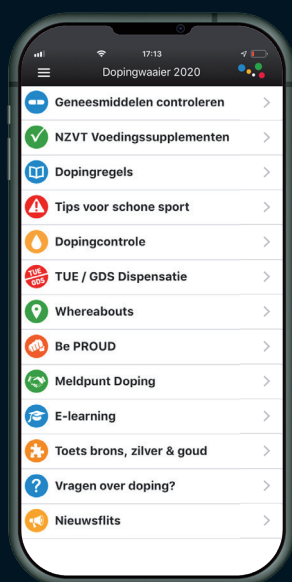


Tips voor schone sport

TIP 1 Download de Dopingwaaijer App

Je kunt met deze app je geneesmiddelen en voedings-supplementen controleren, de dopingregels nalezen, de dopingcontrolevideo's bekijken en nog veel meer!



TIP 2 Controleer al je geneesmiddelen

Geneesmiddelen kunnen dopingstoffen bevatten. Zorg dus altijd dat je zelf weet welke geneesmiddelen je gebruikt, wat erin zit en of ze zijn toegestaan. Ook als ze zijn voorgeschreven door een arts.



TIP 3 Vraag zo nodig dispensatie aan

Heb je volgens je arts een geneesmiddel nodig dat dopingstoffen bevat? Dan kun je daar dispensatie voor aanvragen. Zo kun je officieel toestemming krijgen om het geneesmiddel te gebruiken.



TIP 4 Gebruik alleen NZVT-goedgekeurde voedingssupplementen

Voedingssupplementen kunnen vervuild zijn met dopingstoffen. Dit geldt dus ook voor vitaminepillen en eiwitshakes! Het Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport controleert voedingssupplementen op de aanwezigheid van dopingstoffen.

Vlees in China, Mexico, Guatemala en Thailand kan vervuild zijn met clenbuterol. Vlees in Colombia kan boldenon bevatten. Wees in deze landen dus terughoudend met het eten van vlees.



TIP 5 Weiger nooit een dopingcontrole

Word je aangewezen voor een dopingcontrole? Dan ben je altijd verplicht om deze te ondergaan. Ook als het moment niet goed uitkomt. Heb je commentaar op de controle? Schrijf dit dan direct op het dopingcontroleformulier.



TIP 6 Gebruik geen drugs

Drugs zoals cannabis, XTC en cocaïne zijn verboden binnen wedstrijdverband. Maar let op! Cannabis kan bijvoorbeeld nog tot een maand na gebruik te vinden zijn in je urine. En als het bij een dopingcontrole binnen wedstrijdverband nog wordt aangetroffen, dan test je positief!

In Zuid-Amerikaanse landen kan er cocaïne in kruiden thee zitten. Oeps! Kijk dus goed uit met kruiden thee. En drink zeker geen thee waarbij 'coca' in de naam voorkomt.



TIP 7 Sluit je aan bij Be PROUD

Jij bent essentieel voor schone sport. Het is dus belangrijk dat je in actie komt! Sluit je aan bij Be PROUD en word onderdeel van een groot en krachtig team. Trotse supporters van schone sport!



TIP 8 Meld overtredingen bij het Meldpunt Doping

De opsporing van dopingovertredingen is erg belangrijk voor schone sport. Jouw informatie kan hierbij helpen! Bij het Meldpunt Doping van de Dopingautoriteit kun je vertrouwelijk informatie geven over (mogelijke) dopingovertredingen. Dit kan ook anoniem.



TIP 9 Vul je whereabouts goed in

Heb je een whereaboutsverplichting? Lever dan tijdig en correct je whereabouts aan. Zorg dat je gegevens altijd up-to-date zijn en voorkom 3 whereaboutsfouten binnen 12 maanden.