



# UTØVERGUIDE

VEILEDNING TIL UTØVERE OM  
DOPINGBESTEMMELSENE





UTGITT AV:

**Antidoping Norge**

Sognsveien 75F  
0855 Oslo  
[www.antidoping.no](http://www.antidoping.no)  
tel: 09765

Utgitt mars 2015

Denne veiledningen er basert på «Athlete reference guide», utgitt av World Anti-Doping Agency.

# INNHOILDSFORTEGNELSE

<b>DEL 1</b>	IDRETTENS VERDI.....	<b>S. 4</b>
<b>DEL 2</b>	DET INTERNASJONALE ANTIDOPINGREGELVERKET.....	<b>S. 5</b>
<b>DEL 3</b>	REGELVERKETS GYLDIGHETSOMRÅDE.....	<b>S. 5</b>
<b>DEL 4</b>	ROLLER OG ANSVAR.....	<b>S. 7</b>
<b>DEL 5</b>	HVA ER DOPING? .....	<b>S. 8</b>
<b>DEL 6</b>	DOPINGLISTEN .....	<b>S. 12</b>
<b>DEL 7</b>	MEDISINSK FRITAK (TUE).....	<b>S. 14</b>
<b>DEL 8</b>	DOPINGKONTROLL, AVGIVELSE AV PRØVE OG ANALYSE .....	<b>S. 15</b>
<b>DEL 9</b>	KONSEKVENSER VED BRUDD PÅ REGELVERKET .....	<b>S. 18</b>
<b>DEL 10</b>	REN IDRETT.....	<b>S. 22</b>
<b>VEDLEGG 1</b>	VEILEDNING - PRØVETAKING .....	<b>S. 24</b>
<b>VEDLEGG 2</b>	VEILEDNING - POSITIVE PRØVER .....	<b>S. 29</b>

# Dopingbestemmelsene skal ivareta rettighetene til rene utøvere.

DEL 1

## IDRETTENS VERDI

Dopingbestemmelsene fastsetter regler som du som utøver må overholde.

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.

*Dette er en veiledning, og ingen erstatning til regelverket*

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, herunder bruk av forbudte stoffer og metoder.

## Er det forskjell på det internasjonale antidoping-regelverket 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 i hele verden. Det er også anerkjent av over 170 regjeringer gjennom UNESCOs konvensjon mot doping i idretten.

Det internasjonale regelverket er forklart i World Anti-Doping Code (WADC) og tilhørende standarder. Den første utgaven av regelverket trådte i kraft i juli 2004. Denne siste revisjonen trådte i kraft 1. januar 2015.

I tillegg har WADA utviklet internasjonale standarder på ulike områder. De omfatter dopinglisten, kontrollvirksomheten, informasjonsinnhenting og undersøkelser, medisinsk fritak, analysevirksomheten og personvern.

De norske bestemmelsene er i tråd med WADC, men tilpasset norske forhold og hjemlet i NIFs lov kapittel 12: Dopingbestemmelser.

I tillegg finnes en meldepliktforskrift for utøvere som må rapportere utøverinformasjon, utarbeidet av NIF. Antidoping Norge har også utarbeidet regler om medisinsk fritak.

Hele regelverket finner du på [www.antidoping.no](http://www.antidoping.no)

## REGELVERKETS GYLDIGHETSOMRÅDE

### Hvem gjelder regelverket for?

1. Hvis du er 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 som er tilsluttet NIF gjelder også regelverket. Antidoping Norge har innført noen modifiserte og tilpassede praktiseringsregler, f.eks. i forhold til medisinsk fritak. Sanksjonsbestemmelsene ved regelbrudd gjelder uansett, også for deg som utøver på nasjonalt nivå.



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.
- Ansvar er forklart nærmere i punkt 21.1 i WADC, og NIFs lov §12-3, jf. § 12-1.**

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 punkt 21.2 WADC, og NIFs lov §12-3, jf. § 12-1.**

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

**Brudd på dopingbestemmelsene omfatter mer enn positive prøver**

Hva som er regelbrudd er forklart i NIFs lov § 12-3, jf. WADC punkt 2.

## 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,
- > unnlate å møte til pålagt dopingkontroll, nekte å avgi dopingprøve eller unndra seg dopingkontroll på annen måte,
- > tre brudd på meldeplikten innenfor en tolv måneders periode, jf. Forskrift om meldeplikt og annen utøverinformasjon, vedtatt av Idrettsstyret,
- > manipulere, forbytte eller ødelegge dopingprøve, gi uriktige eller villedende opplysninger eller forhindre dopingkontroll på annen måte, herunder også forsøk,
- > innføre, erverve eller besitte forbudt stoff eller metode til eget bruk,
- > tilvirke, innføre, utføre, oppbevare, distribuere, sende eller overdra et forbudt stoff eller metode til tredjeperson, herunder også forsøk,
- > forskrive eller gi et forbudt stoff eller metode, herunder også forsøk,
- > profesjons- eller idrettsrelatert omgang med støttepersonell som er utelukket eller som har begått lov- eller regelbrudd som ville ha utgjort brudd på dopingbestemmelsene,
- > medvirkning til regelbrudd, medvirkning til forsøk på regelbrudd og medvirkning til brudd på ilagt utelukkelse.

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.



## 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 lov § 12-4 og 12-6 eller WADC punkt 2.1 og 2.2.

## Hva med kosttilskudd?

Mange land har begrenset regulering av kosttilskudd. Det kan forekomme at kosttilskudd som omsettes gjennom helsekostbutikker og internett inneholder ulovlige stoffer som ikke er oppført på innholdsdeklarasjonen. Flere positive prøver kan spores tilbake til feilmerkede og forurensede kosttilskudd.

***Styr unna tilskudd  
dersom du er i tvil  
om innholdet***

Det er for eksempel flere tilfeller der utøvere på alle nivå og i forskjellige idrettsgrener har avgitt positiv prøve på det forbudte stimulerende midlet metylheksanamin (MHA). Dette stoffet kalles f.eks. også 1,3-dimethylamylamin eller DMAA. Det kan også omtales som geraniumrotekstrakt eller geraniumolje. Disse navnene kan, men ikke nødvendigvis, være oppført på varedeklarasjonen. «Metylheksanamin» er sjelden oppført på deklarasjonen, selv om stoffet står på dopinglisten.

Du bør være spesielt forsiktig når det hevdes at et produkt bidrar til å bygge muskler, raskere restitusjon, overskudd eller vektreduksjon. Ettersom du holdes objektivt ansvarlig for konsekvensene ved en positiv prøve forårsaket av et feilmerket kosttilskudd, anbefaler vi at du ikke bruker et tilskudd hvor du er i tvil om innholdet.

## Regler for meldeplikt

Hovedmålet med meldepliktreglene er å legge til rette for testing utenfor konkurranser.

***Uanmeldte dopingkontroller er et viktig verktøy i et effektivt anti-dopingprogram***

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.

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.

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.

Dersom Antidoping Norge ber om det, kan lagidretter oppgi laginformasjon for hele laget. Dersom du har fått beskjed om at du som lagidrettsutøver er oppført som meldepliktutøver, er du underlagt de samme meldepliktreglene som for utøvere i individuelle idrettsgrener.

## Hva betyr det at det er forbudt å ha profesjons- eller idrettsrelatert omgang med støttepersonell som er utelukket for regelbrudd?

Det finnes flere eksempler på utøvere som har samarbeidet med trenere eller andre personer som er dømt for å være involvert i doping.

Ifølge en ny bestemmelse betraktes samarbeid med en slik person som et regelbrudd, forutsatt at utøver er blitt skriftlig advart mot et slikt samarbeid.

### VÆR KLAR OVER

*Du skal ikke samarbeide med lagledere, trenere, leger eller andre personer som er utelukket fra idretten på grunn av brudd på antidopingreglene, eller er dømt for eller har vært gjenstand for disiplinærtiltak knyttet til doping.*

*Eksempler på slikt ulovlig samarbeid er tjenester knyttet til trening, planlegging, ernæring, medisinske råd, behandling eller resepter. En slik person kan heller ikke fungere som agent eller representant for deg. Samarbeidet er forbudt uavhengig av om det omfatter noen form for kompensasjon.*

**Se WADC punkt 2.10**

## Hvilke stoffer og metoder er forbudt?

WADA utarbeider en liste over stoffer og metoder som ikke er tillatt. Dopinglisten oppdateres minst én gang i året. Den oppdaterte listen gjelder fra 1. januar hvert år og gjøres tilgjengelig noen måneder i forveien på WADAs nettsted. Dopinglisten gjøres også tilgjengelig på Antidoping Norges nettsider før den trer i kraft.

*Du har ansvar for å sette deg inn i hvilke stoffer og metoder som er oppført på dopinglisten*

Dopinglisten skiller mellom

1. **stoffer** som til enhver tid er forbudt, og
2. **stoffer** som er forbudt i konkurranse (konkurransesstart defineres separat for hver enkelt idrett, og kan gjelde fra det siste døgnet før en konkurranse).

**Stoffene** som til enhver tid er forbudt, inkluderer, men er ikke begrenset til hormoner, anabole 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.

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

## 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 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, vil 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 preparater og midler knyttet til forkjølelses- og influensasymptomer.

På Antidoping Norges nettsider finner du et legemiddelsøk for legemidler som er godkjent i Norge. Her kan du finne ditt legemiddel og sjekke om det inneholder forbudte stoffer.

***Ett av hoved-  
prinsippene i arbeidet  
mot doping er å  
beskytte helsen din***

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

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:

- > **Utøver vil få betydelige helseplager uten bruk av legemiddel inneholdende det forbudte stoffet.**
- > **Legemiddel brukt i medisinsk behandling gir ingen kjent prestasjonsforbedring utover normalt tilstand.**
- > **Det er ingen gode behandlingsalternativer til bruk av legemiddel inneholdende det forbudte stoffet.**
- > **Bruk av legemiddel inneholdende det forbudte stoffet skal ikke være en konsekvens av bivirkninger oppstått ved tidligere bruk av stoffer på dopinglisten.**

Toppidrettsutøvere må søke om medisinsk fritak umiddelbart etter at diagnose foreligger. Dersom du bruker 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 nødvendig 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  
må søke om medi-  
sinsk fritak så snart  
det foreligger en  
diagnose og grunnlag  
for en søknad.***

Toppidrettsutøvere må melde inn bruk av forbudte midler eller metoder så snart som mulig, senest når den akutte situasjonen opphører. Forholdet må dokumenteres av lege.

Ved bruk av legemidler som inneholder anabole stoffer (dopinggruppe S1), peptidhormoner, vekstfaktorer, relaterte substanser og mimetika (dopinggruppe S2) og i enkelte idretter betablokkere (dopinggruppe P2), må alle utøvere fra fylte 15 år søke fritak umiddelbart

etter at diagnose foreligger. Ta kontakt med Antidoping Norge dersom du er i tvil. Foruten nevnte unntak over (S1, S2 og P2) som det skal søkes om i alle tilfeller, må utøvere som ikke er toppidrettsutøvere søke når Antidoping Norge ber om det, for eksempel når det foreligger en positiv prøve. Vær oppmerksom på at betingelsene for å få innvilget fritak uansett må være oppfylt. Utøvere

som ikke er fylt 15 år, skal kun søke på forespørsel fra Antidoping Norge. All bruk av legemidler inneholdende stoffer som står på dopinglisten, må kunne dokumenteres av lege.

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 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.

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.

Se [www.antidoping.no](http://www.antidoping.no) for uttømmende regler om medisinsk fritak.

## DEL 8

# DOPINGKONTROLL

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

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 fleridrettsarrangement, som for eksempel den Internasjonale Olympiske Komité, 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?

*Dopingprøver kan fryses, lagres og analyseres på nytt i ti år*

Prøver kan fryses, lagres og analyseres på nytt i en periode på ti år. Det gjøres stadig teknologiske fremskritt. 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 delta i konkurranser igjen etter å ha lagt opp som meldepliktutøver

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





## Hva er ADAMS?

ADAMS (Anti-Doping Administration & Management System) er WADAs sikre nettbaserte databasesystem. I ADAMS lagres laboratorieresultater, medisinske fritak og informasjon om regelbrudd. Databasen forenkler utveksling av informasjon mellom antidopingorganisasjonene, og har som formål å fremme åpenhet og effektivitet.

De fleste internasjonale særforbund og nasjonale antidopingorganisasjoner bruker ADAMS som en sentral database for utøverinformasjon, medisinske fritak og prøveresultater. Et begrenset antall personer hos antidopingorganisasjonene har tilgang til dataene dine. 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. Antidoping Norge eller ditt internasjonale særforbund vil gi deg tilgang til systemet.

# KONSEKVENSER VED REGELBRUDD

Konsekvenser ved regelbrudd omfatter tap av resultater og utelukkelse fra konkurranser og organisert idrett for en periode. Regelbruddet vil bekjentgjøres 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.

Se NIFs lov § 12-7 eller WADC punkt 9

Utøver kan miste premier, mesterskap, poeng og pengepremier i alle konkurransene i et stevne, dersom regelbruddet anses knyttet opp mot et stevne eller fleridrettskonkurranse.

Se NIFs lov § 12-8 eller WADC punkt 10.1

Utøver taper resultater oppnådd i tiden fra regelbruddet frem til midlertidig suspensjon eller utelukkelse, med mindre det anses urimelig.

Se NIFs lov § 12-8 eller WADC punkt 10.8

## UTELUKKELSE

Utelukkelse betyr at du ikke kan delta i konkurranser eller organisert trening i en klubb eller særforbund tilknyttet et organisasjonsledd i NIF.

Du kan heller ikke delta i konkurranser eller på trening 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 profesjonelle ligaer, arrangementer på internasjonalt og nasjonalt nivå eller sportsaktiviteter på elitenivå eller nasjonalt nivå som er offentlig finansiert under en utelukkelse.

Under en utelukkelsesperiode kan du delta i et godkjent forebyggende antidopingprogram.

## 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 særskilte 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 forurensete 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, stoffet eller metoden som utøveren testet positivt for, adferden til utøveren og i hvilken grad vedkommende kan klandres.

**Utøvere som bevisst jukser utelukkes i fire år**

### 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 særskilt stoff, et forurenset produkt eller andre særskilte tilfeller, og du kan bevise at regelbruddet skyldes ubetydelig utvist skyld, kan sanksjonen variere fra inntil to års utelukkelse ned til en advarsel (avhengig av skyldgrad).*

**Se NIFs lov § 12-8 til § 12-10 og WADC punkt 10.3**

## **Strafferabatt ved 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. Regelverket tar hensyn til en slik åpenhet i flere forhold:

- > **Utelukkelsestiden kan reduseres med opptil halvparten av den opprinnelige utelukkelsesperioden dersom du på eget initiativ frivillig innrømmer doping før varsel om regelbrudd, og at innrømmelsen på dette tidspunktet utgjør det eneste beviset på et regelbrudd.**
- > **Utelukkelsestiden kan også reduseres dersom du umiddelbart tilstår forholdet etter at du har fått varsel om regelbrudd.**
- > **Dersom du yter vesentlige 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.

Se NIFs lov § 12-11 til § 12 - 13 og WADC punkt 10.6.1 til 10.6.3

## **Midlertidig suspensjon**

- > **Du kan frivillig akseptere en midlertidig suspensjon før saken behandles i domsutvalget. Den tiden du er midlertidig suspendert kommer til fratrekke 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**

Antidoping Norge er fra 1/1-2015 gitt adgang til å gjennomføre forenklet saksbehandling i dopingsaker, jf. NIFs lov § 12-21. Det innebærer at saken i sin helhet behandles av Påtalenemnden i Antidoping Norge uten av den behandles i NIFs domsutvalg. Forenklet saksbehandling kan innebære at suspensjonen illegges fra det tidspunktet prøven ble tatt.

## **Når begynner utelukkelsesperioden?**

Utelukkelsesperioden begynner fra den datoen en midlertidig sanksjon er fastsatt, eller fra den dato du aksepterer en ilagt utelukkelse, eventuelt fra den datoen domsutvalget eller appellutvalget fastsetter.

## Når stopper utelukkelsesperioden?

Du er utelukket til den datoen som er fastsatt av domstinstansen.

Du kan gjenoppta trening eller bruk av fasilitetene til en klubb i det som har kortest varighet av de siste to månedene av utelukkelsesperioden eller den siste fjerdedelen av utelukkelsesperioden.

Se NIFs lov § 12-18 og WADC punkt 10.12.2.

## ØKONOMISKE KONSEKVENSER

Økonomiske sanksjoner kan aldri erstatte eller redusere en utelukkelsesperiode og det ilegges ikke bøter for doping.

NIF og organisasjonsledd i NIF kan helt eller delvis frata økonomisk støtte til utøvere som er utelukket som følge av brudd på dopingbestemmelsene.

Utøvere kan ikke betale seg ut av en utelukkelsesperiode.

Se NIFs lov § 12-18 og WADC punkt 10.10

## OFFENTLIGGJØRING

Påtalebegjæringer for brudd på dopingbestemmelsene offentliggjøres i anonymisert form. En dom vil også gjøres tilgjengelig. Hensikten er at den skal ha en avskrekkende effekt.

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.

Se NIFs lov § 12-26 og WADC punkt 14.3

## 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.

Se NIFs lov § 12-19 og WADC punkt 17



## DOMSBEHANDLING OG ANKE

Alle utøvere har krav på rettferdig 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 Den internasjonale voldgiftsretten for idretten (CAS).

Ellers må dommen ankes til NIFs appellutvalg.

Se NIFs lov § 12-23 til § 12-25 og WADC punkt 13.1 til 13.2

## DEL 10 REN IDRETT

Dopingbestemmelsene kan hjelpe utøvere i hele verden med å lede an i arbeidet for en ren idrett – noe et overveldende flertall av utøvere allerede har valgt.

Ta kontakt med ditt internasjonale særforbund eller Antidoping Norge hvis du ønsker informasjon som spesifikt gjelder for Norge eller for din idrett.

På Antidoping Norges nettsider finner du mer informasjon om regelverk som gjelder spesielt for norske forhold.

På WADAs nettsted og på ditt internasjonale særforbunds nettsted finner du mer informasjon, spesielt om internasjonale forhold.



# VEDLEGG

# VEILEDNING – PRØVETAKING

## 11 TRINN I DOPINGKONTROLLEN

Det er vesentlig at prøvens integritet ivaretas gjennom hele prosessen. Det skal aldri reises tvil om at prøven tilhører deg.

Litt forskjellig praktisering fra prosessen som er beskrevet her betyr ikke 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.

For mindreårige og funksjonshemmede utøvere gjelder noen særskilte rettigheter.

Mer informasjon er tilgjengelig på Antidoping Norges nettsider, hos ditt internasjonale særforbund eller WADAs nettsider.

### 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 og bli innkalt til dopingkontroll.

### 2 INNKALLING

En autorisert dopingkontrollør eller assistent vil innkalle deg. 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.

Både du og dopingkontrolløren, eller assistenten, plikter å påse at du er under observasjon fra du er innkalt til du har signert på dopingkontrollprotokollen og kontrollen er avsluttet.

### 3 OPPMØTE VED KONTROLLSTASJONEN

Du skal umiddelbart etter innkalling møte opp på kontrollstasjonen.

Du kan få 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

Du skal velge et av flere forseglede urinbegre. Kontroller at forseglingen er intakt, ikke bærer preg av manipulering og er rent.

## 5 AVGIVELSE AV URINPRØVE

Når du skal avgir urinprøve, kan bare du og dopingkontrolløren eller assistenten oppholde seg på toalettet.

Du vil bli bedt om å vaske hendene.

Deretter vil du bli bedt om å løfte opp klær og trekke ned bukse, samt rulle opp ermene, slik at dopingkontrolløren eller assistenten har full oversikt mens du avgir prøven. Dette slik at du ikke gis anledning til å manipulere prøven.

Du må til enhver tid holde øye med urinprøven inntil den er forseglet.

## 6 URINMENGDE

Du skal normalt avgj minst 90 ml. urin. Hvis du ikke klarer å avgj mengden med én gang, blir du bedt om å avgj mer inntil mengden tilfredsstillt kravet.

## 7 FORDELING AV PRØVEN

Du skal velge et av flere forseglede urinprøvesett. Kontroller at forseglingen er intakt, ikke bærer preg av manipulering og er rent. Når du har brutt forseglingen, skal du sjekke at flaskene, forseglingskorkene og beholderne er merket med samme kodennummer.

Deretter skal du fordele prøven, slik at minst 30 ml helles i B-flasken og resten i A-flasken.

Du vil bli bedt om å la det være noen få dråper igjen i urinbeget, 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 urinbeget. Hvis den spesifikke vekten ikke tilfredsstillt fastsatte krav, vil du bli bedt om å avgj ny prøve.

## 10 UTFYLLING AV SKJEMAET FOR DOPINGKONTROLL

Skjema for dopingkontroll er bindeleddet mellom deg og din anonymiserte urinprøve. Dine personalia og prøvens kvalitet og mengde vil fremkomme her.

Du vil bli bedt om å oppgi informasjon om alle legemidler, reseptbelagte og reseptfrie, samt kosttilskudd du har tatt den siste tiden.

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 kan brukes anonymisert i forskning etter at dopingkontrollanalysen er fullført. I dette spørsmålet står du helt fritt.

Du vil bli bedt om å forsikre deg om at alt som er notert på skjema er korrekt, inkludert kodennummeret for prøven.

Du kan også kontrollere at kopien av skjemaet til laboratoriet ikke inneholder informasjon der du kan identifiseres.

Du vil bli bedt om å underskrive skjemaet, før du får du en kopi.

## 11 LABORATORIEPROESSEN

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.

Ved avgivelse av prøve fordeles prøven på en A-flaske og en B-flaske. Det er A-prøven som analyseres. B-prøven vil brukes til å bekrefte et eventuelt positivt resultat i A-prøven.

Laboratoriet vil formidle prøveresultatet videre til ansvarlig antidopingorganisasjon.

Avgitte prøver kan brukes til å opprette biologiske individuelle profiler, for eksempel «blodpass».

## Hva med blodprøver?

For blodprøver gjelder de samme betingelsene som for urinprøvetaking. En kvalifisert blodprøvetaker vil ta blodprøven. For noen typer blodprøvetaking gjelder særskilte krav hvor du må sitte i ro en gitt tid og oppgi tilleggsinformasjon.

# Hvordan skiller prosessen seg for mindreårige og funksjonshemmede utøvere?

## INNKALLING

Hvis du er mindreårig (under 18 år) eller funksjonshemmet, kan en tredjepart også varsles om at du innkalles til dopingkontroll.

## AVGIVELSE AV PRØVE

For mindreårige kan ledsager også være med på toalettet dersom den mindreårige selv ønsker det. Hvis en mindreårig velger ikke å ha med seg en ledsager, skal dopingkontrolløren be en tredjepart om å være til stede, men denne tredjeparten skal ikke observere utøver på toalettet.

Utøver med begrenset bevegelse, kan be sin ledsager eller dopingkontrolløren om hjelp til å håndtere prøveutstyret, fordele prøven og utføre papirarbeidet.

Utøver som har betydelige problemer med koordinasjon, kan bruke et større urinbeger, dersom et slikt er tilgjengelig.

Hvis utøver er synshemmet, kan utøver be ledsager være med gjennom hele prøveprosessen, også på toalettet, men slik at ledsager ikke kan observere selve avgivelsen av urinprøven. Ledsager eller dopingkontrolløren kan lese opp informasjonen på kontrollskjemaet, og ledsager kan signere på skjemaet på utøvers vegne.

Hvis utøver bruker kateter, må pose og system tømmes, slik at ny og fersk prøve avgis.

Utøver med psykisk funksjonshemning kan ha med sin ledsager også på toalettet, men slik at ledsager ikke kan i observere selve avgivelsen av urinprøven.



# VEILEDNING – POSITIVE PRØVER

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

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 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 forfølges 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 forfølges saken videre.*

*Dersom saken skal forfølges vil du bli informert om rettigheter og plikter. Du vil også få anledning til å inngi 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 i Norge.*

*NB! Antidoping Norge er fra 1/1-2015 gitt adgang til å gjennomføre forenklet saksbehandling i dopingsaker, jf. NIFs lov § 12-21. Les mer om forenklet saksbehandling på s. 20 i denne guiden.*

# NOTATER



