

9 tips voor schone Spelen

We gaan ervan uit dat je goed op de hoogte bent van de dopingregels. Toch geven we je nog een laatste checklist. Twijfel je nog ergens over, vraag het dan direct na bij de medische begeleiding van TeamNL!

1. Download en gebruik de Dopingwaaier App

Meer informatie via www.dopingwaaier.nl.

2. Doe de e-learning brons, zilver en goud

Hoe zit het nou precies met de dopingregels? Zorg dat je goed op de hoogte bent door de e-learning brons, zilver en goud te maken via www.dopingautoriteit.nl/elearning. Zo voorkom je verrassingen.

3. Controleer al je geneesmiddelen

Controleer je geneesmiddelen via de Dopingwaaier App: klik op Geneesmiddelen controleren.

4. Geef dispensaties (TUE's) door

Heb jij middelen van de dopinglijst nodig voor medisch gebruik? Zorg tijdig voor een medische dispensatie en neem zo nodig contact op met de chef-arts Tokyo 2020.

- Voor Olympische sporters is dat Peter Verstappen (peter.verstappen@nocnsf.nl).
- Voor Paralympische sporters is dat Hiske Kneepkens (hiske.kneepkens@nocnsf.nl).

5. Controleer al je voedingssupplementen

Voedingssupplementen kunnen vervuild zijn met dopingstoffen. Gebruik daarom alleen NZVT-gegoedgekeurde voedingssupplementen. Vind ze in de Dopingwaaier App: klik op NZVT Voedingssupplementen. Let ook op het batchnummer!

6. Vul je whereabouts goed in

Indien je een whereabouts-verplichting hebt, zorg dan dat je gegevens altijd up-to-date zijn en voorkom 3 strikes binnen één jaar.



7. Bekijk de dopingcontrolevideo's

Weet wat je rechten en plichten zijn bij een dopingcontrole. Wist je al dat je een dopingcontrole nooit mag weigeren? En dat je altijd een begeleider mag meenemen? Bekijk hier de video's: <https://www.dopingautoriteit.nl/dopingcontroles>

Een korte beschrijving, wat te doen bij een dopingcontrole. Let er op dat:

- Vanaf het moment dat je geselecteerd bent voor een dopingcontrole, sta je onder toezicht van de controleur tot de controle is afgerond.
- Je mag een controle nooit weigeren. Maar, indien toestemming van de controleur, wel uitstellen omdat je bijvoorbeeld naar een uitreiking moet.
- Je moet je identificeren bij het dopingcontrolestation.
- Je zelf dopingcontrole materiaalverpakking mag selecteren.
- Dopingcontrole materiaal goed verpakt moet zijn.
- Je altijd zelf zicht houdt op afnamemonster totdat materiaal goed verzegeld is.
- Alle gegevens correct worden genoteerd op het aanwijzings- en dopingcontroleformulier.
- Je de mogelijkheid hebt eventuele bezwaren op het dopingcontroleformulier op te schrijven, dit mag ook in het Nederlands
- Je het aanwijzings- en dopingcontroleformulier ondertekent. Ook als je het niet eens bent met de procedure.
- Je altijd een kopie van het formulier mee krijgt.

8. Gebruik geen drugs

Drugs zoals cannabis, XTC en cocaïne staan op de dopinglijst. Gebruik kan weken later nog leiden tot een positieve dopingtest.

9. Word supporter van schone sport

Sport is veel te mooi voor doping! Laat je horen voor schone sport via #IamPROUD of #WearePROUD en word supporter via www.supportschonesport.nl.