



**GUIDE TIL IDRÆTTSUDØVERE**  
**– Fakta om nye antidopingregler**

## VED DU, HVILKE REGLER DER GÆLDER FOR DIG?

### 1. Er du **konkurrenceidrætsudøver**?

Det vil sige, at du deltager i konkurrencer i din idræt. Så er du underlagt de Nationale Antidopingregler vedtaget af Anti Doping Danmark og Danmarks Idrætsforbund. Det er regler der følger World Anti-Doping Agencys (WADA) regler. Du er underlagt reglerne via din tilknytning til en klub, forbund eller union, der er medlem af Danmarks Idrætsforbund.

### 2. Er du **motionsidrætsudøver**?

Det vil sige at du udelukkende deltager i motionsaktivitet med henblik på træning, fysisk aktivitet, sundhed og måske engang imellem deltager i klubkonkurrencer på lavere niveau, så er du omfattet af Dopingreglement for motionsidræt.

**Der er forskel på, hvordan du kan blive sanktioneret i forhold til de forskellige regelsæt. Men det vigtigste er at du ved, at antidopingregler er idrætsregler, der gælder for dig på helt samme måde, som alle de andre regler der gælder, når du dyrker din idræt.**

Du kan til enhver tid anmode DIF om hvilket regelsæt du er omfattet af.

Reglerne skal sikre din ret til at deltage i lige og fair konkurrence og samtidig værne om din sundhed.

## KENDER DU DE NYE REGLER, DER GÆLDER FOR DIG FRA 2015?

Du har ifølge reglerne pligt til at kende og overholde antidopingreglerne. Fra 1. januar 2015 bliver sanktionerne for ikke at overholde reglerne meget mere omfattende.

De vigtigste ændringer er:

- **Længere udelukkelse fra konkurrence:** Bevidst brug af dopingstoffer og metoder eller unkladelse af medvirken til dopingkontrol, kan nu give op til **4 års udelukkelse fra al konkurrence.**
- **Længere udelukkelse fra træning:** Bevidst brug af dopingstoffer og metoder eller unkladelse af medvirken til dopingkontrol, kan nu give **konkurrenceidrætsudøvere 4 års udelukkelse fra al træning**, mens motionsidrætsudøvere kan gives 2 års udelukkelse fra træning.
- **Utilsigtet doping** vil blive sanktioneret i langt de fleste tilfælde med 2 års udelukkelse eller mere. Hvis en udøver kan bevise at være uden væsentlig skyld i sager der fx skyldes et forurennet kosttilskud, kan sanktion nedsættes til mellem en advarsel og 2 års udelukkelse.
- For idrætsudøvere i en **prioriteret testgruppe** gælder det, at perioden for indsamling af 3 advarsler for whereabouts-overtrædelser ændres fra 18 til 12 måneder.



## VED DU, HVILKE ANDRE SANKTIONER, DER OGSÅ GÆLDER?

- Det er stadig muligt at blive udelukket fra al idræt og træning på livstid.
- Forældelsesfristen for dopingsager ændres fra 8 år til 10 år.
- Det er forbudt for konkurrenceidrætsudøvere at samarbejde med støttepersonale (fx fysioterapeuter, læger, massører o.lign.), som er udelukket efter dopingreglerne, eller som i forbindelse med en straffesag eller disciplinærsag er dømt for at have begået handlinger, som er et brud på dopingbestemmelserne, afsoner en karantæne, er idømt en sanktion ved en kriminel, disciplinær eller professionel instans, der ville falde under antidopingreglerne, eller repræsentanter for sådanne personer.

## KENDER DU DE GENERELLE ANTIDOPINGREGLER DER GÆLDER FOR DIG?

Der er tale om doping og brud på reglerne hvis du overtræder en af de 10 generelle antidoping-regler. Det vil sige ved:

- Tilstedeværelse eller spor af et forbudt stof i din dopingprøve.
- At du bruger et forbudt stof eller metode.
- At du indfører, erhverver eller besidder et forbudt stof eller metode til eget brug.
- At du tilvirker, indfører, udfører, opbevarer, distribuerer, sender eller overdrager et forbudt stof eller metode til tredjeperson.
- At du ordinerer eller giver et forbudt stof eller metode, samt forsøger på og/eller medvirker til at bryde reglerne.
- At du undlader at møde til en dopingkontrol, undlader at afgive en dopingprøve eller undrager dig dopingkontrol på anden måde.
- At du manipulerer, forbytter, eller ødelægger en dopingprøve, giver urigtige eller vildledende oplysninger eller forhindrer dopingkontrol på anden måde eller at du intimiderer vidner.
- At du medvirker til at bryde reglerne eller medvirker til forsøg på at bryde reglerne, samt tilsidesætter perioden for udelukkelse.
- At du undlader at overholde Whereabouts-reglerne, hvis du er med i en prioriteret testgruppe.
- At du (som konkurrenceidrætsudøver) har tilknytning til støttepersonale som er udelukket efter dopingreglerne, eller som i forbindelse med en straffesag eller disciplinærsag er dømt for at have begået handlinger, som er et brud på dopingbestemmelserne.

**Ved du, at forsøg på overtrædelse ligestilles med overtrædelse af dopingreglerne?**

## KENDER DU RISIKOEN VED BRUG AF KOSTTILSKUD?

Kosttilskud udgør den største risiko når det handler om utilsigtet doping. Når kosttilskud indeholder stoffer på Dopinglisten, er det som regel fordi råvarerne har været forurenede eller at produkterne indeholder sporstoffer fra anden ulovlig produktion. Der er fundet forbudte stoffer i alle typer kosttilskud, og der er ingen garanti for at noget kosttilskud er fri for forbudte stoffer. Det er altid dit ansvar, hvis du indtager forbudte stoffer gennem kosttilskud, og det resulterer i en positiv dopingprøve.

## KENDER DU REGLERNE FOR DISPENSATION FRA DOPINGLISTEN (TUE)?

Har du fået stillet en diagnose der kræver, at du skal behandles med medicin, der indeholder stoffer på Dopinglisten, kan du søge dispensation. Om du skal søge dispensation afhænger både af hvilken medicin du bruger og hvilket niveau du dyrker idræt på. Tjek [www.antidoping.dk](http://www.antidoping.dk) og følg vores guide for dispensationsansøgninger. Husk at du kan tjekke din medicin på [ADD's medicinliste](#) eller via [ADD's Antidoping APP](#).

## KENDER DU DIT ANSVAR, NÅR DU ER EN DEL AF WHEREABOUTS-PROGRAMMET?

Hvis du er en del af en prioritetet testgruppe og udfylder Whereabouts skal du rapportere én time mellem kl.05.00 og 23.00 for hvert døgn, hvor du kan træffes til en uanmeldt dopingkontrol. Det er dit ansvar at dine whereaboutsinformationer er opdateret, også selvom en anden person hjælper dig med at opdatere dine whereabouts.

## KENDER DU DINE RETTIGHEDER OG PLAGTER VED EN DOPINGKONTROL?

For de fleste indebærer en dopingkontrol at de må afgive en urinprøve. For en mindre gruppe idrætsudøvere indebærer en dopingkontrol også afgivelse af en blodprøve. Du har både rettigheder og pligter når du bliver udtaget til en dopingkontrol. For din sikkerhed og tryghed er det vigtigt du kender begge dele. Tjek [www.antidoping.dk](http://www.antidoping.dk) og se hvordan en dopingkontrol foregår og hvilke rettigheder og pligter der følger med.

### MERE INFORMATION

Du kan finde mere information hos dit eget forbund og på [www.antidoping.dk](http://www.antidoping.dk)

### NYTTIGE VÆRKTØJER

- [Ren Vinder 2.0](#) – OBS: ny version 2. kvartal 2015
- Håndbog: Antidoping og mig 2015
- Tjek medicin: [ADD's medicinliste](#)
- Tjek medicin: [ADD's Antidoping APP](#)
- Tjek [Dopinglisten](#)
- Se hvordan en [dopingkontrol](#) foregår?
- Skal du søge om [dispensation fra Dopinglisten?](#)