



# ANTIDOPING arbeid i Norges Skøyteforbund

Norges skøyteforbund (NSF) ønsker å være en pådriver innen antidopingarbeid. Vi oppfordrer og forventer at alle våre klubber, ledere, trenere og utøvere aktivt bidrar til å styrke antidopingarbeidet.

## NSF klubber

Det forventes at klubber tilsluttet Norges Skøyteforbund, utvikler sin egen antidopingpolicy og blir «Rent idrettslag». Til hjelp i dette arbeidet, har antidoping Norge programmet «Rent idrettslag» som du finner her: <http://www.rentidrettslag.no>



## NSF ledere og trenere

Ledere og trenere tilsluttet Norges Skøyteforbund forventes å ha tilstrekkelig kunnskap til å kunne være til praktisk hjelp for utøvere i antidoping spørsmål. For å sikre dette, bør ledere og trenere gjennomgå antidopingprogrammet «Ren utøver» slik at de har oppdatert kunnskap på feltet. Programmet «Ren utøver» finner du her: <http://antidoping.no/ren-idrett/ren-utover/>



## NSF utøvere

Alle idrettsutøvere har et selvstendig antidopingansvar. Utøvere tilsluttet Norges Skøyteforbund forventes å ha tilstrekkelig og oppdatert kunnskap innen antidopingfeltet. Det forventes derfor at alle utøvere fra det året de fyller 14 år gjennomfører antidopingprogrammet «Ren utøver». Programmet bør gjennomføres årlig for å sikre at man fanger opp eventuelle endringer fra år til år. Programmet «Ren utøver» finner du her: <http://antidoping.no/ren-idrett/ren-utover/>

## Legemiddelsøk

Last ned Felleskatalogen («Min FK») fra appstore slik at du raskt kan sjekke aktuelle legemidler: <https://itunes.apple.com/no/app/min-felleskatalog/id988350876?l=no&mt=8>

## Legemiddelkontroll

Alle legemidler bør sjekkes i Felleskatalogen for å sikre at de ikke er i strid med antidopingbestemmelsene. Les mer om legemiddel kontroll her: <http://antidoping.no/regler/legemiddelsok/>

*Merk deg at legemidler kjøpt i utlandet ikke kan sjekkes opp mot felleskatalogen siden felleskatalogen kun dekker legemidler markedsført og solgt i Norge. Vær spesielt oppmerksom på legemidler kjøpt i utlandet, bør virkestoffene sjekkes opp mot WADAs dopingliste.*





## WADAs dopingliste

Dopinglisten kan lastes ned i appstore med navnet «The prohibited List» (WADA)

## Kosttilskudd

Kosttilskudd er ikke legemidler og produktene som tilbys kan ha varierende kvalitet. Med kosttilskudd mener vi både sportsprodukter, vitamin- og mineraltilskudd og ergogene tilskudd som øker eller påstås å øke prestasjonsevnen (eks. kreatin, koffein, karnitin og ginseng). Idrettsutøvere må ha et svært bevisst forhold til bruk av kosttilskudd. Både norske og utenlandske utøvere har blitt utestengt for doping på grunn av forurenset tilskudd. Les om kosttilskudd på Olympiatoppens fagsider her: <http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/idrettsernaering/kosttilskudd/page510.html>

