

För mycket kaffe kan ge problem.

Om du får oväntat besök.



Vad Ren Idrott strävar efter framgår av namnet.

Genom att framhålla de goda exemplen och sprida kunskap om dopingens faror och idrottens etik vill vi öka motståndskraften hos hela idrottsrörelsen. Så att allt färre ska falla för frestelsen att använda otillåtna preparat och metoder.

De svenska framgångarna i friidrotts-VM är en färsk demonstration på att man kan nå hela vägen till toppen utan genvägar. Grattis och tack!

Men doping är inte bara avsiktligt fusk. Inte bara blodbyte och ryssfemmor och gömda sprutor i en sportbag.

Det finns en lång rad preparat av mer oskyldig karaktär som kan fälla den som tränar och tävlar. Preparat som ofta finns hemma i skafferiet och badrumsskåpet.

Reglerna gör ingen åtskillnad på den som fuskar medvetet och den som fuskar av misstag. Så det gäller det att vara påläst.

Koffein är ett exempel. Det är ett prestationshöjande stimulansmedel som finns naturligt i kaffe, som tillsats i energidrycker och som koncentrat i tablettform. Stora doser koffein kan lämna spår i urinen över gränsvärdena, så att man testar positivt vid en oannonserad dopingkontroll efter en tävling. Med avstängning som följd.

Andra exempel som innehåller förbjudna preparat finns bland mediciner

och tabletter man tar mot hosta, astmabesvär eller smärta.

På apoteket eller på www.renidrott.nu kan du hämta gratisfoldern Idrottens Röda Lista med information och vägledning. På vår hemsida finns en kostnadsfri utbildning för alla idrottsledare, tränare och lärare. Där finns även dopinginformation för ungdom.

En framgångsrik kamp mot doping kräver två saker: Både rätt inställning och ett visst mått av inläring. Välkommen!

REN IDROTT

Stöds av BingoLotto och Skandia. Under tillsyn av Stiftelsen för insamlingskontroll. www.renidrott.nu

Doping är farligt. Se upp med kosttillskott.



Den som bygger upp sin kropp för att bli stor inom idrottens värld utsätts för många frestelser att ta en genväg.

En av de farligaste heter anabola steroider.

En av de vanligaste och öppet förekommande är kosttillskott i olika former som säljs på gym och i hälsokostbutiker. Vilket kan te sig ganska oskyldigt.

Reklambilder med svällande muskler pumpar ut löften om olika piller, pulver och drycker med prestationshöjande effekt.

Men frågar du dom som vet, t ex Riksidrottsförbundets sakkunniga, är många av preparaten inte bara dyra, utan också onödiga. Och i flera fall direkt osunda. Det finns preparat med höga doser av olika vitaminer och mineral som kan vara skadliga och istället för att bygga upp musklerna, ha en nedbrytande effekt.

Dessutom varnar experterna för att en del kosttillskott även innehåller förbjudna dopingmedel som kan vara svåra att spåra på innehållsdeklarationen, men som kan ge spår i urinen i samband med en dopingkontroll efter en tävling. Med risk för avstängning som följd.

Du som är idrottstränare, idrottslärare,

ledare, förälder, eller själv är aktiv ska förstås hålla ögonen öppna.

Ren Idrott kan bidra med viktig information. Via vår hemsida www.renidrott.nu inbjuder vi till en kostnadsfri kurs på nätet för dig som vill lära dig mer om idrott och doping. Där finns även dopinginformation för ungdomar.

På apoteken eller på vår hemsida kan du hämta en gratisfolder som heter Idrottens Röda Lista. En viktig kunskapskälla är även www.dopingjouren.nu.

Att bygga upp muskler utan risk kräver att man också trimmar kunskaperna.

REN IDROTT

Stöds av BingoLotto och Skandia. Under tillsyn av Stiftelsen för insamlingskontroll. www.renidrott.nu

Segraren hade tagit hostmedicin.

Sen var det förkyllt.

Den bästa svenska insatsen genom tiderna på ett friidrotts-VM firas just nu över hela landet. En stor seger, inte bara för de som klivit upp på prispallen, utan för alla som stått bakom och stöttat; familjer, tränare, ledare, förbund, klubbar, skolor och sponsorer.

Segerns sötma blir drivmedel för en ny generation idrottare, antingen de gör en elitsatsning eller bara leker sig fram och provar på.

Framgångarna för våra ambassadörer Carolina, Christian, Patrik, Stefan och Kajsa är också en övertygande demonstration på att man kan nå världstoppen utan genvägar, utan doping.

Men utöver rätt inställning krävs också kunskap. Reglerna gör ingen åtskillnad på den som fuskar medvetet och den som fuskar av misstag. Så det gäller att vara påläst.

Det finns en lång rad "oskyldiga" preparat som kan finnas hemma i badrumsskåpet och innehålla saker som fäller den som tränar och tävlar. Efedrin mot andningsproblem är ett exempel.

På apoteket kan du hämta Idrottens Röda Lista med information och vägledning.

Via vår hemsida www.renidrott.nu kan du som är idrottsledare eller lärare gå en kostnadsfri kurs och lära dig allt väsentligt om doping och idrott. Där finns även dopinginformation för ungdomar.

En framgångsrik kamp mot doping kräver två saker: Både rätt inställning och ett visst mått av inläring. Välkommen!



REN IDROTT

Stöds av BingoLotto och Skandia. Under tillsyn av Stiftelsen för insamlingskontroll. www.renidrott.nu

Ambassadörer för Ren Idrott är: Patrik Andersson, Marcus Allbäck, Malin Baryard, Kajsa Bergqvist, Jonas Björkman, Per Elofsson, Magnus Hedman, Stefan Holm, Emma Igelström, Erica Johansson, Thomas Johansson, Anna-Karin Kammerling, Carolina Klüft, Patrik Kristiansson, Robert Kronberg, Jimisola Laursen, Anna Lindberg, Hanna Ljungberg, Susanne Ljungskog, Stefan Lövgren, Kim Martin, Olof Mellberg, Jan Nilsson, Stefan Nystrand, Christian Olsson, Staffan Olsson, Anja Pärson, Tony Richardsson, Richard Richardsson, Paolo Roberto, Johanna Sjöberg, Staffan Strand, Tina Nordlund, Magnus Wislander.



Anabola steroider kan få muskler att svälla.

Och mycket annat att krympa.

Frestelsen kan vara som störst när klivet ska tas från junior till senior. -Nu måste du växa till dig, grabben!

Några burkar ryssfemmor senare är resultatet på väg. Muskelmassan växer och han orkar pina sig allt mer, under allt tuffare träningspass. Viktökningen kan uppgå till 10-15 kilo bara på ett kvartal efter den allt hårdare träningen. Men vad händer med kroppen i övrigt, för den som pumpar upp sig med anabola steroider?

Risken är stor för att den sexuella förmågan drabbas. Testiklar kan skrupna. Spermieproduktionen minskar.

Hormonproduktionen rubbas. Stubinen blir kortare. Och den unge muskelbyggaren förvandlas till en livsfarlig krutdurk som lätt exploderar med alkohol som tändvätska. Du har själv läst rubrikerna.

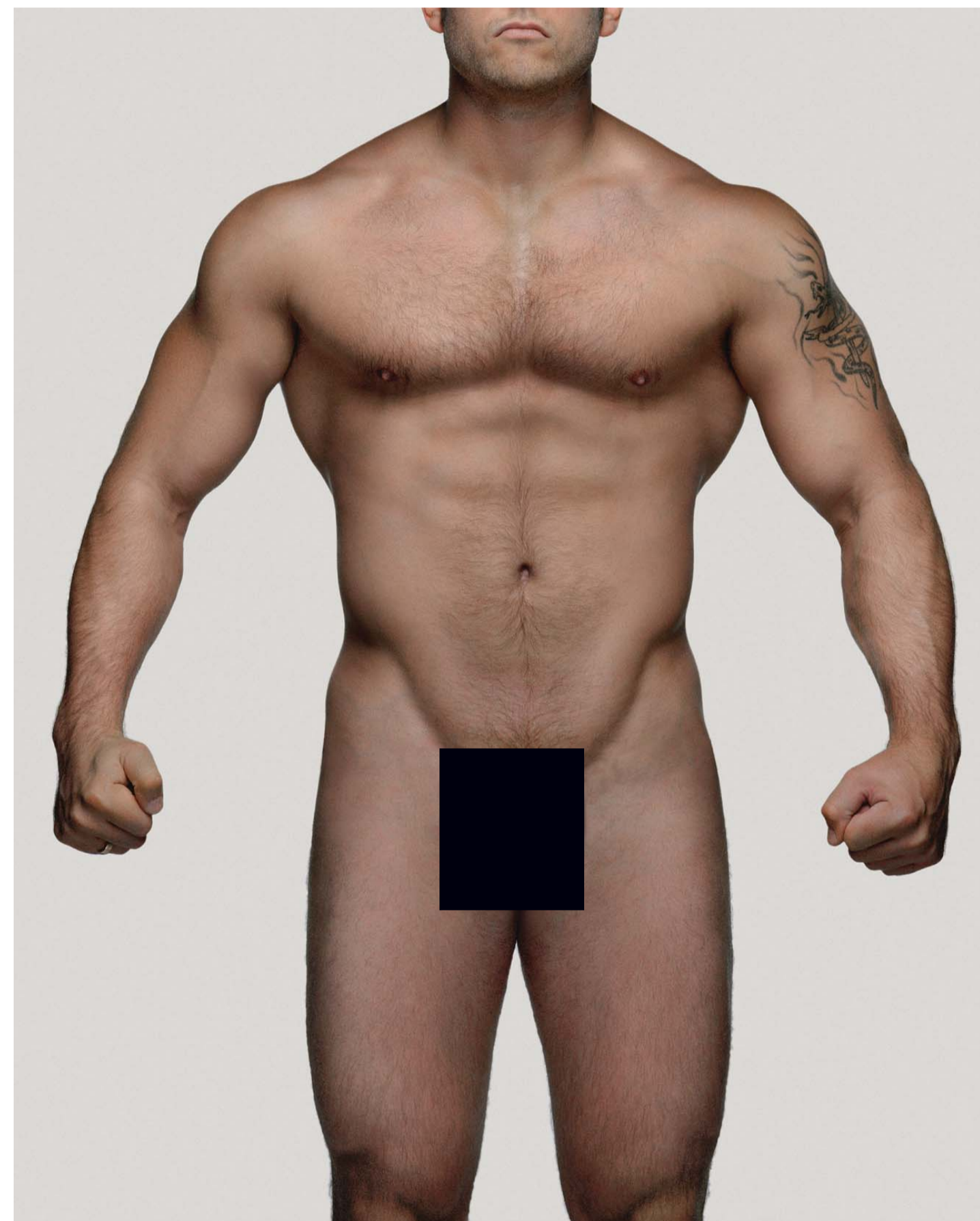
Andra negativa effekter är svår akne, hårfall och ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar. Och för tjejer: Risken att bli alltmer manliga. Hårväxten blir kraftigare, adamsäpplet större och rösten mörkare. Klitoris växer och kan för all framtid komma att likna en penis.

Anabola steroider är en farlig genväg till resultat inom idrotten. Och det finns fler preparat som kanske inte är lika skadliga, men lika väl förbjudna.

Förutom att de skadar unga kroppar, skadar de idrottens ideal: Tävlingsvillkor. På apoteken eller på vår hemsida www.renidrott.nu finns gratisfoldern Idrottens Röda Lista. På vår hemsida hittar du även en kostnadsfri utbildning för alla idrottsledare, tränare och lärare samt dopinginformation för ungdomar.

På www.dopingjouren.nu finns bl a värdefull information för föräldrar som misstänker doping i familjen.

Ökad kunskap minskar risken att rasera både hälsa och karriär. Välkommen!



REN IDROTT

Stöds av BingoLotto och Skandia. Under tillsyn av Stiftelsen för insamlingskontroll. www.renidrott.nu

Ambassadörer för Ren Idrott är: Patrik Andersson, Marcus Allbäck, Malin Baryard, Kajsa Bergqvist, Jonas Björkman, Per Elofsson, Magnus Hedman, Stefan Holm, Emma Igelström, Erica Johansson, Thomas Johansson, Anna-Karin Kammerling, Carolina Klüft, Patrik Kristiansson, Robert Kronberg, Jimisola Laursen, Anna Lindberg, Hanna Ljungberg, Susanne Ljungskog, Stefan Lövgren, Kim Martin, Olof Mellberg, Jan Nilsson, Stefan Nystrand, Christian Olsson, Staffan Olsson, Anja Pärson, Tony Richardsson, Richard Richardsson, Paolo Roberto, Johanna Sjöberg, Staffan Strand, Tina Nordlund, Magnus Wislander.



För mycket kaffe kan ge problem.

Om du får oväntat besök.

Vad Ren Idrott strävar efter framgår av namnet.

Genom att framhålla de goda exemplen och sprida kunskap om dopingens faror och idrottens etik vill vi öka motståndskraften hos hela idrottsrörelsen. Så att allt färre ska falla för frestelsen att använda otillåtna preparat och metoder.

De svenska framgångarna i friidrotts-VM är en färsk demonstration på att man kan nå hela vägen till toppen utan genvägar. Grattis och tack till våra ambassadörer!

Men doping är inte bara avsiktligt fusk. Inte bara blodbyte och ryssfemmor och gömda sprutor i en sportbag.

Det finns en lång rad preparat av mer oskyldig karaktär som kan fälla den som tränar och tävlar. Preparat som ofta finns hemma i skafferiet och badrumsskåpet.

Reglerna gör ingen åtskillnad på den som fuskar medvetet och den som fuskar av misstag. Så det gäller att vara påläst.

Koffein är ett exempel. Det är ett prestationshöjande stimulansmedel som finns naturligt i kaffe, som tillsats i energidrycker och som koncentrat i tablettform. Stora doser koffein kan lämna spår i urinen över gränsvärdena, så att man testar positivt vid en oannonserad dopingkontroll efter en tävling. Med avstängning som följd.

Andra exempel som innehåller förbjudna preparat finns bland mediciner och tabletter som många tar mot hosta, astmabesvär eller smärta.

På apoteken eller på vår hemsida www.renidrott.nu kan du hämta gratisfoldern Idrottens Röda Lista med information och vägledning. På vår hemsida finns även en kostnadsfri utbildning för alla idrottsledare, tränare och lärare samt dopinginformation för ungdomar.

En framgångsrik kamp mot doping kräver två saker: Både rätt inställning och ett visst mått av inläring. Välkommen!



REN IDROTT

Stöds av BingoLotto och Skandia. Under tillsyn av Stiftelsen för insamlingskontroll. www.renidrott.nu

Ambassadörer för Ren Idrott är: Patrik Andersson, Marcus Allbäck, Malin Baryard, Kajsa Bergqvist, Jonas Björkman, Per Elofsson, Magnus Hedman, Stefan Holm, Emma Igelström, Erica Johansson, Thomas Johansson, Anna-Karin Kammerling, Carolina Klüft, Patrik Kristiansson, Robert Kronberg, Jimisola Laursen, Anna Lindberg, Hanna Ljungberg, Susanne Ljungskog, Stefan Lövgren, Kim Martin, Olof Mellberg, Jan Nilsson, Stefan Nystrand, Christian Olsson, Staffan Olsson, Anja Pärson, Tony Richardsson, Richard Richardsson, Paolo Roberto, Johanna Sjöberg, Staffan Strand, Tina Nordlund, Magnus Wislander.

