



## **INFORMATION OM FÖRENINGENS ANTIDOPINGARBETE**

Estuna IF har nu vaccinerat föreningen mot doping enligt Riksidrottsförbundets antidopings arbete. Arbetet blev klart 2020-10-22.

Vaccinationen har genomförts av föreningens styrelse under två möten. Fortlöpande kommer föreningen att arbeta med dessa frågor genom information vid träningar, utbildning en gång om året, möten samt att styrelsen årligen kommer att omvaccinera föreningen.

Föreningen har utsett en antidopingsansvarig, Carl Harju, som kommer att leda arbetat inom föreningen.

**I samband med ovan arbete har styrelsen tagit fram rekommendationer avseende prestationshöjande kosttillskott och energidrycker.**

### Rekommendationer avseende Energidrycker och kosttillskott

- Vi rekommenderar att inte nyttja energidrycker p.g.a. höga halter koffein och oklart innehåll i vissa produkter.

- Vi rekommenderar i enlighet med Riksidrottsförbundet/svensk antidoping och avråder från bruk av kosttillskott annat än på rent medicinska grunder.

Ett antal svenska idrottsutövare har de senaste tio åren lämnat positiva dopingprov som är kopplade till bruk av kosttillskott.

Många kosttillskott på marknaden är otillräckligt kontrollerade och kan innehålla doping klassade substanser.

Enligt idrottens dopingregler är idrottsutövare personligt ansvariga för allt de äter eller intar på annat sätt. Den som befins vara dopad riskerar alltid att bestraffas, oavsett orsak.

### För mer information

- <https://www.rf.se/Arbetsrum/SvenskAntidoping>

### Antidopingansvarig Estuna IF

**Carl Harju**

carlharj@gmail.com

076-102 08 80