få mer informasjon ved å henvende deg til særforbundet ditt eller Antidoping Norge.

Antidoping Norge skal bekjempe doping ved å fremme en ærlig og dopingfri idrett.

Stiftelsen Antidoping Norge ble opprettet i 2003 av Kirke og Kulturdepartementet og Norges Idrettsforbund og Olympiske komité og er en uavhengig stiftelse. Antidoping Norge er opprettet for å sikre at kontroll- og påtalevirksomheten for dopingsaker organiseres uavhengig av Norges Idrettsforbund og Olympiske komité (NIF) og staten.

Stiftelsen skal i medhold av Norges Idrettsforbund og Olympiske komités (NIFs) lov og avtale mellom NIF og stiftelsen arbeide for formålet blant alle NIF's organisasjonsledd og medlemmer.

Stiftelsen driver følgende virksomhet;

- Dopingkontrollvirksomhet og fastsette dopingliste over forbudte stoffer gjeldende for NIF i tråd med internasjonale bestemmelser.
- Stiftelsen skal gjennom egen påtalenemnd utøve påtalevirksomhet overfor NIFs domsorgan knyttet til brudd på NIFs straffebestemmelser om doping.
- Stiftelsen skal drive verdi-, informasjons- og forebyggende virksomhet for å bekjempe doping.
- Stiftelsen skal selvstendig og i samarbeid med stifterne drive virksomhet for å fremme internasjonalt samarbeid knyttet til bekjempelsen av doping innen organisert idrett.
- Stiftelsen skal bidra til forskningsvirksomhet knyttet til virksomhetens formål.
- Stiftelsen kan gi innspill til NIFs praktisering av sitt verdigrunnlag blant NIFs organisasjonsledd og medlemmer.
- Stiftelsen kan bistå andre rettssubjekter enn NIF med å bekjempe doping.

Ta gjerne kontakt med oss.

Trenere er en viktig gruppe for oss – en gruppe vi ønsker et tettere samarbeid med.

Vi vil gjerne ha innspill fra dere.

Vi ønsker å nå ut og informere utøvere om antidoping, lover, regler, fakta, kunnskap, helsekonsekvenser, holdninger etc.

Dere kan hjelpe oss med det.

Hjelp oss å bli bedre og mer målrettet i vårt arbeid. Kom med forslag og innspill på hvordan vi kan nå utøvere.

Vi kommer og holder foredrag til målgrupper og er spesielt interessert i å snakke på trenersamlinger. Ta kontakt om det er av interesse.