

De vijf antidopinggeboden voor sporters

1. Informeer naar je rechten en plichten



Een goede voorbereiding is belangrijk, dat weet elke sporter. Informeer naar de gang van zaken bij dopingcontroles of win inlichtingen in over dopingovertredingen en dopingmiddelen.

2. Vermijd onbewust dopinggebruik



Let op met geneesmiddelen en voedingssupplementen. Informeer naar de gevaren en het gebruik ervan, want voor je het weet, heb je ongewild een positieve test aan je been.

3. Meld dopingovertredingen



Krijg je informatie over dopinggebruik in jouw sportomgeving? Meld het dan! Je kan het steeds anoniem aangeven.

4. Gebruik geen drugs



Behalve illegaal is het gebruik van drugs ook tegen de 'Spirit of Sport'. Gebruik van drugs kan je ook een dopingovertreding opleveren.

5. Steun onze actie 'Clean sport'



Regelmatig worden er campagnes gelanceerd om 'clean sport' in de kijker te zetten. We hopen dat je die voortdurende inzet deelt en dat je samen met je sportfederaties en medesporters blijft ijveren voor een 'schone sport'. Een veilige, dopingvrije omgeving waarin je naar hartenlust kan sporten.