



Norges Orienteringsforbunds legeteam har følgende anbefalinger angående medisiner og antidoping.

Utøveren plikter å sette seg inn i, og etterleve NIF's og Olympiatoppens gjeldende dopingregler. Brudd på disse reglene medfører umiddelbar utestengelse fra landlagsaktiviteten, hjemsendelse på egen regning og eventuelle stipender som er utdelt i inneværende sesong vil bli krevet tilbakebetalt i sin helhet.

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

- **Dobbeltsjekk alltid medikamenter med WADAs dopingliste før bruk.**
 - Alt er 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 laglege, Olympiatoppelege mv).
 - Er du i tvil etter dobbeltsjekkingen skal du ikke bruke medikamentet.
 - 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).
 - 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
- **Reseptfrie legemidler og andre farmasøytiske produkter (hudkremer osv) kan teoretisk inneholde forbudte medikamenter. Du er selv ansvarlig for det du bruker.**
 - Kontroller innholdsfortegnelse. Alt er doping til det motsatte er bevist.
 - Forsøk å unngå bruk av preparater kjøpt i utlandet (de er vanskeligere å kontrollere).



- **Kosttilskudd og andre ernæringsprodukter (inkludert rene sportsprodukter) kan inneholde forbudte stoffer eller forløpere til denne typen stoffer.**
 - Sørg for at det du bruker er «godkjent» av Olympiatoppen.
 - Dobbeltsjekk på informed-sport.com
 - Be om hjelp om du er usikker.
- **Unngå 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 utover!

Er du i tvil ta kontakt med din nærmeste lege!