



Antidopingarbeid i Norges Orienteringsforbund

Dette gjelder alle utøvere som skal representere Norges Orienteringsforbund

NOF tar klar avstand fra all ulovlig bruk av dopingpreparater. Dette grunngis ved at utøvere skal kunne konkurrere på like premisser, og vi ønsker et godt omdømme. Hele organisasjonen skal omfattes av denne holdningen til doping og antidopingarbeidet.

Rent konkret betyr det at du som utøver skal ha et ansvarsfullt forhold til dopingmidler, medisiner, bruk av kosttilskudd og andre potensielle kilder til ulovlige midler.

Utøvere som i forbindelse med medisinsk behandling må bruke midler som inneholder stoffer på dopinglisten, kan søke om medisinsk fritak. Slik bruk MÅ ALLTID være i samsvar med World Anti Doping Code (WADC) og internasjonale standarder gitt av WADA.

Husk at det er du som har det endelige ansvaret for hva du tilfører kroppen!

Det er et **krav** at alle som skal representere NOF, enten det er på trening med landslag eller konkurranser der du representerer NOF, skal ha gjennomført AntiDoping Norge (ADNO)'s e-læringskurs «Ren Utøver» minst en gang i løpet av de siste 3 årene. Se <http://www.renutover.no/>

Diplom etter fullført kurs sendes til NOF ved Janne Salmi, Janne.salmi@orientering.no, senest innen 1. mai for sommerutøvere og innen 1. november for vinterutøvere.

Husk dessuten:

Dobbeltsjekk alltid medikamenter med WADAs dopingliste før bruk

- Ha som utgangspunkt at alle preparater kan være doping inntil det motsatte er bevist. Dette gjelder uavhengig av administrasjonsform (tablett, inhalasjon, injeksjon, krem, stikkpiller, væske mv) og uavhengig av hvem som har forskrevet det (ikke stol på noen, ei heller lagets lege, Olympiatoppelege mv).
- Som utøver er det ALLTID ditt ansvar hva du inntar eller påfører kroppen. Du må derfor også selv sjekke preparatet selv om andre påstår at det er trygt.
- Er du i tvil etter dobbeltsjekkingen skal du ikke bruke medikamentet.
- Lær deg enkle måter å gjennomføre denne dobbeltsjekken på. Be om hjelp om du er usikker. Norske preparater sjekkes enkelt på antidoping.no eller felleskatalogen.no
- Ved nødstilfeller (akutt innleggelse ved sykehus) kan godkjenning (TUE) søkes i etterkant, men da må du vite hva du har fått i deg (sykehuset registrerer dette). Fortell ved eventuell innleggelse at du er toppidrettsutøver, og be om at det skrives i pasientjournalen.



Reseptfrie legemidler og andre farmasøytiske produkter (hudkremer osv) kan teoretisk inneholde forbudte medikamenter

- Kontroller alltid preparatets innholdsfortegnelse
- Preparatets virkestoffer skal sjekkes opp mot WADAs dopingliste
- Unngå bruk av preparater kjøpt i utlandet (de er vanskeligere å kontrollere). Ved akutt behov for medisin i utlandet SKAL landslagslege kontaktes før anskaffelse. Ikke ta imot preparater fra andre lands helseteam!

Kosttilskudd og andre ernæringsprodukter (inkludert rene sportsprodukter) kan inneholde forbudte stoffer eller forløpere til denne typen stoffer. Kosttilskudd kan også inneholde forbudte stoffer selv om det ikke står på innholdsfortegnelsen.

- Sørg for at det du bruker er «godkjent» av Olympiatoppen
- Dobbeltsekk på informed-sport.com
- Be om hjelp om du er usikker

Unngå kontaminering (forurensing) av mat og drikke

- Vit hva du spiser og drikker
- Ikke la drikkebelter el. være tilgjengelige for personer du ikke stoler på

Husk at det er du som har det endelige ansvaret for hva du tilfører kroppen!

Gjøres det feil, er det deg det går hardest utover, men det rammer også hele laget ditt, Norges Orienteringsforbund, orienteringssporten og hele norsk idrett generelt!