



## NYTTIG - ENKELT - VERDIFULLT!

*Hva gjør idrettslaget for å skape sunne verdier blant barn og unge? Hvordan viser klubben sin holdning til doping? Og hva gjør dere hvis dere rammes av en dopingsak?*

Rent Idrettslag er et konsept forbeholdt organisasjonsledd som er en del av Norges idrettsforbund. For idrettslaget er det en enkel måte å sette fokus på verdierarbeid og antidoping.

Rent Idrettslag gjennomføres ved følgende tretrinnsmodell:

- 1 Forberedelse
- 2 Gjennomføring
- 3 Registrering/sertifisering

Selve gjennomføringen gjøres av klubbens ledelse, men målet er at flest mulig i idrettslaget skal påvirkes og berøres av at klubben tar et tydelig standpunkt mot doping.

Vis holdning gjennom handling. Bli et Rent Idrettslag dere også.

[WWW.RENTIDRETTSLAG.NO](http://WWW.RENTIDRETTSLAG.NO)

**ADNO**  
ANTIDOPING NORGE



## SIKRER DEG GRUNNLEGGENDE ANTIDOPINGKUNNSKAP

*Ren Utøver gir idrettsutøvere og støtteapparat antidoping-opplæring på en fengende og enkel måte. Gjennom sju korte moduler får du grunnleggende kunnskap om antidoping.*

Hver modul er bygget opp med video, ulike oppgaver og fakta. E-læringsprogrammet fungerer utmerket på alle typer plattformer (mobil, nettbrett, PC/Mac). Når du har fullført modulene, mottar du et diplom for gjennomført program.

Som utøver eller støttepersonell har du et ansvar for å kjenne til reglene.

Ta deg tid til å gjennomføre Ren Utøver!

[WWW.RENUTOVER.NO](http://WWW.RENUTOVER.NO)

**ADNO**  
ANTIDOPING NORGE