

Draag zorg voor jezelf

Neem alleen middelen in die zijn voorgeschreven door een dokter die weet dat je sporter bent. Sommige middelen of supplementen uit de apotheek of de supermarkt kunnen verboden stoffen bevatten, ook al vermeldt het etiket dat het product volledig natuurlijk is.

Zeg aan je dokter dat je sporter bent en dat je voorzichtig moet zijn met de geneesmiddelen die je inneemt. Als je een geneesmiddel moet innemen om een gezondheidsprobleem te behandelen, bestaan er manieren om ervoor te zorgen dat het geen invloed heeft op je capaciteiten om sport te beoefenen. Als je bijvoorbeeld astma hebt, kan je samen met je dokter een formulier invullen en de toestemming aanvragen om een geneesmiddel te gebruiken en toch je sport te blijven beoefenen. Dat wordt TTN genoemd: toestemming wegens therapeutische noodzaak.

Speel het spel eerlijk

Om succes te hebben in de sport heb je de juiste houding nodig. Eerlijkheid, waardigheid, respect, teamgeest, toewijding en moed zijn van essentieel belang om een gedenkwaardige sportprestatie neer te zetten. Al die waarden kunnen onder de noemer fair play worden samengebracht.

Fair play heeft te maken met de keuzes die je maakt: weten wat goed is en wat verkeerd is. Mensen zien hoe je het spel speelt. Zo krijg je de reputatie dat je sportief of onsportief bent, en die reputatie zal je blijven achtervolgen, zelfs lang nadat de wedstrijd voorbij is. Dat etiket dat je opgeplakt krijgt, kan invloed hebben op hoe de mensen zich tegenover je gedragen, zelfs nog voor ze je hebben leren kennen. Om te handelen in de geest van de sport en een goede reputatie op te bouwen, moet je altijd de volgende aandachtspunten voor ogen houden:

- respecteer jezelf en de anderen (concurrenten, scheidsrechters en officials)
- respecteer de regels van de wedstrijd en van een eerlijke sport
- wees hoffelijk, zowel bij een overwinning als bij een nederlaag
- maak plezier en geniet ervan deel uit te maken van de actie!

Sport is van weinig betekenis zonder fair play. We beoefenen sport omdat we zo de kans krijgen om onze unieke talenten te laten zien, om ervaringen te delen, om vrienden te maken en plezier te beleven. Dat is allemaal mogelijk dankzij fair play.

Dopingcontrole

Naarmate je ouder wordt en beter wordt in het sporten, neemt de kans toe dat je op doping getest zult worden. Die controles zijn bedoeld om de geest van de sport te bewaren door de bedriegers te vatten.

Dopingcontroles kunnen plaatsvinden in competitieverband, tijdens een training of buiten het seizoen. Ze worden over het algemeen uitgevoerd zonder waarschuwing vooraf. Als je weigert om de dopingcontrole te ondergaan of de controleprocedures te volgen, krijg je dezelfde sanctie als een sporter die positief test.

De controles worden uitgevoerd door een erkende dopingcontrolearts die een urinestaal neemt. In bepaalde gevallen is zowel een bloedstaal als een urinestaal vereist. Die stalen worden voor analyse doorgestuurd naar een erkend labo. Sommige middelen kunnen zelfs in heel kleine hoeveelheden worden opgespoord, zelfs maanden nadat ze werden ingenomen. Bewijzen voor het gebruik van sommige andere middelen worden gevonden door de veranderingen die ze veroorzaken in het lichaam.

Betrapt worden

Sporters die op doping worden betrapt, mogen geen sport meer beoefenen. Stel je voor dat je twee jaar lang, of zelfs de rest van je leven, geen enkele sport meer mag beoefenen. Na al dat zware trainen zou je alleen nog met sport in contact mogen komen vanaf de zijlijn of vanaf de tribunes.

Dat je betrapt bent op doping, zorgt bovendien voor een diep gevoel van schaamte. Niemand wil immers beschouwd worden als een bedrieger. En probeer aan je vrienden, teamgenoten of ouders maar eens uit te leggen dat je doping hebt gebruikt ...

Sta hier even bij stil ...

Door te sporten laat je je ware ik zien en word je je bewust van je eigen unieke talenten. Om succes te hebben bij het sporten heb je de juiste houding, en veel training, tijd en inspanning nodig. Gewoon je best doen is altijd goed genoeg. Je wordt niet alleen op je resultaten beoordeeld, maar ook op hoe je speelt. Jij, en alleen jij, bent verantwoordelijk voor wat jouw lichaam opneemt.

Doping ...

Vooral in sportkringen en in de media wordt veel over doping gepraat. Een deel van wat verteld wordt over doping, zal ongetwijfeld kloppen. Toch is het belangrijk dat je op de hoogte bent van alle feiten.

DOPING

Wat is doping?

Men spreekt van doping als een sporter verboden stoffen of methoden gebruikt die zijn trainings- en sportresultaten verbeteren. Bij doping wordt nogal gemakkelijk gedacht aan spierversterkende middelen, maar ook een sporter die andere verboden middelen gebruikt, zoals allerlei opwekkende middelen, hormonen, vochtafdrijvende middelen, verdovende middelen en cannabis, is aan de doping. Ook verboden methoden zoals bloedtransfusies of genetische doping, en zelfs de weigering om een dopingcontrole te ondergaan of een poging om tijdens een dopingcontrole te knoeien, worden onder doping gecatalogiseerd.

Naarmate je langer sport beoefent, zul je steeds vaker geconfronteerd worden met doping: je moet een dopingcontrole ondergaan, sommige van je concurrenten worden betrapt op dopinggebruik, misschien kom je zelf wel in de verleiding om doping te gebruiken ...

Waarom spelen mensen vals?

De meeste sporters weten dat doping bedrog is, maar toch nemen ze soms het risico.

Een prijs, geld of faam kan sporters ertoe aanzetten verkeerde beslissingen te nemen. Ze krijgen te horen dat doping hen een duwtje in de rug kan geven, hen enkele jaren zware training kan besparen of hen kan helpen om te winnen. Ze zijn dan ook bereid om hun sportcarrière en hun gezondheid op het spel te zetten: ze willen immers niets liever dan winnen!

Anderen worden door hun begeleiders, hun ouders of door zichzelf zwaar onder druk gezet om de beste te zijn. Doping is voor hen een middel om aan die verwachtingen te voldoen.

Sommige sporters gebruiken doping om sneller te herstellen van een blessure. Trainers of begeleiders zullen misschien beweren dat doping de pijn kan doen vergeten of het genezingsproces kan bevorderen. Wat ze er meestal niet bij zeggen is, dat er gezondheidsrisico's aan verbonden zijn en dat doping bedrog is.

Wat de reden ook is, er bestaat geen excuus voor doping.

Waarom wordt er zo'n ophef over doping gemaakt?

Het klopt inderdaad dat doping sporters kan helpen om kracht en spieren op te bouwen, vermoeidheid te verminderen of pijn te verzachten. Maar doping heeft ook veel ongewenste bijwerkingen.

Sommige dopingmiddelen brengen duidelijke veranderingen in het uiterlijk teweeg. Het gebruik van spierversterkende middelen, bijvoorbeeld, kan acne veroorzaken, vooral op de rug. Bij jongens kan het de teelballen verkleinen, en impotentie en kaalheid veroorzaken. Meisjes kunnen een lagere stem en haargroei op het gezicht krijgen. Er kunnen zelfs nog ernstiger bijwerkingen optreden. Doping kan leiden tot hart-, lever-, en nierproblemen. Bij sommige sporters heeft het zelfs tot de dood geleid.

Doping in de sport is bovendien bedrog. Het is nefast voor de fair play en de sportcompetitie. Sport is meer dan winnen alleen: eerlijkheid, samenwerking en moed zijn van essentieel belang voor de sport. Alleen dan kan sport overleven als een positieve activiteit die de moeite loont.

Welke dopingmiddelen zijn verboden?

Er bestaan heel wat dopingmiddelen die in de sport verboden zijn omdat ze schade toebrengen aan de gezondheid van een sporter én aan de fair play. Elk jaar bereidt het Wereldantidopingagentschap een nieuwe lijst van verboden middelen voor. Die middelen vallen onder de volgende categorieën:

- opwekkende middelen: kunnen de concentratie verhogen en de vermoeidheid verminderen, maar ze kunnen ook schade toebrengen aan het hart.
- steroïden (= spierversterkende middelen): kunnen de spieren versterken en de kracht doen toenemen, maar ze kunnen schade toebrengen aan het hart, de lever en het voortplantingsstelsel, en kunnen tot een plotse dood leiden.
- hormonen: kunnen verschillende nuttige medische effecten hebben, maar ze kunnen schadelijk zijn als je jong bent en nog volop in de groei bent.
- diuretica (= vochtafdrijvende middelen): kunnen je helpen om te vermageren, maar ze kunnen het gebruik van andere verboden middelen verdoezelen en kunnen leiden tot uitdroging (dehydratatie) en vermoeidheid.
- narcotica (= verdovende middelen) kunnen de pijn verzachten, maar ze kunnen ook blijvende letsels en verslaving veroorzaken.
- cannabis: kan een ontspannende werking hebben, maar kan ook leiden tot coördinatie- en concentratieverlies.

Ook als je per ongeluk iets inneemt, wordt dat nog altijd beschouwd als doping. Uiteindelijk ben je zelf verantwoordelijk voor alles wat je lichaam binnenkomt.

ONZEKER
OVER DOPING?

SURF NAAR
WWW.DOPINGLIJN.BE

In samenwerking met

WADA (Wereldantidopingagentschap) play true
www.wada-ama.org/en/

en

UNESCO
Organisatie van de Verenigde Naties voor Onderwijs, Wetenschap en Cultuur
www.unesco.org/en/antidoping

www.dopinglijn.be