

# PREVENTIE DOPING MIDDELBAAR ONDERWIJS



## Informatiepakket voor de leerkracht L.O.

Sportkringen en media praten veel over doping. Ongetwijfeld kloppen de beweringen deels. Het is echter belangrijk dat een sporter alle feiten kent. Daarom communiceert en informeert het team Medisch Verantwoord Sporten van de Vlaamse overheid preventief over deze problematiek.

Uit onderzoek blijkt dat het dopinggebruik onder jongeren toeneemt. Vaak niet om sportieve redenen, maar om er "mooier" en wat gespierder uit te zien. Onze initiatieven richten zich bijgevolg ook naar de schoolgaande jeugd. De leerkracht L.O. is hierin een belangrijke schakel. Met behulp van dit informatiepakket kan u dit onderwerp aankaarten bij uw leerlingen om op die manier de jongeren alvast een eerste inzicht te geven wat doping precies is, welke soorten verboden middelen er zijn en waarom het gevaarlijk is om doping te gebruiken.

## Lesfiche voor de leerkracht L.O.

Deze lesfiche werd opgesteld om de dopingpreventiecampagne voor de schoolgaande jeugd te ondersteunen. De fiche bestaat uit vragen die u aan uw leerlingen kan voorleggen. Het zijn open vragen waarop soms meerdere antwoorden mogelijk zijn. Het is niet de bedoeling om louter medische of juridische informatie door te geven. Er wordt beoogd om de dopingproblematiek onder de aandacht te brengen en de leerlingen even te laten stilstaan bij het waarom van dopingcontroles.

Veel uitgebreidere informatie over een dopingvrije sport vindt u op [www.dopinglijn.be](http://www.dopinglijn.be). U kunt terecht voor bijkomende informatie of vragen door te mailen naar: [dopinglijn@vlaanderen.be](mailto:dopinglijn@vlaanderen.be). Informatiemateriaal en folders kunnen langs deze weg ook besteld worden.

## Educatieve programma's online ter ondersteuning

"Real Winner - True Champion or Cheat" is een educatief programma dat de verschillende aspecten van de Wereld Anti-Doping Code en de Vlaamse antidopingregelgeving behandelt in enkele korte, leuke en interactieve modules.

Ontdek het gratis programma en de modules via <http://flanders.realwinner.org>.

Het Wereld Anti-Doping Agentschap WADA biedt online een quiz aan waarmee u en uw leerlingen uw kennis over anti-doping kunnen testen: <http://quiz.wada-ama.org>.

# 1. Wat is doping?

Het gebruik van verboden stoffen of methoden door een sporter om zijn trainings- en sportresultaten te verbeteren.

Voorbeelden van verboden stoffen:

- spierversterkende middelen (steroïden)
- opwekkende middelen
- hormonen (groeihormoon, epo)
- vochtafdrijvende middelen
- verdovende middelen
- cannabis\*,...

Voorbeelden van verboden methoden:

- bloedtransfusies

- genetische doping,...

Andere vormen van dopingpraktijk:

- weigering om een dopingcontrole te ondergaan;
- poging om tijdens een dopingcontrole te knoeien;
- het bezitten, verhandelen, toedienen van verboden stoffen of methoden...

\* In de sport bestaat er geen gedoogbeleid voor cannabis. Bovendien blijven sporen van cannabis heel lang in het lichaam, zodat je enkele weken na het roken van een joint nog positief op doping kan testen.

# 2. Waarom sport je?

- Voor het plezier?
- Voor je gezondheid?
- Om er goed uit te zien?

- Om je talenten te ontwikkelen?
- Om bij je vrienden te zijn?
- Om te winnen?

# 3. Waarom spelen mensen vals?

- De drang om te winnen.
- Voor het geld, een prijs, het eergevoel.

- Onder druk van de omgeving.
- Om sneller te genezen of te herstellen van een blessure.



# 4. Waarom is doping verboden?

Omdat dopinggebruik gelijk staat met vals spelen of bedriegen:

- sporters onder invloed hebben een oneerlijk voordeel tegenover cleane sporters;
- doping beschadigt het imago van de sport.

Omdat verboden stoffen gevaarlijke bijwerkingen kunnen hebben:

- ze brengen onherstelbare schade toe aan de gezondheid van de sporter;

- sommige verboden drugs worden ook als doping gebruikt;
- ze kunnen verslavend zijn;
- sporters onder invloed vormen soms ook een gevaar voor anderen, bv. door verhoogde agressiviteit.

Elke sporter van om het even welk niveau moet de kans krijgen om zich te meten met anderen zonder de druk te voelen om vals te spelen of zijn gezondheid op het spel te zetten.



## 5. Waar moet een sporter op letten als hij ziek is?

Alleen geneesmiddelen nemen die voorgeschreven zijn door een dokter die weet dat je sport.

Anders zorg je minstens voor een doktersattest (als medisch bewijs) dat je tijdens een dopingcontrole aan de controlearts toont. Zodra je meerderjarig bent, gelden andere regels, kijk hiervoor naar de rubriek "TTN" op [www.dopinglijn.be](http://www.dopinglijn.be).

Indien mogelijk kies je voor een geneesmiddel dat geen verboden stof bevat.

## 6. Zijn voedingssupplementen ook doping?

Voedingssupplementen zijn o.a. vitaminen, mineralen, kruiden, aminozuren, creatine...

Ze worden verkocht in apotheken, supermarkten, sportwinkels, sportcentra, via internet...

In sommige voedingssupplementen zitten – gewild of ongewild – verboden stoffen.

Voedingssupplementen bevatten soms verboden stoffen die niet op het etiket vermeld staan.

Advertenties voor voedingssupplementen zijn vaak misleidend.

Sommige zogenaamde effecten van voedingssupplementen zijn niet bewezen.

Een sporter is zelf verantwoordelijk voor wat in zijn lichaam binnenkomt.

Ook als je zonder het te weten iets inneemt, wordt dat als doping beschouwd!

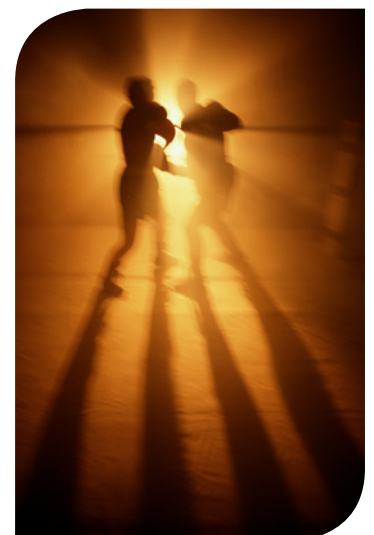
## 7. Wat is fair play in de sport?

- Eerlijkheid;
- Waardigheid;
- Respect;
- Teamgeest;
- Toewijding;
- Solidariteit;
- Moed...

Hoe zou sport eruit zien zonder fair play?

- Als er geen respect is voor zichzelf, voor de anderen (ploeggenoten, tegenspelers, scheidsrechters...), of voor de omgeving (infrastructuur)?

- Als er geen regels zijn of niemand houdt zich aan de regels van de sport?
- Als men niet kan omgaan met verlies of winst?
- Als je van sporten niet kan genieten?



## 8. Waarom zijn dopingcontroles nodig?

- Om de fairplay in de sport te bewaken.
- Om de gezondheid van de sporters te beschermen.
- Om bedriegers te ontmaskeren.

## 9. Hoe gebeuren dopingcontroles?

- Kan op elk ogenblik gebeuren, zowel binnen als buiten wedstrijdverband: na een wedstrijd, op training, bij de sporter thuis, in het hotel waar de ploeg verblijft...
- Topsporters moeten daarom zelfs verblijfsgegevens, de zogenaamde whereabouts, doorgeven.
- Onaangekondigd!
- Door erkende dopingcontroleartsen, die soms bijgestaan worden door begeleiders (chaperons).
- Meestal controle op urine, soms op bloed.
- Ook minderjarigen kunnen gecontroleerd worden. De kans wordt wel groter naarmate men op een hoger niveau sport.

## 10. Welke straf riskeren dopingovertreders?

- Verbod om te sporten, in alle sporten, dus niet enkel de sporttak waarin men op doping werd betrapt!
- Geldboete.
- Daarnaast riskeren dopingovertreders een slechte naam, een verlies aan reputatie, aanzien en respect, het afhaken van supporters en sponsors, imagoschade voor de club...



Meer informatie over een dopingvrije sport: [www.dopinglijn.be](http://www.dopinglijn.be).

Voor vragen of als u informatiemateriaal (folders, affiches, ...) wenst te bestellen: [dopinglijn@vlaanderen.be](mailto:dopinglijn@vlaanderen.be).

Vlaamse overheid, departement CJSM  
Team Medisch Verantwoord Sporten, Arenbergstraat 9, 1000 BRUSSEL  
[dopinglijn@vlaanderen.be](mailto:dopinglijn@vlaanderen.be)