

Triatlon Danmarks

ANTIDOPINGPOLITIK

Udgivet oktober 2023

Kontaktperson

Triatlon Danmarks Sportschef: Rasmus Henning, +45 26 74 68 75

Triatlon Danmark
Triathlon Denmark

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
DK-2605 Brøndby
Denmark

Hjemmeside: triatlon.dk
Facebook: facebook.com/triatlondanmark
e-mail: post@triatlon.dk
Tel.nr: +45 29 28 43 04

Indhold

Introduktion	3
Mål med og anvendelse af antidoping politikken	3
Værdigrundlag	3
Hvad er doping?	4
Politik og holdninger	4
Lægebesøg og lægemidler	5
Medicinsk dispensation (TUE-erklæring)	5
https://www.antidoping.dk/doping/medicinsk-dispensation-tue	5
Kosttilskud og ergogene stoffer	5
Narkotiske stoffer (party drugs)	6
Indsatser	6
Giv din viden videre	7
Beredskabsplan	8
Nyttige publikationer og links	9
Triathlon Danmarks ernæringspolitik	10
Triathlon Danmarks Ethiske kodeks	10

Introduktion

Formålet med Triatlon Danmarks antidopingpolitik er at gøre rede for forbundets overordnede holdninger og tilgange til spørgsmål vedrørende antidoping. Og herunder at beskrive forbundets værdigrundlag på dette vigtige område. Derudover beskriver antidopingpolitikken Triatlon Danmarks indsatser på antidopingområdet, ligesom den formulerer forbundets overordnede holdning til anvendelsen af kosttilskud og ergogene stoffer.

Respekt for idrættens regler er en forudsætning for fair konkurrence, og regler på antidopingområdet udgør en vigtig del af idrættens regler. På antidopingområdet er Triatlon Danmark underlagt World Triathlons regler samt de nationale antidopingregler vedtaget af Anti Doping Danmark og Danmarks Idrætsforbund. Disse følger World Anti Doping Agencys (WADA) regler.

Det er væsentligt at understrege Triatlon Danmarks klare afstandtagen til overskridelse af triatlonsportens regler, og herunder ikke mindst anvendelsen af enhver form for doping.

På baggrund af ovenstående er det af afgørende betydning, at Triatlon Danmark som specialforbund agerer på en tydelig og utvetydig måde, når vi vejleder triatleter vedrørende spørgsmål og uddannelse relateret til antidopingemner. Det er desuden essentielt, at Triatlon Danmarks trænere og ledere er fortalere og garanter for en ren triatlonsport, hvilket betyder, at det er trænerne og ledernes opgave ved relevante lejligheder at kommunikere budskabet om, at anvendelse af forbudte præparater er helt uacceptabelt snyd.

Triatlon Danmarks antidopingpolitik fungerer som ét af flere redskaber, der skal sikre, at triatleter på alle niveauer kan dyrke triatlon på en sundhedsmæssigt og socialt forsvarlig måde, samtidig med at der værnes om idrættens værdier og integritet.

Antidopingpolitikken er udarbejdet i samarbejde og dialog med Anti Doping Danmarks fagpersonale.

Mål med og anvendelse af antidoping politikken

Det har stor betydning for dansk triatlon, at Triatlon Danmark med både klare og utvetydige holdninger, og ikke mindst ved hjælp af konkrete handlinger, imødekommer både de nationale og internationale krav, der er gældende i henhold til de nationale antidopingregler vedtaget af Anti Doping Danmark og Danmarks Idrætsforbund samt internationalt i forhold til WADA-kodekset. Triatlon Danmarks ønsker således med antidopingpolitikken at:

- udbrede kendskabet til Triatlon Danmarks holdninger til emner relateret til antidopingområdet generelt, og herunder specifikt til anvendelsen af kosttilskud, ergogene stoffer og lægemidler.
- skabe grundlaget for at triatleter, trænere, ledere og forældre er opmærksomme på tendenser til og tidlige tegn på, at individer er undersøgende i forhold til eller ligefrem søger i retning af anvendelse af forbudte stoffer og metoder.

Værdigrundlag

Det er Triatlon Danmarks klare holdning, at anvendelsen af forbudte stoffer og metoder (stoffer og metoder som til enhver tid står anført på Dopinglisten) uden medicinsk dokumentation og medicinsk dispensation (TUE) hvor det er påkrævet, bryder med begreber som Fair Play og ærlighed. Og dermed med idrættens grundlæggende ånd.

Det er Triatlon Danmarks klare holdning, at brug af doping er snyd, og at anvendelsen af forbudte stoffer og metoder er et klart udtryk for en total mangel på respekt for triatlonsporten, holdkammeraterne,

konkurrenterne og i øvrigt alle, der elsker triatlon.

Hvad er doping?

Brug af doping defineres som overtrædelse eller forsøg på overtrædelse af antidopingreglerne. Uanset om handlingen er bevidst eller ubevidst.

Triatlon Danmark henholder sig til enhver tid til Dopinglisten, hvoraf det fremgår, hvilke stoffer og metoder der er forbudte at anvende i trænings- og konkurrencesammenhæng.

Enhver triatlet, der er medlem af, eller repræsenterer en dansk triatlonklub (og i forlængelse heraf Triatlon Danmark, der som forbund er medlem af Danmarks Idrætsforbund), er underlagt de nationale antidopingregler. Hvilket bl.a. medfører pligten til at indvillige i dopingkontroller, som udføres af Anti Doping Danmark eller af organisationer, som Anti Doping Danmark og/eller Danmarks Idrætsforbund samt World Triatlon har indgået aftale med.

Politik og holdninger

Det er Triatlon Danmarks udgangspunkt, at klare holdninger, der afspejler sig i konkrete handlinger, er med til at forankre et højt vidensniveau og en fair idrætskultur, som fortsætter uanset udskiftning i forbundet, klubber og blandt de aktive og deres støttepersonale. Og på den baggrund ønsker vi i Triatlon Danmark at give udtryk for følgende klare holdninger:

- Triatlon Danmark anerkender og respekterer alle gældende regler på antidopingområdet, og tager kraftig afstand fra alle former for brug af forbudte stoffer og metoder.
- Triatlon Danmark arbejder for en fair og ren triatlonsport gennem uddannelse, oplysning og dialog og i samspil med faglige medarbejdere i Anti Doping Danmark.
- Triatlon Danmark finder det vigtigt, at landstrænere, klubtrænere og -ledere, forældre og andre støttepersoner omkring den enkelte triatlet er opmærksomme på, og også tydeligt kommunikerer, at anvendelsen af forbudte stoffer og metoder er snyd og dermed helt uacceptabelt.
- Triatlon Danmark opfatter det som essentielt, at landstrænere, klubtrænere og andre fagpersoner og frivillige, der står i relation til den enkelte triatlet, er fortalere for udviklingen af et sundt fokus på træning, kost og ernæring og restitution.
- Det er Triatlon Danmarks opfattelse, at den fortløbende kamp for en ren og fair triatlonsport kun kan vindes i kraft af en fælles indsats, hvor alle interessenter i dansk triatlon arbejder i samme retning. Og derfor forventes det, at alle medlemmer i dansk triatlon bakker op om antidopingarbejdet og nedenstående holdninger:
- Som interessant i dansk triatlon er jeg indstillet på at repræsentere sporten på værdig vis og på at arbejde for en ren triatlonsport.
- Som interessant i dansk triatlon opfordrer jeg til, at alle overholder triatlonsportens regler, og herunder tager afstand fra enhver form overtrædelse af antidopingreglerne.
- Som interessant i dansk triatlon er det min intention på bedste vis at virke som et forbillede

og en ambassadør for triatlon og for Triatlon Danmarks etiske standpunkter i relation til antidoping.

- Som interessant i dansk triatlon er jeg opmærksom på, at alle interessenter i sporten bærer et særligt ansvar overfor unge mennesker i triatlon. I forhold til at lære dem hvad fair triatlonsport betyder, og herunder at overtrædelse af antidopingreglerne og brug af doping er fuldstændig uacceptabelt.

Lægebesøg og lægemidler

Som aktiv triatlet har man et særligt ansvar i forhold til at sikre, at man ikke - hverken overlagt eller uforvarende - indtager stoffer eller modtager behandling, som står på Dopinglisten. Et ansvar som også kræver særlig opmærksomhed i forbindelse med enhver kontakt med sundhedssystemet. Og når man af helbredsmæssige årsager f.eks. er nødt til at anvende et lægemiddel, som indeholder et stof, der er forbudt i idrætssammenhæng. I sådanne tilfælde indebærer ansvaret, at man gør lægen opmærksom på, at man er idrætsudøver, og at man aktivt undersøger, om lægemidlet indeholder stoffer, som ikke er tilladt at have i kroppen som idrætsudøver. I tilfælde hvor der ordineres medicin, som står på Dopinglisten, er det helt essentielt, at man i samarbejde med en læge søger om medicinsk dispensation (en såkaldt TUE-erklæring) for brug af det relevante lægemiddel. Vi anbefaler ligeledes at man i samarbejde med lægen undersøger om der findes alternativ, godkendt medicin.

Medicinsk dispensation (TUE-erklæring)

Der findes en række tilfælde, hvor idrætsudøvere kan have brug for at indtage medicin, der indeholder forbudte stoffer, eller modtage en behandling, som står anført på Dopinglisten. I sådanne tilfælde er det vigtigt, at udøveren sammen med relevant sundhedsfagligt personale er opmærksom på, hvorvidt behandlingen, ved siden af sin helbredende effekt, også står anført på Dopinglisten.

I ovenstående tilfælde er det i mange tilfælde muligt at indhente en dispensation fra Dopinglisten (en TUE-erklæring). Det er den enkelte udøvers eget ansvar at søge denne dispensation i tilstrækkelig tid, inden præparatet indtages.

<https://www.antidoping.dk/doping/medicinsk-dispensation-tue>

Kosttilskud og ergogene stoffer

Triatlon Danmark tager afstand fra enhver form for overflødig indtagelse af ergogene stoffer (dokumenteret præstationsfremmende kosttilskud), da indtagelsen af sådanne kosttilskud let kommer til at skygge for det faktum, at en sund og varieret kost i langt de fleste tilfælde er tilstrækkeligt i forhold til at sikre den daglige tilførsel af vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer. Dette gælder specifikt i samtlige børne- og ungdomsklasser samt til og med juniorårene.

I forlængelse af ovenstående, er det Triatlon Danmarks klare politik, at triatleter til og med juniorklassen ikke må indtage koffein med henblik på optimering af præstationer. En undtagelse herfra kan være hvis en junioratlet er en del af senioreliteprojektet og dermed er inde i billedet til førstkommende OL. I sådanne tilfælde følger triatleten seniorelitetilgangen, og indtagelsen af kosttilskud foregår da under individuel vejledning og kontrol af Team Danmarks fagpersonale, og/eller Triatlon Danmark.

Hvad angår triatleter tilhørende den absolutte verdenselite, er det Triatlon Danmarks holdning, at dokumenterede præstationsfremmende kosttilskud kan have relevans. I sammenhænge hvor det således er relevant, anbefales indtagelse af kosttilskud dog kun i forbindelse med individuel vejledning og kontrol af Team Danmarks fagpersonale. Og naturligvis forudsat at kosttilskuddet kan indtages sundhedsmæssigt

forsvarligt.

Det er magtpåliggende for Triatlon Danmark at pointere, at flere kosttilskud og naturpræparater tidligere har vist sig at være kontamineret med stoffer, som ikke er anført på varedeklarationen, og som er Dopinglisten, hvilket betyder, at indtagelsen af sådanne kosttilskud kan resultere i en positiv dopingprøve uanset at et givent stof ikke er indtaget bevidst. I den forbindelse understreges det, at idrætsudøvere i henhold til antidopingreglerne har et ufravigeligt 'objektivt ansvar', og at det til enhver tid er triatletens eget ansvar at undersøge, hvilke kosttilskud der er tilladte at indtage, ligesom Triatlon Danmark opfordrer til, at triatleterne udelukkende anvender kosttilskud, som er testet for forbudte stoffer.

I Danmark er to kvalitets- og certificeringsprogrammer – ”Informed Sport” og ”NSF Certified for Sport ®” godkendt af Fødevarestyrelsen. Her kan du undersøge, om et specifikt produkt med et specifikt batch-id (vareparti) er undersøgt for forbudte stoffer.

<https://www.informed-sport.com/certified-product-brands>

<http://www.nsf.org/services/by-industry/nutritional-products/certified-for-sport>

Narkotiske stoffer (party drugs)

Triatlon Danmark henleder opmærksomheden på en mulig problematik vedrørende idrætsudøvers potentielle indtagelse af narkotiske stoffer i weekender og til fester. Således er det vigtigt at gøre klart, at handlinger foretaget i fritiden også potentielt kan få negativ konsekvens for en udøvers idrætsdeltagelse og -karriere. Altså at indtagelse af narkotiske stoffer f.eks. til fester, idet tilfælde at de efterfølgende medfører en positiv dopingprøve, vil medføre en sanktion, uanset at et givent stof ikke er indtaget med henblik på at forbedre idrætspræstationen. Som idrætsudøver skal man dermed være meget opmærksom på, at der i antidopingsammenhæng ikke eksisterer et reelt skel mellem fritid og sportskarriere.

Indsatser

I det daglige arbejde er det Triatlon Danmarks opgave at sikre, at relevante målgrupper har den rette viden/uddannelse og baggrund i forhold til antidopingområdet og -indsatsen. Disse grupper er triatleterne, elitetrænere, sportschef og – i det omfang det er muligt – forældrene.

Triatleterne

Følgende triatleter gennemfører på den baggrund årligt E-læringskurset ”Antidoping 1 – konkurrenceidræt”:

- Atleter på A-landsholdet
- Atleter på Udviklingslandsholdet
- Atleter på Duatlon & Crosstriatlonlandsholdet
- Atleter i Talentgruppen
- Atleter tilknyttet et af de regionale elitecentre (REC)

Læs mere her <https://uddannelse.antidoping.dk/>

Elitetrænere og sportschef

I Triatlon Danmark vil vi gerne sikre, at alle elitetrænere samt sportschefen kender, forstår og kan anvende antidopingreglerne, og at de har en adfærd, som er i overensstemmelse med deres ansvar som rollemodeller for triatleterne. Og derfor skal denne målgruppe også årligt gennemføre E-læringskurset ”Antidoping vejledning for trænere og ledere til eliteidrætsudøvere”.

På baggrund af antidopinguddannelsen i almindelighed og elitetrænerens generelle kompetencer og refleksionsniveau i særdeleshed, er det på den baggrund forventningen, at elitetrænere og sportschef:

- Anerkender eget ansvar og indflydelse på triatleterne, som naturligt stoler på elitetrænerens og sportschefens vejledning.
- Kender triatleternes rettigheder og pligter i forbindelse med en dopingkontrol.
- Italesætter værdier og adfærd med henblik på at skabe en holdning mod doping blandt triatleterne.
- Kender deres rolle i forhold til at samarbejde med antidopingorganisationer om test af triatleter i forbindelse med landsholdsaktiviteter.
- Kender deres rolle ift. at samarbejde med antidopingorganisationer om at afdække overtrædelser af antidopingreglerne.

Udover det specifikke antidopingkursus gennemfører elitetrænerne og sportschefen også E-læringskurset: "Unge, krop og trivsel". Trænere med ingen eller lidt erfaring bør ligeledes gennemføre e-læringskurset; "Antidoping 1 – konkurrenceidræt", så de får viden om antidoping fra deres udøvers perspektiv.

Forældrene

Triatlon Danmark opfordrer forældrene til triatleter i Talentgruppen til at sætte sig ind i antidopingreglerne, som gælder for deres børn. Og at forældrene i den forbindelse erkender, at:

- De når de bistår deres barn i karrieren også er omfattet af antidopingreglerne for støttepersonale, og at de har en adfærd, som er i overensstemmelse hermed.
- De anerkender deres ansvar og indflydelse på deres børn, som stoler på deres vejledning – også i relation til spørgsmål vedrørende anvendelse af kosttilskud samt i forhold til antidopings spørgsmål generelt.

Forældrene opfordres – i det omfang Triatlon Danmark kan skabe kontakt til dem – på den baggrund til at gennemføre kurserne:

1. E-læring: Antidoping vejledning for forældre til eliteidrætsudøvere.
2. E-læring: Antidoping 1 - konkurrenceidræt (eventuelt sammen med deres børn).

Triatletens ansvar

Det er triatleternes eget ansvar, til en hver tid at have kendskab til og overholde de gældende antidopingregler. Ligesom det også til en hver tid er triatleternes eget ansvar at sikre, at intet forbudt stof finder vej ind i hans eller hendes krop. Og det uanset om indtagelsen af et forbudt stof er sket ubevidst eller med overlæg. Dette ansvar kaldes også *objektivt ansvar*.

Giv din viden videre

Uanset hvilken rolle du indtager i triatlonsporten, kan du gøre en forskel i forhold til at hjælpe med at skabe en god og fair idrætskultur uden brug eller mistanke om doping.

Og du kan være med til at sikre lige vilkår og fremme fair konkurrence og træning. Hvis du således har

kendskab til eller bare en mistanke om, at en triatlet anvender doping eller en forbudt metode, kan du viderebringe din viden til Anti Doping Danmark, der har kompetencerne til at håndtere oplysninger, vurdere informationerne og handle på dem, hvis det er nødvendigt. Du kan give din viden videre på appen Stop Doping eller du kan indberette din viden eller dine observationer via www.stopdoping.dk.

Beredskabsplan

Beredskabsplanen beskriver, hvordan vi i Triatlon Danmark håndterer den krisesituation, som det vil være, hvis en triatlet på den ene eller den anden måde afgiver en positiv prøve, eller på anden vis forbryder sig mod antidopingreglerne. Brud på antidoping reglerne kan kategoriseres som følger:

- Bevidst snyd som f.eks. ved en positiv dopingprøve, hvor triatleten har anvendt et forbudt præparat eller en forbudt metode, uanset viden om, at det er forbudt.
- Utilsigtet snyd som f.eks. ved utilsigtet indtagelse af et forbudt stof gennem et forurenset kosttilskud.
- Sløseri som f.eks. hvis en triatlet med et sygdomsrelateret behov, men uden en dispensation (TUE), anvender en given medicin, der indeholder et stof, som står på Dopinglisten.
- En triatlet der ikke overholder sine whereabouts-forpligtelser med tre advarsler indenfor ét år til følge.
- En triatlet unddrager, nægter eller på anden vis undlader at medvirke til en dopingkontrol efter indkaldelse.
- Manipulation med enhver del af dopingkontrollen.

Uanset hvilken type sag der er tale om, vil en antidopingsag i dansk triatlon afstedkomme, at en krisegruppe i forbundet hurtigst muligt træder sammen. Denne gruppe vil bestå af forbundets direktør, sportschef og bestyrelsesformand. Forbundets landsholdschef og/eller kommunikationsansvarlige kan inddrages hvis/når det skønnes relevant. Inden for denne gruppe skabes der hurtigst muligt overblik over, hvilke opgaver der skal løses, og hvem der har ansvaret for håndteringen af hver enkelt af disse opgaver.

Kommunikation

I krisegruppen skal der herefter tages stilling til flere kommunikationsrelaterede spørgsmål:

- Hvornår udtaler vi os fra Triatlon Danmarks side?
- Hvem udtaler sig på Triatlon Danmarks vegne?
- Hvad udtaler vi os om?
- Hvem udtaler vi os til?

Først og fremmest er det vigtigt, at vi i Triatlon Danmark ikke udtaler os, før vi har dannet os et passende overblik i sagen. Ligesom vi ikke udtaler os, før vi har været i dialog med Anti Doping Danmark, Danmarks Idrætsforbund og Team Danmark samt med relevante sponsorer og partnere.

Fra sag til sag kan det variere, hvem der udtaler sig, men det er essentielt, at krisegruppen udvælger én eller

maksimalt to personer, som udtaler sig til presse og medier. For dermed at undgå misforståelser, som meget nemt opstår alene pga. forskellige menneskers forskellige måder at kommunikere og formulere sig på.

Samarbejdet med Anti Doping Danmark

I Triatlon Danmark har vi et rigtig godt samarbejde med Anti Doping Danmark i det daglige. Vi er i løbende dialog på alle relevante områder, og vi sparrer, samarbejder og vidensdeler på alle tænkeligt relevante områder. Og dette samarbejde fungerer naturligvis også i en krisesituation, som vi derfor i alle tilfælde vil håndtere i helt tæt samarbejde og dialog med Anti Doping Danmark.

Den involverede triatlet

Uanset årsagen til at en triatlet har brudt antidopingreglerne, og uanset hvilken type overtrædelse der er tale om, vil det altid være Triatlon Danmarks opgave også at tage initiativ til en løbende dialog med den involverede triatlet. I mange tilfælde vil vi som forbund stå med en dobbeltrolle, fordi vi på den ene side naturligvis må tage klar afstand til triatletens handlinger, mens vi på den anden side også har et menneskeligt ansvar, som ikke må glemmes i situationen. Uanset de følelser som den enkelte ansatte i forbundet kan tænkes at stå med personligt. Det er vores professionelle ansvar, også at tage vare på mennesket bag triatleten. Mennesket som i mange tilfælde vil have akut brug for støtte, bistand eller hjælp.

Den involverede klub eller det involverede team

I mange tilfælde vil den involverede triatlet repræsentere en triatlonklub eller et team, som dermed også – i de fleste tilfælde helt utilsigtet – bliver en part i sagen. Og som der derfor også skal kommunikeres og samarbejdes med fra forbundets side.

Også i den sammenhæng er det vigtigt at afklare, hvem der fra forbundet side kontakter klubben/teamet, hvornår kontakten skal etableres, samt hvad der er essentielt i dialogen med klubben/teamet. Og reelt også, om der skulle opstå en situation, hvor en sanktion mod klubben/teamet kunne blive relevant.

Nyttige publikationer og links

Anti Doping Danmarks hjemmeside:

<https://www.antidoping.dk>

Anti Doping Danmarks e-læringskurser:

<https://www.antidoping.dk/undervisning>

Dopinglisten:

<https://www.antidoping.dk/doping/dopinglisten>

Medicinsk dispensation (TUE):

<https://www.antidoping.dk/doping/medicinsk-dispensation-tue>

Stop doping og matchfixing

<https://antidoping.whistleblownetwork.net/setup>

DIF's anti-doping strategi:

<https://www.dif.dk/media/djcp012p/dif-s-anti-doping-strategi-2022-2024.pdf>



Triatlon Danmarks ernæringspolitik

<https://www.triatlon.dk/wp-content/uploads/2023/10/Triatlon-Danmarks-ernaeringspolitik-2023.pdf>

Triatlon Danmarks Etiske kodeks

<https://www.triatlon.dk/forbundet/etisk-kodeks-for-triatlon-danmark/>