



# **Anti Doping information til volleyballspillere og trænere i elitedivisionen, elitekvalifikationen, ungdomslandshold og landshold**

## **Hvordan defineres doping?**

Definition på doping: Forekomsten af en eller flere overtrædelser af de antidopingregler der findes i World Anti-doping Agency (WADA) kodeksets artikel 2.1-2.8.

Doping er tilstedeværelsen af stoffer i den menneskelige organisme, der er forbudt i henhold til WADAs liste over forbudte stoffer. Brug af disse stoffer, tilstedeværelse af sådanne stoffer i urin- og blodprøve samt forsøg på at ændre et analyseresultat af urin- eller blodprøver er forbudt.

Doping indbefatter ikke alene brugen af forbudte stoffer, som man på den ene eller anden måde har tilført sin krop. Doping omhandle også fremgangsmåder, der kan sløre brugen af forbudte stoffer og andre arbejdsmetoder, der i sig selv kan have en præstationsfremmende effekt.

## **Er det strafbart at besidde og videreformidle/sælge doping?**

Dansk Volleyball Forbund gør opmærksom på, at det efter dansk lovgivning ikke er tilladt at besidde og/eller videreformidle/sælge doping. En sådan overtrædelse af loven kan straffes med bøde, hæfte eller fængsel op til 2 år.

Loven kan læses i sin helhed på [www.retsinfo.dk](http://www.retsinfo.dk), hvor man vælger retsinformation, søgning, og derefter skriver "dopingloven" i "søgning i alle felter". Vejledende liste over stoffer der falder ind under § 1 i [Lov om forbud mod visse dopingmidler Nr. 232 af 21. april 1999. - opdateret 1. juli 2003.](#)

## **Hvordan ved jeg, om det medicin og kosttilskud, jeg benytter, er på dopinglisten?**

Du kan altid undersøge, om den medicin du benytter, er at finde på dopinglisten ved at besøge Anti Doping Danmarks (ADD) hjemmeside [www.antidoping.dk](http://www.antidoping.dk) og klikke på præparatfortegnelsen. Her ligger den nyeste version af dopinglisten. Du skal følge anvisningen på hjemmesiden.

Du kan også gå ind på ADDs hjemmeside og klikke på medicin efterfulgt af 'Liste over tilladte og meget anvendte stoffer'. Her finder du eksempler på de mest anvendte stoffer og navne på medicin, som ikke betragtes som dopingstoffer.



Hvis du forsat er i tvivl, kan du kontakte dopinglinien 7025 7112, som er bemannet med en læge. Denne læge vil være i stand til at besvare dine eventuelle spørgsmål.

### ***Håndkøbsmedicin – skal det også tjekkes?***

Ja, det skal det. Du skal være opmærksom på, at en del almindeligt brugte medicinske præparater indeholder små mængder ulovlige stoffer. Selv medicin og andet, som kan købes i håndkøb, kan indeholde ulovlige stoffer. Eksempler er forkølelsepiller, piller mod hæmorider, slankepiller, astmamedicin, næsespray, sovepiller samt produkter mod hårtab.

### ***Medicin ordineret af egen læge – skal det også tjekkes?***

Du skal være opmærksom, når du modtager medicin fra egen læge eller på sygehuset, om det er et medikament, som står anført på dopinglisten. Hvis det er på listen, er det ulovligt, selvom det er udleveret af egen læge. Lægen bør slå op i Medicinfortegnelsen eller Lægemiddelkataloget hvor det er anført, hvilke præparater der er på dopinglisten. Du kan ligeledes spørge på apoteket, om din medicin indeholder dopingstoffer – men selvom disse har givet dig et svar, så anbefaler Dansk Volleyball Forbund, at du går ind på Anti Doping Danmarks (ADD) hjemmeside [www.antidoping.dk](http://www.antidoping.dk) og tjekker. Listen ændres fra tid til anden. Hvis der er uoverensstemmelse mellem lægens og apotekets oplysninger, og det du finder på ADDs hjemmeside, så er det oplysningerne på ADDs hjemmeside, der er de korrekte.

### ***Advarsel***

Husk aldrig nogen sinde at tage stoffer, piller eller flydende medicin uden at spørge din læge, på apoteket, hos Anti Doping Danmark eller på anden måde kontrollere, om stoffet er på dopinglisten. Det er i det hele taget ikke tilladt at indføre lægemidler fra udlandet uden lægelig ordination.

Festdrugs, narkotika, hash og stimulerende stoffer er forbudt under konkurrence – men Dansk Volleyball Forbund lægger stor afstand til brug nogen af nævte stoffer i det hele taget. Du advares mod at tage imod og indtage medikamenter, som du ikke har set original indpakningen på.

### ***P-piller og P-ringe er de på listen?***

Nej, de er ikke på listen. Men bliver du testet, så skal du huske at oplyse, at du bruger det, idet der kan være smårester af det i din urin.

### ***Kosttilskud***

De fleste kosttilskud er ikke at finde på dopinglisten. Men du skal alligevel holde dig informeret om, hvad de kosttilskud, du indtager, indeholder. Særligt de kosttilskudsprodukter, som handles på internettet, kan indeholde anabole steroider, vækstfremmere og andre forbudte stoffer.

Dansk Volleyball Forbund gør opmærksom på, at Danmarks Idræts-Forbund (DIF) og Team Danmark har nedskrevet et notat om kosttilskud. Her fremgår det tydeligt, at DIF og Team Danmark anbefaler, at man sammensætter sin kost, så den indeholder de vitaminer og mineraler, som kosttilskud vil kunne tilføre kroppen i stedet for at indtage kosttilskud.



Hvis du af en eller anden årsag (f.eks sygdom) har brug for et supplement til kosten, så anbefaler Dansk Volleyball Forbund ligesom DIF og Team Danmark, at du kontakter en diætist for at få råd og vejledning med hensyn til din kost samt vurdering af behovet for kosttilskud.

## **Det er på dopinglisten – hvad nu?**

Hvis et eller flere af de lægemidler, du indtager, er at finde på dopinglisten, skal du have et Therapeutic Use Exemption (TUE) certifikat. Dog skal du være opmærksom på, at du ofte kan få et tilsvarende lægemiddel, der ikke står på listen. Derfor skal denne mulighed undersøges, inden du sender din ansøgning om et TUE certifikat til Anti Doping Danmark.

### ***TUE certifikat***

Kun i få tilfælde kan der dispenseres for brug af stoffer, der er på dopinglisten. Ofte kan du få et tilsvarende lægemiddel, som ikke er på dopinglisten. For at du kan få en dispensation, skal det være medicinsk begrundet.

### **Kroniske sygdomme**

Selvom du er kronisk syg med for eksempel astma eller sukkersyge, kan du dyrke idræt på eliteplan. Det kræver, at du ansøger om et TUE certifikat. Ansøgningen skal sendes til Anti Doping Danmark.

Hvis du får lagt en blokade hos din læge, skal du undersøge, om den pågældende blokade kræver et TUE certifikat. Kontakt Anti Doping Danmark 4326 2526 for råd og vejledning. Hvis du er på ungdomslandsholdet, landsholdet, eller din klub deltager i internationale kampe, skal du udover at søge hos Anti Doping Danmark ligeledes søge hos FIVB. Dette gør du ved at kontakte Dansk Volleyball Forbund.

### **Der findes to typer ansøgningskemaer:**

1. Forenklet ansøgning (som ofte benyttes til astmapræparater og glukokortikosteroider)
2. Standard ansøgning (som benyttes til al anden medicin)

### **Elitespillere der udelukkende spiller nationale kampe**

Forenklet ansøgning:

[http://www.doping.dk/db/filarkiv/150/Ansogningsskema\\_Forenklet.pdf](http://www.doping.dk/db/filarkiv/150/Ansogningsskema_Forenklet.pdf)

Standard ansøgning:

<http://www.doping.dk/db/filarkiv/144/Ansoegningsskema-Standard-dispensation2005.PDF>

### **Elitespiller der spiller nationale og internationale kampe**

Forenklet ansøgning FIVB:

[http://www.fivb.org/en/Programmes/Courses/PDF/fORMS/Abbreviated\\_Application\\_Form\\_TUE.pdf](http://www.fivb.org/en/Programmes/Courses/PDF/fORMS/Abbreviated_Application_Form_TUE.pdf)

Standard ansøgning FIVB:

[http://www.fivb.org/en/Programmes/Courses/PDF/fORMS/Application\\_Form\\_TUE.pdf](http://www.fivb.org/en/Programmes/Courses/PDF/fORMS/Application_Form_TUE.pdf)



## Hvem kan blive testet?

Du skal være opmærksom på, at ADDs dopingkontrollanter kan forlange, at du afgiver en urinprøve/blodprøve, hvad enten du er eliteudøver eller ej. ADD har fået mulighed for at teste idrætudøvere på alle niveauer som følge af 'Lov om fremme af dopingfri idræt' vedtaget i Folketinget. Når man er indmeldt i en klub, er man underlagt de aftaler, ens forbund har indgået med Danmarks Idrætsforbund (DIF), DGI og/eller Dansk Firmaidræt. Disse forbund har indgået aftaler med Anti Doping Danmark om dopingkontrol af deres udøvere i forhold til WADAs kodeks om doping.

Hvis du spiller eller træner med et elitedivisionshold, er ungdomslandsholdsspiller eller landsholdsspiller, kan du forvente besøg af Anti Doping Danmarks kontrollanter til træning og/eller kamp. Kontrollanterne har ret til at bede dig afgive en urin- og/eller blodprøve under opsyn af en kontrollant af samme køn. Du har ret til at medbringe en ledsager ved testen. Er du under 18 år, må din ledsager endvidere ligeledes gå med ud på toiletet. Dansk Volleyball Forbund og Anti Doping Danmark anbefaler, at du altid medbringer en ledsager ved test i udlandet. Vi anbefaler dette, fordi det er vigtigt, at du føler dig tryk ved situationen, og nogle gange kan der være sprogvanskeligheder forbundet med kontrollen, idet ikke alle kontrollanter taler flydende engelsk eller tysk.

Du skal huske, at det er DIN sportskarriere, det drejer sig om. Så du skal huske,

- at det ALTID er dig, der skal vælge det bæger, du vil tisse i
- det samme gælder, når du skal hælde din urin over på A og B prøven. Her skal du også have mulighed for at vælge kitsæt
- du skal altid huske at tjekke, at det nummer som står på lågene af A og B prøven, er ens

Når du er indkaldt til dopingkontrol, skal du huske, at du kun skal drikke væske af flasker, hvor du bryder forseglingen. Står der vand i kander, skal du bede om vand, der er forseglet med enten skruelåg eller kapsel. Hvis du har en drikkedunk, må du gerne bruge denne til at drikke vand af. Men du skal huske, at det er dig, der skal fylde den op eller en holdkammerat, du stoler på. At vi gør så meget ud af, at du skal være opmærksom, skyldes, at det i sidste ende, hvis prøven er positiv, er dig, det fulde ansvar tillægges. En positiv prøve betyder udelukkelse fra al idræt på alle niveauer i 2 år i DIF-, DGI- og DAI-regi. Endvidere offentliggøres ens navn på DIFs hjemmeside og i blade udgivet af DIF, DGI og DAI (Dansk Arbejder Idrætsforbund)

### ***Du skal oplyse medicinforbrug inden for den sidste uge***

Medicin indtaget inden for den sidste uge skal oplyses ved en dopingkontrol. Det vil derfor være en god ide, om du har en liste liggende i din sportstaske med navn og størrelse på de præparater, du jævnligt bruger (f.eks Panodil, 500mg x 1).

### ***Underskrivelse af protokollen***

Når du underskriver protokollen som afslutning på testen, underskriver du blandt andet, at du er indforstået med den måde, som testen er foregået på. Det betyder, at du accepterer og godkender proceduren. Hvis du har noget at tilføje, skal du bede om at få det tilføjet din



protokol. Når du har underskrevet protokollen, fraskriver du dig retten til at kunne påberåbe dig procedurefejl under prøvetagningen. Tjek at alle dine data er rigtigt skrevet ned, samt at der ikke er tilføjet noget til din protokol, du ikke er indforstået med/ikke har oplyst.

## **Analysearbejdet**

Anti Doping Danmark sender prøverne til Aker Sygus i Oslo. Prøverne kommer frem inden for 24-48 timer efter prøvetagningen. Efter 2-3 uger modtager ADD svar fra Aker Sygus, hvorefter du og DVBF vil få tilsendt svar på din prøve. Svar pr. post kommer udelukkende til de udøvere, som er negative. Ved en positiv prøve bliver man kontaktet pr. telefon.

Ved test i udlandet er det udelukkende FIVB, der får besked om analyseresultatet. Så hvis du ikke hører mere, er det fordi, din prøve er negativ.

## **Hold dig informeret**

Som vi har gjort opmærksom på flere steder, er det alene DIT ansvar, at du har styr på, om det medicin, du indtager, er på dopinglisten eller ej. Du kan altid holde dig orienteret om den seneste udvikling inden for antidopingarbejdet på [www.antidoping.dk](http://www.antidoping.dk). Her ligger den aktuelle dopingliste, ansøgningskemaer til TUE certifikat, nyheder om dopingsager, kontakadresser til Anti Doping Danmark o.l. Du kan endvidere holde dig orienteret på WADAs hjemmeside [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org).

## ***E-learning til trænere***

Anti Doping Danmark har et kursus for trænere, hvor du kan lære mere om din rolle som træner i forbindelse med rådgivning af dine spillere. Læs mere om e-learningkurset på [www.antidoping.dk](http://www.antidoping.dk).

**Dansk Volleyball Forbund**

23. januar 2007