



SVENSKA SKRIDSKOFÖRBUNDETS ANTIDOPINGAVTAL

SVENSKA SKRIDSKOFÖRBUNDET
Box 17016
100 41 Stockholm
BOKSÄKRES
Skandisgatan 7, Stockholm
TELEFON 08 699 60 00
E-POST: svenska@skridsko.se
www.skridsko.se
FÖRSTO 23 30 45 7
BOKSÄKRES 091 5297

Detta avtal är ett led i Svenska Skridskoförbundets arbete för att förebygga doping, och syftar till att påminna våra aktiva om vikten av att hålla sig informerad om gällande dopingregler och det egna ansvaret. Nedanstående information ger endast en överblick över ämnet. Mer information finner du på **Riksidrottsförbundets (RF)**

hemsida: <http://www.rf.se/Antidoping/>

Listan över substanser och metoder som är förbjudna enligt World Anti-Doping Association (WADA) uppdateras årligen, och kan komma att kompletteras mellan uppdateringarna. Du kan hålla dig informerad om sådana uppdateringar genom RF:s nyhetsbrev **Antidopingnytt** ([prenumerera här](#))

Reglerna är inte alltid lätta att tolka, och självklart är du välkommen att be om hjälp.

Svenska Skridskoförbundets antidopingansvarige Mattias Hadders

Telefon: 08-699 60 00, e-post: mattias.hadders@skridsko.se

RF:s antidopinggrupp

Telefon: 08-699 60 00, e-post: antidoping@rf.se

Läkemedel

RF:s röd-gröna lista omfattar läkemedel som säljs i Sverige för humant bruk. Vid sökning får man svar på om ett läkemedel är förbjudet eller tillåtet att använda enligt idrottens dopingregler. Vissa läkemedel kräver medicinsk dispens.

Innan du börjar använda ett läkemedel: kontrollera alltid om det innehåller några dopingklassade substanser. Detta är helt och hållet på ditt ansvar! När du får recept på medicin är det klokt att tala om för din läkare att du är tävlingsidrottare, och diskutera om icke-dopingklassade alternativ finns.

Dispens

Krav på dispens varierar beroende på ålder och tävlingsnivå. Seniorer på hög tävlingsnivå måste alltid söka dispens i förväg. För idrottare som inte innefattas av detta krav uppdaterades reglerna 2015: tidigare "generell dispens" ersattes av "retroaktiv dispens". Detta innebär att i händelse av dopingtest måste alla idrottare som använder dopingklassad medicin skicka in en dispensansökan med medicinsk dokumentation som styrker behovet. För vissa internationella tävlingar krävs dispens på förhand från internationellt förbund även för aktiva som inte räknas till "hög tävlingsnivå" i Sverige.

Du som aktiv har själv ansvar för att ta reda på om dispens behövs, och att söka dispens. Kom ihåg att detta måste ske i god tid!

Information om nationell dispens: <http://www.rf.se/Antidoping/Dispens/>

Information för dispens från ISU: <http://www.isu.org/en/clean-sport/therapeutic-use-exemptions>



SVENSKA SKIDSKÅRETS
LIVSMEDELSVERKET
Box 17016
100 41 Stockholm
BESÖKSADRESS
Skandinska 7, Stockholm
TELEFON 08 699 10 00
E-POST: webb@svsk.se
www.svsk.se
FACIT 20 30 45 7
BOKAD 091 5297

Speciella lägen

Om du blir akut sjuk bör du, eller någon som följer med dig, notera vilka mediciner du får. Detta gäller även om du bli sjuk utomlands. För vissa länder finns sökmotorer i likhet med RF:s svenska röd-gröna lista. Länkar till dessa finns [här](#). Om det land du blir sjuk i inte finns på listan, kan du ta reda på namnet på den aktiva substansen i läkemedlet och se om detta finns registrerat i Sverige, genom fass.se. Sök sedan upp motsvarande svenskt läkemedel i [röd-gröna listan](#).

Kosttillskott

Det finns ingen entydig definition på vad som klassas som kosttillskott. RF:s kostpolicy definierar endast tillskott som innehåller energi- och/eller näringsämnen, eller som syftar till att höja prestationen. Livsmedelsverket samt branchorganisationen "Svensk egenvård" har andra definitioner, som även de finns listade på RF:s hemsida: <http://www.rf.se/Antidoping/Kosttillskott/>

Det är viktigt att vara medveten om att även produkter som har andra syften än energi, näring och prestation (till exempel naturmedel mot förkylning) kan innehålla dopingklassade ämnen.

För kosttillskott finns ingen röd-grön lista. RF avråder från bruk av kosttillskott, annat än på rent medicinska grunder. Det finns inget vetenskapligt stöd för att idrottsutövare med normal kosthållning har behov av extra kosttillskott.

En viktig skillnad mellan läkemedel och kosttillskott är att det INTE finns någon allmän granskning av vad kosttillskott innehåller. Man kan alltså inte lita på att innehållsförteckningen stämmer. Du som aktiv har alltid ansvar för vilka ämnen som påvisas i ett dopingprov, även i fall du fått i dig något utan full vetskap om innehållet.

Livsmedelsverket genomförde 2009-2010 en studie av 43 kosttillskott som såldes via svenskspråkiga webbsidor: endast 2 av dessa uppfyllde livsmedelsverkets märkningskrav och i 30 av de 43 produkterna ingick växter eller växtextrakt som kan innehålla giftiga, beroendeframkallande eller hälsofarliga ämnen. [Hela rapporten](#) finns att läsa på livsmedelsverkets hemsida. Även läkemedelsverket granskar ibland kosttillskott, på misstanke om läkemedelsklassade substanser. Efter en granskning 2012 stoppades 17 produkter från försäljning. Mer info finns i [denna rapport](#). Studier från Tyskland ([länk](#)) och USA ([länk](#)) har visat på otillåtna substanser i 15 % respektive 25 % av de kontrollerade tillskotten. I Sverige ansvarar varje kommun för tillsyn av kosttillskott. I de kommuner som gör mer omfattande kontroller har detta resulterat i ett flertal saluförbud, men sådana förbud gäller alltså enbart i den egna kommunen – kosttillskotten kan fortsätta säljas i andra kommuner och via internet utan varningar.



SVENSKA SKRIDSKOFÖRBUNDET
Box 17016
100 41 Stockholm

REKONSTRUKTION
Svevägsgatan 7, Stockholm

TELEFON 08 699 10 00

E-POST: webb@svkf.se
www.svkf.se

FÖRENING 23 30 45 7
BANKID 091 5297

ISU Anti-Doping Policy

Utöver generella dopingregler från WADA och RF omfattas aktiva som tävlar på internationell nivå inom ISU:s idrotter även av ISU Anti-Doping Policy. Information om denna finns på: <http://www.isu.org/en/clean-sport>

Ren vinnare

En viktig nyhet 2017 är det webbaserade utbildningsprogrammet ”Ren vinnare” som innefattar ett antal moduler. Programmet sparar dina framsteg. När du har slutfört alla moduler får du ett diplom för genomförd kurs via mejl. Efter varje modul får du också ett mejl med en sammanfattning. Aktiva som ingår Svenska Skridskoförbundet elitsatsning ska genomföra samtliga moduler. Gör utbildningen på [Renvinnare.se](http://www.renvinnare.se).

Länkar i dokumentet:

- <http://www.rf.se/Antidoping/>
- <http://www.rf.se/Antidoping/Nyhetsbrev/>
- <http://www.rf.se/Antidoping/Dopinglistor/Rod-gronolistan/>
- <http://www.rf.se/Antidoping/Dispens/>
- <http://www.isu.org/en/clean-sport/therapeutic-use-exemptions>
- <http://www.rf.se/Antidoping/Kosttillskott/>
- http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/rapporter/2011/2011_livsmedelsverket_2_kosttillskott_som_saljs_via_internet.pdf
- <http://www.lakemedelsverket.se/upload/nyheter/2012/rapport-kosttillskott-traningsprodukter-lakemedel-2012-10-25.pdf>
- <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/antidoping/kosttillskott/studie-av-634-kosttillskott.pdf>
- <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/antidoping/kosttillskott/studie-fran-hfl.pdf>
- <http://www.isu.org/en/clean-sport>
- <http://www.renvinnare.se/>



Svenska Skridskoförbundet
Box 17016
100 41 Stockholm

Boxadress
Skandisgatan 7, Stockholm

Telefon 08 699 10 00

E-post: webb@svkf.se www.svkf.se

Förkort 23 30 45 7
Barnkort 094 5297

Intygande:

- (*kryssa*) Jag har kontrollerat alla mina läkemedel mot RF:s röd-gröna lista, samt sökt och beviljats dispens för de läkemedel som kräver detta från RF. Jag är medveten om att jag dessutom måste söka dispens från ISU för internationella tävlingar.
eller
Jag har kontrollerat alla mina läkemedel mot RF:s röd-gröna lista, och alla är tillåtna
eller
Jag använder inga läkemedel
- (*kryssa*) Jag har tagit del av ovanstående information om kosttillskott, och är medveten om att jag alltid själv är ansvarig för vilka ämnen jag får i mig, även sådana som inte deklarerats på produktförpackningen.

Ort och datum

_____ den ____ / _____

Underskrift

Namnförtydligande

Målsmans intygande (gäller aktiva under 18 år)

Ort och datum

_____ den ____ / _____

Underskrift

Namnförtydligande