

# EN DOPINGFRI FOTBOLL



Svenska Fotbollförbundet

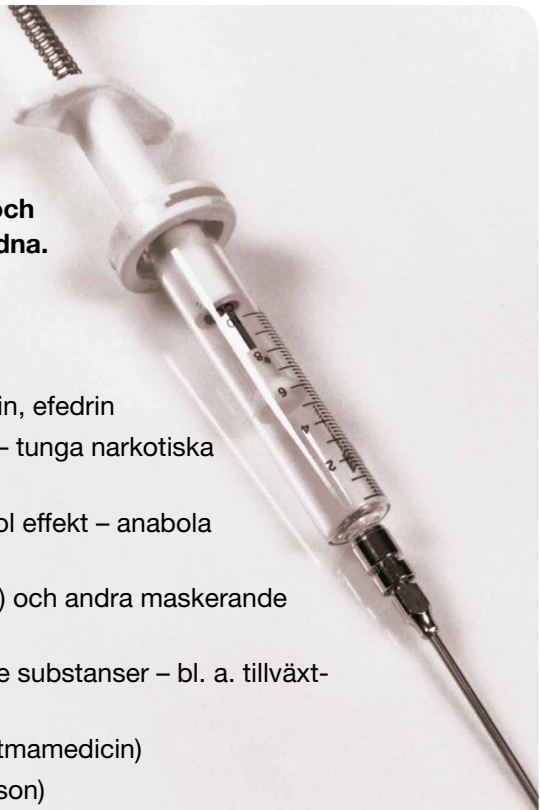
# MED DOPING MENAS

- användande av förbjuden substans eller metod i avsikt att förbättra en spelares fysiska och psykiska prestationsförmåga, bedöva tröttheten eller förbättra återhämtning.
- förbjudna substanser och metoder som listas av World Anti-Doping Agency (WADA). Dopinglistan uppdateras varje år.

**Här följer en kort uppräknig av och exempel på de medel och metoder som är förbjudna.**

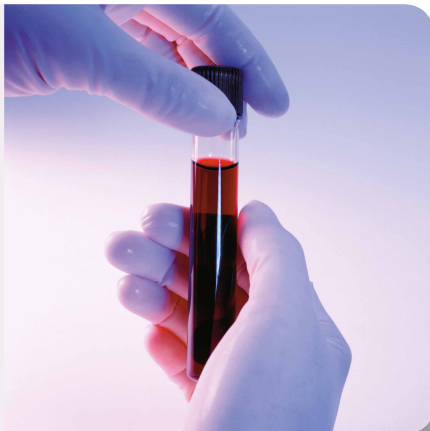
## **Läkemedel m.m.**

- Stimulantia – amfetamin, efedrin
- Narkotiska analgetika – tunga narkotiska preparat
- Substanser med anabol effekt – anabola androgena steroider
- Diuretica (urindrivande) och andra maskerande substanser
- Hormoner och liknande substanser – bl. a. tillväxt-hormon, EPO
- Beta-2-stimulerare (astmamedicin)
- Glukokortikoider (kortison)
- Cannabinoider – t. ex. hasch, marijuana



## Metoder

- Bloddoping och annan konstlad ökning av syretransporten
- Kemisk och fysisk manipulation – att försöka förändra eller förstöra urinprovet
- Gendoping



## VARNING UTFÄRDAS

Ovanstående är inte en komplett uppräknig. Många preparat är närbesläktade med de på listan och är därför också förbjudna. Om du måste ta ett läkemedel kan du själv kolla om det innehåller något dopingklassat genom att söka på Grön-röda listan. Både sökfunktionen för läkemedel i Sverige och den riktiga dopinglistan finns på [www.rf.se/antidoping](http://www.rf.se/antidoping). Läkemedel som är förskrivna utomlands kan kanske gå att hitta på motsvarande sökfunktion på det aktuella landets nationella antidopingorganisations hemsida.

Du ska veta att *du ensam är ansvarig för allt du stoppar i dig*. Du kan inte skylla på en läkare eller någon annan om du lämnar ett positivt dopingprov. I vanlig mat finns inga dopingmedel. Om du äter tillräckligt med mat får du i dig alla nödvändiga näringsämnen. Även om du tränar hårt. Var extra försiktig med olika naturmedel och kosttillskott. Bortsett från att du med största säkerhet inte behöver sådana medel för din hälsa eller prestationsförmåga, så har de visat sig kunna innehålla dopingklassade substanser. Osäkerheten om hur olika preparat har tillverkats, gör att du alltid ska vara försiktig med kosttillskott. Om du känner dig osäker på eventuella tillskott – ta kontakt med din klubb-läkare, landslagsläkare eller RF:s antidopingavdelning.

## DISPENSER

Dispensreglerna har tillkommit för att idrottsutövare, som av medicinska skäl måste använda dopingklassade läkemedel, ska kunna utöva sin idrott. Dispensreglerna är inom svensk idrott anpassade till kraven i World Anti-Doping Code (WADC). Ansökan om dispens kan endast göras till RF:s dopingkommission. Information om de svenska dispensreglerna finns på [www.rf.se](http://www.rf.se). Internationellt gäller UEFA/FIFA:s regler som också följer kraven i WADC. Kontakta SvFF för information om dispenser internationellt.



## **RISKER**

Att använda dopingmedel innebär olika risker. Doping med hormoner som anabola steroider, testosteron och tillväxthormon, påverkar kroppens normala hormonsystem, strukturer m.m. och kan leda till allvarliga fysiska och psykiska biverkningar.

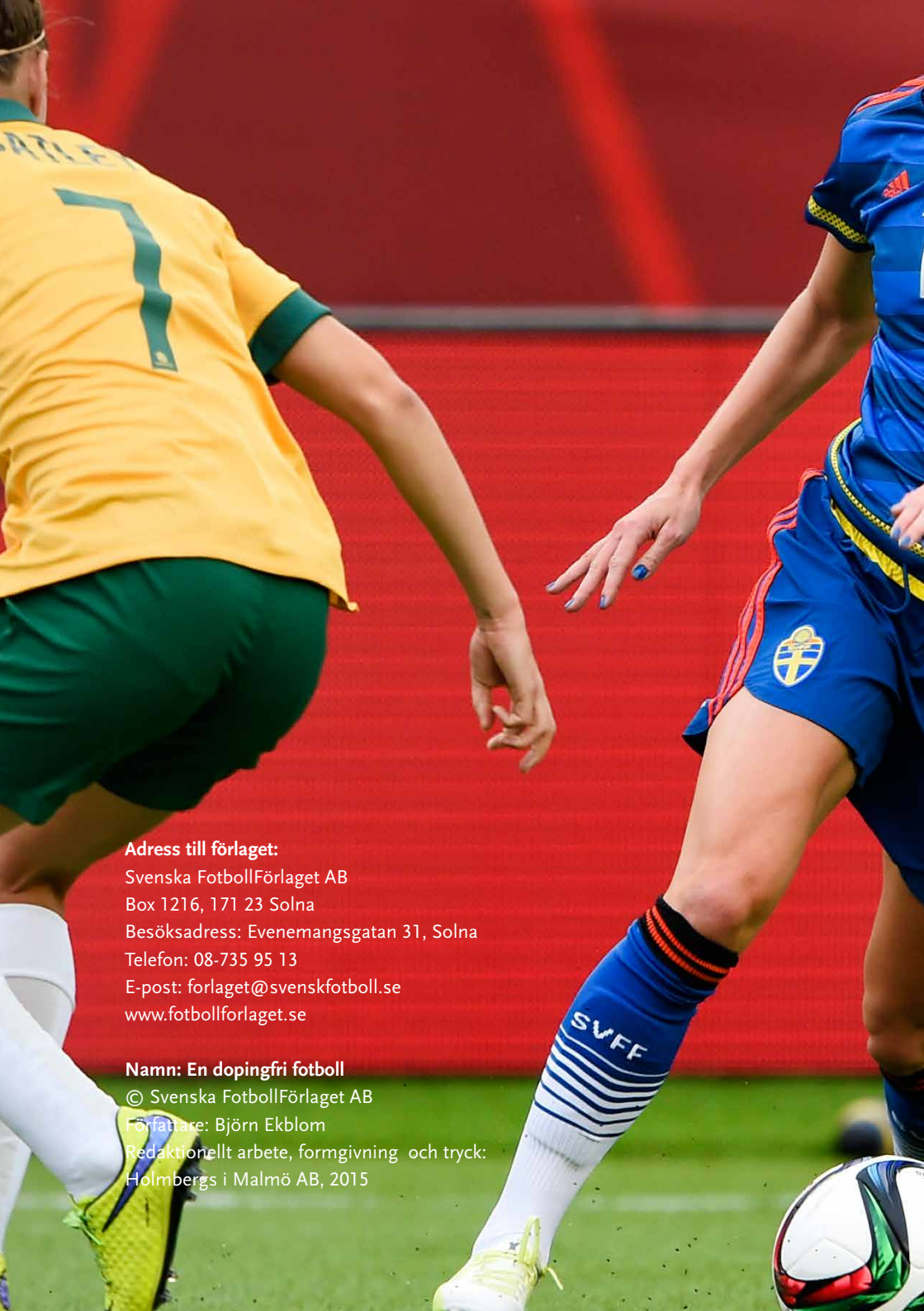
## **DOPINGKONTROLL**

Vid en dopingkontroll får du först en muntlig eller skriftlig kallelse, där det framgår att du blivit uttagen till dopingkontroll. Du måste delta och följa dopingfunktionärens anvisningar. Både du och din tränare/ ledare är skyldiga att känna till dopingreglerna och medverka till att dopingkontrollen kan genomföras. Spelare eller tränare/ ledare som försvårar eller omöjliggör dopingkontroll riskerar 2 års avstängning.

Från kallelseögonblicket ska dopingfunktionären ha dig under ständig uppsikt till dess att kontrollen är avslutad. Du har rätt att ta med dig en valfri person som förtroendemän till kontrollstationen. Särskilt vid internationella dopingkontroller är det att rekommendera.

Du ska ta med pass eller körkort till dopingkontrollen för identitetskontroll. Där ska ett protokoll skrivas. Om du har ätit medicin, naturmedel, kosttillskott eller liknande under de senaste sju dagarna, är det mycket viktigt att du anger detta, även sådant som du tror inte har någon betydelse. Om ett test påvisar något otillåtet medel i provet kan det bero på "föroreningar" i det du ätit.

När du ska lämna ett urinprov väljer du ett uppsamlingskärl. Det ska finnas flera att välja mellan. När du kissar i kärlet – minst 90 ml – övervakas du av en person av ditt eget kön. Han/hon kan vara mycket närgången. Detta kan kännas ovanligt men är nödvändigt för att funktionären ska kunna intyga att det verkligen är ditt urin och att allt gått rätt till.



**Adress till förlaget:**

Svenska FotbollFörlaget AB

Box 1216, 171 23 Solna

Besöksadress: Evenemangsgatan 31, Solna

Telefon: 08-735 95 13

E-post: [forlaget@svenskfotboll.se](mailto:forlaget@svenskfotboll.se)

[www.fotbollforlaget.se](http://www.fotbollforlaget.se)

**Namn: En dopingfri fotboll**

© Svenska FotbollFörlaget AB

Författare: Björn Ekblom

Redaktionellt arbete, formgivning och tryck:

Holmbergs i Malmö AB, 2015

Du förseglar kärlet själv och får nu välja ut en provtagningsförpackning. Du ska själv hantera din urin och hälla upp det i två flaskor som kallas A- respektive B- prov. Kolla att det är flaskornas nummer som noteras i protokollet.

Flaskorna förseglas och läggs i en transportlåda, kartong eller påse. När du med din namnteckning verifierat att allt gått rätt till, är dopingkontrollen slut för din del.

Förpackningen transporteras på ett säkert sätt till laboratoriet, där strikta rutiner gäller. Endast vissa personer får vara närvarande vid öppnandet av transportlådan och vid genomförandet av analyserna.

Dopingkontrollerna är till för din skull och för att idrotten ska kunna bedrivas dopingfri. Numera finns det välutbildad personal som genomför de olika praktiska momenten, och duktiga dopinglaboratorier som upptäcker allt fler otillåtna preparat.

## **Kom ihåg!**

Du är ensam ansvarig för vad du stoppar i dig. Det går inte att skylla på någon läkare eller ett kostpreparat.

**Vi rekommenderar alla föreningar att göra en handlingsplan enligt RF:s upplägg "Vaccinera klubben mot doping" som finns på [www.rf.se/vaccinera](http://www.rf.se/vaccinera). Testa dina kunskaper på samma sajt genom att göra RF:s kunskapstest med tio frågor om antidoping.**

***Svensk fotboll är en ren idrott och det ska vi med gemensamma krafter se till att den förblir.***

*Björn Eklom*  
*professor*

*Medicinska Utskottet*  
*Svenska Fotbollförbundet*



Svenska FotbollFörbundet AB  
[www.fotbollforbundet.se](http://www.fotbollforbundet.se)