

# Riskerar du att träna och tävla dopad av misstag?

-Om doping, kosttillskott och läkemedel kopplat till idrottande

18 januari 2016  
Örebro

**SVENSK  
ANTI-  
DOPING**



# Presentation

Peter Bergvall Virtanen

[peter.b.virtanen@olif.se](mailto:peter.b.virtanen@olif.se)

019-175595

RF:s antidopingavdelning

[www.rf.se/antidoping](http://www.rf.se/antidoping)

[antidoping@rf.se](mailto:antidoping@rf.se)

08-699 60 00



# Innehåll

- Dopingregler (förseelser och bestraffningar)
- Dopingkontroller
- Dopinglistan
- Läkemedel och Dispens
- Kosttillskott och risk för doping?
- Förebyggande arbete i föreningen (vaccination mot doping)



# EGET ANSVAR

Den som inte har kunskap om dopingreglerna riskerar att göra sig skyldig till en dopingförseelse

Kunskap förebygger doping!



# Dopingregler

- The World Anti-Doping Code är det globala regelverket som gäller inom idrotten.
- Världsantidopingkoden och dess standarder är införd i RF:s dopingregler.
- Idrottsutövare är skyldiga att känna till och följa dopingreglerna.

## Viktigast att hålla reda på:

- Dopingkontroll (rättigheter och skyldigheter)
- Dopinglistan (läkemedel och kosttillskott)

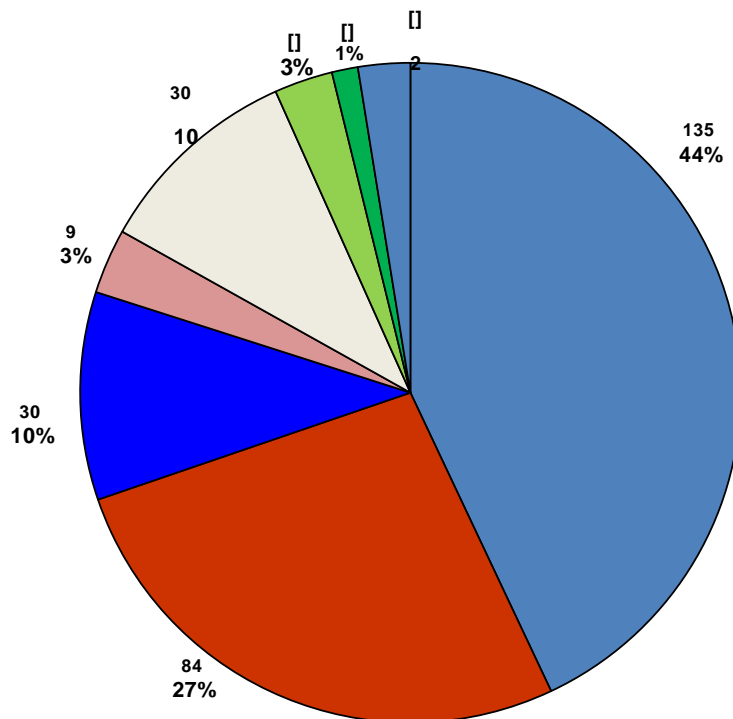


# Dopingförseelser

- Förekomst av förbjuden substans (strikt ansvar)
- Bruk eller försök till bruk
- Vägran/smitning
- Inte följa regler om vistelserapportering/undanhålla sig
- Försvårande eller försök till försvårande
- Innehav
- Olovlig befattning (försäljning, smuggling, förvaring)
- Tillhandahållande
- Medhjälp
- Samarbete med avstängd



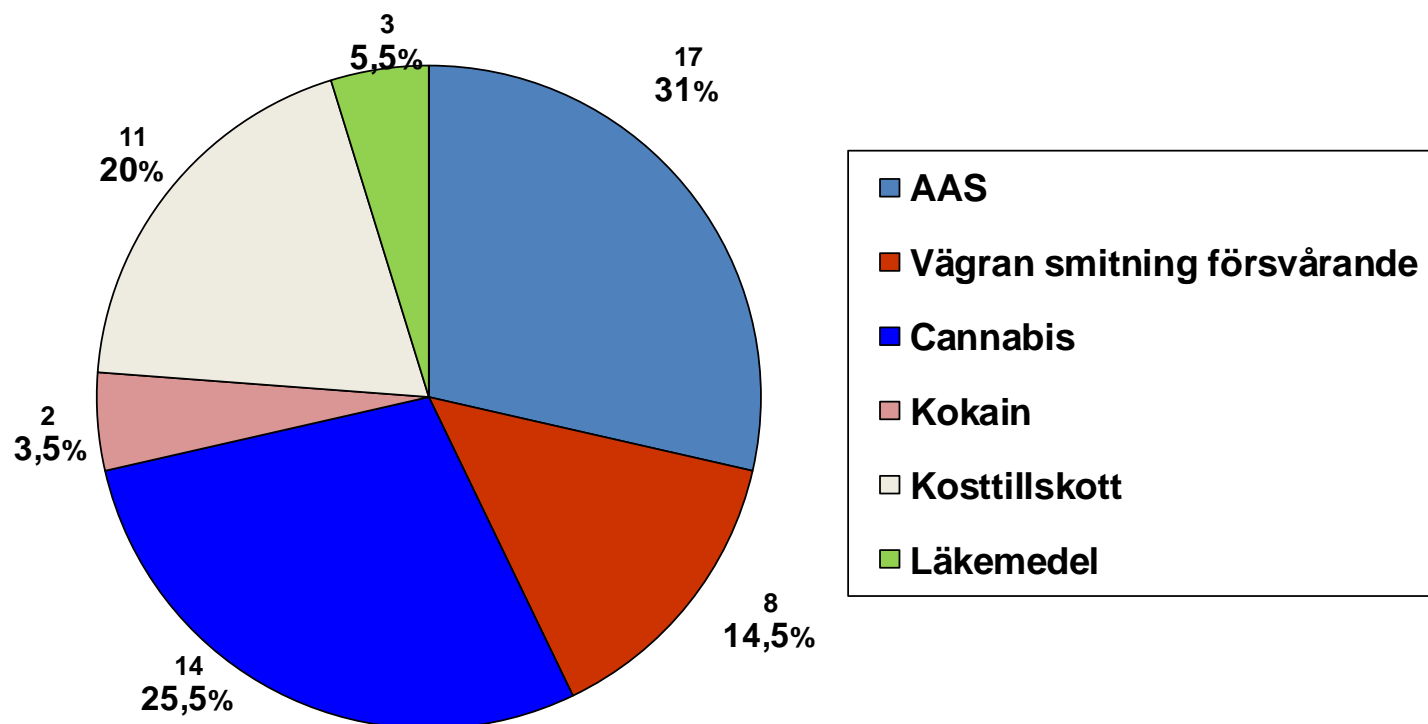
# Antal dopingfall 2004-2013 fördelat på dopingklass



- S1. AAS & andra anabola
- Vägran smitning försvårande
- S6. Stimulantia
- S6. Stimulantia Kokain
- S8. Cannabis
- S5. Diuretika
- Övriga i dopinglistan
- Andra förseelser



## Typ av dopingfall inom högnivå/tävling 2010-2013





# Bestraffning

- Normal avstängningsperiod är 4 år
- Avstängning avser all verksamhet inom idrotten
- Avstängning gäller i alla länder och idrotter
- Förlust av tävlingsresultat
- Offentliggörs på RF:s hemsida för kungörelser
- Överklagan till RIN/CAS



# Antal dopingbestraffningar 1981-2014. Topp 20 SF.

## Specialidrottsförbund Antal bestraffade

Tyngdlyftning	378 varav 203 motionärer
Styrkelyft	104 varav 69 motionärer
Friidrott	71 varav 64 motionärer
Amerikansk Fotboll	24
Budo & Kampsport	22
Boxning	18
Ishockey	16
Brottning	15
Korpen	14
Rugby	13
Akademisk idrott	11
Cykel	11
Basketboll	10
Motorcykel & Snöskoter	9
Fotboll	6
Gymnastik	6
Judo	5
Handboll	4
Simning	4
Skolidrott	4

\* Styrkelyftförbundet bildades 1997.

Ingick tidigare i Tyngdlyftningsförbundet.

SL-fall före 1998 finns under Tyngdlyftning.

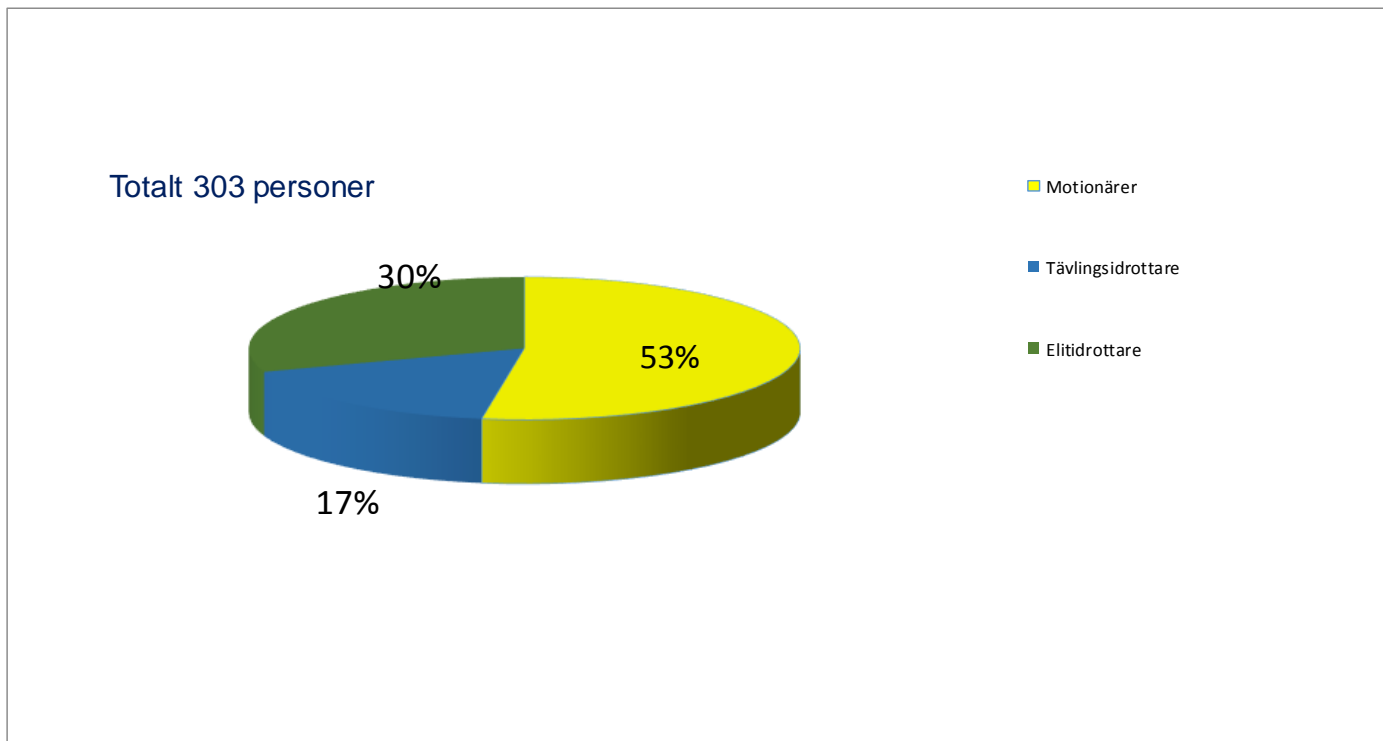
Det är 247 bestraffade från SL-klubbar av de

totalt 354 som redovisas under tyngdlyftning

1981-1997.



# Dopingfall fördelat på utövarkategori 2002-2014



# Dopingkontroll

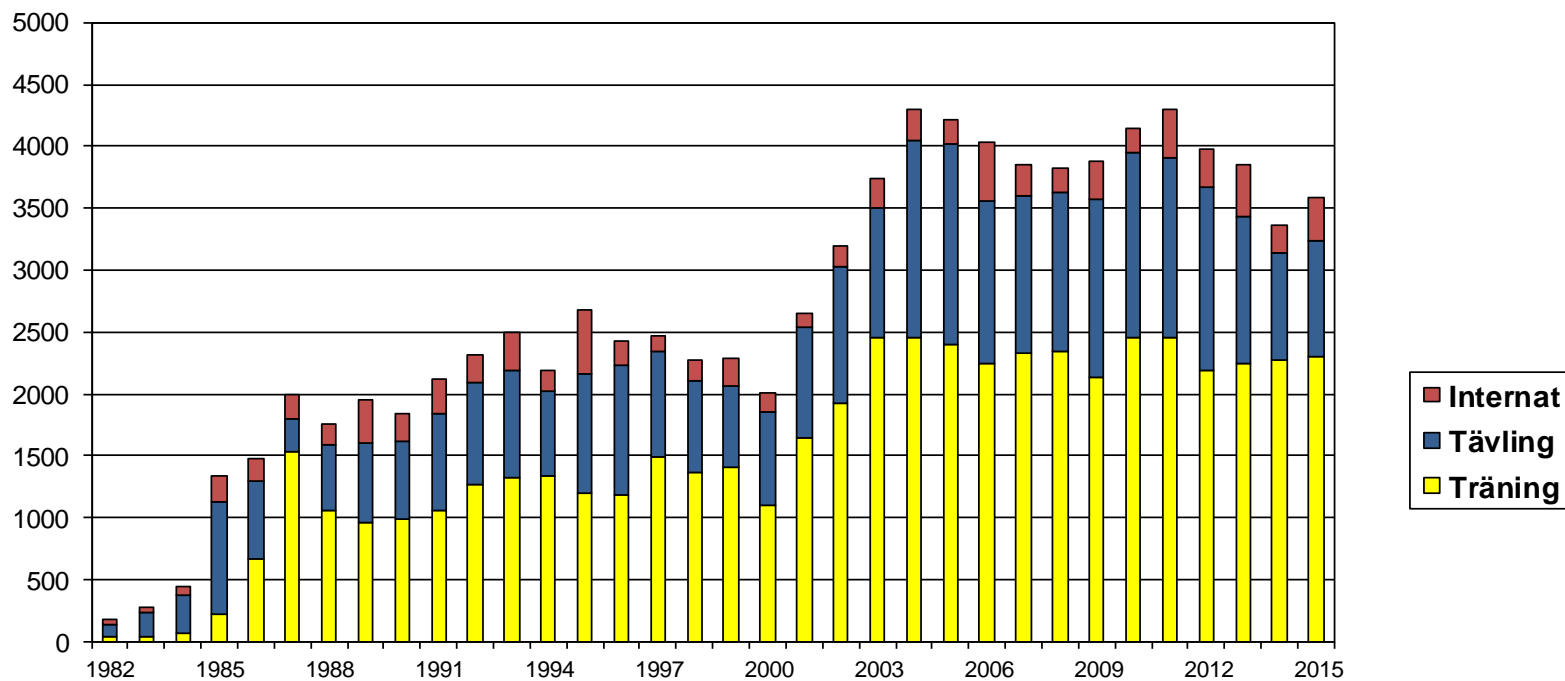
Idrottsutövare kan testas **VAR** som helst och **NÄR** som helst.

Man måste till exempel ställa upp på test även om man:

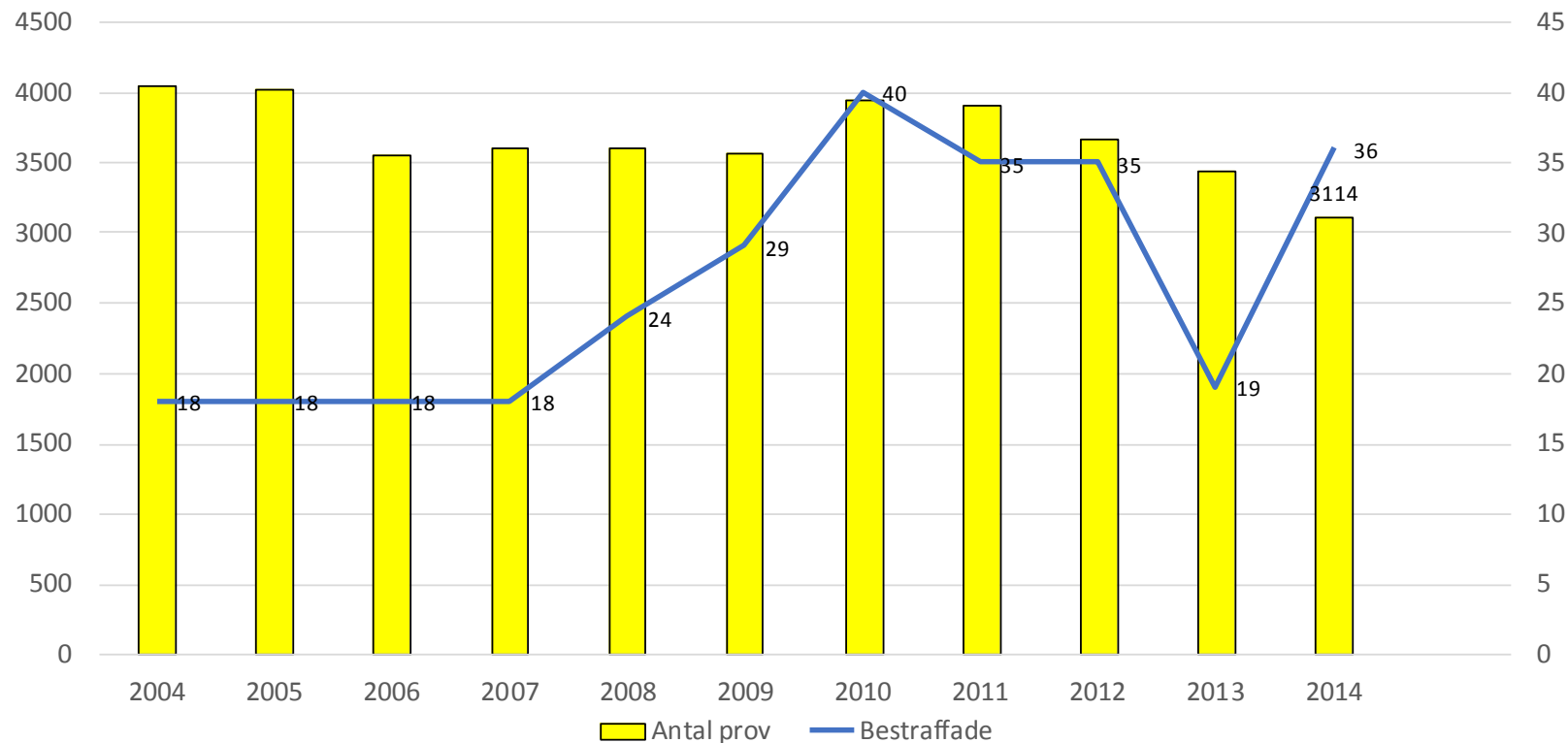
- är besviken efter en förlust,
- har ett flyg som väntar,
- har bråttom iväg av någon anledning osv.



# Antal dopingprov i Sverige 1982-2015



# Antal dopingprov och bestraffade 2004-2014



# Rättigheter och skyldigheter

## Rättigheter:

- Prisutdelning
- Eftersnack
- Media
- Förtroendeman och tolk
- Lämna synpunkter i protokollet

## Skyldigheter:

- Följa funktionärernas anvisningar
- Hålla sig under ständig uppsikt



**SVENSK  
ANTI-  
DOPING**



**DOPINGKONTROLL**

– dina rättigheter och  
skyldigheter



Riksidrottsförbundet





# Dopinglistan

- Samma lista i alla länder
- Innehåller substanser och metoder som är förbjudna vid träning och tävling eller bara vid tävling.
- Sådana substanser kan också förekomma i **läkemedel** och **kosttillskott**.



# Röd-Gröna Listan

- Sökverktyg för svenska läkemedel (inte kosttillskott)
- Ger svar om ett (svenskt) läkemedel innehåller dopingklassad substans eller inte

Du måste informera läkare om att du är idrottsutövare, välj tillåtet läkemedel om alternativet finns.

Röd-Gröna listan:

<https://www.antidoping.se/rodgronalistan/index.asp>

Självmedicinera aldrig!



# Dispenser

Om du blir sjuk och måste ta ett läkemedel, som innehåller dopingklassad substans, kan du söka dispens.

Idrottsutövare på **nationell/hög nivå** måste söka dispens i förväg, medan de på **övrig nivå** söker [retroaktivt](#).

## **Svenska Amerikanska Fotbollförbundets definition på utövarnivå**

- **Idrottsutövare på nationell/hög tävlingsnivå**  
Spelare som är uttagen till senior-, junior- eller ungdomslandslag.  
Spelare i Superserien.
- **Övrig idrottsutövare**  
Spelare som inte finns med i ovan angivna sammanhang.



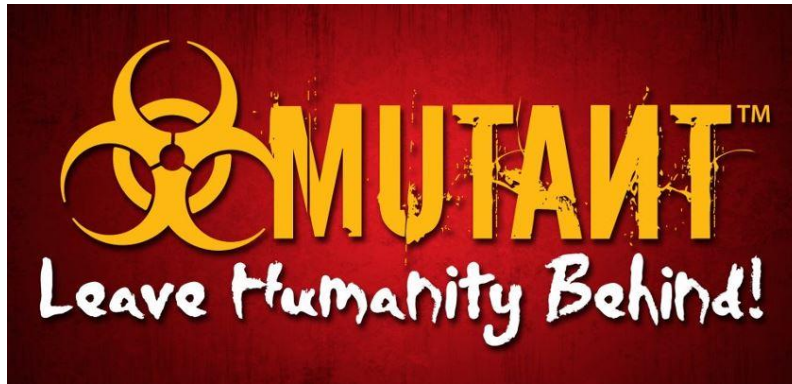
## Dispenser forts...

- Korrekt ifyllda ansökningsblanketter
- Påskrivna av läkare och dig själv
- Medicinsk dokumentation (utdrag ur läkarjournalen, provresultat mm)
- Senast 30 dagar före
- Dispenskommittén tar beslut inom 21 dagar
- Vid akut medicinering ska retroaktiv dispens sökas så snart som möjligt
- Internationell tävling? Ev. gäller internationella förbundets regler och Svensk dis!

Mer information och våra ansökningsblanketter finns på [www.rf.se/Antidoping](http://www.rf.se/Antidoping).



# Kosttillskott och risk för doping och hälsoproblem



# Vilka är de stora riskgrupperna kopplade till doping?

## Hög risk:

- PWO / Prestationshöjare
- "Muskelökare/ Testosteronhöjare"
- Fettförbrännare,

## Låg risk:

- Vitaminer och mineraler
- Sportprodukter (energikakor etc.)





# Kan man tro på beskrivningarna?

Från internetbutikens hemsida:

- **MUTANT TEST är Mutant's mest kraftfulla tillväxtformula någonsin, innehåller ämnen som kliniskt bevisat höjer testosteronnivåerna! Optimerar kroppens förutsättningar för muskeltillväxt och fettförbränning!**

Ur dopningslagen:

**1 §** Denna lag gäller

1. syntetiska anabola steroider,
2. testosteron och dess derivat,
3. tillväxthormon, och



4. kemiska substanser som ökar produktion eller frigörelse av testosteron och dess derivat eller av tillväxthormon. Lag (2011:112).





# Swedish supplements skriver i sin marknadsföring...

The Butcher bästa pwo:n Pre work out på marknaden just nu är äntligen här!!! Minst lika bra som jack3d och craze om inte bättre. Måste testas!! Finns även F#cked up inne på lager.



## Ingredienser

Beta alanin, Arginine alfaketoglutarat, Citrullin malat, Kreatin monohydrat, Tricreatin malat, Natrium citrate, Arginin HCL, Tyrosin, Calcium fosfat, Magnesium bisglycinat, Taurin, Askorbinsyra, Koffein, Amaranthus Cruentus, Nelumbo Nucifera, Glukorolakton, Kalium klorid, Nikotinsyra, aromer, färgämne: E-120, sötningsmedel: **Aspartam\***, Acesulfam-K.



# Problemet med kosttillskott

**Är att det finns...**

- Medvetet “kryddade” tillskott
- Kontaminerade tillskott
- Vilseledande marknadsföring
- Brist på ansvar hos tillverkare, distributörer & myndigheter
- Dopingproblem och hälsoproblem

**...och, att du som konsument inte kan veta vilka produkter detta gäller!**



# Dopingfall och kosttillskott

2014 Friidrott	Beta-metylfenetylamin	6 mån
2014 Ishockey	Sibutramin	6 mån
2013 Amerikansk Fotboll	Metylhexanamin	12 mån
2012 Boxning	Metylhexamanin	24 mån
2012 F&S Friidrott	Androstatriendion	24 mån
2012 Ishockey	Oxilofrin	24 mån
2012 Styrkelyft	Metylhexanamin	12 mån
2011 Amerikansk fotb	Metylhexanamin	12 mån
2011 Budo & Kampsp	Metylhexanamin	12 mån
2011 F&S Friidrott	Androstatriendion	24 mån
2011 Rugby	Metylhexanamin	24 mån
2010 Boxning	Metylhex, Oxilofr, Androstatriendion	24 mån
2010 Budo & Kampsp	Metylhexanamin	6 mån
2010 Budo & Kampsp	Oxilofrin	6 mån
2010 Taekwondo	Metylhexanamin	24 mån
2009 Akademiska	Metyltestosteron	24 mån
2007 Tyngdlyftning	Androstriendion	12 mån
2007 Motorcykel	Nandrolon	24 mån
2006 Volleyboll	Nandrolon	24 mån
2006 Simning	Androstriendion	24 mån



# Produkter i dopingutredningar

Jack3d	2013	metylhexanamin
Anabolic Beast	2012	metylhexanamin
Jack3d	2012	metylhexanamin
Jacked XX	2012	metylhexanamin
Neurocore	2012	metylhexanamin
Oxy Elite Pro	2012	metylhexanamin
Novedex XT	2011	androstatriendion
Crack, Jack3d	2011	metylhexanamin
Black Burn	2011	metylhexanamin
Hyperdrive 3.0+	2011	oxilofrin
Djungle Warfare	2009	metyltestosteron
Vyo Tech Viraloid	2009	androstendion, androstadiendion

Källa: Peder Mathiasson, Antidopinggruppen Riksidrottsförbundet



# SVENSK ANTI- DOPING

VACCINERA  
KLUBBEN  
MOT DOPING

"Jag vill vara en förebild för andra och jag har bevisat att det går att komma riktigt långt utan otillåtna medel och en massa kosttillskott. Alla har ett eget ansvar när det kommer till vad man stoppar i sig."

MICHEL TORNÉUS  
VM-brons i langdhopp

[rf.se/vaccinera](https://rf.se/vaccinera)



# Kosttillskott

RF avråder från kosttillskott

- otillräcklig kontroll av kosttillskott,
- kontaminerade preparat,
- Inget/litet vetenskapligt stöd för behovet,
- Optimerad kosthållning är nyckeln!
- Fundera inte ens på kosttillskott innan du har gjort allt du kan för en optimal kosthållning i förhållande till ditt idrottande.
- Behövs tillskottet? Är det säkert? Har det bevisad effekt?



# Sammanfattning kosttillskott

En bra sammanfattning har professor Ron Maughans gjort om kosttillskott utifrån omfattande forskning på området:

*If it works, it's probably banned.  
If it's not banned, then it probably doesn't work.  
If it looks too good to be true, it probably is.*



# VACCINERA KLUBBEN – mot doping

[Hem](#)[Om vaccinera klubben](#)[1. Kunskapstest](#)[2. Diskutera](#)[3. Gör en plan](#)[4. Anmäl](#)[Förnya vaccination](#)[Vaccinerade klubbar](#)[Ladda hem](#)

“Dopingfri är vad idrott ska vara! Det är givet för att vi ska kunna träna och tävla på lika villkor. Ett bra antidopingarbete och många dopingkontroller är en förutsättning för detta.”

- Sarah Sjöström, flera EM- och VM-guld i simning

## Hur jobbar din klubb mot doping?

Har du funderat på om det finns risk för att någon i din idrottsförening skulle kunna dopa sig? Skulle det kunna ske av misstag? Hur skulle ni göra då? Har ni någon antidopingplan att ta hjälp av?

Följ fyra enkla steg för att vaccinera din klubb mot doping. Det tar bara några timmar.

Vaccinera  
din klubb!

## Senast vaccinerade klubbar

Kungälv's Självförsvarsklubb Chikara

IF Friskis & Svettis Linköping

Sandvikens AIK Bandyklubb

Hittills har 1045 vaccinationer gjorts.

[Läs mer](#)





**TACK!**

