

# GEMEINSAM

für sauberen Sport



Ein Ratgeber für:

Sportlerinnen & Sportler, Coaches, Eltern

**antidoping.ch**

# WESHALB ANTI-DOPING?

Der Grundgedanke besteht darin, die **sauberen Sportlerinnen und Sportler zu schützen**. Durch die Anwendung von verbotenen Substanzen und Methoden gefährden oder schädigen die dopenden Sportlerinnen und Sportler nicht nur ihre Gesundheit, sie verschaffen sich vor allem auch unzulässige Wettbewerbsvorteile. Kurz: Sie betrügen.

## **Was versteht man unter «Doping»?**

In der breiten Bevölkerung wird unter Doping oft die Anwendung verbotener Substanzen oder Methoden verstanden. Für Sporttreibende ist es aber wichtig zu wissen, dass gemäss Doping-Statut von Swiss Olympic weitere Tatbestände verboten sind.

## **Für wen gelten die Anti-Doping-Regeln?**

Die Anti-Doping-Bestimmungen gelten für alle Sporttreibenden mit einer Lizenz oder einer Mitgliedschaft bei einem Verein bzw. Verband, welcher Swiss Olympic angeschlossen ist. Es ist wichtig, dass die Sporttreibenden auf jedem Leistungsniveau ihre Rechte und Pflichten sowie Verhaltenstipps kennen. Zudem gelten zahlreiche Regeln auch für Betreuungs- und andere Personen.

## **Wer legt die Anti-Doping-Regeln fest?**

Die Regeln für sauberen Sport werden durch die Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) festgelegt. Im Schweizer Sport ist die Stiftung Antidoping Schweiz als unabhängiges Kompetenzzentrum für deren Durchsetzung zuständig.



**Gelten die Anti-Doping-Bestimmungen auch für dich?** Finde es heraus auf:

[www.antidoping.ch/rechteundpflichten](http://www.antidoping.ch/rechteundpflichten)

# Welche Konsequenzen hat Doping?



## Rechtlich

Verstöße gegen das Doping-Statut werden mit Aberkennung von Resultaten, Geldbussen und/oder einer Sperre im Sport von zwei bis vier Jahren bestraft. Im Sportförderungsgesetz gibt es zudem Strafbestimmungen, welche für bestimmte Tatbestände Freiheitsstrafen vorsehen.



## Gesundheitlich

Zahlreiche verbotene Substanzen und Methoden gefährden die Gesundheit und schaden ihr oft unwiderruflich. Nebst den körperlichen Folgen sind auch schwerwiegende psychische Nebenwirkungen möglich.



## Finanziell

Für die sanktionierten Personen entstehen oftmals finanzielle Probleme (Wegfall oder Rückzahlung finanzieller Unterstützung und Preisgelder) sowie Schwierigkeiten auf dem Arbeitsmarkt.



## Sozial

Der Verlust von Ansehen und Respekt bei der Familie, im Freundeskreis, beim Arbeitgeber oder in der Schule kann zu sozialer Isolation führen.

Zum Schutz des chancengleichen, fairen und dopingfreien Sports führt kein Weg an ihnen vorbei: **Dopingkontrollen**. Auch wenn es für dich manchmal als unangenehm erscheint: Das Anti-Doping-Kontrollsyste m ist im Interesse der ehrlichen Sportlerinnen und Sportler – denn durch Dopingkontrollen hast du die Chance zu zeigen, dass du sauber und fair bist. Gleichzeitig kannst du die Glaubwürdigkeit deiner Sportart bewahren.

## **Wer kann kontrolliert werden?**

Alle Sportlerinnen und Sportler mit einer Lizenz oder einer Mitgliedschaft bei einem Verein bzw. Verband, welcher Swiss Olympic angeschlossen ist, können jederzeit Dopingkontrollen unterzogen werden. Dasselbe gilt für Teilnehmende an Wettkämpfen solcher Organisationen. Entsprechend können all diese Sporttreibenden jederzeit Dopingkontrollen unterzogen werden.

Bei Dopingkontrollen gibt es kein Mindestalter, d.h. es können auch minderjährige Sportlerinnen und Sportler kontrolliert werden. Jedoch geniessen diese aufgrund ihres Alters besonderen Schutz.

## **Wann wird kontrolliert?**

Grundsätzlich gibt es für die Durchführung von Dopingkontrollen keine zeitliche Begrenzung. Sie können auch frühmorgens oder nachts angesetzt werden. Beim Durchführungszeitpunkt von Dopingkontrollen wird zwischen «im Wettkampf» und «ausserhalb des Wettkampfes» unterschieden.

## **Wo wird kontrolliert?**

Dopingkontrollen erfolgen unangekündigt und können überall durchgeführt werden: Am Wettkampfort, zu Hause, am Trainingsort, am Arbeitsplatz oder in der Schule – alles ist möglich.

# Was darf ich bei einer Dopingkontrolle nicht vergessen?



## Aufgebot und Identifikation

- Kontrollpersonal sowie Sportlerin/Sportler müssen sich ausweisen.
- Verweigerung oder Unterlassung der Kontrolle stellt einen Verstoss dar.



## Warte- und Kontrollbereich

- Du darfst dich durch eine Vertrauensperson begleiten lassen.
- Du wirst immer beaufsichtigt.



## Probenahme

- Urin oder Blut mussst du unter Sichtkontrolle abgeben.
- Das Kontrollpersonal soll bei der Urinabgabe das gleiche Geschlecht haben wie du.



## Abschluss

- Prüfe alle Angaben im Kontrollformular.
- Melde Auffälligkeiten hinsichtlich des Kontrollablaufs.



Entdecke den Kontrollablauf im Detail.

Videos & Informationen findest du hier:

[www.antidoping.ch/kontrollablauf](http://www.antidoping.ch/kontrollablauf)

# DIE REGELN IM SAUBEREN SPORT

Saubere Sportlerinnen und Sportler sowie der Sport als Ganzes sollen stets geschützt sein. Dafür sind gewisse Spielregeln notwendig: die **Anti-Doping-Bestimmungen**. Swiss Olympic legt im Doping-Statut fest, welche Handlungen gegen die Prinzipien des sauberen Sports verstossen.

## **Was bedeutet «Strict Liability»?**

Jede Sportlerin und jeder Sportler trägt für die in ihren bzw. seinen Dopingproben gefundenen Substanzen die **alleinige Verantwortung**. Dies erfordert von den Sporttreibenden ein hohes Mass an Selbstverantwortung.

## **Was sind verbotene Substanzen und Methoden?**

Verboten sind alle Substanzen und Methoden, die auf der Dopingliste aufgeführt sind.  
Sie werden in drei Kategorien eingeteilt:

- Substanzen und Methoden, die jederzeit (im Wettkampf und ausserhalb des Wettkampfes) verboten sind, zum Beispiel Anabolika, Hormone, Bluttropfen, Gendoping;
- Substanzen, die nur im Wettkampf verboten sind, zum Beispiel Stimulanzien, Cannabis oder Narkotika;
- Substanzen, die nur in gewissen Sportarten verboten sind, zum Beispiel Betablocker.

## **Warum wird die Dopingliste aktualisiert?**

Die Dopingliste wird jährlich von der Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) aktualisiert und tritt jeweils am 1. Januar in Kraft. Die WADA reagiert damit stets auf neue Substanzen und Methoden, welche im Sport missbraucht werden können.



**Kennst du die aktuelle Dopingliste?**

Informiert bleiben ist Pflicht:

[www.antidoping.ch/dopingliste](http://www.antidoping.ch/dopingliste)

# Was gilt als Verstoss?



Mach dich schlau, um nicht unbeabsichtigt gegen die Anti-Doping-Bestimmungen zu verstossen.

[www.antidoping.ch/statut](http://www.antidoping.ch/statut)

# KRANK ODER VERLETZT?

Natürlich können auch Sportlerinnen und Sportler erkranken oder sich verletzen. Die Anti-Doping-Bestimmungen gelten aber auch im **Krankheits- oder Verletzungsfall**. Beachte deshalb die nachfolgenden Punkte, um nicht unbeabsichtigt gegen diese Bestimmungen zu verstossen.

## Was ist verboten?

Produkte, die auf den ersten Blick keine leistungssteigernde Wirkung haben, können verbotene Substanzen enthalten oder als verbotene Methode verabreicht werden.

Darunter fallen auch Medikamente, die in Apotheken oder Drogerien frei verkäuflich sind, wie z. B. gewisse Grippe- oder Erkältungsmedikamente.

## Wie kann ich Medikamente überprüfen?

Die Medikamentenabfrage Global DRO ist eine einfache Hilfe, um den Doping-Status der Medikamente zu prüfen. Es ist die Aufgabe aller Sporttreibenden, sich regelmässig zu vergewissern, dass die von ihnen angewendeten Substanzen und Methoden im Sport nicht verboten sind.

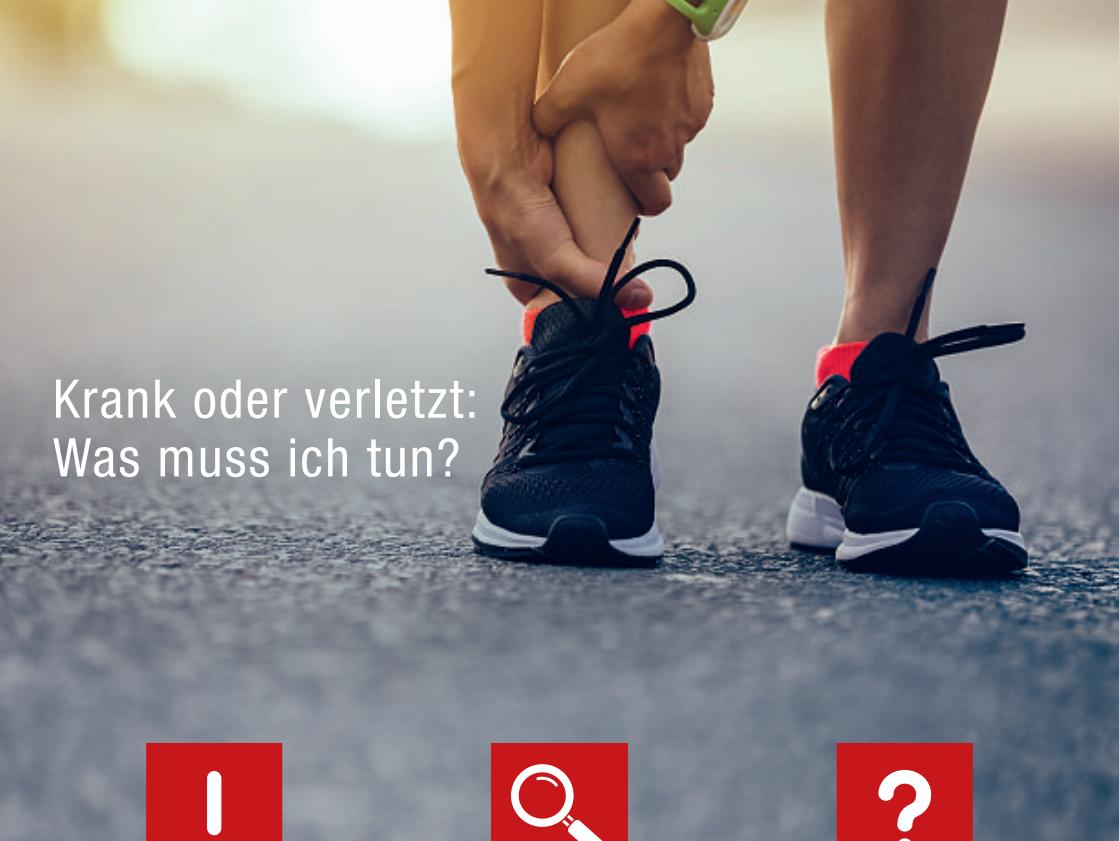
## Darf im Krankheitsfall ein verbotenes Medikament angewendet werden?

Es gibt Situationen, in denen Sportlerinnen und Sportler aus gesundheitlichen Gründen eine gemäss Dopingliste verbotene Substanz oder Methode benötigen. Dafür sehen die Anti-Doping-Bestimmungen eine Ausnahmebewilligung zu therapeutischen Zwecken (ATZ) vor.



Hier kannst du feststellen, ob ein ATZ-Antrag gestellt werden muss.

[www.antidoping.ch/atz](http://www.antidoping.ch/atz)



# Krank oder verletzt: Was muss ich tun?



## Ich sage es

Ich sage meiner behandelnden Ärztin oder meinem Apotheker, dass ich dem Doping-Statut von Swiss Olympic unterstellt bin.



## Ich überprüfe

Ich überprüfe die Medikamente mit der Medikamentenabfrage. Ich prüfe bei verbotenen Medikamenten mögliche Therapiealternativen und wende diese erlaubte Therapie an.



## Ich frage nach

Ich wende mich bei Unsicherheit an [med@antidoping.ch](mailto:med@antidoping.ch).



Prüfe vor Anwendung eines Medikaments immer selbstständig, ob es erlaubt ist.

[www.antidoping.ch/medikamente](http://www.antidoping.ch/medikamente)

# DOPINGRISIKO SUPPLEMENTE

**Nahrungsergänzungsmittel und Supplamente (NEM)** stellen ein Dopingrisiko dar, da sie mit verbotenen Substanzen verunreinigt sein können. Dieses Risiko kann nie gänzlich ausgeschlossen werden. Sportlerinnen und Sportler, welche aufgrund verbotener Substanzen in NEM eine positive Dopingprobe abgeben, tragen dafür die volle Verantwortung.

## **Welche Risiken gibt es?**

In der Vergangenheit wurden wiederholt Sportlerinnen und Sportler gesperrt, weil sie verunreinigte NEM, wie zum Beispiel Muskelaufbauprodukte oder Fat Burner, zu sich genommen haben. Es kann davon ausgegangen werden, dass weltweit fünf bis zwanzig Prozent der NEM mit gemäss Dopingliste verbotenen Substanzen verunreinigt sind.

## **Wie kann ich das Risiko vermeiden?**

Die einzige Möglichkeit, das Verunreinigungsrisiko bei NEM ganz zu vermeiden, ist ein Verzicht auf solche Produkte. Im Gegensatz zu Medikamenten sind NEM nicht durch Swissmedic reguliert und haben daher geringere Qualitätsanforderungen, weshalb Antidoping Schweiz nie ein NEM als risikofrei oder unbedenklich einstufen wird.

## **Welche Empfehlungen gibt es?**

### **Gesunde Basisernährung**

Die Leistungsfähigkeit von Sportlerinnen und Sportlern gründet auf einer gesunden Basisernährung. Es können sportspezifische Anpassungen der Mengen bzw. Auswahl der Lebensmittel für eine optimierte Energie- und Nährstoffzufuhr sinnvoll sein.

### **Bedarf durch Fachperson abklären**

Sportlerinnen und Sportler sollten NEM nur konsumieren, wenn mit einer unabhängigen Fachperson ein individueller Bedarf ermittelt wurde. Bei Fragen zu Sporternährung hilft das Team der Swiss Sports Nutrition Society [www.ssns.ch](http://www.ssns.ch) gerne weiter.



# Wie kann ich das Risiko minimieren?



## Ich kläre ab

- Ich konsumiere Nahrungsergänzungsmittel nur, wenn ich mit einer unabhängigen Fachperson meinen individuellen Bedarf ermittelt habe.



## Ich wähle vorsichtig

- Ich bevorzuge Produkte von vertrauenswürdigen Schweizer Herstellern.
- Ich wähle Produkte, die für den Leistungssport bestimmt sind.
- Ich verzichte auf Käufe von unbekannten Herstellern und auf Bestellungen aus dem Ausland.



## Ich prüfe

- Mit **Zertifizierungsprogrammen** kann ich das Dopingrisiko weiter reduzieren, wenn auch nicht vollständig eliminieren (z. B. Kölner Liste [www.koelnerliste.com](http://www.koelnerliste.com)).



**Wählst du deine NEM mit Vorsicht?**

Erfahre mehr über die Vorsichtsmaßnahmen:

[www.antidoping.ch/supplemente](http://www.antidoping.ch/supplemente)

**Als Coach** spielst du eine Schlüsselrolle in der Dopingprävention. Nebst der Vorbildfunktion ist es auch deine Aufgabe, den Sportlerinnen und Sportlern die wichtigsten Regeln und Tipps zu Fairness, Chancengleichheit und sauberem Sport zu vermitteln.

## Wie kann ich als Coach unterstützen?

- Ausbilden
- Beraten
- Erinnern

Sportlerinnen und Sportler lernen ihre sportartspezifischen Regeln und Taktiken von ihren Coaches. Deren Rolle ist es auch, ihnen die sportartübergreifenden Regeln, wie die Anti-Doping-Bestimmungen, zu erläutern. Mach dich damit vertraut und vermittele deinen Sportlerinnen und Sportlern die wichtigsten Regeln und Tipps. Sei informiert, damit du bei individuellen Unsicherheiten beratend zur Seite stehen kannst. Oft ist es nötig, das Wichtigste regelmässig in Erinnerung zu rufen.

## Welche Risikosituationen gibt es?



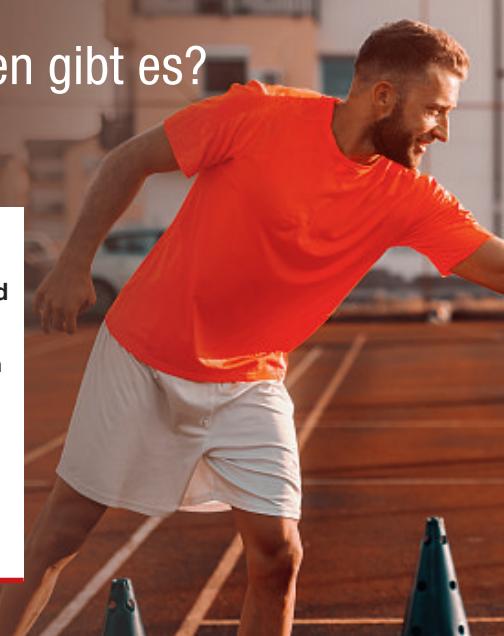
### Sportliche Krisen

- Verletzungen und Krankheiten
- Misserfolg
- Leistungsstagnation



### Sportliches Umfeld

- Charakter und Kultur der jeweiligen Sportart
- Vertragsverlängerungen
- Bevorstehende Selektion



**Als Mutter/Vater** kennst du dein Kind am besten. Vor wichtigen Entscheidungen sowie bei sportlichen und persönlichen Krisen braucht dein Kind die Unterstützung von Vertrauenspersonen, mit welchen es offen reden kann. Als Mutter/Vater kannst du dein Kind in vielfältiger Weise unterstützen und dazu beitragen, dass es eine starke Persönlichkeit entwickelt.

## Wie entsteht eine Dopingmentalität?

Dopingmentalität bedeutet, dass jemand glaubt, mit bestimmten Mitteln, Püllerchen oder Medikamenten leistungsfähiger zu sein oder mental stärker zu werden. Wenn junge Sportlerinnen und Sportler sich an den Konsum z. B. von Traubenzucker oder Energy-Drinks gewöhnen, entsteht eine unbewusste psychische Abhängigkeit.

## Wie kann ich eine Dopingmentalität verhindern

Neben dem Umgang mit Werten hat auch ein gesunder, sportverträglicher Lebensstil Vorbildcharakter. Als Bezugsperson von deinem Kind kannst du gesunde Ernährung und einen angemessenen Umgang mit Nahrungsergänzung, Energy-Drinks und Medikamenten vorleben und propagieren.



Suche das Gespräch mit den Sportlerinnen und Sportlern und biete deine Unterstützung an:

[www.antidoping.ch/support](http://www.antidoping.ch/support)



### Persönliche Krisen

- Persönlichkeitsmerkmale (geringes Selbstvertrauen, Ungeduld)
- Beziehungsprobleme
- Finanzielle Notlage
- Schulische oder berufliche Probleme



### Persönliches Umfeld

- Dopingmentalität
- Akzeptanz von unfairem Verhalten
- Verharmlosung der Folgen

Du willst den sauberen Sport schützen? Wir wollen deinen Einsatz unterstützen. Auf den Online-Plattformen von Antidoping Schweiz findest du praktische Empfehlungen und aktuelle Informationen rund um das Thema Anti-Doping.

**Gemeinsam mit dir setzen wir uns für sauberen Sport ein.**

## **www.antidoping.ch**

Entdecke auf der Website von Antidoping Schweiz vertiefte Informationen, aktuelle Bestimmungen und Listen sowie praktische Tipps rund um das Thema Anti-Doping.

## **E-Learning-Angebote**

Erweitere dein Anti-Doping-Wissen mit den E-Learning-Plattformen, Videos und weiteren Online-Lehrmitteln. Für Sportler, Coaches, Ärztinnen und alle, die den sauberen Sport schützen wollen.

## **Kostenlose App**

Lade die App für iOS und Android herunter und entdecke den einfachsten Weg, um den Doping-Status deiner Medikamente selbstständig zu überprüfen.

## **Ausbildungsangebote**

Nutze die Workshops und Schulungsangebote von Antidoping Schweiz und profitiere nach Absprache von individualisierten Inhalten mit bleibendem Eindruck.



Informiere dich und bleib auf dem Laufenden.

[www.antidoping.ch/ausbildung](http://www.antidoping.ch/ausbildung)



# Wie kann ich den sauberen Sport schützen?



## Ich habe eine klare Haltung

Ich überlege mir, auf welche Weise ich meine Leistungen und Erfolge erbringen will und sage «Nein» zu Abkürzungen. Ich toleriere kein Doping in meinem Umfeld.



## Ich positioniere mich

Saubere Sportlerinnen und Sportler setzen sich für Fairness ein und positionieren sich öffentlich für #cleansport #GemeinsamFürSauberenSport.



## Ich gebe Insider-informationen weiter

Hinweise auf mögliche Doping-verstöße können von grosser Bedeutung sein. Deine vertrauliche Information könnte uns entscheidend helfen, den sauberen Sport zu schützen.



Mach dich stark für den sauberen Sport!

[www.antidoping.ch/verdacht-melden](http://www.antidoping.ch/verdacht-melden)

# #GemeinsamFürSauberenSport



---

**antidoping.ch** «Gemeinsam für sauberen Sport»

1. Auflage 2021

Herausgeber: Stiftung Antidoping Schweiz, Redaktion: Tobias Baumberger und Jonas Personeni

Fotos: Keystone, Adobe Stock, iStock, berlinger

Layout und Herstellung: Dominique Heiniger **rubmedia** ☀