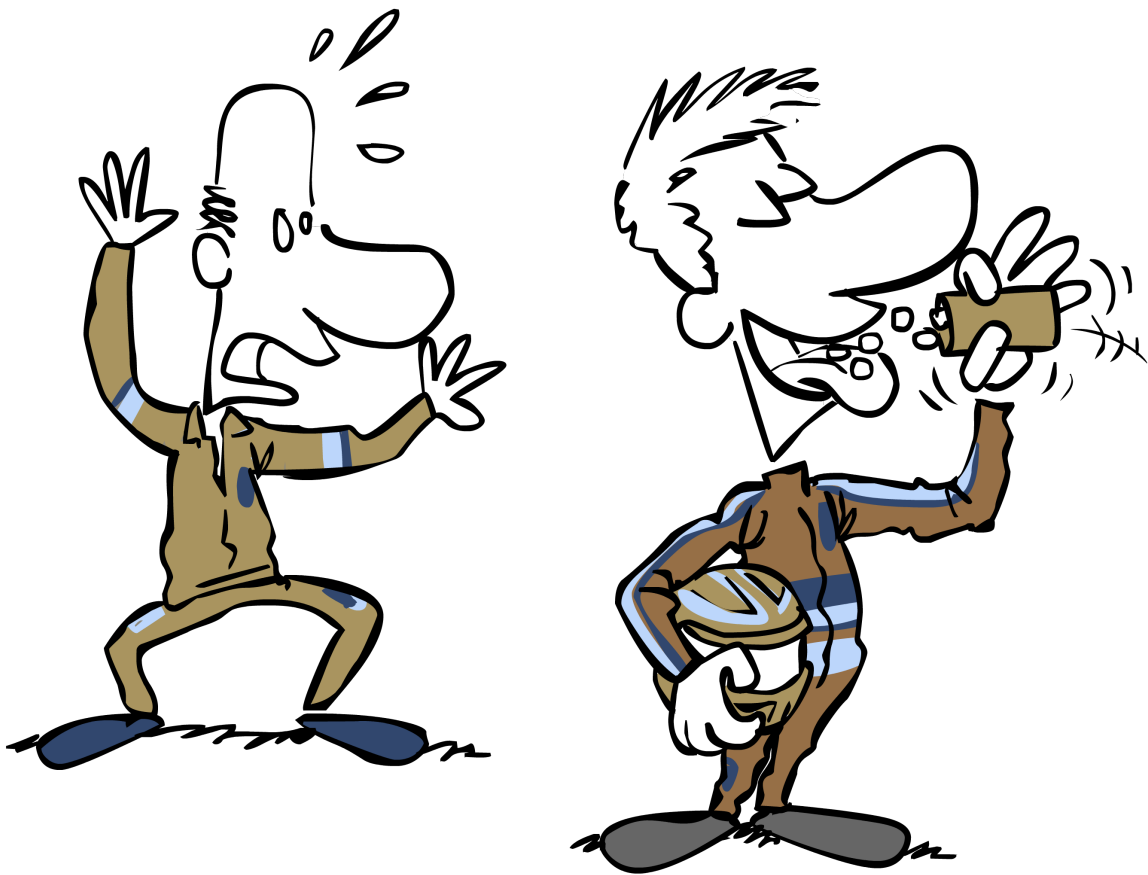


LYFJAMISNOTKUN HELSTU STAÐREYNDIR



GRUNNUPPLÝSINGAR
FYRIR KEPPENDUR

WWW.FIA.COM/RACETRUE

HVAÐ ER LYFJAMISNOTKUN ?

- Þegar bannað efni finnst í lífsýni íþróttamanns
- Notkun eða tilraun til notkunar á bönnuðu efni eða bannaðri meðferð
- Undanskot, neitun eða fallast ekki á sýnatöku
- Brot á reglum um skil á staðsetningarupplýsingum samkvæmt grein 2.4 í Alþjóða lyfjareglunum
- Eiga við eða að reyna að eiga við lyfjaeftirlit*
- Að hafa í fórum sínum bannað efni eða bannaða meðferð*
- Dreifing eða tilraun til dreifingar*
- Að veita eða reyna að veita íþróttamanni í keppni bannað efni eða bannaða meðferð*
- Meðsekt - aðstoð, hvatning, hjálp, stuðningur við, samsæri um eða að breiða yfir lyfjamisferli*
- Bannað samband - samneyti íþróttamanns við þá sem hafa sannanlega gerst sekir um lyfjamisferli (sem dæmi sá sem er að taka út keppnisbann vegna lyfjamisferlis)*

* **Stuðningslið:** Í þessum hópi eru þjálfarar, umsjónarmenn, framkvæmdastjórar, umboðsmenn, starfsmenn keppnisliða, starfsmenn keppnishaldara, læknar eða bráðaliðar, foreldrar og aðrir þeir sem vinna með, meðhöndla eða aðstoða íþróttamann. Stuðningslið er einnig ábyrgt vegna brota, eins og að eiga við, hafa undir höndum, dreifa, stjórna og hvetja til misferlis. Þetta á líka við um samneyti við bannaða aðila.



AFLEIÐINGAR LYFJAMISFERLIS

- 1 Tap stiga og verðlauna í keppni ef lífsýnið reynist jákvætt. Þetta getur átt við keppandann og einnig keppnisliðið;
- 2 Bann við þátttöku í akstursíþróttum og öðrum íþróttum í allt að fjögur ár, jafnvel lífstíðarbann í sumum tilvikum; þetta á við um æfingar og aðra þátttöku;
- 3 Févíti, eins og til dæmis sekt og eða krafa um greiðslu kostnaðar.

FIA RACE TRUE VEFSKÓLI / VEFNÁMSKEIÐ

FIA býður upp á námskeið á vefnum þar sem farið er yfir þá þætti lyfjamála sem er mikilvægt fyrir íþróttafólk að skilja. Þessi námskeið er auðvelt og ókeypis að sækja.

Skráning er á slóðinni:
<https://racetrue.fia.com>

Til að reyna að koma til móts við sem flesta, þá eru námskeiðin til á nokkrum tungumálum sem hægt er að velja um.

TIL AÐ KOMA Í VEG FYRIR LYFJAMISFERLI

- **SKOÐAÐU LISTANN YFIR BANNEFNI SEM GEFINN ER ÚT AF WADA** og sýndu hann lækni þínum, lyfsala eða öðrum sérfræðingi í hvert sinn er þú færð aðstoð frá þeim, eða þarft að taka / nota lyf sem þú ert ekki viss hvort eru á listanum yfir yfir bönnuð efni. Útskýrðu að þú sért íþróttamaður / íþróttakona og að þú eigir ekki að nota eða notast við efni og eða meðferðir sem eru á bannlista WADA sem er að finna á slóðinni:

<http://list.wada-ama.org>

Til þess að sama hugtak sé notað í lyfjamisferlisreglum FIA (FIA Anti-Doping Regulations) þá er ávallt vísað í öikumenn / aðstoðarökumenn sem íþróttafólk.



- **LEITAÐU TIL LYFJANEFNDAR ÍSÍ** (e: NADO – sem er sá aðili á Íslandi sem fer með þessi mál) ef þú er í óvissu um hvort eitthvað lyf eða einhver meðferð sé á bannlista WADA.

UPPLÝSINGAR UM LYFJAEFTIRLITSNEFND ÍSÍ:
www.wada-ama.org/en/code-signatories
og
<http://isi.is/lyfjaeftirlit>

- **BIÐJA MÁ UM UNÐANÞÁGU VEGNA VEIKINDA EÐA SJÚKDÓMS (THERAPEUTIC USE EXEMPTION - TUE)** þegar ekki er um aðra meðferð að ræða og þér er nauðsyn að nota efni eða meðferð sem er á bannlista WADA. Í neyðartilvikum og við sérstakar ástæður er hægt að óska eftir TUE eftirá.

Fyrir íþróttafólk sem tekur þátt í alþjóðlegum keppnum, verða umsóknir um TUE að vera sendar til FIA til skoðunar, og þar sem við á, samþykktar af undanþágunefnd FIA (FIA TUE Committee).

UPPLÝSINGAR UM UNÐANÞÁGUNEFND FIA:
www.fia.com/tue

TIL AÐ HAFNA SAMBAND VIÐ UNÐANÞÁGUNEFND FIA SKAL NOTA PÓSTFANGIÐ:
tue@fia.com

Fyrir íþróttafólk sem aðeins keppir innanlands þá á að beina beiðnum um undanþágur til Lyfjaeftirlitsnefndar ÍSÍ í samræmi við reglur þar um.

- **ÁFENGI ER BANNAÐ Í ÖLLUM AKSTURSÍÞRÓTTUM.** Íþróttafólki er bannað að neyta áfengis meðan keppni stendur, eða frá því 12 klukkustundum fyrir keppni og þar til keppni er lokið.



SKOÐAÐU BANNLISTA WADA

LYFJAMISNOTKUN ER SVINDL: ÞÚ SVINDLAR Á SJÁLFUM ÞÉR, ÖÐRUM KEPPENDUM, LIÐINU ÞÍNU, SKIPULEGGJENDUM, KOSTUNARAÐILUM OG SÍÐAST EN EKKI SÍST ÁHANGENDUM AKSTURSÍÞRÓTTA.

VIÐVARANIR

- **Það er undir þér einum komið** að tryggja að ekkert efni sem er á bannlista WADA finnist í líkama þínum.
- **Þú ert ábyrgur/ábyrg** ef efni sem er á bannlista WADA finnst í blóðsýni því sem er hjá lyfjaeftirlitinu - hvort heldur þú veist af því eða ekki.
- Þurfir þú að taka efni eða hljóta meðferð sem er á bannlista WADA, gakktu úr skugga um að þú sendir **umsókn um undanþágu (TUE)** til FIA eða Lyfjaeftirlitsnefndar ÍSÍ.
- **Það er engin vörn** að hafa óviljandi brotið gegn bannlista WADA.
- **Innihald lyfja getur verið mismunandi milli landa** og því er best og öruggast að koma með öll lyf að heiman í keppnisferðum eða þegar ferðast er erlendis.

- **Fæðubótarefni (pillur, gel, duft, o.s.frv.) getur verið áhættusamt að neyta** - mögulega er innihaldslýsingu ábótavant eða innihald getur verið mengað.
- **Jafnvel lyf sem líta út fyrir að vera í lagi, eins og til dæmis augndropar, nefúði eða hálstöflur geta innihaldið efni af bannlista WADA.**
- Hreinsitími getur verið breytilegur - **vera má að efni af bannlista WADA séu greinanleg í langan tíma** eftir að þeirra hefur verið neitt.
- **Æðaleggir og sprautur eru meðferðir sem eru á bannlista WADA** sé um að ræða meira magn en 50ml á sex klukkutímum - án þess að vera hluti af meðferð á sjúkrahúsi, uppskurði eða læknisrannsóknnum.

SKOÐAÐU

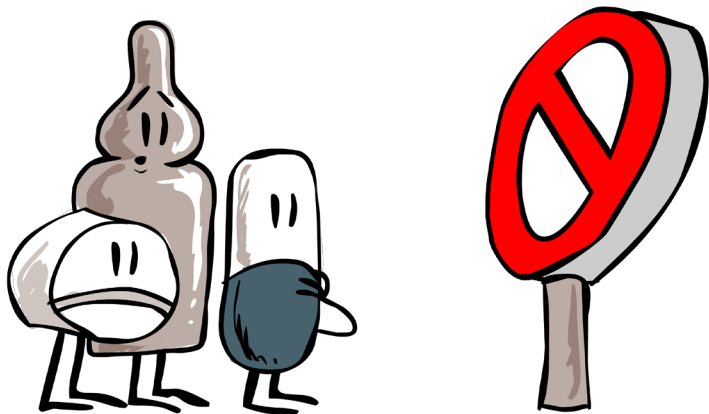
BANNLISTA WADA

LEITAÐU

RÁÐA

ÓSKAÐU EFTIR

UNDANÞÁGU (TUE), ÞEGAR ÞÖRF KREFUR



HAFNA SAMBAND VIÐ FIA RACE TRUE TEYMIÐ: RACETRUE@FIA.COM

In partnership with

