



Antidoping

Självklart finns det ingen som dopar sig i Kungälv HK. Föreningen vänder sig starkt emot all form av doping. Men tyvärr finns det många, både mediciner och naturmedel, som innehåller medel klassade som dopingpreparat. Om man inte är uppmärksam finns risker.

- Måste man äta kosttillskott för att få i sig tillräckligt av alla näringsämnen?

Nej, det räcker gott med vanlig mat och det gäller att äta rätt.

Om man äter t.ex. naturläkemedel så är det väldigt svårt att ha full kontroll på alla enskilda substanser det innehåller. Men att ha full kontroll på mediciner är lätt. Riksidrottsförbundet har en kontinuerligt uppdaterad lista över dopingklassade mediciner.

För att inte riskera att råka ut för misstagsdoping är det viktigt att du själv tar ansvar för och kontrollerar de mediciner som finns på den så kallade Röda Listan. Röda lista hittar du här <https://antidoping.se/dispens-laekemedelssoek/roed-groena-listan/>

Förteckning och övrig information om doping finns på Riksidrottsförbundets hemsida:

<https://www.rf.se/rf-arbetar-med/idrottsrorelsens-antidopingarbete>

Förteckningen finns också att hämta som broschyr på Apoteket.

- Varje spelare har ett eget ansvar:

Det är viktigt att varje individ kontrollerar sina läkemedel mot den information och de listor som finns. Vid tveksamhet kan man alltid vända sig till dopingjouren på 08-699 60 00

<https://antidoping.se/dispens-laekemedelssoek/roed-groena-listan/>

- Läkarintyg:

Alla läkemedel på Röda Listan kräver läkarintyg som alltid skall finnas med vid träning och tävling. Intyget är giltigt i maximalt tre år. Är du under 16 år kan du förvara det hemma.

Av läkarintyget skall framgå:

- Behandlande läkare
- Diagnos
- Preparatets produktnamn
- Preparatets generiska namn
- Orsak till val av preparat
- Dos

Dispens

Det finns ett antal läkemedel som kräver dispens. Dispensen ansöks hos RF och är strikt konfidentiell. Det är endast om man skall tävla utomlands som det är viktigt att tränaren får information om dispensen.