

Si nei til doping

TRENRENT



RENT SENTER

VELKOMMEN TIL ET RENT SENTER!

Du har valgt å bli medlem på et treningssenter som tar et tydelig standpunkt mot doping gjennom Antidoping Norges Rent Senter-program.

Doping kan oppleves som en fristende snarvei til å oppnå raske resultater, men for mange blir det i stedet en blindvei der man rammes av fysiske, psykiske og sosiale bivirkninger. De negative sidene rammer ulikt og kan vanskelig forutses.

Rent Senter-programmet legger vekt på å gi økt kunnskap om doping, regelverk og håndtering av dopingmistanke for ansatte på trenings-senteret, men også informasjon til medlemmer om helsekonse-kvenser av dopingbruk, risiko ved bruk av kosttilskudd og hvilke regler som gjelder på senteret og i samfunnet for øvrig.

I denne brosjyren kan du lese mer om:

- Antidopingregler ved et Rent Senter
- Hva er doping?
- Hva sier loven?
- Dopingens skadevirkninger

Vi ønsker deg lykke til på veien mot målene dine ved hjelp av ren trening!



Kim Eilertsen

KIM EILERTSEN

Rådgiver, Rent Senter
Antidoping Norge

i INFORMASJON

Reglene og prosedyrene i Rent Senter-programmet er i tråd med personvernlovgivningen i Norge. Et Rent Senter har konsesjon fra Datatilsynet for behandling av sensitive personopplysninger.

i INFORMASJON

Senterets antidoping-ansvarlig bistår deg om du har spørsmål eller innspill til antidoping-arbeidet på senteret.

Kontakt en ansatt for mer informasjon.

i INFORMASJON

Senteret har som Rent Senter nulltoleranse til bruk av doping. Brudd på reglene kan føre til utestengelse og politi-anmeldelse.

ANTIDOPINGREGLER VED ET RENT SENTER

- Som medlem på et Rent Senter har du ved innmelding signert på å støtte senterets antidopingregler.
- Senteret kan be deg som medlem om å avlegge dopingkontroll etter samtale på bakgrunn av mistanke om bruk av dopingmidler.
- Etter samtale kan det bli iverksatt dopingkontroll.
- Dersom du som medlem nekter å la deg teste eller forøker å manipulere resultatet av prøven, vil du bli utestengt fra senteret/kjeden en periode.
- Dersom du som medlem avlegger en positiv dopingprøve, vil du bli utestengt fra senteret/kjeden en periode.



FAKTA

METHYLHEKSANAMIN ER ET STIMULERENDE MIDDEL SOM FINNES I ENKELTE TILSKUDD. STOFFET HAR FØRT TIL EN REKKE DOPINGSAKER, BÅDE I NASJONAL OG INTERNASJONAL IDRETT.

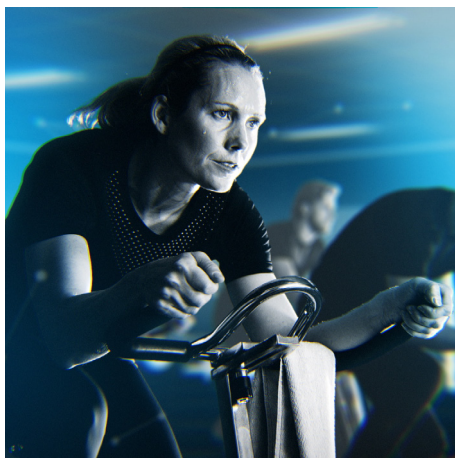
HVA ER DOPING?

Med doping menes misbruk av hormonpreparater, andre legemidler eller metoder i den hensikt å gi en prestasjonsfremmende effekt. I treningsmiljøer brukes doping ofte for å øke musklernes styrke og volum, gjerne av estetiske grunner. Det er allment akseptert i dag at doping er et samfunnsproblem.

Hormonsystemet

Doping skjer ofte ved å tilføre kroppen hormoner utenfra, enten via tabletter, gel eller injeksjoner. Hormoner styrer mange av kroppens funksjoner og det er nødvendig at konsentrasjonen i blodet tilsvare

kroppens behov. Ved doping tilføres hormonene i mange ganger høyere konsentrasjon enn kroppens naturlige produksjon og behov. Dette medfører betydelige forstyrrelser i et ellers finregulert system, og potensielt uønskede bivirkninger i nær sagt alle organer og vev i kroppen.



Preparater

De mest brukte preparatene i treningsmiljøer er anabole androgene steroider. Andre kjente preparater er clenbuterol, veksthormon, prohormoner, IGF-1, insulin og efedrin. Preparatene har variabel grad av en muskeloppbyggende eller fettforbrennende effekt, eller en kombinasjon av disse. Det er ikke uvanlig å kombinere dopingmisbruket med narkotika og/eller legemidler i et forsøk på å redusere de mange bivirkningene som er assosiert med dopingbruk.

HVA SIER LOVEN?

I 2013 ble det innført forbud mot bruk, besittelse og erverv av dopingmidler.

Dette følger av Legemiddeloven § 24 a: «Det er forbudt uten lovlig adkomst å erverve, besitte eller bruke stoff som etter forskrift med hjemmel i straffeloven § 234 første ledd er regnet som dopingmidler. Forbudet gjelder også for preparater som inneholder slike stoffer.»

Straffeloven § 234.

Dopingovertredelse

Med bot eller fengsel inntil 2 år straffes den som ulovlig tilvirker, innfører, utfører, oppbevarer, sender eller overdrar stoff som etter regler fastsatt av Kongen er å anse som dopingmiddel. Medvirkning til bruk av dopingmiddel som nevnt i første ledd, straffes tilsvarende. Uaktsom dopingovertredelse straffes med bot eller fengsel inntil 1 år.

Straffeloven § 235.

Grov dopingovertredelse

Grov dopingovertredelse straffes med fengsel inntil 6 år. Ved avgjørelsen av om overtredelsen er grov skal det særlig legges vekt på a) hva slags stoff det gjelder b) mengden og c) overtredelsens karakter. Uaktsom grov dopingovertredelse straffes med bot eller fengsel inntil 3 år.

FAKTA

BRUK, KJØP OG SALG AV DOPINGMIDLER ER FORBUDT OG KAN STRAFFES MED BØTER OG FENGSELSSTRAFF.

Lær mer på
www.rentsenter.no

DOPINGENS SKADEVIRKNINGER

Fysiske bivirkninger

Hvordan en person reagerer på et preparat er individuelt, og det er umulig å vite på forhånd hvem som vil rammes av de ulike bivirkningene. Flere av bivirkningene er irreversible og kan gi permanente fysiske og psykiske skader, i verste fall akutt død. Anabole androgene steroider utgjør det største kvantitative problemet innen doping og bivirkninger ved misbruk av slike preparater beskrives under. Merk at flere av bivirkningene som beskrives også vil gjelde for de andre dopingpreparatene.

Dopingens skadevirkninger

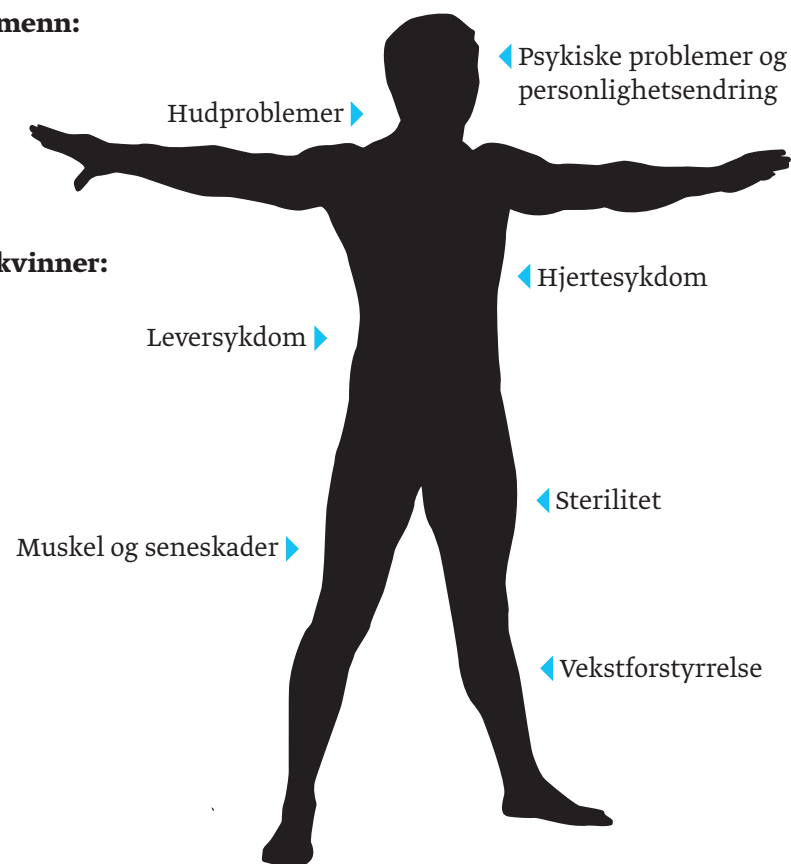
Kjente negative bivirkninger ved bruk av anabole androgene steroider.

Bivirkninger spesifikke for menn:

- Testiklene krymper
- Brystdannelse
- Prostatavekst
- Impotens

Bivirkninger spesifikke for kvinner:

- Økt kroppsbeholdning
- Skjeggvekst
- Dyp, maskulin stemme
- Klitorisvekst
- Menstruasjonsforstyrrelser



Psykiske bivirkninger

Det er velkjent at misbruk av anabole androgene steroider kan medføre en rekke psykiske problemer. Imidlertid er det vår erfaring at disse bivirkningene blir underkommunisert blant brukerne selv. Ofte tar det lang tid før brukeren innser at han har et problem og dermed oppsøker hjelp.

Starten av et misbruk oppleves ofte som subjektivt positivt. Brukeren opplever en kraftig økning i selvtillit, økt energinivå og redusert tretthet. Denne opplevelsen kan oppleves intens og kan skape en form for avhengighet. Senere i kuren går den positive følelsen over i økt aggressivitet, sjalusi og mistenksomhet. Etter kuren opplever mange brukere energiløshet, redusert selvtillit, sosial tilbaketrekning og depresjon. Dette fører til at mange raskt starter på en ny kur. Langvarige brukere frykter ofte perioden mellom kurene og går derfor over til å bruke doping permanent.

- Aggressivitet
- Kraftige humørsvingninger
- Depresjon
- Nedsatt impuls kontroll
- Angst
- Uro og søvnforstyrrelser
- Nedsatt empati
- Sjalusi
- Paranoia
- Psykose



Musklene vokser mens den psykiske helsen svekkes.

Illustrasjon: Anti Doping Danmark

**HAR DU BRUK
FOR HJELP OG
RÅDGIVNING?**

HVIS DU OVERVEIER
Å PRØVE ANABOLE
ANDROGENE
STEROIDER, ELLER
HVIS DU ALLEREDE
HAR PRØVD OG
SYNS DET ER
VANSKELIG Å
SLUTTE, KONTAKT
VÅR ANONYME RÅD-
GIVNINGSTJENESTE.

TLF: 800 50 200

RENTSENER.NO

ER DU OPPDATERT PÅ REGELVERK OG HELSEFARER VED DOPINGBRUK?
KJENNER DU TIL DOPINGKONTROLLPROSESSEN?
HAR DU NOK KUNNSKAP OM KOSTTILSKUDD?

LÆR MED MODULENE:

ANTIDOPINGREGLER §	🧴 KOSTTILSKUDD
TEGN & METODER 📄	📄 FOREBYGGENDE TILTAK
HELSEKONSEKVENSER 🫀	✅ DOPINGKONTROLLEN

Gjennomfør e-læringen Rent Senter og sikre
deg grunnleggende og oppdatert antidopingkunnskap



Les mer om Rent Senter på antidoping.no
Stiftelsen Antidoping Norge | Tlf 09765 | post@antidoping.no