


# Gids voor een dopingvrije sportbeoefening bij breedtesporters

**SAY NO!  
TO DOPING**

In partnership with  WADA



## INHOUD

**Deel 1:** Inleiding

---

**Deel 2:** Dopingcontroles: wie, wanneer, hoe?

---

**Deel 3:** Je verantwoordelijkheid als sporter

---

**Deel 4:** Wat is doping?

---

**Deel 5:** De verboden lijst

---

**Deel 6:** Toestemming wegens therapeutische noodzaak (TTN)

---

**Deel 7:** Sancties

---



## DEEL 1: INLEIDING

# 1

Op 1 januari 2015 trad wereldwijd de nieuwe Wereldantidopingcode (hierna: Code 2015) in werking.

Dit document bevat de basisregels inzake dopingbestrijding die door elk land, elke nationale antidopingorganisatie, elke sportfederatie, elke elitesporter en elke begeleider van een elitesporter moeten nageleefd worden.

Een elitesporter is een sporter die deelneemt aan wedstrijden op internationaal niveau, zoals bepaald door zijn internationale federatie, of op nationaal niveau, zoals bepaald wordt door de nationale antidopingorganisatie (NADO).

Gelet op de verschillende Gemeenschappen, is er in België niet één, maar zijn er vier NADO's (NADO Vlaanderen, NADO Franse Gemeenschap, NADO Duitstalige Gemeenschap en NADO Brussel)

NADO Vlaanderen is de administratie die door de Vlaamse Gemeenschap belast is met het uitvoeren van het antidopingbeleid, zoals vastgelegd door het Vlaams Parlement en de Vlaamse Regering.

Uit artikel 2 van het Vlaams Antidopingdecreet van 25 mei 2012 (te raadplegen op [www.dopinglijn.be](http://www.dopinglijn.be)) blijkt dat de term "elitesporter" in Vlaanderen elke sporter omvat die zich in één of meer van de volgende gevallen bevindt:

- Hij of zij neemt regelmatig deel aan internationale wedstrijden van hoog niveau;
- Hij of zij kan leven van zijn of haar sport en komt uit in de top-liga van de nationale competitie;
- Hij of zij is geselecteerd voor of heeft eerder deelgenomen aan een EK, WK, Olympische of Paralympische Spelen;

- Hij of zij maakt deel uit van een ploeg in een competitie waaraan voornamelijk ploegen met elitesporters deelnemen.

Sporters die geen elitesporters zijn, worden "breedtesporters" genoemd. Dit omvat iedereen die op een lager niveau in georganiseerd (club- of wedstrijd-) verband aan sport doet.

Hoewel de Code 2015 in de eerste plaats bedoeld is voor elitesporters, heeft de Vlaamse Gemeenschap er van oudsher voor geopteerd om dezelfde regels in grote mate ook toe te passen op breedtesporters.

Ook sportbeoefening buiten wedstrijdverband (bv. fitness) of voor louter demonstratieve doeleinden (bv. bodybuilding) valt zo onder toepassing van de antidopingregels.

Alleen wie buiten elke vorm van organisatie sport (dus geen lid is van

een club en nooit deelneemt aan sportevenementen, ongeacht of ze van recreatieve, demonstratieve of competitieve aard zijn) valt buiten toepassing van de antidopingregels.

De bedoeling van deze gids is om de Vlaamse antidopingregelgeving voor jou als recreatieve ("breedte") sporter duidelijker te maken.

Deze gids dient louter voor een beter begrip van de materie en is geen bindend juridisch document.

De volledige antidopingregelgeving is te vinden op [www.dopinglijn.be](http://www.dopinglijn.be)

Elke sporter wordt geacht de antidopingregelgeving te kennen.

#### ONTHOUD:

De Vlaamse antidopingregels zijn van toepassing op zo goed als alle sporters, ongeacht hun niveau of het feit of ze al dan niet deelnemen aan wedstrijden.



## DEEL 2: DOPINGCONTROLES: WIE, WANNEER, HOE?

NADO Vlaanderen kan elke sporter op elk moment verzoeken zich aan een dopingcontrole te onderwerpen. Dit kan dus zowel na een wedstrijd als op training, als op een moment dat je geen sport aan het beoefenen bent.

Als breedtesporter zal je echter doorgaans enkel binnen wedstrijdverband of in een fitnesscentrum gecontroleerd worden.

Tenzij je wielrenner of bodybuilder bent, zal je persoonlijk meegedeeld worden of je geselecteerd bent voor een dopingcontrole. Wielrenners en bodybuilders zijn verplicht na elke wedstrijd zelf te controleren of er een dopingcontrole is, en of ze hiervoor geselecteerd zijn.

Wie als sporter zonder geldige reden niet opdaagt bij of weigert zich te onderwerpen aan een dopingcontrole, overtreedt de antidoping-

# 2

regels (zie deel 4) en kan hiervoor gesanctioneerd worden (zie deel 7).

Bij breedtesporters wordt doorgaans enkel een urinemonster afgenomen. Bij het afnemen van het monster worden alleen jij en de controlearts of medewerker van de controlearts (chaperon) van hetzelfde geslacht in de toiletruimte toegelaten.

De controlearts zal er in jouw aanwezigheid op toezien dat je de vereiste minimumhoeveelheid levert, namelijk 90 ml. Als je niet onmiddellijk de volledige 90 ml kunt leveren, wordt de urine die je al had, verzegeld en kun je wat later de resterende hoeveelheid urine afleveren.

Alle relevante informatie omtrent je identiteit en je dopingcontrole zal genoteerd worden op het dopingcontroleformulier.

Het is belangrijk dit formulier goed te lezen en eventuele opmerkingen en alle ingenomen medicatie of voedingssupplementen die je de laatste zeven dagen ingenomen hebt, te noteren of laten noteren.

Er zal je gevraagd worden om het formulier te tekenen. Ook als je dit niet doet, geldt de inhoud van het formulier tot bewijs van het tegendeel.

Bij de beëindiging van de controle zal je een kopie van het dopingcontroleformulier krijgen.

#### ONTHOUD

NADO Vlaanderen is bevoegd om op elk moment dopingcontroles uit te voeren bij elke sporter.



### DEEL 3: JE VERANTWOORDELIJKHEID ALS SPORTER

# 3

Als sporter worden van jou een aantal zaken verwacht wat betreft dopingpreventie, met name:

1. Je kent de antidopingregels en leeft ze na.
2. Je werkt volledig mee als je geselecteerd bent voor een dopingcontrole.
3. Je deelt aan je arts of ander medisch personeel mee dat ze jou, tenzij in noodgevallen, geen medicatie houdende voor sporters verboden stoffen mogen geven of verboden methodes op jou mogen toepassen.
4. Welke medicatie verboden stoffen bevat vind je op [www.dopinglijn.be](http://www.dopinglijn.be). Indien je arts je deze wil voorschrijven, vraag hem dan je een alternatief te geven dat geen verboden stoffen bevat. Als er geen alternatief bestaat, moet je een TTN aanvragen (zie deel 6 van deze gids).

5. Je deelt je entourage mee dat ook zij moeten opletten jou geen verboden stoffen toe te dienen of aan te reiken, en zich dienen te informeren over wat verboden is.
6. Gebruik je gezond verstand. Neem dus geen drank of voeding aan van onbekenden, bestel geen pillen op het internet en let op met voedingssupplementen. Wat te mooi is om waar te zijn (een product dat fantastische resultaten belooft, maar beweert geen verboden stoffen te bevatten), is dit meestal ook.
7. Raadpleeg bij twijfel de lijst met verboden producten op [www.dopinglijn.be](http://www.dopinglijn.be). Een samenvatting vind je in deel 5 van deze gids.

Zelfs legaal verkrijgbare producten kunnen voor sporters verboden stoffen bevatten. Je moet altijd zelf nagaan of er geen verboden stoffen voorkomen op de ingrediëntenlijst. Een klassieker op dit vlak is de verboden stof methylhexamine, ook als "geranamine", "geraniumextract" of "geraniumolie" vermeld op het label van veel voedingssupplementen.

#### ONTHOUD

Onbewust dopinggebruik is ook dopinggebruik.



## DEEL 4: WAT IS DOPING?

# 4

Artikel 3 van het Antidopingdecreet vermeldt uitgebreid wat wordt beschouwd als een inbreuk op de antidopingregels (“dopingpraktijk” genoemd).

In het kort komen deze op het volgende neer.

1. Het gebruik van een verboden stof (bv. amfetamines) of methode (bv. ozontherapie)
2. Het bezit van een verboden stof of een verboden methode
3. Fraude of poging tot fraude bij de dopingcontrole
4. Weigeren of ontwijken van een dopingcontrole
5. Een sporter aanmoedigen of helpen bij dopinggebruik
6. Samenwerken met voor dopingpraktijken veroordeelde personen
7. Drie inbreuken inzake verblijfsgegevens binnen 12 maanden.

Deze laatste dopingpraktijk is in eerste instantie van toepassing op elitesporters, maar in uitzonderlijke gevallen kan ook aan een breedtesporter opgelegd worden om verblijfsgegevens in te dienen.

#### ONTHOUD

Elke sporter moet weten wat als een dopingpraktijk wordt beschouwd.



## DEEL 5: DE VERBODEN LIJST

# 5

Welke stoffen en methoden verboden zijn voor sporters is te vinden op [www.dopinglijn.be](http://www.dopinglijn.be).

De lijst wordt elk jaar herzien en indien nodig aangepast.

De lijst maakt een onderscheid tussen de volgende stoffen:

- 1 stoffen die altijd verboden zijn (bv. hormonen, anabolica, EPO,...);
- 2 stoffen die enkel binnen wedstrijdverband verboden zijn (bv. stimulerende middelen, cannabis, corticosteroiden);
- 3 stoffen die enkel in bepaalde sporten of sporttakken verboden zijn (bv. alcohol in autosport).

Een stof die altijd verboden is, is bij elk gebruik verboden, bv. ook tijdens trainingen of thuis.

Een stof die enkel binnen wedstrijdverband verboden is, mag je gebruiken op training en bij andere gelegenheden, maar let op: sommige stoffen blijven lang in het lichaam zitten. Als er tijdens een wedstrijd nog sporen te vinden zijn van het gebruik van een verboden stof buiten wedstrijdverband (bv. cannabis op een feestje), zal dit beschouwd worden als een dopingpraktijk.

Verboden methodes zoals bloedtransfusies of -manipulaties, of intraveneuze injecties in bepaalde situaties zijn altijd verboden.

### Opgelet!

Veel gewone medicatie, zoals pijnstillers en behandelingen voor verkoudheden en griep, bevat verboden stoffen.

Welke medicatie verboden stoffen bevat vind je onder de rubriek 'lijst geneesmiddelen' op [www.dopinglijn.be](http://www.dopinglijn.be)

Zelfs als deze medicatie voorgeschreven is door een arts, is het gebruik ervan als sporter slechts toegelaten als je hiervoor een officiële toestemming ('TTN') van NADO Vlaanderen hebt verkregen. Als er voor je aandoening een alternatief geneesmiddel bestaat dat geen verboden stoffen bevat, zal je geen TTN krijgen voor het gebruik van de verboden stof.

Voor meer uitleg, zie deel 6 van deze gids.

Enkel voor minderjarigen volstaat een doktersattest voor het gebruik van verboden middelen.

### ONTHOUD

Als sporter moet je weten welke stoffen en methoden verboden zijn.





## DEEL 6: TOESTEMMING WEGENS THERAPEUTISCHE NOODZAAK (TTN)

# 6

Het kan gebeuren dat je om gezondheidsredenen een verboden stof moet innemen of een beroep moet doen op een verboden methode. Daarvoor kun je een 'toestemming wegens therapeutische noodzaak' of TTN aanvragen.

Enkel voor minderjarige breedtesporters is een doktersattest voldoende.

Als meerderjarige breedtesporter heb je de keuze:

- ofwel vraag je een TTN aan zodra het geneesmiddel met de verboden stof je wordt voorgeschreven, dus voor je het effectief gebruikt (proactief). Dit is altijd mogelijk.

- ofwel vraag je een TTN aan na een dopingcontrole waarop je positief bent bevonden voor deze stof (retroactief). Dit is enkel mogelijk indien je het gebruik van de verboden stof, of het product waar de stof inzit, hebt opgegeven bij de controle en de controlearts dit heeft genoteerd op het dopingcontroleformulier.

De TTN-aanvraag wordt behandeld door een commissie die uit drie onafhankelijke artsen bestaat (TTN-commissie).

Als je als sporter toestemming krijgt voor het therapeutische gebruik van een verboden stof, is er geen sprake van een dopingovertreding bij het gebruik van die stof.

Als je geen toestemming hebt of krijgt en (toch) een verboden stof (hebt) gebruikt, heb je een dopingovertreding begaan waarvoor je een schorsing en een geldboete riskeert.

Als meerderjarige breedtesporter moet je de TTN aanvragen bij NADO Vlaanderen.

De procedure en het aanvraagformulier voor een TTN-aanvraag vind je op [www.dopinglijn.be](http://www.dopinglijn.be), onder de rubriek 'TTN'.

### ONTHOUD

Om als sporter een verboden stof of methode te gebruiken om medische redenen, is een doktersvoorschrift niet voldoende. Je hebt een TTN nodig.

De procedure en het aanvraagformulier voor een TTN-aanvraag vind je op [www.dopinglijn.be](http://www.dopinglijn.be), onder de rubriek 'TTN'.



## DEEL 7: SANCTIES

Dopingpraktijken van breedtesporters worden behandeld door de disciplinaire commissie voor breedtesporters en, in beroep, door de disciplinaire raad voor breedtesporters.

Als organen van de Vlaamse overheid is tegen hun beslissingen ook altijd een beroep bij de Raad van State mogelijk.

Een breedtesporter die schuldig wordt bevonden aan een dopingpraktijk, zal een uitsluiting van sportactiviteiten (het verbod om nog aan wedstrijden deel te nemen of in clubverband sport te beoefenen of als medewerker deel te nemen aan georganiseerde sportbeoefening), de procedurekosten, en een geldboete opgelegd worden.

De uitsluitingsperiode is afhankelijk van het feit of de dopingpraktijk als opzettelijk of onopzettelijk wordt beschouwd.

Voor opzettelijke dopingpraktijken (bv. fraude, handel, bewust gebruik of bezit van een verboden stof) is de standaarduitsluiting vier jaar.

Voor onopzettelijke dopingpraktijken (bv. onbewust gebruik, missen van een dopingcontrole) is de standaarduitsluiting twee jaar.

In specifieke gevallen kan de duur van de uitsluiting, al naargelang de inbreuk en de schuldgraad van de sporter, echter verminderd worden.

Teneinde te verzekeren dat uitsluitingen worden nageleefd, deelt NADO Vlaanderen de naam van de veroordeelde sporter en de duur van zijn uitsluiting mee aan elke federatie en elke wedstrijdorganisator.

De geldboete die doorgaans wordt opgelegd, schommelt tussen de 1000 en 4000 euro, hoewel wettelijk

gezien boetes tot 25.000 euro kunnen opgelegd worden.


Indien je dopingpraktijk ook een inbreuk inhoudt van de Drugwet (bv. gebruik van cocaïne) kan je bovendien ook nog strafrechtelijk vervolgd en veroordeeld worden. Dit gebeurt echter voor de strafrechtbanken, niet de disciplinaire organen van de Vlaamse Gemeenschap.

### ONTHOUD

Als je schuldig wordt bevonden aan een dopingpraktijk, word je uitgesloten van deelname aan wedstrijden, sportevenementen en het beoefenen van sport in clubverband. Daarnaast zal je ook nog een geldboete moeten betalen.

Naast sportieve en financiële, heeft dopinggebruik vanzelfsprekend ook gezondheids- en imago schade tot gevolg.

**SAY NO!**  
**TO DOPING**

In partnership with  **WADA**

**Verantwoordelijke uitgever:** Christine Claus, secretaris-generaal, departement Cultuur, Jeugd, Sport en Media, afdeling Sport en Jeugd, NADO Vlaanderen, Arenbergstraat 9, 1000 Brussel