



DOPINGPOLICY

Regler och Föreskrifter

Nacka Judoklubb är en idrottsförening som är ansluten till Riksidrottsförbundet (RF). Det innebär att du som medlem i Nacka Judoklubb automatiskt omfattas av Riksidrottsförbundets (RF) stadgar och antidopingreglemente, samt de föreskrifter som är kopplade till reglementet. Dessa grundar sig i WADA:s (World Anti Doping Agency) världsantidopingkod, som är det globala regelverk som gäller inom idrotten. Du är själv ytterst ansvarig att känna till och följa dopingreglerna som finns på [RF:s hemsida](#).

Riksidrottsförbundet liksom Nacka Judoklubb tar starkt avstånd från alla former av doping. Den som gör sig skyldig till doping riskerar att bli avstängd från all idrottslig verksamhet i två år. Vi välkomnar alla, oavsett vilket motiv man har att träna. Men vi säger nej till den som vill använda sig av otillåtna dopingpreparat.

Här är skälen till varför vi är emot all doping:

Det är farligt att dopa sig.

Det strider mot medicinsk etik och är förenat med stora hälsorisker för individen.

Det är olagligt att dopa sig.

Att hantera eller inta förbjudna preparat är enligt svensk lag förbjudet och kan ge upp till två års fängelse. Skulle någon bli ertappad hos oss skulle det, förutom straff enligt svensk lag, innebära att personen blir avstängd från träning hos oss i två år. Ser du, eller hör, något som liknar användning eller distribution av dopingpreparat i Nacka Judoklubbs regi, vänligen ta kontakt med din tränare, eller föreningens styrelse.

Tar du dopingklassade läkemedel?

Det är viktigt att kolla upp om ditt läkemedel är dopingklassat. Det gör du enklast genom att söka efter det i Röd-Gröna listan som är ett bra hjälpmedel som RF har tagit fram och som grundar sig på WADA:s lista över dopingklassade substanser. Listorna hittar du på [RF:s hemsida](#).

Behöver du söka dispens?

Är ditt läkemedel dopingklassat och det inte finns några tillåtna alternativ, kan du behöva söka dispens i Sverige eller internationellt beroende på vilken nivå du idrottar på. Ta reda på vad som gäller för just dig på [RF:s hemsida](#).

Dopingkontroll

Som medlem i vår förening kan du bli utvald till dopingkontroll. För att du ska veta hur en dopingkontroll går till och dina rättigheter och skyldigheter i samband med detta, har RF tagit fram en folder och en film som vi rekommenderar att du läser/ser på [RF:s hemsida](#).

Kosttillskott

Många preparat på marknaden är otillräckligt kontrollerade och kan innehålla dopingklassade substanser trots att det inte står på innehållsförteckningen. Eftersom du är ytterst ansvarig för vad du stoppar i dig, tar du alltid kosttillskott på egen risk. Läs mer om RF:s rekommendationer för kosttillskott och se RF:s korta filmer inom samma ämne på [RF:s hemsida](#)