

UTØVERGUIDEN

Veiledning til utøvere om dopingbestemmelsene



ANTIDOPINGNORGE

INNHold

1 INNLEDNING	5
2 DOPINGBESTEMMELSENE	6
3 HVEM GJELDER REGLENE FOR?	9
4 ROLLER OG ANSVAR	11
5 HVA ER DOPING?	13
6 DOPINGLISTEN	18
7 MEDISINSK FRITAK	20
8 DOPINGKONTROLL	22
9 KONSEKVENSER VED REGELBRUDD	24
Vedlegg 1 VEILEDNING - PRØVETAKING	30
Vedlegg 2 VEILEDNING - POSITIVE PRØVER	32

FOR DEG SOM ER TOPPUTØVER. EN LUKKET FACEBOOK-GRUPPE. FOR KUNNSKAP OG INSPIRASJON.



ANTIDOPING FOR TOPPUTØVERE

MELD DIN INTERESSE VIA FACEBOOK

EN VEIVISER FOR UTØVERE

Kjære toppidrettsutøver.

Vi vet at antidopingregelverket kan framstå som komplisert og vanskelig å forstå. Det er også derfor vi har utviklet denne nye utøverguiden. Her prøver vi å forklare det viktigste du som toppidrettsutøver bør være klar over. På en enklere måte enn at du må sette deg ned med hele regelverket, men mer utfyllende enn i en kort brosjyre eller gjennom en oppdatering på nettsidene.

Guiden er laget for deg som er toppidrettsutøver eller for ledere og støttepersonell som jobber med utøvere på et høyt nivå. Det er viktig at du investerer litt tid på antidoping, ikke minst slik at du ikke utilsiktet havner i en dopingsak. Konsekvensene av en feil kan være store for idrettskarrieren din.

Gjennom denne guiden får du en forklaring på det vi mener er det viktigste i regelverket. Vi sier litt om roller og ansvar og gir nyttig informasjon om for eksempel dopinglisten, medisinsk fritak og dopingkontrollen. Bruk guiden for å oppdatere deg på viktig kunnskap eller ha den som et oppslagsverk. Guiden er en veiledning, og ingen erstatning til regelverket.

Fra 1. januar 2021 trådte et nytt regelverk i kraft. Det nye internasjonale antidoping-

regelverket (World Anti-Doping Code) er tilpasset norske forhold i antidopingregelverket til Norges idrettsforbund (NIFs antidopingregelverk). I mine øyne er det bare mindre endringer i det nye regelverket som angår deg som toppidrettsutøver spesielt. Vi har likevel trukket fram noen av de viktigste endringene i denne veiledningen.

Til sist vil jeg takke deg for at du stiller til konkurranser som en ren utøver. Vi er også glad for å se at norske utøvere engasjerer seg stadig sterkere i antidopingarbeidet. Dere som utøvere er de viktigste stemmene for en ren idrett. Har du innspill til hvordan vi kan styrke arbeidet, er du mer enn velkommen til å ta kontakt.

Jeg ønsker deg lykke til videre med en ren idrettskarriere!



Anders Solheim

Anders Solheim
Daglig leder
Antidoping Norge



1 INNLEDNING

Det internasjonale antidopingregelverket, World Anti-Doping Code (WADC), regulerer antidopingarbeidet for all idrett i alle land.

Regelverket, fastsatt av verdens antidopingbyrå (WADA), er utformet for å beskytte utøvernes rett til å delta i en idrett fri for doping. Regelverket skal ivareta helsen til, og sikre like muligheter for utøvere over hele verden.

I Norge er disse antidopingreglene vedtatt og implementert i samsvar med Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komités (NIF) og Stiftelsen Antidoping Norges (ADNO) ansvar etter World Anti-Doping Code (WADC).

NIFs antidopingregelverk fastsetter regler du som utøver må overholde. Denne utøverguiden er en veiledning som skal gjøre det enklere å forstå selve regelverket. Den er ikke uttømmende og erstatter ikke innholdet i bestemmelsene. Regelverket vil alltid være primærkilden.

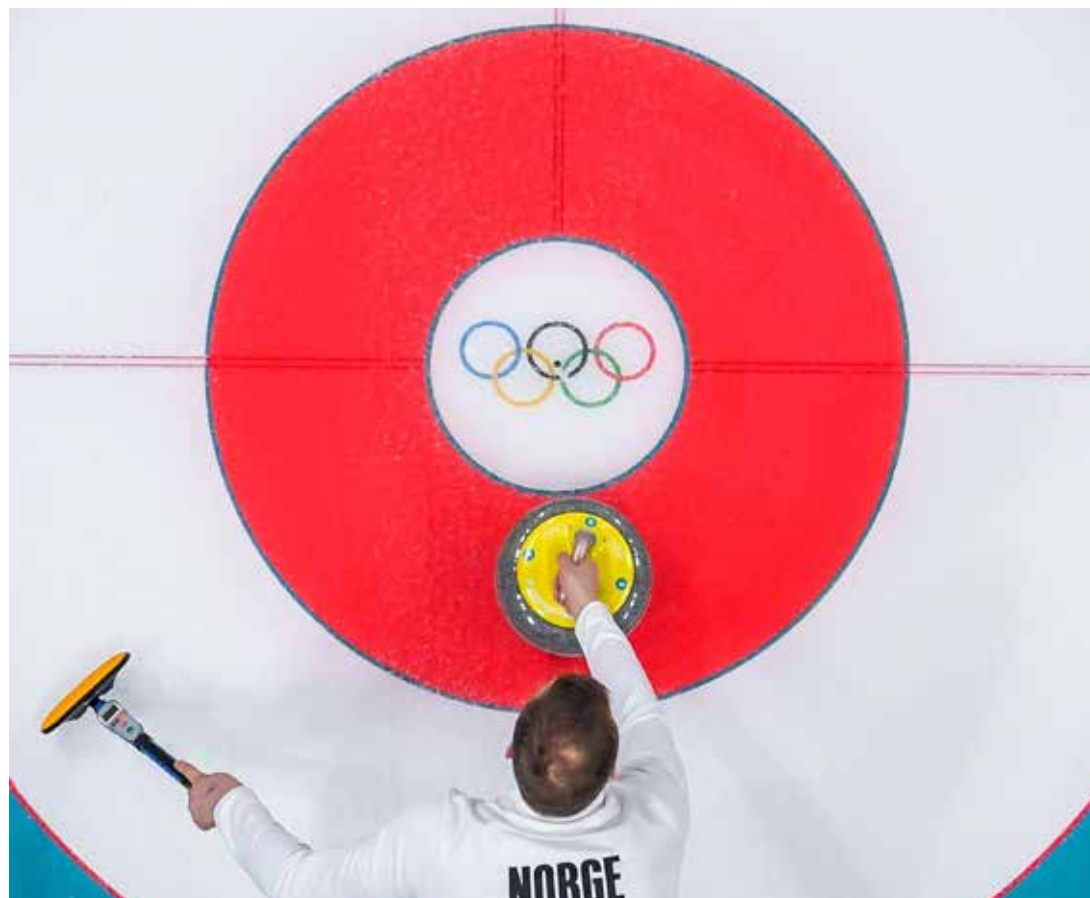
I alle antidopingprogrammer handler det om å bekjempe doping. Drivkraften i dette er å beskytte idrettens verdier og de rene utøverne.

Å forhindre doping innebærer å hindre tilsiktet eller utilsiktet regelbrudd, som inkluderer bruk av forbudte stoffer og metoder.

**REGELVERKET SKAL IVARETA
HELTEN TIL, OG SIKRE LIKE
MULIGHETER FOR, UTØVERE
OVER HELE VERDEN.**

2 DOPINGBESTEMMELSENE

Er det forskjell på det internasjonale antidopingregelverket og de norske dopingbestemmelsene?



Det internasjonale regelverket er selve rammeverket i antidopingsystemet. Det er godkjent av hele den olympiske bevegelsen, forskjellige idrettsorganisasjoner og nasjonale antidopingorganisasjoner over hele verden.

Det er også anerkjent av over 190 regjeringer gjennom UNESCOs konvensjon mot doping i idretten. Det internasjonale regelverket er fastsatt i World Anti-Doping Code (WADC). Den første utgaven av regelverket trådte i kraft i juli 2004. Denne siste revisjonen trådte i kraft 1. januar 2021.

I tillegg har WADA utviklet internasjonale standarder på ulike områder. Dette for å sikre lik praktisering av regelverket. De inkluderer fra 1. januar 2021:

- Internasjonal standard for opplæring (ISE), [ny fra 2021](#)
- Dopinglisten
- Internasjonal standard for medisinsk fritak (ISTUE)
- Internasjonal standard for kontrollvirksomhet og etterforskning (ISTI)
- Internasjonal standard for laboratorier (ISL)
- Internasjonal standard for resultathåndtering (ISRM), [ny fra 2021](#)
- Internasjonal standard for personvern (ISPPPI)
- Internasjonal standard for Signatories' etterlevelse av regelverket (ISCCS)

De norske bestemmelsene er i tråd med WADC, men tilpasset norske forhold og hjemlet i NIFs antidopingregelverk.

I tillegg finnes en meldepliktforskrift for utøvere som må rapportere utøverinformasjon og en fritaksforskrift (tidligere regler for medisinsk fritak), utarbeidet av ADNO.

Hele regelverket, forskrifter og ytterligere informasjon finner du på www.antidoping.no



WADA, NIF OG ADNO

Verdens antidopingbyrå (WADA) fastsetter det internasjonale regelverket (WADC). NIF har sluttet seg til WADC som nasjonal olympisk komité (NOC) signatory. ADNO har sluttet seg til WADC som nasjonal antidopingorganisasjon (NADO) signatory. ADNO er den uavhengige NADOen i Norge, og skal sikre at kontroll- og påtalevirksomheten organiseres uavhengig av NIF og staten. ADNO jobber for en ærlig og dopingfri idrett blant NIFs organisasjonsledd og medlemmer. NIF har ansvar for å oppnevne en uavhengig domsfunksjon og håndheving av sanksjoner.



3

HVEM GJELDER REGLENE FOR?

Regelverkets gyldighetsområde:

1. Hvis du er meldepliktutøver, toppidrettsutøver på internasjonalt eller nasjonalt nivå omfattes du av alle deler av regelverket. Hvem som er toppidrettsutøver på internasjonalt nivå, defineres av ditt internasjonale særforbund. Toppidrettsutøvere på nasjonalt nivå defineres av Antidoping Norge, gjennom «toppidrettsutøverlisten».
2. For alle andre utøvere, utøveres støttepersonell eller annen person som er tilsluttet NIF gjelder også regelverket. Det samme gjelder for personer som World Anti-Doping Code gir NIF og/eller ADNO myndighet over, for eksempel utenlandske utøvere som konkurrerer eller trener i Norge. Det nasjonale regelverket er modifisert og tilpasset på noen områder, for eksempel rundt praktisering av søknad om medisinsk fritak.

Nytt fra 2021: Det kan utvises større grad av skjønn til det som defineres som «beskyttede» personer. Dette gjelder personer som har behov for et ekstra vern.



«Mosjonsutøvere» er en ny utøverkategori. For denne gruppen er det større fleksibilitet i regelverket dersom en ikke har opptrådt forsettlig. Mosjonsutøvere kan ikke omfatte personer som de siste fem år:

- har vært idrettsutøver på internasjonalt nivå
- har vært idrettsutøver på nasjonalt nivå
- har representert et land i et internasjonalt idrettsarrangement i en åpen kategori (utelukker konkurranser begrenset til alderskategorier)
- har vært inkludert i en gruppe som har meldeplikt



4 ROLLER OG ANSVAR

Som utøver har du visse forpliktelser.

- Du må kjenne til og følge gjeldende regler, forskrifter og retningslinjer for antidoping.
- Du må selv ta ansvar for hva du inntar, dvs. alt det du spiser og drikker og som tilføres kroppen din. Hovedregelen er at du selv er ansvarlig for alt som befinner seg i kroppen din. Den juridiske betegnelsen på dette er «objektivt ansvar».
- Du må være tilgjengelig for dopingkontroll.
- Du må informere medisinsk personell om at de er forpliktet til ikke å gi deg stoffer eller benytte metoder som ikke er tillatt. Du har også ansvar for å påse at enhver medisinsk behandling du får, ikke bryter reglene.
- Du må bistå antidopingorganisasjoner som undersøker brudd på dopingbestemmelsene.

Lagledere, trenere, agenter og annet støttepersonell er ofte rollemodeller for utøvere. De har også forpliktelser.

- De må sette seg inn i og følge regler, forskrifter og retningslinjer for antidoping som gjelder dem selv og utøverne de jobber med.
- De må samarbeide i forbindelse med dopingkontroll.
- De må bruke sin innflytelse til å fremme en ren idrett.
- De må bistå antidopingorganisasjoner som undersøker regelbrudd.
- De kan ikke bruke eller besitte forbudte stoffer eller metoder uten gyldig grunn.

Ansvar er forklart nærmere i art. 21.2 WADC, og virkeområde i NIFs antidoping-regelverk.



REN UTØVER



E-læringsprogrammet REN UTØVER er lansert i ny versjon. I ny visuell drakt, oppdatert med nytt regelverk og enda bedre tilpasset den enkelte målgruppe.

REN UTØVER er e-læring for utøvere, trenere og ledere på alle nivåer i norsk idrett.

REN UTØVER gir deg informasjon om blant annet regelverk, dopinglisten, dopingkontrollen, kosttilskudd og helsekonsekvenser.

SJEKK UT renutover.no!

5 HVA ER DOPING?

Dopingbestemmelsene fastslår at du som utøver har ansvar for å vite hva som er et regelbrudd.

Følgende anses som regelbrudd

- tilstedeværelse av et forbudt stoff, dets metabolitter eller markører i en utøvers dopingprøve
- bruk eller forsøk på bruk av et forbudt stoff eller metode
- unndragelse, nektelse eller unnlatelse av å underlegge seg prøvetaking
- tre brudd på meldeplikten innenfor en tolv måneders periode, jf. meldepliktforskriften
- manipulering eller forsøk på manipulering av enhver del av dopingkontrollen
- besittelse av et forbudt stoff eller metode
- omsetning eller forsøk på omsetning av et forbudt stoff eller metode
- administrasjon eller forsøk på administrasjon av et forbudt stoff eller metode til en utøver i konkurranse eller utenfor konkurranse om stoffet/metoden er også er forbudt utenfor konkurranse
- utøvers eller annen persons forbudte forbindelse med en som er utelukket eller som på annen måte har begått et regelbrudd som ville ha utgjort et brudd på dopingbestemmelsene
- medvirkning eller forsøk på medvirkning
- trusler eller represalier mot personer som varsler om doping

Nytt fra 2021: WADC og NIFs antidopingregelverk artikkel 2 lister opp de forhold som anses å være brudd på dopingbestemmelsene. Her er det nå lagt til et punkt 2.11 som rammer personer som truer eller skremmer varslere, eller anvender represalier.

Regelbrudd kan påvises ved hjelp av hvilken som helst pålitelig metode, som for eksempel laboratorieresultater og andre «ikke-analytiske» bevis. «Ikke-analytiske» bevis kan basere seg på innrømmelser, vitneutsagn, en utøvers «biologiske pass» en studie over tid av utøvers individuelle biologiske parametere eller andre former for bevis.



STYR UNNA TILSKUDD DERSOM DU ER I TVIL

Hva er «objektivt ansvar»?

For å avgjøre om du har brutt reglene for bruk eller tilstedeværelse av et forbudt stoff, stilles det ikke krav til skyld. Det er for eksempel ingen gyldig unnskyldning, dersom du fikk stoffet av en person i miljøet rundt deg, at et forbudt stoff ikke var oppført på innholdsdeklarasjonen til et produkt, eller at et forbudt stoff eller metode ikke hadde påvirket resultatene dine. Skyldgrad er imidlertid av betydning for utmåling av sanksjon. Les mer om dette under del 9 i denne guiden.

Hvis du bruker eller forsøker å bruke et stoff eller en metode som er forbudt, regnes dette som doping. Om bruken eller forsøket på bruk «lykkes» eller «mislykkes», spiller ingen rolle. Det er uansett brudd på dopingbestemmelsene.



Se NIFs antidopingregelverk art. 2.1 og 2.2 WADC art. 2.1 og 2.2

Hva med kosttilskudd?

All bruk av kosttilskudd og eventuelt inntak av forbudte stoffer gjennom kosttilskudd er utøvers ansvar. Antidoping Norge kan aldri garantere for at et tilskudd er trygt å bruke, selv om visse typer tilskudd på generelt grunnlag har lavere risiko enn andre.

Det er velkjent at kosttilskudd kan inneholde ulovlige og potensielt helseskadelige dopingmidler. Siden produktkategorien «kosttilskudd» omfatter mange ulike produkter, vil risikoen for at et kosttilskudd inneholder dopingmidler, enten deklarerert eller udeklarerert, variere. Du bør være spesielt forsiktig med produkter som hevder å være muskelbyggende, oppkvikkende eller slankende. Det er også høyere risiko ved kjøp av produkter i utlandet og gjennom utenlandske nettsider, enn i Norge.

Alle som ønsker å bruke kosttilskudd bør ta nødvendige forholdregler for å redusere doping- og helserisikoen så mye som mulig. Idrettsutøvere har et særskilt ansvar og må ha

et svært bevisst forhold til bruk av kosttilskudd. Både norske og utenlandske utøvere har blitt utestengt for doping på grunn av inntak av kosttilskudd med forbudte stoffer.

Det eksisterer flere uavhengige internasjonale sertifiseringsordninger som tester kosttilskudd for renhet på oppdrag fra kosttilskuddsprodusentene. Slike ordninger kan bidra til å minimere risikoen for at kosttilskudd er forurenset med forbudte stoffer, men det varierer mellom sertifiseringsorganene hvor mange stoffer de tester for, og hvor sensitive tester som brukes.

Utøvere som ønsker å bruke kosttilskudd anbefales å vurdere behov, effekt og risiko i samråd med kvalifisert personell.

Regler for meldeplikt

Hovedmålet med meldepliktreglene er å legge til rette for testing utenfor konkurranser. Med informasjon om hvor utøvere befinner seg, kan antidopingorganisasjonen lokalisere utøvere for å gjennomføre uanmeldt dopingkontroll, slik at utøvere som bruker forbudte stoffer og metoder lettere kan avsløres. Er du meldepliktutøver og rapporterer utøverinformasjon, bidrar du til en ren idrett ved å gjøre deg tilgjengelig for uanmeldt dopingkontroll.



UANMELDTE DOPING-KONTROLLER ER ET VIKTIG VERKTØY I ET EFFEKTIVT ANTIDOPINGPROGRAM

Det er kun de beste utøverne i utvalgte idretter som får beskjed om at de er oppført som meldepliktutøver, og må oppgi informasjon om hvor de befinner seg.

Både internasjonale særforbund og Antidoping Norge kan be utøvere rapportere utøverinformasjon. Dersom en utøver er blitt inkludert i en internasjonal registrert testpool av sitt internasjonale særforbund og i ADNOS meldepliktliste, skal ADNO og det internasjonale særforbundet bli enige om hvem utøver skal rapportere til. En utøver skal ikke gi utøverinformasjon til mer enn én av organisasjonene.

Hvis du har fått beskjed om at du er oppført som meldepliktutøver, må du oppgi utøverinformasjon hvert kvartal. Dette innebærer at du må oppgi planlagte aktiviteter, samt en fast daglig garantitid på én time der du må være tilgjengelig for dopingkontroll. Utøverinformasjonen din må holdes oppdatert.

Følgende forhold anses som brudd på forskriften:

- Meldepliktutøver gir ikke utøverinformasjon til rett tid.
- Meldepliktutøver gir ikke tilstrekkelig eller korrekt utøverinformasjon.
- Meldepliktutøver gjør seg ikke tilgjengelig i garantitiden.

Du har rett til å uttale deg overfor den antidopingorganisasjonen som mener du har brutt meldeplikten. Ved brudd på meldeplikten vil du få en advarsel. Du har rett til å klage på ilagt advarsel. Tre advarsler i løpet av en periode på tolv måneder anses som regelbrudd og kan resultere i utelukkelse fra idretten.

En meldepliktutøver kan delegere registrering av utøverinformasjon til lagleder, trener eller annen tredjepart. Som meldepliktutøver er du uansett selv ansvarlig for at utøverinformasjonen din er fullstendig og oppdatert.



6 DOPINGLISTEN

Hvilke stoffer og metoder er forbudt?

WADA utarbeider en liste over stoffer og metoder som ikke er tillatt. Dopinglisten oppdateres årlig. Den reviderte listen offentliggjøres i oktober og gjelder fra 1. januar påfølgende år. Det kan forekomme at listen endres oftere.

Dopinglisten skiller mellom

1. stoffer som til enhver tid er forbudt, og
2. stoffer som er forbudt i konkurranse (konkurranseperioden er definert som fra og med kl 23.59 dagen før konkurransen og til og med konkurranseslutt, inkludert eventuell dopingkontroll. WADA kan gi unntak fra denne regelen).

Stoffene som til enhver tid er forbudt, inkluderer, men er ikke begrenset til hormoner, anabole androgene steroider, EPO, beta-2-agonister, maskeringsmidler og diuretika.

Stoffer som er forbudt i konkurranse, inkluderer, men er ikke begrenset til stimulerende stoffer, marihuana, narkotiske stoffer og glukokortikoider (dersom de tas i tablettform, rektalt eller injiseres i muskel eller vene).

Eksempler på metoder som til enhver tid er forbudt er blodoverføring, blodmanipulasjon, samt intravenøse injeksjoner i gitte situasjoner.

DU HAR ANSVAR FOR Å SETTE DEG INN I HVA SOM ER OPPFØRT PÅ DOPINGLISTEN

Hva innebærer det at noen stoffer er forbudt til enhver tid, og andre er forbudt i konkurranse?

Stoffer som er forbudt til enhver tid, kan ikke brukes på noe tidspunkt, verken i eller utenfor konkurranser. Eksempler på slike stoffer er anabole androgene steroider som ved bruk i trening kan forbedre resultatene på lang sikt, og maskeringsmidler som kan brukes til å skjule bruk av doping.

Stoffer som er forbudt i konkurranse må ikke være sporbart i kroppen din under konkurranse. Vær oppmerksom på at sporstoffer kan forbli i kroppen i lengre tid. Avgir du positiv prøve i en konkurranse på et stoff som er forbudt i konkurranse, kan det anses som regelbrudd, selv om du inntok stoffet utenfor konkurranse.

Kan vanlige legemidler inneholde forbudte stoffer?

Ja. Det finnes forbudte stoffer i mange vanlige legemidler, som for eksempel smertestillende legemidler og midler knyttet til forkjølelses- og influensasymptomer. På Antidoping Norges nettsider finner du et legemiddelsøk for legemidler som er godkjent for salg i Norge. Her

kan du finne legemidlet ditt og sjekke om det inneholder forbudte stoffer. Legemiddelsøket er et samarbeid med Felleskatalogen.

Spesifisert og ikke-spesifisert

- Et stoff på dopinglisten klassifiseres som enten «spesifisert» eller «ikke-spesifisert»
- Spesifiserte stoffer har større sannsynlighet for å forekomme i en utøvers prøve selv om de er forbudte. Dette fordi de for eksempel kan finnes i vanlige, reseptbelagte legemidler.

Misbruksstoffer

- «Misbruksstoff» er en ny betegnelse som ble innført fra 1. januar 2021. Disse stoffene reguleres nærmere i WADAs dopingliste.
- Positiv prøve på et misbruksstoff kan gi en reduksjon helt ned til 3 måneder dersom en kan bevise at stoffet er inntatt utenfor konkurranse, og at bruken ikke fremmer idrettsprestasjon. Dette kan for eksempel være stoffer som kokain, heroin, MDMA og THC (cannabis).
- Dersom utøver også gjennomfører et behandlingsprogram kan utelukkelsen reduseres til 1 måned.



Fra 1/1-2022: er all injeksjon av glukokortikoider forbudt i konkurranse.

7 MEDISINSK FRITAK

Et av hovedprinsippene i arbeidet mot doping er å beskytte utøveres helse.



Se www.antidoping.no for uttømmende regler om medisinsk fritak.

**TOPPIDRETTS- OG MELDE-
PLIKTUTØVERE MÅ SØKE
OM MEDISINSK FRITAK SÅ
SNART DET FORELIGGER EN
DIAGNOSE OG GRUNNLAG
FOR EN SØKNAD**

Du kan av helsemessige årsaker bli nødt til å bruke et legemiddel som inneholder et stoff som er forbudt. I så fall er det viktig at du følger reglene om medisinsk fritak.

For å få innvilget et medisinsk fritak må følgende betingelser være oppfylt:

- Det aktuelle forbudte stoffet/metoden er nødvendig for å behandle en diagnostisert medisinsk tilstand understøttet av relevant klinisk dokumentasjon,
- Det forbudte stoffet/metoden brukt i medisinsk behandling gir med sannsynlighetsovervekt ingen kjent prestasjonsforbedring utover det som kan forventes ved tilbakevendingen til utøverens normale helsetilstand etter behandling av den medisinske tilstanden,
- Det forbudte stoffet/metoden er en indisert behandling av den medisinske tilstanden, og det er ingen annen rimelig og fornuftig tillatt terapeutisk behandling, og
- Bruk av legemiddel inneholdende det forbudte stoffet/metoden skal ikke, helt eller delvis, være en konsekvens av tidligere bruk (uten medisinsk fritak) av stoffer/metoder som var ulovlig på anvendelsestidspunktet.

Toppidrettsutøvere og meldepliktutøvere må søke om medisinsk fritak umiddelbart etter at diagnose foreligger. Dersom du bruker

ET AV HOVEDPRINSIPPENE I ARBEIDET MOT DOPING ER Å BESKYTTE HELSEN DIN!

legemidler som inneholder stoffer som står på dopinglisten uten et medisinsk fritak, risikerer du å miste plasseringer oppnådd i konkurranse og bli utelukket fra idretten. Forhåndsgodkjent medisinsk fritak er ikke påkrevd ved medisinsk behandling i akutte nødsituasjoner eller dersom uvanlige omstendigheter oppstår som tilsier at det ikke er tid eller anledning til å sende inn en søknad før en dopingkontroll. Toppidrettsutøvere og meldepliktutøvere må melde inn bruk av forbudte stoffer eller metoder så snart som mulig, senest når den akutte situasjonen opphører. Forholdet må dokumenteres av lege.

Utøvere som ikke er toppidrettsutøvere eller meldepliktutøvere kan søke på forhånd, men må søke når Antidoping Norge ber om det, for eksempel når det fore-ligger en positiv prøve. Vær oppmerksom på at betingelsene for å få innvilget fritak uansett må være oppfylt. All bruk av legemidler som inneholder stoffer som står på dopinglisten, må kunne dokumenteres av lege. For betablokkere gjelder egne regler avhengig av nivå og idrett.

Norske utøvere for øvrig administreres av Antidoping Norge. Arrangører av de olympiske

leker eller andre store konkurranser med flere idrettsgrener kan også innvilge egne medisinske fritak.

Deltar du i internasjonal toppidrett, må du sjekke med ditt internasjonale særforbund eller Antidoping Norge om hvem du må sende søknad til. Har du tidligere fått et medisinsk fritak som fortsatt er gyldig, kan du sende fritaket med tilhørende dokumentasjon på engelsk til ditt internasjonale særforbund for å få det anerkjent. Dette er særlig viktig hvis du har et gyldig fritak gitt av Antidoping Norge, men senere skal delta i en internasjonal konkurranse hvor ditt internasjonale særforbund krever at de har godkjent alle medisinske fritak for de som deltar. I slike tilfeller skal du få skriftlig svar av ditt internasjonale særforbund om at ditt fritak er anerkjent. Antidoping Norge kan bistå i kommunikasjon med det internasjonale særforbundet.

Du må ikke ta for gitt at et nasjonalt innvilget medisinsk fritak automatisk godkjennes på internasjonalt nivå. Sjekk med ditt internasjonale særforbund eller den aktuelle arrangøren hvis du er i tvil.

8 DOPINGKONTROLL

Hvis en autorisert dopingkontrollør ber deg om å avgi prøve, må du rette deg etter dette.

DOPINGPRØVER KAN FRYSES, LAGRES OG ANALYSERES PÅ NYTT I TI ÅR

Alle antidopingorganisasjoner med jurisdiksjon til å teste en utøver har rett til, når som helst og hvor som helst, å innhente og analysere urin- og blodprøver fra utøveren som et ledd i sitt arbeid for en ren idrett.

Hvem kan utføre dopingkontroller?

Antidoping Norge er gitt jurisdiksjon til å teste enkeltmedlemmer i organisasjonsledd i NIF, utøvere som deltar på organisert trening eller konkurranser arrangert av et organisasjonsledd i NIF, utøvere som oppholder seg i Norge, og i tilfeller hvor et internasjonalt særforbund har gitt fullmakt.

Internasjonale særforbund har jurisdiksjon til å teste utøvere som er underlagt det internasjonale særforbundets regler, herunder utøvere som konkurrerer i internasjonale arrangement, eller som er medlemmer av eller lisensinnehavere hos det aktuelle internasjonale eller nasjonale særforbundet. Organisasjoner bak store fleridretsarrangement, som for eksempel Den internasjonale olympiske komité (IOC), har vanligvis jurisdiksjon til å teste deltakere. WADA tar vanligvis ikke initiativ til å teste utøvere, men har myndighet til det.

Dersom WADA ønsker at det skal gjennomføres dopingkontroller, overlates utførelsen til andre antidopingorganisasjoner.

Prøvetakingsprosessen er standardisert. Se vedlegg 1 i dette heftet. For å kunne fastsette et regelbrudd basert på tilstedeværelse av et forbudt stoff eller metode i en utøvers dopingprøve, må prøven være analysert av et WADA-akkreditert laboratorium eller et laboratorium som er godkjent av WADA. Se vedlegg 2 om rettighetene dine knyttet til positive prøver.

Hvor lenge lagres prøvene?

Prøver kan fryses, lagres og analyseres på nytt i en periode på ti år. Enkelte forbudte stoffer og metoder som vi ikke oppdager i dag, kan kanskje påvises senere. Det at lagrede prøver kan tas opp og analyseres senere har på den måten en avskrekkende effekt.

Prøvene destrueres når de ikke lenger benyttes i antidopingarbeid, med mindre de anonymiseres og brukes i forskning, forutsatt at utøver har gitt sitt samtykke.

Å konkurrere igjen etter å ha lagt opp som meldepliktutøver?

Hvis du legger opp mens du er oppført som meldepliktutøver i et internasjonalt særforbund eller hos ADNO, må du gi skriftlig beskjed senest seks måneder før du eventuelt planlegger å delta i konkurranser igjen. I denne perioden må du være underlagt reglene og gjøre deg tilgjengelig for kontroll før du igjen kan konkurrere. WADA kan gjøre unntak fra regelen, dersom det åpenbart er urimelig.

Hva er ADAMS?

ADAMS (Anti-Doping Administration & Management System) er WADAs nettbaserte databasesystem.

Antidopingorganisasjoner og internasjonale særforbund plikter å påse at utøverinformasjon, medisinske fritak og prøveresultater legges inn i ADAMS. Databasen forenkler utveksling av informasjon mellom antidopingorganisasjonene, og har som formål å fremme åpenhet og effektivitet.

Et begrenset antall personer hos antidopingorganisasjonene har tilgang til de ulike dataene. Forskjellig tilgangsnivåer i ADAMS bidrar til å ivareta sikkerhet og konfidensialitet. ADAMS er utviklet også for å gjøre ting enklere for deg som meldepliktutøver. Du har tilgang til din egen informasjon i ADAMS, og du rapporterer din utøverinformasjon i ADAMS. WADA har også en tilhørende app som heter Athlete Central som meldepliktutøvere kan laste ned og bruke til å legge inn og oppdatere sin utøverinformasjon. Antidoping Norge eller ditt internasjonale særforbund vil gi deg tilgang til systemet.

Både ved innlogging i ADAMS på en nettleser og ved innlogging på Athlete Central, er det krav om tofaktorautentisering. Det betyr at utøveren må logge inn med et engangspassord i tillegg til sitt private passord. WADA har gjort dette for å sikre informasjonen som ligger i ADAMS.



Se **vedlegg 1** og **vedlegg 2** i dette heftet.

9

KONSEKVENSER VED REGELBRUDD

Konsekvenser ved regelbrudd omfatter tap av resultater og utelukkelse fra konkurranser og organisert idrett for en periode. Regelbruddet vil gjøres kjent overfor klubb, særforbund og WADA. I enkelte tilfeller kan det også innebære økonomiske sanksjoner.



Tap av resultater

- I en individuell idrett vil et regelbrudd medføre at utøver automatisk taper premier, mesterskap og resultater dersom prøven ble avgitt i en konkurranse.
- Utøver kan miste premier, mesterskap, poeng og pengepremier i alle konkurransene i forbindelse med et idrettsarrangement dersom den ansvarlige organisasjonen beslutter det. Momenter i vurderingen kan være alvorlighetsgraden av regelbruddet og om utøver testet negativt i de andre konkurransene.

Utelukkelse

- Utelukkelse betyr at du ikke kan delta i konkurranser eller aktiviteter i en klubb eller særforbund tilknyttet et organisasjonsledd i NIF.
- Du kan heller ikke delta i konkurranser eller aktiviteter som er organisert av andre parter som har bundet seg til reglene, som for eksempel internasjonale særforbund, Den internasjonale olympiske komité, Den internasjonale paralympiske komité, nasjonale olympiske komiteer, eller tilknyttede organisasjoner.
- Du mister også retten til å ha valgte og oppnevnte tillitsverv i idretten.
- Du kan ikke delta i konkurranser som er godkjent eller arrangeres av en profesjonell liga eller en organisasjon som arrangerer idrettsarrangementer på internasjonalt eller nasjonalt nivå, eller noen annen idrettsaktivitet på elitenivå eller nasjonalt nivå som er offentlig finansiert under en utelukkelse.
- Under en utelukkelsesperiode kan du delta i godkjente opplæringsprogrammer om antidoping eller rehabiliteringsprogrammer.

Se NIFs antidopingregelverk
art. 9 eller WADC art. 9



Se NIFs antidopingregelverk
art. 10.1 eller WADC art. 10.1



Hvor lang er utelukkelsesperioden?

Utøver som bevisst jukser skal utelukkes i fire år.

Utelukkes dopingdømte alltid i fire år?

Nei.

Kan utøver slippe utelukkelse?

Ja, men bare dersom utøveren kan bringe på det rene at regelbruddet er forårsaket uten skyld. Dersom regelbruddet omhandler spesifiserte stoffer på dopinglisten, kan utøver få redusert sanksjonen til minimum en advarsel forutsatt at utøvers skyldgrad er ubetydelig. Det samme gjelder også andre særskilte tilfeller eller forurensede produkter, for eksempel tilskudd som inneholder et ulovlig stoff som ikke er oppført på innholdsdeklarasjonen eller som ikke kan finnes etter et normalt søk på internett.

Hvilke faktorer avgjør lengden på utelukkelsesperioden?

Type overtredelse, stoff eller metode som utøveren testet positivt for, adferden til utøveren og i hvilken grad vedkommende kan klandres.

OPPSUMMERING AV SANKSJONSREGLENE

For brudd på reglene ved tilstedeværelse eller bruk av

forbudte stoffer er hovedregelen som følger: Hvis du bevisst har jukset, er utelukkelsesperioden fire år, uavhengig av forbudt stoff. Graden av skyld vil kunne være av betydning for illeggelse av sanksjon. Dersom overtredelsen gjelder et spesifisert stoff, et forurenset produkt eller andre særskilte tilfeller, og du kan bevise at regelbruddet skyldes ikke-betydelig skyld eller uaktsomhet, kan sanksjonen variere fra inntil to års utelukkelse ned til en advarsel (avhengig av skyldgrad).

Strafferabatt ved vesentlig bistand til avdekking av regelbrudd

Et viktig bidrag til en ren idrett er at utøvere og andre personer samarbeider ved å innrømme feil og er villige til å stå frem for å avdekke andre regelbrudd.

- Dersom du yter vesentlig bistand til en antidopingorganisasjon, politiet, påtalemyndigheter eller et profesjonelt disiplinærorgan slik at bistanden resulterer i at antidopingorganisasjonen også kan påtalebegjære en annen person eller avdekke muligheten for det, kan det gi en betinget sanksjon.

Vesentlig bistand innebærer at du formidler alt du vet om doping knyttet til en person, inkludert deg selv. Det innebærer også at du fullt ut samarbeider, herunder også å vitne i en dopingsak.

Frivillig aksept av suspensjon

Du kan frivillig akseptere en midlertidig suspensjon før saken behandles i domsutvalget. Den tiden du er midlertidig suspendert blir trukket fra idømt utelukkelse. Hvis du påtales for regelbrudd, kan du bli ilagt midlertidig suspensjon, dersom du ikke frivillig er suspendert. Du mister uansett ikke retten til å imøtegå anklagene mot deg.

Forenklet saksbehandling gjennom resultathåndteringsavtaler

Antidoping Norge er gitt adgang til å gjennomføre forenklet saksbehandling i dopingsaker gjennom inngåelse av resultathåndteringsavtaler, jf. NIFs antidopingregelverk art. 10.8. Det innebærer at saken i sin helhet behandles av Påtalenemnden i Antidoping Norge, uten at den behandles i NIFs domsutvalg. Forenklet saksbehandling forutsetter at utøver innrømmer regelbruddet og aksepterer den foreslåtte utelukkelsesperioden.



Se NIFs antidopingregelverk
art. 10.2 eller WADC art. 10.2



Se NIFs antidopingregelverk
art. 10.7.1 og WADC art. 10.7.1



Se NIFs antidopingregelverk
art. 7.4.4 og WADC art. 7.4.4



Se NIFs antidopingregelverk art. 10.14.2 og WADC art. 10.14.2.

Avtale om saksavslutning kan både innebære en redusert sanksjon og at utelukkelsen kan ilegges fra det tidspunktet prøven ble tatt.

Dersom utøver eller en annen person søker å inngå en avtale om saksavslutning etter art. 10.8.2 skal ADNO tillate vedkommende en mulig ikke-innrømmelsesavtale, jf. art. 10.8.2 annet ledd.

Når begynner utelukkelsesperioden?

Utelukkelsesperioden begynner fra datoen for frivillig aksept av sanksjon, eller fra datoen du aksepterer en ilagt utelukkelse, eventuelt fra den datoen domsinstansen fastsetter.

Når stopper utelukkelsesperioden?

Du er utelukket til den datoen som er fastsatt av domsinstansen. Du kan gjenoppta trening eller bruk av fasilitetene til et idrettslag i det som har kortest varighet av de siste to månedene av utelukkelsesperioden eller den siste fjerdedelen av utelukkelsesperioden.

Økonomiske konsekvenser

Økonomiske sanksjoner kan aldri erstatte eller redusere en utelukkelsesperiode. NIF og ADNO kan etter eget skjønn og i tråd med prinsippet om forholdsmessighet velge å innføre omkostninger i forbindelse med regelbruddet eller ilegge en bot.

Offentliggjøring

Påtalebegjæringer for brudd på dopingbestemmelsene offentliggjøres i anonymisert form. En endelig avgjørelse vil kunne offentliggjøres av NIF og NIF/ADNO kan uttale seg offentlig om saken. Hensikten er at den skal ha en avskrekkende effekt. Opplysningene skal som et minimum skje ved at de nødvendige opplysningene publiseres på nettstedet til det organ som har avsagt avgjørelsen og at opplysningene forblir publisert i det som

er lengst av en måned og eventuelt utelukkelsens varighet, jf. NIFs antidopingregelverk art. 14.3.5.

NIF må i tillegg påse at en utelukkelse er kjent og respekteres av alle organisasjonsledd i NIF. Hvis utøveren frifinnes, kan dommen bare offentliggjøres med utøverens samtykke.

Lagidrett

Hvis du deltar i lagidrett og blir tatt for doping, er du underlagt alle deler av regelverket. I tillegg kan saken også få konsekvenser for laget ditt. Hvilke sanksjoner som pålegges laget, avgjøres av reglene i den organisasjonen som har jurisdiksjon over arrangementet som laget ditt deltar i (normalt det internasjonale særforbundet).

Foreldelse

Regelbrudd foreldes etter ti år regnet fra tidspunktet for den påståtte overtredelsen.

Domsbehandling og anke

Alle utøvere har krav på rettfærdig domsbehandling ledet av et uavhengig doms- og appellutvalg. Utøvere har også krav på at saker behandles innen rimelig tid.

Hvis saken er knyttet til deltakelse i et internasjonalt arrangement, eller du er utøver på internasjonalt nivå, kan du og antidopingorganisasjoner anke dommen til Idrettens voldgiftsrett (CAS). Ellers må dommen ankes til NIFs appellutvalg.

Se NIFs antidopingregelverk art. 14.3 og WADC art. 14.3



Se NIFs antidopingregelverk art. 16 og WADC art. 17



Se NIFs antidopingregelverk art. 8 og art. 13 og WADC art. 8 og art. 13. Se for øvrig ny internasjonal standard for resultathåndtering (ISRM).





ANTIDOPINGPODDEN

KAROLINE BJERKELI GRØVDAL:
“Jeg tror på en måte de som dopet seg før korona, i hvert fall har dopet seg nå. Men – jeg stoler på at de som doper seg, blir tatt.”

TARJEI BØ:
“Eg føler at me utøvarar vil ha raskare veg frå ord til handling.”

SJEKK UT ADNOs EGEN PODKAST – DER DU HØRER PÅ PODKAST



11

TRINN I DOPINGKONTROLLEN

Alle dopingkontroller gjennomføres etter faste prosedyrer – fra innkallelse av utøver til analyse og formidling av prøvesvar. Det skal aldri reises tvil om at prøven tilhører deg. Litt forskjellig praksis fra prosessen som er beskrevet her betyr ikke nødvendigvis at prøveresultatet vil erklæres ugyldig. Dersom du opplever forhold under prøvetaking som du er utrygg på, har du rett til å få dette protokollført på dopingkontrollskjema. Du oppfordres til å ta kontakt med Antidoping Norge dersom du opplever slike forhold på kontroller i Norge eller i utlandet. For mindreråige og funksjonshemmede utøvere gjelder noen særskilte rettigheter.

1

VALG AV UTØVERE

Det er antidopingorganisasjonen med hjemmel til å teste deg som velger når og hvor du skal testes. Som utøver plikter du å akseptere å bli innkalt til dopingkontroll. Normalt vil du oftest bli testet av ditt nasjonale antidopingbyrå (ADNO) eller ditt internasjonale særforbund.

2

INNKALLING

En autorisert dopingkontrollør eller assistent vil kalle deg inn til en dopingkontroll. Du vil bli informert om dine rettigheter og plikter. Du har blant annet rett til å ha med deg en ledsager etter ditt valg. Du vil bli bedt om å signere på et skjema der du bekrefter at du er innkalt til dopingkontroll. Muntlig innkalling til dopingkontroll er også bindende. Både du og dopingkontrolløren, eller assistenten, plikter å påse at du er under observasjon fra du er innkalt til du har signert på dopingkontrollprotokollen til kontrollen er avsluttet.

3

OPPMØTE VED KONTROLLSTASJONEN

- Du skal snarest mulig etter innkalling møte opp på kontrollstasjonen.
- Du kan be om tillatelse til å fullføre en aktivitet du holder på med eller ivareta andre presserende plikter, som for eksempel en pressekonferanse, medaljeseremoni eller treningsøkt, før du møter på kontrollstasjonen. Du må uansett være under observasjon av dopingkontrollør eller assistent.

4

VALG AV URINBEGER

Dersom du skal avlegge en urinprøve skal du kunne velge mellom flere forseglede urinbegre. Kontroller at forseglingen er ren og intakt, og ikke bærer preg av manipulering.

5

AVGIVELSE AV URINPRØVE

- Når du skal avgi urinprøve, skal bare du og dopingkontrolløren eller assistenten oppholde seg på toalettet.
- Du vil bli bedt om å skylle hendene, uten såpe.
- Deretter vil du bli bedt om å løfte opp klær og trekke ned bukse, samt rulle opp ermene, slik at dopingkontrolløren eller assistenten har direkte tilsyn. Dette slik at du ikke gis anledning til å manipulere prøven.
- Du skal selv ha kontroll på urinprøven din fram til den er forseglet. Det betyr at du blant annet må bære urinbegeret selv fra toalettet og frem til prosedyrebordet.

6

URINMENGE

Du skal avgi minst 90 ml urin. Hvis du ikke klarer å avgi den mengden dopingkontrolløren ber om, blir du bedt om å avgi mer inntil mengden tilfredsstiller kravene.

7

FORDELING AV PRØVEN

- Du skal kunne velge mellom flere forseglede urinprøvesett. Kontroller at forseglingen er intakt, ikke bærer preg av manipulering og er ren. Når du har brutt forseglingen, skal du sjekke at flaskene, forseglingskorkene og beholderne er merket med samme prøvekodenummer.
- Deretter skal du selv fordele prøven over i to prøveflasker etter instruksjon fra dopingkontrollør. Minimum skal 30 ml helles på B-flasken og resten i A-flasken. Du kan bli bedt om å fordele annerledes ved større volum.
- Du vil bli bedt om å la det være noen få dråper igjen i urinbegeret, slik at dopingkontrolløren kan måle prøven for spesifikk vekt.

8

FORSEGLING AV PRØVER

Du vil bli bedt om å forsegle både A- og B-flasken. Både du og dopingkontrolløren må kontrollere at flaskene er forseglet.

9

MÅLING AV SPESIFIKK VEKT

Dopingkontrolløren vil måle prøvens spesifikke vekt av de dråpene som ble igjen i urinbegeret. En urin-

prøve må ha en viss konsentrasjon for å kunne analyseres. Ved å måle spesifikk vekt måler man konsentrasjonen på urinprøven. Hvis den spesifikke vekten ikke tilfredsstiller fastsatte krav, vil du bli bedt om å avgi ny prøve. Vær derfor varsom med å drikke for mye væske etter at du har blitt innkalt til en dopingkontroll.

10

UTFYLING AV SKJEMAET

- Dopingkontrollskjemaet er bindeleddet mellom deg og din anonymiserte urinprøve. Dine personalia og prøvens kvalitet og mengde vil fremkomme her.
- Du bes om å oppgi alle legemidler, reseptbelagte og reseptfrie, samt kosttilskudd du har tatt de siste syv døgn. Du har rett til å gi medikamentoppløsninger i lukket konvolutt, dersom du ønsker det.
- Dersom du har anmerkninger til hvilken som helst del av prosessen du har vært gjennom, kan du skrive dette på skjemaet.
- Du vil bli spurt om prøven og informasjonen på kontrollskjemaet kan brukes anonymisert i forskning etter at dopingkontrollanalysen er fullført. I dette spørsmålet står du helt fritt til å svare ja eller nei.
- Du vil bli bedt om å forsikre deg om at alt som er notert på skjemaet er korrekt, inkludert prøvekodenummeret.
- Du kan også kontrollere at kopien av skjemaet som sendes til laboratoriet ikke inneholder informasjon der du bli identifisert.
- Du vil bli bedt om å skrive under på skjemaet, før du får en kopi.

11

LABORATORIEPROSESSEN

- Prøvene dine vil klargjøres for sikker transport.
- Prøvene vil sendes til et WADA-akkreditert laboratorium. Under behandling av prøvene følger laboratoriet den internasjonale standarden for laboratorier, som sikrer sporbarhet.



Når laboratorier analyserer prøver, kjenner de ikke navnet på utøverne, bare kodenumrene.

Dersom A-prøven er positiv vil både Antidoping Norge og det internasjonale særforbundet, i tillegg til WADA, bli orientert om prøveresultatet.

POSITIVT ANALYSERESULTAT

Hvis A-prøven din er positiv, vil organisasjonen som har ansvaret for administrasjon av resultatet undersøke om du har et medisinsk fritak for stoffet som er påvist i prøven, og om prøven ble avgitt og analysen gjennomført på riktig måte.

Dersom du ikke er toppidrettsutøver eller meldepliktutøver, og etter reglene kan søke om medisinsk fritak i etterkant, vil Antidoping Norge be om søknad og behandle denne før videre håndtering av den positive prøven.

Dersom du har, eller får innvilget, et medisinsk fritak følges ikke saken ytterligere.

Du får en skriftlig tilbakemelding om resultatet og rettighetene dine. Hvis du eller antidopingorganisasjonen ønsker at B-prøven analyseres, kan du være til stede eller sende en representant. Dersom B-prøven bekrefter A-prøven følges saken videre.

Dersom saken skal følges vil du bli informert om rettigheter og plikter. Du vil også få anledning til å avgi din forklaring til den positive prøven. Du gis mulighet til frivillig suspensjon, eventuelt vil du kunne bli midlertidig suspendert mens saken behandles.

I Norge vil påtalenemnden i Antidoping Norge avgjøre om saken skal påtalebegjæres. Det er domsutvalget og appellutvalget i NIF som fatter vedtak i dopingsaker, med mindre utøver velger forenklet saksbehandling som forklart på s. 27.

DOPINGVARSEL

Tips oss om **doping** i idretten

Hva er Dopingvarsel?

Dopingvarsel gir deg mulighet til å fortelle om kunnskap, mistanker eller bekymring knyttet til potensielle brudd på dopingbestemmelsene. Du velger om du vil oppgi din identitet eller være anonym. Antidoping Norge sørger for konfidensialitet og personvern ved behandling av personopplysninger.

Hva er viktig å tenke på når jeg varsler?

Antidoping Norges oppgave er å beskytte de rene utøverne. Uansett om du har kjennskap til utøvere, trenere eller andre assosiert med en dopet utøver, uansett årsak til at du skjuler det du vet, så vil det kunne være et viktig bidrag at du forteller det du vet til oss.

Hva kan du varsle om?

I Dopingvarsel kan du varsle om kjennskap til eller mistanker om doping i idretten.

Dette kan være:

- Forhold knyttet til bruk, besittelse, innførsel, omsetning mv. av personer knyttet til norsk idrett.
- Manipulering av prøver (urin / blod) eller utstyr i forbindelse med dopingkontroll.
- Andre forhold i strid med dopingbestemmelsene i idretten

TIPS OSS!
**[Antidoping.no/
dopingvarsel](https://antidoping.no/dopingvarsel)**

EN TRYGG OG REN TOPPIDRETT

Denne nye utøverguiden fra Antidoping Norge er et viktig dokument for å sikre en trygg og ren toppidrett i et format som gjør det enklere å forstå antidopingregelverket.

Målet med idrettens antidopingarbeid er å sikre alle utøvere retten til å delta i en dopingfri idrett. Dette krever aktiv innsats fra dere utøvere, fra ledere og støttepersonell, ja, fra hele den organiserte idretten. God opplæring og tydelig og god informasjon som er lett tilgjengelig, er avgjørende for å få til det gode og aktive forebyggende verdiarbeidet som gjøres kontinuerlig i samspillet mellom dere utøvere, idrettslagene og særforbundene.



Karen Kvalevåg
Karen Kvalevåg
Generalsekretær i NIF

Norges idrettsforbund vil derfor benytte anledningen til å gi honnør til enkeltutøverne, idrettsmiljøene og særforbundene som jobber godt og målbevisst med antidopingarbeid. Dette er en viktig del av idrettens totale verdiarbeid, og helt nødvendig for å bevare fair play og etterleve verdien ærlighet som er en av idrettens grunnverdier.

Norges idrettsforbund ønsker deg som utøver lykke til i din neste konkurranse!

10 ENDRINGER FRA 2021

Fra 1. januar 2021 trådte en ny World Anti-Doping Code (WADC) i kraft. Dette er det internasjonale antidopingregelverket som skal gjelde i alle idretter, i alle land. I denne revideringsrunden er det snakk om mindre endringer. Her er likevel 10 endringer du kan være klar over:



1. NYE STANDARDER. WADA har fastsatt internasjonale standarder på ulike områder som er bindende. Fra 1. januar 2021 ble etablert to nye standarder:

- Internasjonal standard for opplæring (ISE)
- Internasjonal standard for resultat-håndtering (ISRM)

2. HELSE FØRST. Helse er etablert som et overordnet prinsipp og et grunnleggende rasjonale for antidopingarbeidet. Helse var i sin tid utgangspunktet for framveksten av antidoping-bevegelsen, og med formuleringene i nye WADC er helseaspektet enda tydeligere understreket.

3. UTØVERCHARTER. Det er utarbeidet et eget dokument som kalles «Athletes' Anti-Doping Rights Act». Charteret består av to deler. Én del som tar for seg rettighetene som ligger i WADC og i de internasjonale standarder, og én del som peker på anbefalte utøverrettigheter som antidopingorganisasjoner bør følge opp.

4. BESKYTTET VARSLERE. WADC artikkel to lister opp de forhold som anses å være brudd på dopingbestemmelsene. Her er det nå lagt til et punkt 2.11 som rammer personer som truer eller skremmer varslere, eller anvender represalier.

5. NYE ANALYSER. Det understrekes at det åpnes for nye type analyser fra andre laboratorier til å fastslå rettsmedisinske opplysninger som fingeravtrykk, DNA o.l.
6. MISBRUKSSTOFF. Misbruksstoff er en ny betegnelse som innføres og som reguleres nærmere i WADAs dopingliste. Positiv prøve på et misbruksstoff kan gi en betydelig reduksjon i utelukkelse. Dette kan for eksempel være stoffer som kokain, heroin, MDMA og THC (cannabis). Les mer på side 19.

7. SKJERPENDE OMSTENDIGHETER. Begrepet «skjerpende omstendighet» er tatt inn igjen i artikkel 10.4 og innebærer at utelukkelsen kan utvides med opptil 2 år.

8. RESULTATHÅNTERINGSAVTALE. Dersom utøver erkjenner brudd på reglene og aksepterer foreslått utelukkelse innen 20 dager etter å ha blitt informert om påstand om regelbruddet, kan utelukkelsen reduseres fra 4 år til 3 år.

9. BESKYTTET PERSON. Definisjonen «beskyttet person» er ny og er innført for personer som har behov for et ekstra vern.

10. MOSJONSUTØVERE. «Mosjonsutøvere» er en ny utøverkategori der det er større fleksibilitet i regelverket dersom en ikke har opptrådt forsettlig. Les mer på side 9.

**REN TRENING.
LIKE MULIGHETER.**



Mer informasjon på antidoping.no

Stiftelsen Antidoping Norge | Tlf 09765 | post@antidoping.no