

## **Dansk Styrkeløft Forbunds antidoping-politik**

Det er afgørende for Dansk Styrkeløft Forbund, at styrkeløft både på kort og langt sigt er en fair og sundhedsmæssig forsvarlig idræt. Formålet med forbundets antidoping-politik er at sikre, at udøverne kan dyrke og konkurrere i styrkeløft på lige vilkår og på en fair og sundhedsmæssig forsvarlig måde. Politikken har ligeledes til formål at sikre, at alle, der varetager et tillidshverv, og alle der har en støttepersonelfunktion i DSF, kender og påtager sig deres ansvar i antidoping-arbejdet.

Vi skal dyrke styrkeløft med den rette sportsånd og ud fra de olympiske idealer. Det vigtigste er ikke at vinde, men at deltage, ligesom det vigtigste i livet ikke er triumfen, men kampen for den, og konkurrencedeltagelse skal ske på ærlig vis. Sportsånd er en lovprisning af menneskets ånd, krop og tanker og afspejles i de værdier, vi finder i vores sport.

Dette betyder, at vi skal have fokus på:

- Etik, fairplay og hæderlighed
- Sundhed • Karakterdannelse og uddannelse
- Glæden ved en ren sport
- Holdånd og samarbejde
- Dedikation, engagement og forpligtelse
- Respekt for regler og love
- Respekt for sig selv og de andre deltagere
- Solidaritet

## **Mål for DSF's antidoping-politik**

- At Dansk Styrkeløft Forbund sikrer, at den enkelte atlets succes og mål kan opnås fuldt ud til atletens grænse uden brug af forbudte stoffer eller metoder, og at atletens selvværd bevares, hvis målet ikke nås.
- At Dansk Styrkeløft Forbund til enhver tid understøtter antidoping-indsatsen i alle organisationens led gennem dialog, oplysnings- og forebyggelsesaktiviteter
- At Dansk Styrkeløft Forbund til enhver tid samarbejder aktivt med nationale og internationale antidoping-myndigheder
- At Dansk Styrkeløft Forbund sikrer, at alle til en hver tid kan få støtte og vejledning dels i forhold til dopingforebyggelse og dels til aktuelle dopingproblematikker.
- At Dansk Styrkeløft Forbund støtter vores klubber i at tage et aktivt ansvar for antidoping-arbejdet

- At Dansk Styrkeløft Forbund i sine vedtægter, stævne regler m.v. sikrer så gode vilkår for atleterne som muligt, så der konkurreres på lige vilkår.
- At Dansk Styrkeløft Forbund kommunikerer med forbundets klubber og atleter om forhold angående antidoping-arbejdet på f.eks. forbundets hjemmeside eller i form af nyhedsbreve og gør brug af ADD's kompetencer i oplysningsarbejdet.
- At Dansk Styrkeløft Forbund skaber et attraktivt træningsmiljø for alle uanset alder, køn og etnisk oprindelse i et dopingfrit miljø.
- At Dansk Styrkeløft Forbund stiller krav om, at man for at kunne stille op for en klub skal træne regelmæssigt i pågældende klub – mindst én gang om ugen. Hvis atleten bor et sted, hvor der er langt til en klub, eller der er helt særlige omstændigheder, som gør sig gældende, kan klubben udstede en dispensation, hvori det beskrives, på hvilke vilkår løfteren i givet fald kan repræsentere klubben. DSF's Antidoping-udvalg skal orienteres herom og godkende aftalen.

Hvis en licensløfter skifter klub, skal dette ske skriftligt til den gamle klub med kopi til den nye klub samt kopi til stævneudvalget. Ændringen træder i kraft 14 dage efter, at DSF har modtaget orienteringen om klubsiftet. Løfteren fortsætter på samme licens. Hvis den gamle klub har krav at gøre gældende mod løfteren, som har meldt sig ud, f.eks. manglende kontingentbetaling, skal løfteren, den nye klub samt DSF orienteres herom, og først når eventuelle krav er indfriet, træder klubsiftet i kraft. Hvis enighed mellem parterne ikke kan opnås, er det DSF's bestyrelse, som er øverste myndighed. En løfter, der efter tilmeldingsfristens udløb er tilmeldt et stævne for sin gamle klub, kan først få overflyttet sit medlemskab til en ny klub, når pågældende stævne er afviklet. En opnået licens kan ikke gøres passiv. Hvis man ikke ønsker at stå på licenslisten, skal man melde fra. En udmeldelse af licenslisten medfører, at løfteren ved genindmeldelse skal stå på listen igen i 12 måneder, før vedkommende kan løfte i konkurrence igen. Betaling ved genindmeldelse, inden for en periode på 4 år fra den dag, udmeldelsen er foretaget, på licenslisten er kr. 2.500,00, og først når denne betaling har fundet sted, står man igen på licenslisten. Da en løfter, som har været medlem af en klub, men er blevet klubløs, ikke er under opsyn og vil være svær at opspore for ADD, skal vedkommende løfter ved indmeldelse i en ny klub have været medlem af denne klub i 12 måneder, før han/hun kan deltage i en officiel konkurrence under DSF igen. For at sikre en løfter mulighed for at finde en ny klub, skal en klub, som ønsker at udmelde en løfter, orientere løfteren skriftligt herom min. 30 dage før udmeldelse."

- Sidstnævnte afsnit træder i kraft pr. 1.10.2016

### **Hvem kan man henvende sig til i spørgsmål om doping?**

Dansk Styrkeløft Forbund har et antidopingudvalg, som er i tæt samarbejde med ADD og IPF's antidopingudvalg. DSF's eget udvalg må ikke selv stå for kontroltagning, hvilket nationalt er Anti Doping Danmarks opgave. Internationalt er det antidopingudvalget under IPF (Det internationale Styrkeløftforbund), som står for denne opgave. Vores samarbejdspartner er normalt Anti Doping

Danmark, og bagest i dette dokument vil der være en række nyttige links. DSF's eget antidopingudvalg er i hyppig kontakt med ADD og formidler viden til og fra denne organisation, ligesom udvalget besvarer henvendelser fra forbundets medlemmer.

### **Forskellige praktiske oplysninger**

Som nævnt vil der være links til ADD og IPF til sidst i dokumentet, men nogle få oplysninger opgives her:

#### **Definition af doping:**

Doping defineres som overtrædelse af antidoping-reglerne. Reglerne om doping gælder både i forbindelse med træning og ved stævner, ligesom reglerne umiddelbart er de samme for motionister og eliteudøvere. Det er den aktive styrkeløfters eget ansvar at overholde reglerne. Overordnet betyder det, at DSF respekterer de internationale regler under World Anti Doping Code, og doping ikke er tilladt, når man dyrker styrkeløft i DSF's regi. Ovennævnte regler omfatter også støttepersonale.

#### **Doping og medicin**

En del medicin står på Dopinglisten. Har du fået medicin på recept fra din læge, som er på Dopinglisten, er det i nogle tilfælde nødvendigt at søge dispensation. Man bør derfor altid gøre sin læge opmærksom på, at man dyrker sport, og det skal undersøges, om den aktuelle medicin er på Dopinglisten.

Du kan selv tjekke din medicin via ADD's hjemmeside. Du kan også tjekke din medicin via ADD's antidoping APP.

#### **Medical certificate (TUE)**

Der kan dispenseres for brug af stoffer, som er på Dopinglisten, hvis kriterierne er opfyldt (Oplysninger herom fås på [www.antidoping.dk](http://www.antidoping.dk)). For at få dispensation "Medical Certificate" (TUE) skal man sende en ansøgning til Anti Doping Danmark.

Du kan selv tjekke Anti Doping Danmarks guide og se, om du skal søge om dispensation fra Dopinglisten. Ved en dopingkontrol skal du oplyse, om du har et Medical Certificate.

#### **Kosttilskud**

I mange kosttilskudsprodukter er der risiko for spor af dopingstoffer. Idrætsudøvere er altid selv ansvarlige for eventuel indtagelse af forbudte stoffer gennem kosttilskud eller naturpræparater og vil altid skulle stå til ansvar for en positiv dopingprøve, også selv om denne ikke måtte være en følge af bevidst doping, men f.eks. af forurenede kosttilskud. Den generelle holdning til kosttilskud er, at de i mange tilfælde er unødvendige. Behovet for vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer kan dækkes ved en almindelig varieret og afbalanceret kost. Følg Team Danmarks anbefalinger.

## Dopingkontrol

For de fleste indebærer en dopingkontrol, at de må afgive en urinprøve. For en mindre gruppe idrætsudøvere indebærer en dopingkontrol også afgivelse af en blodprøve. Læs om, hvordan en kontrol foregår på ADD' hjemmeside.

Du har både rettigheder og pligter, når du bliver udtaget til en dopingkontrol. For din sikkerhed og trykthed er det vigtigt, du kender begge dele.

DSF vil sammen med ADD sikre, at der foretages målrettede dopingkontroller både til nationale og internationale mesterskaber samt uden for konkurrence.

Det ønskes, at der jævnligt foretages out of competition kontroller af landsholdstruppen og øvrige udøvere af sporten.

En dopingdom medfører udelukkelse fra landshold samt al konkurrenceaktivitet under DSF/IPF i henhold til afgørelsen truffet i i DIF's Dopingnævn eller af IPF. DSF tilbyder gerne, afhængigt af forseelsens art, rådgivning om livsstil, hvis dette ønskes, for evt. at gøre det muligt for atleten at vende tilbage til sporten.

### Nyttige links:

Antidoping-reglerne kan være komplekse. Det er derfor vigtigt, at du sætter dig grundigt ind i de regler, der gælder for dig, samt dine ansvar, rettigheder og pligter. Du kan finde mere information via nedenstående links:

**E-læring:** Besøg Anti Doping Danmarks e-læringsportal på for at gennemføre det kursus, der er målrettet din rolle. Uanset om du er idrætsudøver, forælder til en eliteidrætsudøver eller træner/leder, opfordres du til at oprette en profil og gennemføre det relevante kursus.  
<https://uddannelse.antidoping.dk/>

### Nationale antidopingregler:

<https://www.antidoping.dk/om-anti-doping-danmark/love-og-regler/nationale-regler-for-antidoping>

### Internationale antidopingregler:

<https://www.antidoping.dk/om-anti-doping-danmark/love-og-regler/internationale-regler-for-antidoping>

**Medicin APP** Hvis du ønsker at undersøge, om der findes dopingstoffer i medicin, kan du benytte appen 'Anti Doping Danmark'. Appen giver dig blandt andet mulighed for hurtigt at finde din medicin og modtage opdateringer, hvis medicinens status ændrer sig.

iOS: <https://apps.apple.com/us/app/anti-doping-danmark/id717083834>

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=dk.antidoping.medicin>

**Dopinglisten:**

<https://www.antidoping.dk/doping/dopinglisten>

**Medicinsk dispensation – TUE:**

<https://www.antidoping.dk/doping/medicinsk-dispensation-tue>

**Sådan foregår en dopingkontrol:**

<https://www.antidoping.dk/doping/dopingkontrol>

**Prioriteret testgruppe og whereabouts:**

<https://www.antidoping.dk/doping/prioriteret-testgruppe-og-whereabouts>

DSF's bestyrelse og antidopingudvalget

Januar 2025