

STØTTEDOKUMENT TIL PRESENTASJON FOR UTØVERE

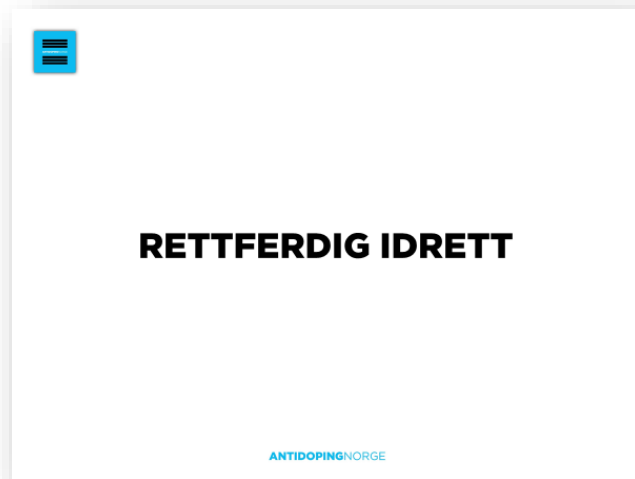
Dette dokumentet er ment som en veiledning til presentasjonen for utøvere. Dere velger selv hvilke deler av presentasjonen dere føler er relevant for deres utøvere.

Hovedformålet med en slik presentasjon er å øke bevisstheten rundt temaet, gjennom diskusjon med utøverne. Hva tenker de om doping? Hva betyr rettferdig idrett for dem? Har de tenkt igjennom konsekvensene dopingbruk kan føre med seg? Og hvor kan de finne informasjonen de trenger?

Presentasjonen legger i stor grad opp til at temaene diskuteres med utøverne, og at man knytter dette opp mot idrettslagets verdier. Hvordan vil vi ha det i vårt idrettslag?

Under noen av emnene finner dere linker til videoer som kan være nyttige å vise for utøverne, som informasjon, introduksjon eller avslutning av et emne.





Rettferdig idrett

Hvorfor har vi et antidopingreglement? Hvorfor er det juks å bruke stoffer eller metoder som står på dopinglista? Diskuter med utøverne hva de legger i rettferdig idrett. Hva ville vært urettferdig i deres idrett? Hvis motstanderne ikke fulgte reglene? Hvis de brukte utstyr som ikke var lov? Hvis de fikk bedre forutsetninger enn dere? Hvis dommeren dømmer partisk?

Hva er idrettslagets verdier? Kan noen av disse verdiene knyttes opp mot rettferdig idrett? Hvordan ønsker vi å ha det på vårt lag? Er det greit å jukse, eller skal vi gjøre vårt beste for å følge reglene?

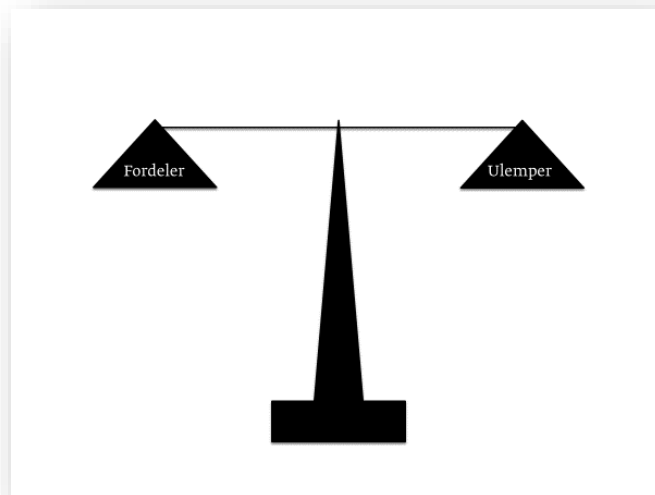
Antidopingreglene er der for å sikre en ren og rettferdig idrett. Der alle skal ha like muligheter når man stiller i en konkurranse. Idrett skal også være helsefremmende, og mye av det som regnes som doping kan være skadelig for helsen.

Relevante videoer: Øyeblikket som gikk tapt <https://antidoping.no/om-antidoping-norge/videosenteret/Nyheter/>

Antidopingskolen Hvorfor ADNO <https://antidoping.no/om-antidoping-norge/videosenteret/Antidopingskolen/Antidopingskolen+-Hvorfor+ADNO%3F+%283%29/>

Antidopingskolen Brudd på dopingreglene <https://antidoping.no/om-antidoping-norge/videosenteret/Antidopingskolen/Antidopingskolen+-Hva+er+brudd+på+dopingreglene%3F+%288%29/>





Hvorfor bruker noen doping?

Hva kan være årsaken til at noen velger å bruke doping? Hva tror utøverne? Diskuter rundt forslagene de kommer med.

Eksempler: vinne, se bedre ut (bygge muskler, gå ned i vekt), raskere fremgang, komme fort tilbake fra skade, pengepremier, komme på bedre lag, status og respekt, bedre selvtillit.

Hvilke ulemper finnes ved å bruke doping? Hva tenker utøverne er de største ulempene? Hvorfor er det en ulempe? Og hvordan ville det føles for dem, hvis de fikk en av disse ulempene? Diskuter rundt forslagene de kommer med.

Eksempler: positiv dopingtest, bivirkninger, politianmeldelse («prikk på rullebladet») kan gi konsekvenser for yrkesvalg, mulighet til å komme inn i bestemte land (USA) etc.), dårlig miljø, avhengighet, utestengelse fra idrett, sosial fordømmelse (folk ser ned på deg/ser på deg som en juksemerker).

Går det an å oppnå fordelene uten å bruke doping? Hva må til da? Jobbe hardt over tid? Sørge for nok mat, restitusjon/hvile, gode treningsøkter. Hvordan vil det føles å nå målene sine uten å jukse på veien? Vil det gi en god mestringsfølelse?

Relevante videoer: Antidopingskolen Hva gjør doping med deg

<https://antidoping.no/om-antidoping-norge/videosenteret/Antidopingskolen/Antidopingskolen+-+Hva+gjør+doping+med+deg%3F+%289%29/>





Kosttilskudd

Er det noen av utøverne som benytter kosttilskudd? Hva benytter de? Hvorfor bruker de det? Trenger de det? Hvor er det kjøpt?

Hva tenker vi om bruk av kosttilskudd i vår klubb/på vårt lag? Er det greit å bruke? Og hva hvis klubben eller en utøver får tilbud om å bli sponset av en produsent? Hva sier vi da?

Erfaring har vist at det er en viss risiko for at enkelte kosttilskudd kan være forurenset, det vil si at produktet inneholder forbudte stoffer på dopinglista uten at det står oppført på varedeklarasjonen. Idrettsutøvere må derfor ha et svært bevisst forhold til bruk av kosttilskudd. Både norske og utenlandske utøvere har blitt utestengt for doping på grunn av forurenset tilskudd.

Antidoping Norge oppfordrer til å være varsom med bruk av kosttilskudd, og kan ikke garantere for innholdet i slike produkter.

Husk at også kosttilskudd kjøpt i Norge kan være forurenset.

Relevant video: Antidopingskolen Kosttilskudd <https://antidoping.no/om-antidoping-norge/videosenteret/Antidopingskolen/Antidopingskolen+-Trenger+jeg+kosttilskudd+for+å+lykkes%3F+%287%29/>





- E-læring www.renutover.no
- Gratis
- PC, nettbrett, mobil
- 7 moduler: Dopinglista, regelbrudd, konsekvenser, dopingkontrollen, medisinsk fritak, kosttilskudd, meldeplikt
- 30min

Ren Utøver

Utøverne kan selv sørge for kunnskapsheving, ved å gjennomføre Ren Utøver.

Har noen av utøverne tatt programmet? Hva husker de fra det?

Programmet tar for seg de viktigste emnene rundt antidoping, gjennom videoer og spørsmål man besvarer underveis. Ren Utøver er anbefalt utøvere fra 15 år og oppover. Når man har gjennomført programmet får man tilsendt et diplom på e-post.

Relevant video: Antidopingskolen Hva kan du gjøre <https://antidoping.no/om-antidoping-norge/videosenteret/Antidopingskolen/Antidopingskolen+-+Hva+kan+du+gjøre%3F+%2810%29/>





Mer informasjon

Benytt Antidoping Norge sine nettsider for å finne mer informasjon.

Utøverguiden er opprinnelig utviklet med tanke på topputøvere, men er tilgjengelig for alle her: <https://antidoping.no/ren-idrett/brosjyrer-materiell/>

Alt av Antidoping Norges brosjyrer og materiell finnes her: <https://antidoping.no/om-antidoping-norge/virksomhet/brosjyrer-og-materiell/>

Videoene vi har benyttet er en serie kalt Antidopingskolen. De finnes på Antidoping Norges hjemmesider, sammen med diverse annet videomateriell: <https://antidoping.no/om-antidoping-norge/videosenteret/Antidopingskolen/>

Antidopingskolen finnes også på Youtube.

