

Rondom begeleiding



DOPING
AUTORITEIT

*Hoe ouders, trainer-coaches en andere sportbegeleiders
kunnen bijdragen aan een dopingvrije sport*



Begeleiding rondom de sporter

Wat is het prachtig als uw zoon, dochter of sporter zoveel plezier heeft in sport en er ook nog goed in is. Zo goed zelfs, dat hij of zij al op jonge leeftijd meedoet aan nationale kampioenschappen, geselecteerd is voor Jong Oranje of deelneemt aan internationale wedstrijden. Bij topsport komt veel kijken: veel trainen, een gezond leefpatroon, verantwoord eten, voldoende rust etc.

Sporters zijn hier in eerste instantie natuurlijk zelf verantwoordelijk voor. En dat geldt natuurlijk ook voor het opvolgen van de dopingregels en procedures. Ouders, trainer-coaches en andere begeleiders rondom de sporter spelen een belangrijke rol voor met name jonge (aankomende) topsporters. Daarom is het ook voor hen belangrijk om goed op de hoogte te zijn van de belangrijkste dopingregels en procedures.

Zo moet een (aankomende) topsporter rekening houden met de dopinglijst bij het gebruik van medicijnen, ook als die door de arts zijn voorgeschreven. Deze bevatten soms dopinggeduide stoffen en kunnen dus niet zomaar worden gebruikt. Daarnaast blijkt dat voedingssupplementen vervuild kunnen zijn met dopinggeduide stoffen zonder dat het op het etiket staat. Dopingcontroles zijn ook onderdeel van het leven als topsporter en er komt een moment dat de sporter daarmee te maken krijgt. Wel zo handig als je je rechten en plichten kent. Een veel gehoorde opmerking van jonge sporters is: 'Ik gebruik geen doping, dus ik heb daar niet zoveel mee te maken'. Maar is uw kind of sporter wel voldoende op de hoogte van de regels en procedures? Een sporter kan namelijk eerder geconfronteerd worden met een 'dopinggeval' dan u denkt...

In deze brochure wordt ingegaan op een aantal situaties waar uw kind of sporter of u als ouder of sportbegeleider mee geconfronteerd kan worden. Naast ouders, trainer-coaches dienen ook artsen, diëtisten, fysiotherapeuten, sportmassieurs en andere personen goed op de hoogte zijn van de dopingregels én te blijven. Daarom wordt per type begeleider belangrijke tips gegeven om sport zoveel mogelijk dopingvrij te houden.







Tips voor ouders

ALGEMEEN

- Zeker voor jonge talentvolle sporters spelen ouders een zeer belangrijke rol, als informatiebron en ondersteuning op alle vlakken. Zorg dat u daarom zelf goed op de hoogte bent van de belangrijkste dopingregels en stimuleer uw kind daar ook zelf steeds beter op te letten. Veel informatie is te vinden op: www.dopingautoriteit.nl.
- Benadruk de waarde van gezond sporten en stimuleer een gezonde leefstijl bij uw kind: verstandig trainen, gezonde voeding, op tijd rust nemen, niet roken en geen drugs.
- Realiseer dat u een voorbeeldfunctie heeft en draag actief de fair play-gedachte uit en toon respect voor uzelf, de sporters en sportbegeleiders.
- Keur openlijk het gebruik van doping af en waardeer juist positieve eigenschappen van topsporters, zoals toewijding, eerlijkheid, doorzettingsvermogen, het overwinnen van tegenslagen en verantwoordelijkheid.

MEDICIJNEN

- Controleer altijd alle medicijnen of ze wel toegestaan zijn voordat uw kind ze gebruikt. Dit geldt zowel voor medicijnen die door een arts worden voorgeschreven als die zonder recept verkrijgbaar zijn. Zie hiervoor: www.dopingautoriteit.nl/dopinglijst.
- Stimuleer dat uw kind ook zelf zijn of haar medicijnen checkt.
- Voor medicijnen die op de dopinglijst staan kan dispensatie (toestemming) worden aangevraagd. Meer informatie: www.dopingautoriteit.nl/GDS.
- Licht de trainer-coach of sportmedische begeleiding in bij wijzigingen in het medicatiegebruik van uw kind.



VOEDINGSSUPPLEMENTEN

- Wees terughoudend met het gebruik van voedingssupplementen.
- Vraag altijd eerst deskundig voedingsadvies, bijv. aan een sportdiëtist.
- Indien voedingssupplementen noodzakelijk zijn, kies er dan een van de NZVT-lijst. Dit zijn op doping gecontroleerde supplementen. De lijst is te vinden op: www.dopingautoriteit.nl/NZVT.

DOPINGCONTROLE

- Stel u op de hoogte van de rechten en plichten bij de dopingcontrole. Een voorlichtingsfilm en meer informatie is te vinden op: www.dopingautoriteit.nl/dopingcontrole.
- Zorg ervoor dat er altijd een begeleider meegaat met de dopingcontrole van uw zoon of dochter, of ga zelf eventueel mee als begeleider.

DRUGS

- Diverse drugs staan op de dopinglijst, zoals cannabis, xtc en cocaïne. Deze drugs zijn buiten wedstrijdverband niet verboden, maar kunnen soms, omdat ze nog lang opspoorbaar zijn, ook binnen wedstrijdverband gevonden worden. Bespreek dit risico eventueel met uw kind.
- Uit uw bezorgdheid als u denkt dat uw kind experimenteert met drugs.
- Ondersteun uw zoon of dochter in een afwijzende houding ten aanzien van drugs.

Een dopingongeluk zit in een klein potje

GENEES- MIDDEL OOK DOPING?

De 15-jarige Sanne maakt deel uit van de nationale zwemselectie. Ze heeft van jongs af aan al last van ADHD en haar behandelend arts heeft Ritalin® voorgeschreven. Maar mag dit zomaar? Omdat ze over twee weken deelneemt aan de nationale kampioenschappen wil ze weten of ze dit middel kan gebruiken...

Geneesmiddelen kunnen stoffen bevatten die op de dopinglijst staan. Dit geldt voor geneesmiddelen die op doktersrecept worden gegeven en Ritalin® is een voorbeeld van zo'n geneesmiddel. Maar het kan ook gelden voor geneesmiddelen die vrij verkrijgbaar zijn bij apotheek of drogist. Een sporter dient elk geneesmiddel vóór gebruik te controleren op aanwezigheid van dopinggeduide stoffen. De huisarts, ouders en trainer-coach, maar ook andere begeleiders kunnen de sporter hierbij helpen.

Als een geneesmiddel niet is toegestaan, kan er een dispensatie worden aangevraagd. Soms moet dit voorafgaand aan het gebruik geregeld worden. Er kunnen enkele weken overheen gaan voordat de dispensatie verleend wordt. Naast gegevens van de sporter moet medische informatie worden meegestuurd. Deze kan worden opgevraagd bij de (huis)arts. Meer over dispensaties is te vinden op www.dopingautoriteit.nl/GDS.



Tips voor artsen

ALGEMEEN

- Besef dat op de dopinglijst veel geneesmiddelen staan. De meest recente dopinglijst, een lijst met verboden stoffen en een lijst van veel gebruikte toegestane geneesmiddelen zijn te vinden op: www.dopingautoriteit.nl.
- Mocht een sporter een dopinggeduid geneesmiddel moeten gebruiken wijs hem of haar er dan op.
- Voor medicijnen die op de dopinglijst staan kan dispensatie worden aangevraagd. Meer informatie daarover is te vinden op: www.dopingautoriteit.nl/GDS. Bij een dispensatie dient ook een arts het formulier te tekenen en dient een medisch dossier te worden meegestuurd.

VOEDINGSSUPPLEMENTEN

- Wanneer er klachten of vragen van de sporter zijn over voeding en/of supplementen verwijs de sporter dan naar een sportdiëtist.
- Adviseer sporters om uitsluitend voedingssupplementen te gebruiken die op doping zijn gecontroleerd en op de NZVT-lijst staan (www.dopingautoriteit.nl/NZVT).

DRUGS

- Diverse drugs staan op de dopinglijst. Wijs de sporter op de gezondheids- én dopingrisico's van drugs, zoals cannabis, cocaïne en xtc. Geef aan dat drugs vaak nog lang na gebruik in de urine op te sporen zijn.

DOPING IN JE VOEDINGS- SUPPLEMENT?

Tess komt bij de sportdiëtist omdat zij problemen heeft om haar gewicht op peil te houden voor haar gewichtsklasse in het judo. Zij vertelt tijdens het consult dat zij last heeft van haar knieën. Zij gebruikt hiervoor een voedings-supplement...

Doping in vitamine- pillen

Het gebruik van voedingssupplementen door de algemene bevolking lijkt toe te nemen. Diëtisten zien in het algemeen een beperkte rol voor voedingssupplementen, maar in de topsport gaat het wel om details. Eén honderdste seconde kan het verschil zijn tussen goud en zilver. Topsporters gebruiken daarom nog vaker voedingssupplementen dan 'gewone' consumenten.

Supplementen kunnen echter vervuild zijn met dopinggeduide stoffen zónder dat dit op het etiket vermeld staat. Dat komt doordat er voor de productie van voedingssupplementen minder strenge reinheidseisen gelden dan voor medicijnen. Voor de (volks)gezondheid geeft dit meestal geen risico, maar voor een topsporter kan het tot een positieve dopingcontrole leiden met alle gevolgen van dien.



Om de kans op vervuilde voedingssupplementen zo klein mogelijk te maken is het Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport (NZVT) opgezet. In dit systeem worden supplementen volgens bijzondere kwaliteitseisen geproduceerd en gecontroleerd op de aanwezigheid van dopinggeduide stoffen. Supplementen die aan deze eisen voldoen, worden op de NZVT-website geplaatst: www.dopingautoriteit.nl/NZVT. Sporters wordt aangeraden alleen product-batch combinaties te gebruiken die op deze website staan, omdat alleen deze de hoogst mogelijke zekerheid op een dopingvrij product bieden.

Van belang is om na te gaan of supplementen echt nodig en nuttig zijn. Een persoonlijk advies kan verkregen worden bij een sportdiëtist. Voor adressen zie: www.sportdietetiek.nl.

Tips voor (sport)diëtisten

- Ga altijd na of en welke voedingssupplementen door een sporter worden gebruikt.
- Voedingssupplementen kunnen vervuild zijn met dopinggeduide stoffen zonder dat het op het etiket staat. Ga na of supplementen noodzakelijk dan wel wenselijk zijn. Sporters lopen het minste risico als geen supplementen worden gebruikt.
- Adviseer de sporter (en evt. de ouders) altijd om uitsluitend voedingssupplementen van de NZVT-lijst te gebruiken (www.dopingautoriteit.nl/NZVT). Zo is het ook afgesproken in de gedragsregels voor sportdiëtisten.

Dopingcontrole

DOPING- CONTROLE KOMT NIET GELEGEN. WAT NU???

Jesse heeft zijn eerste wielervedstrijden heel goed gereden en hij wordt tot ieders verrassing derde. Dat wordt dus een feestje, maar direct na de finish blijkt dat hij ingeloot is voor een dopingcontrole. Jesse heeft nog nooit een dopingcontrole meegemaakt. Eigenlijk heeft hij er helemaal geen zin in en hij denkt niet dat het consequenties zal hebben als hij er tussenuit knijpt.

Hij verlangt naar de afterparty.....



Een dopingcontrole, zeker als het de eerste keer is, wordt door sporters als indrukwekkend ervaren. Maar als sporters na de wedstrijd gecontroleerd worden, zijn ze vaak nog met de gedachten bij de wedstrijd. Hierdoor kan een sporter minder alert zijn op de goede afhandeling van de procedure. Zorg altijd dat er iemand meegaat als begeleider tijdens de controle. Twee paar ogen zien altijd meer dan één paar.

Als een sporter wordt aangewezen om een dopingcontrole te ondergaan, moet hij of zij hier altijd aan meewerken, tenzij de dopingcontroleofficial (DCO) zich niet kan legitimeren. Wanneer de sporter ten onrechte weigert om een dopingcontrole te ondergaan, kan dit tot een schorsing van twee jaar leiden.

De sporter dient zich op tijd te melden voor de dopingcontrole. Voor het later ondergaan van de controle om de prijsuitreiking bij te wonen of om de media te woord te kunnen staan moet de sporter altijd toestemming vragen aan de DCO. De sporter blijft onder toezicht staan van een zogenaamde chaperon(ne) tot hij of zij aankomt in het dopingcontrolestation.

Ook sporters die minderjarig zijn kunnen opgeroepen worden voor een dopingcontrole. Een sporter mag altijd een begeleider meenemen. Sterker nog, voor jonge sporters en tijdens controles in het buitenland is dat altijd aan te bevelen. De begeleider kan de sporter bijstaan bij het controleren of de gegevens op het dopingcontroleformulier op de juiste wijze worden ingevuld en of de procedure op de juiste wijze plaatsvindt. Daarom is het voor de sporter én begeleider van belang dat zij allebei goed op de hoogte zijn van de procedure. Dit kan door de voorlichtingsfilm van de Dopingautoriteit te bekijken: www.dopingautoriteit.nl/dopingcontrole. Daar is ook meer informatie over de dopingcontrole te vinden.



Drugs

Evenals niet-sportende jongeren worden sporters ook blootgesteld aan de verleiding van drugs, zoals cannabis, xtc of misschien wel cocaïne. Buiten wedstrijdverband wordt er niet op de genoemde drugs gecontroleerd, maar bij een dopingcontrole binnen wedstrijdverband wél en vaak zijn drugs nog lang opspoorbaar. Cannabis kan ruim een maand na gebruik nog tot een positieve bevinding leiden. Het record staat zelfs op drie maanden na gebruik. In Nederland is het aantal dopingovertredingen als gevolg van cannabisgebruik hoger dan in de meeste andere landen. Cocaïne en xtc kunnen na gebruik meerdere dagen en in sommige gevallen nog langer worden gevonden. Evenals cannabis worden deze drugs alleen binnen wedstrijdverband getest.

De meeste ouders zullen zeggen: 'Dat doet mijn kind niet'. Als puber of jong volwassene kan het verleidelijk zijn om toch eens een haaltje van een joint of een pilletje xtc te proberen. Jongeren zijn tijdens de puberteit gevoelig voor groepsdruk. Hoe sterk is uw zoon of dochter of sporter in zulke situaties? Daarom dient een sporter op het risico van een positieve dopingtest door gebruik van drugs gewezen te worden.

JE BENT JONG EN...

Zaterdagmorgen zit de ploeg in de kleedkamer als Julian tegen zijn clubmaten vertelt dat hij eigenlijk geen zin heeft in de training, omdat hij een kater heeft van een feestje van gisteravond. Bovendien heeft hij nog gebloed.... Vanavond gaat hij met een paar maten naar een dancefeest. Gelukkig kan hij wat xtc van zijn "vrienden" kopen dus hij kan het die nacht prima uitzingen/dansen. Bovendien duurt het nog een paar maanden voordat het wedstrijdseizoen weer begint. Toevallig loopt de trainer net langs de kleedkamer en hoort het verhaal van Julian....





Tips voor trainer-coaches

ALGEMEEN

- Zorg dat u goed op de hoogte bent van de belangrijkste dopingregels en stimuleer uw sporters daar ook zelf op te letten. Veel informatie over doping(regels) is te vinden op: www.dopingautoriteit.nl.
- Informeer uw sporters regelmatig over de belangrijkste dopingregels en -procedures.
- Als trainer-coach heeft u een voorbeeldfunctie. Draag actief de fair play-gedachte uit toon respect voor uzelf, alle sporters en andere sportbegeleiders.
- Benadruk de waarde van gezond sporten en stimuleer een gezonde leefstijl bij uw sporters: verstandig trainen, gezonde voeding, op tijd rust nemen, niet roken en geen drugs.
- Ontkracht de mythe dat topsport zonder doping niet mogelijk zou zijn. Keur openlijk het gebruik van doping af en waardeer juist positieve eigenschappen van topsporters zoals toewijding, eerlijkheid, doorzettingsvermogen, het overwinnen van tegenslagen en verantwoordelijkheid.
- Wijs sporters op de campagne 100% Dope Free. Zie www.100percentdopefree.nl.

MEDICIJNEN

- Ga na welke medicijnen uw sporters gebruiken en of ze toegestaan zijn. Dit geldt zowel voor medicijnen die door een arts worden voorgeschreven als die zonder recept verkrijgbaar zijn. Zie hiervoor: www.dopingautoriteit.nl/dopinglijst.
- Voor medicijnen die op de dopinglijst staan kan dispensatie (toestemming) worden aangevraagd. Meer informatie daarover is te vinden op: www.dopingautoriteit.nl/GDS.

VOEDINGSSUPPLEMENTEN

- Wees terughoudend met voedingssupplementen en ga een pilmentaliteit tegen.
- Verwijs sporters voor een voedingsadvies naar deskundigen, zoals sportdiëtisten.
- Licht sporters en ouders in dat voedingssupplementen vervuild kunnen zijn met dopinggeduide stoffen zonder dat het op het etiket staat.
- Adviseer sporters (en ouders) altijd om uitsluitend voedingssupplementen van de NZVT-lijst te gebruiken: www.dopingautoriteit.nl/NZVT.

DOPINGCONTROLEPROCEDURE

- Wijs uw sporter op de plicht om dopingcontroles te ondergaan.
- Licht de sporter voor over de dopingcontroleprocedure, bijvoorbeeld via www.dopingautoriteit.nl/dopingcontrole.
- Zorg dat er altijd een begeleider meegaat met de dopingcontrole die er op let dat alles volgens de regels verloopt.

DRUGS

- Wijs uw sporter op het gevaar van het gebruik van drugs, zoals cannabis, cocaïne en xtc. Geef aan dat gebruik buiten wedstrijdverband toch tot een positieve dopingtest *binnen* wedstrijdverband kan leiden.
- Uit uw bezorgdheid als u denkt dat uw sporter experimenteert met drugs. Vermijd beschuldigingen en geef uw pupil de ruimte om te vertellen wat er speelt. Ondersteun de sporter in een afwijzende houding ten aanzien van deze middelen.

Omgeving en anti-dopingattitude

EEN FANATIEK STELLETJE...

Na een verloren estafetteploeg van de juniorenteams moppert een aantal atleten op Ali dat hij niet snel genoeg loopt en dat ze hem er de volgende keer liever niet bij hebben. Ze spreken hun voorkeur uit voor Ruben, maar die heeft tot nu toe tijdens de trainingen niet zo snel gelopen als Ali. Ruben heeft thuis niet verteld dat hij als reserve stond voor de estafetteploeg en hij ontwijkt de vragen van zijn ouders wanneer zij naar de wedstrijd informeren. Een aantal weken na de wedstrijd vindt de moeder van Ruben bij het opruimen van zijn kamer een stripje met pillen met een onbekende naam... Nadat ze de Doping Infolijn heeft gebeld weet ze het zeker: dit is doping.

Het is belangrijk voor een sporter om zich op zijn gemak te voelen in de groep. Wanneer teamgenoten niet met elkaar meelevend, alleen de prestatie als belangrijk wordt gezien en er een sterke concurrentiestrijd binnen de groep heerst, is er sprake van een kille sportomgeving. Binnen een sportteam waarin sporters sterk gericht zijn op hun eigen prestaties ten opzichte van andere teamleden zou een sporter met een laag zelfbeeld gevoeliger kunnen worden voor de verleiding om doping te gebruiken.

Een sporter hoeft niet met iedereen vrienden te zijn, maar respect voor elkaar én de tegenstander(s), plezier in de sport en principes van fair play moeten wel met zijn allen worden bewaakt. Het openlijk afwijzen van dopinggebruik hoort hier ook bij. De trainer-coach heeft een belangrijke taak om dit groepsproces te bewaken. Daarnaast levert het openlijk uitdragen en bewaken van een anti-dopingattitude binnen een team een belangrijke bijdrage tot het voorkomen van bewust dopinggebruik. Op www.100procentdopefree.nl is hier informatie over te vinden.



Tips voor (sport)medisch coördinatoren, (sport)fysiotherapeuten en sportmasseurs

ALGEMEEN

- Zorg dat u goed op de hoogte bent van de belangrijkste dopingregels en stimuleer uw sporters daar ook zelf op te letten. Veel informatie over doping(regels) is te vinden op: www.dopingautoriteit.nl.
- Zorg dat uw sporters regelmatig voorgelicht worden over de belangrijkste dopingregels en –procedures.

MEDICIJNEN

- Ga na welke medicijnen uw sporters gebruiken en of ze toegestaan zijn. Dit geldt zowel voor medicijnen die door een arts worden voorgeschreven als die zonder recept verkrijgbaar zijn. Zie hiervoor: www.dopingautoriteit.nl/dopinglijst.
- Voor medicijnen die op de dopinglijst staan kan dispensatie (toestemming) worden aangevraagd. Meer informatie daarover is te vinden op: www.dopingautoriteit.nl/GDS.
- In geval van een buitenlands toernooi of internationale wedstrijd ga tijdig na of dispensaties vooraf geregeld moeten zijn.

VOEDINGSSUPPLEMENTEN

- Wees terughoudend met voedingssupplementen en ga een pilmentaliteit tegen.
- Verwijs sporters voor een voedingsadvies naar deskundigen, zoals sportdiëtisten.
- Licht sporters en ouders in dat voedingssupplementen vervuld kunnen zijn met dopinggeduide stoffen zonder dat het op het etiket staat.
- Adviseer sporters (en ouders) altijd om uitsluitend voedingssupplementen van de NZVT-lijst te gebruiken: www.dopingautoriteit.nl/NZVT.

DOPINGCONTROLEPROCEDURE

- Wijs uw sporter op de plicht om dopingcontroles te ondergaan.
- Licht de sporter voor over de dopingcontroleprocedure. Bijvoorbeeld via www.dopingautoriteit.nl/dopingcontrole.
- Zorg dat er altijd een begeleider meegaat met de dopingcontrole die er op let dat alles volgens de regels verloopt.

DRUGS

- Wijs uw sporter op het gevaar van het gebruik van drugs, zoals cannabis, cocaïne en xtc. Geef aan dat gebruik buiten wedstrijdverband om toch tot een positieve dopingtest binnen wedstrijdverband kan leiden.

COACH BESTRAFT

Van alle atleten die door de Amerikaanse atletiekcoach Trevor Graham werden begeleid, leverden maar liefst tien een positieve plas in. Marion Jones, Justin Gatlin, C.J. Hunter en Tim Montgomery waren vier van deze atleten. Zij kenden hoge pieken, maar moesten uiteindelijk hun medailles inleveren, nadat ze op doping waren betrapt. Coach Graham leek in eerste instantie zijn straf te ontlopen. Maar in augustus 2006 besloot het Amerikaans Olympisch Comité hem levenslang te weren van de sportvelden. Deze uitspraak was gebaseerd op het grote aantal atleten die onder zijn hoede op doping werd betrapt. In november 2007 werd bekend dat hij valse getuigenissen had afgelegd in de BALCO-affaire. Daarom besloot de Amerikaanse anti-dopingorganisatie USADA hem levenslang uit te sluiten van functies binnen de sport.



Begeleider ook strafbaar

VERANTWOORDELIJKHEID SPORTERS

De sporter is altijd zelf verantwoordelijk voor wat er zich in zijn of haar lichaam bevindt volgens de Wereld Anti-Doping Code. Een overtreding van het dopingreglement kan leiden tot een schorsing van twee jaar tot levenslang bij herhaling.

VERANTWOORDELIJKHEID BEGELEIDERS

Het Wereld Anti-Doping Agentschap (WADA) heeft ook voor coaches en andere begeleiders verplichtingen in de Wereld Anti-Doping Code beschreven. Begeleiders van sporters, zoals trainer-coaches, managers, bonds- en andere stafmedewerkers, ploegleiders, soigneurs en ook de (para)medici (bijvoorbeeld sportfysiotherapeuten en sportdiëtisten) dienen zich aan de dopingregels te houden. Ook dienen ze sporters te informeren over de dopingregels en de sporter te steunen om deze regels nauwgezet na te leven en mee te werken aan dopingcontroleprogramma's.

Daarnaast moeten (para)medici zich altijd houden aan de wettelijke regels die vastgelegd zijn in de Wet Beroepen in de Individuele Gezondheidszorg, de BIG-wet. Verder hebben beroepsverenigingen meestal een eigen beroepscode en gedragsregels opgesteld voor hun leden. Sommige sportbonden hebben (gedrags)regels voor het personeel rondom de sporter in hun reglement vastgesteld. Deze zijn vaak terug te vinden op de website van de desbetreffende sportbond.

OVERTREDINGEN EN SANCTIES VAN BEGELEIDERS

Sportbegeleiders kunnen zich schuldig maken aan (pogingen tot) fraude, handel, bezit en toedienen van doping. Als een sportbegeleider de dopingregels overtreedt leidt dit, net als voor een sporter, tot sancties. Fraude door een begeleider wordt de eerste keer bestraft met een schorsing van twee jaar. Voor handel in, bezit of toedienen van doping wordt bij de eerste keer een schorsing van vier jaar opgelegd. De straf voor een tweede overtreding hangt af van wat de eerste overtreding en sanctie was. Wanneer bij een overtreding minderjarige sporters betrokken zijn wordt altijd een levenslange schorsing opgelegd. De sanctie(s) worden door alle sportbonden overgenomen en gelden voor alle functies.

Campagne 100% Dope Free: sluit je aan



Er wordt vaak gesuggereerd dat cleane topsport niet bestaat en dat geen enkele topsporter zijn sport clean bedrijft. Toch blijkt uit de statistieken, zowel in Nederland als wereldwijd dat 'slechts' zo'n 2% van de dopingcontroles een positieve uitslag oplevert. Topprestaties zijn heel goed mogelijk zonder gebruik van doping. De meeste sporters zullen dit beamen en spreken zich actief uit voor een cleane sport. In Nederland zijn er topsporters die als

ambassadeur van de campagne 100% Dope Free optreden. U kunt kennis met ze maken op de website www.100percentdopefree.nl.

Roep uw zoon of dochter of sporter op om zich uit te spreken voor een dopingvrije sport. Dit kan door een statement te tekenen op www.100percentdopefree.nl. De sporter ontvangt dan gratis het gouden 100% Dope Free – True Winner polsbandje.



Nuttige websites

Ouders, trainer-coaches en andere sportbegeleiders kunnen meer informatie vinden over dopingregels en procedures via onderstaande websites.

DÉ SITE VAN DE DOPINGAUTORITEIT

www.dopingautoriteit.nl

MEDICATIE OP DOPING CHECKEN?

www.dopingautoriteit.nl/dopinglijst

RECHTEN EN Plichten BIJ EEN DOPINGCONTROLE?

www.dopingautoriteit.nl/dopingcontrole

EEN DISPENSATIE REGELEN?

www.dopingautoriteit.nl/GDS

OP DOPING GECONTROLEERDE VOEDINGSSUPPLEMENTEN

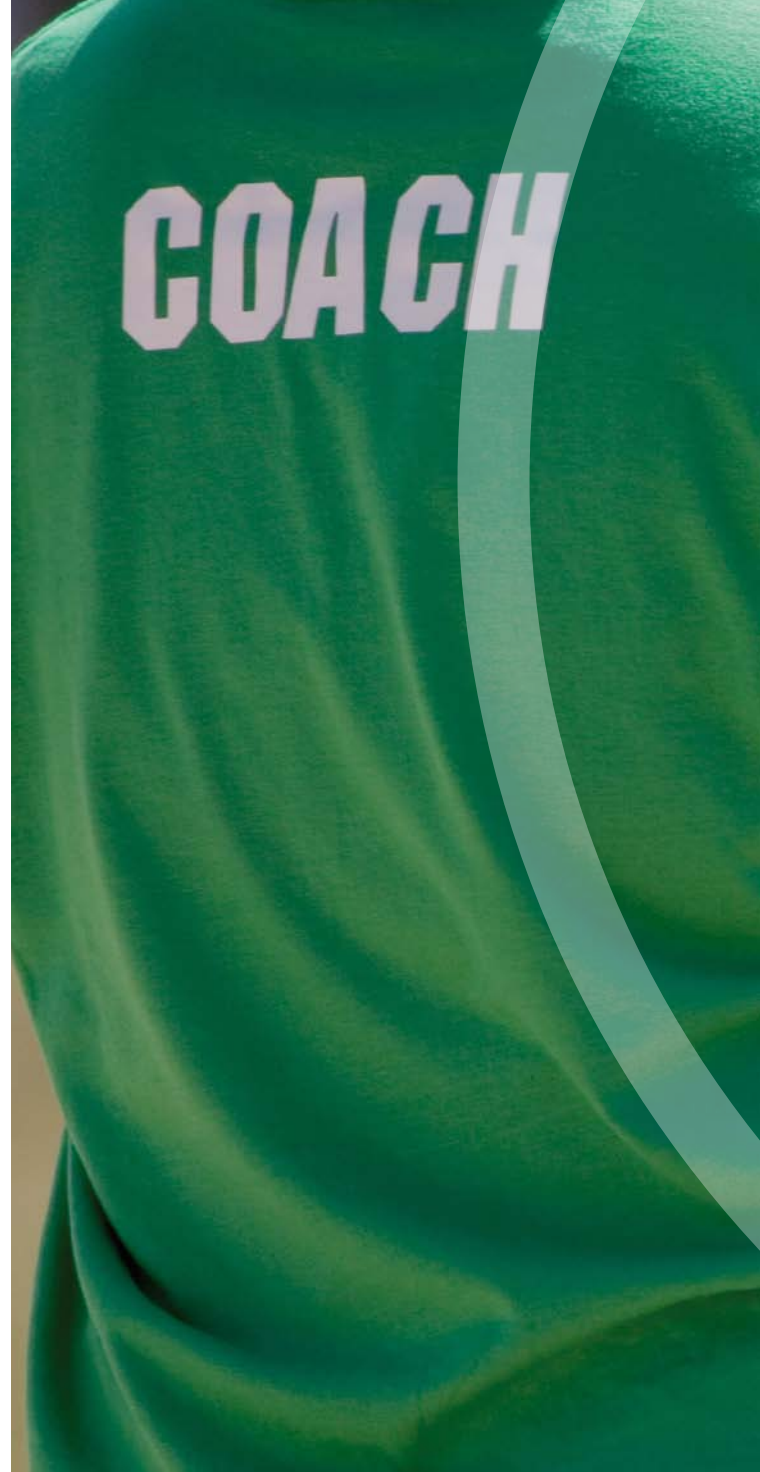
www.dopingautoriteit.nl/NZVT

VOOR EEN SPORTVOEDINGSADVIES

www.sportdietetiek.nl

DE SITE VAN 100% DOPE FREE

www.100percentdopefree.nl



**ZIJN ER NOG
VRAGEN?**

Mocht u toch nog vragen hebben,
dan kunt u van maandag tot en met
vrijdag tussen 13.00 en 16.00 uur
bellen naar de

Doping Infolijn, tel 0900-200 1000
(€ 0,10 per minuut) of mailen naar
dopingvragen@dopingautoriteit.nl.

E-mails worden binnen een
werkdag beantwoord.

