

## Tips voor een schone sport

Sport is veel te mooi voor doping. Ben je een topsporter of talent? Dan kun je zelf bijdragen aan een schone sport met behulp van de volgende tips.

### Tip 1. Download de Dopingwaaier App

De Dopingwaaier App is de belangrijkste app voor een dopingvrije sport. Je kunt hiermee je geneesmiddelen en voedingssupplementen controleren, de dopingregels nalezen, de dopingcontrolevideo bekijken en nog veel meer! De app is ook te gebruiken via [www.dopingwaaier.nl](http://www.dopingwaaier.nl)

### Tip 2. Controleer al je geneesmiddelen

Geneesmiddelen kunnen dopingstoffen bevatten. Ook als ze zijn voorgeschreven door een arts! Zorg dus altijd dat je weet welke geneesmiddelen je gebruikt, wat erin zit en of ze zijn toegestaan.

### Tip 3. Vraag zo nodig een dispensatie aan

Heb je volgens je arts een geneesmiddel nodig dat dopingstoffen bevat? Dan kun je daar een medische dispensatie voor aanvragen. Meestal wordt dat goedgekeurd. Dan heb je officieel toestemming om het geneesmiddel te gebruiken. [Hier](#) kun je een aanvraag indienen.

Animatie [Dispensatie aanvragen: hoe werkt dat?](#)

### Tip 4. Gebruik alleen NZVT-goedgekeurde voedingssupplementen

Voedingssupplementen kunnen vervuild zijn met dopingstoffen. Dit geldt dus ook voor vitaminepillen en eiwitshakes! Daarom bestaat het [Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport](#) (NZVT). Dit systeem controleert voedingssupplementen op de aanwezigheid van dopingstoffen. Komt een voedingssupplement schoon uit de test? Dan mag het op de NZVT-lijst.

Animatie [NZVT](#)

### Tip 5. Weiger nooit een dopingcontrole

Word je aangewezen voor een dopingcontrole? Dan ben je altijd verplicht om deze te ondergaan. Ook als het moment niet goed uitkomt. Heb je commentaar op de controle? Schrijf dit dan direct op het dopingcontroleformulier.

Video [Dopingcontrole](#)

### Tip 6. Gebruik geen drugs

Drugs zoals cannabis, XTC en cocaïne staan op de dopinglijst. Deze drugs zijn vaak nog lange tijd in je lichaam te vinden. Dat geldt zeker voor cannabis. Het laboratorium kan dat soms een maand na gebruik nog opsporen in je urine. En test je bij een dopingcontrole binnen wedstrijdverband positief op drugs? Dan maak je een dopingovertreding.

Animatie [Drugs](#)

### Tip 7. Teken het 100% Dope Free statement

Zeg NEE tegen doping. [Teken](#) het 100% Dope Free statement en ontvang gratis de gouden True Winner armband. Zo laat je aan iedereen zien dat je kiest voor een schone sport.

### Tip 8. Meld overtredingen bij het Meldpunt Doping

De opsporing van dopingovertredingen is erg belangrijk voor een schone sport. Jouw informatie kan hierbij helpen! Bij het [Meldpunt Doping](#) van de Dopingautoriteit kun je vertrouwelijk informatie geven over (mogelijke) dopingovertredingen. Dit kan op naam, maar ook anoniem.