



Förbjudna substanser och metoder i idrotten 2020

KAMU – den rena idrottarens kompis

Finlands centrum för etik inom idrotten FCEI rf
suek.fi · #puhtaastiparas · @suek_fincis



IDROTTARE

- Berätta alltid för din läkare att du omfattas av dopingövervakningen.
- Kontrollera alltid också själv att dina läkemedel är tillåtna. Om du insjuknar utomlands, kontrollera ditt läkemedel i Världsantidopingbyrån WADA:s förteckning eller på webbplatsen för antidopingorganisationen i landet i fråga.
- Ansök om dispens om du behöver behandla din sjukdom med substanser eller metoder som är förbjudna i idrotten.
- Kontrollera alltid inför internationella tävlingar att tävlingsorganisationen godkänner din dispens.
- Kontakta vid behov FCEI om du inte hittar information hos ovan nämnda aktörer.
- Kom ihåg att du själv alltid är ansvarig för vad som hittas i din kropp, även om du inte avsiktligt använder i idrotten förbjudna substanser eller metoder.

MOBILAPPEN KAMU

Mobilappen KAMU (finsk förkortning för förbjudna substanser och metoder i idrotten) kan laddas ned till Android- och iOS-enheter. Sökningen grundar sig på Lääketietokeskus förteckningar och omfattar de receptbelagda och receptfria farmakologiska preparat som säljs i Finland. Läkemedel som släpps ut på marknaden uppdateras regelbundet i KAMU. Om det sökta läkemedelspreparatet inte finns i appen ska idrottaren kontakta FCEI.

I Finland och utomlands kan finnas preparat med samma namn men med olika verkande medel. Därför bör du inte via KAMU kontrollera huruvida läkemedel som köpts utomlands är tillåtna.

KAMU-mobilappen innehåller även länkar till läkemedelsök i olika länder. Idrottaren är alltid själv ansvarig för vad som finns i hens kropp vid en dopingkontroll.



WEBBUTBILDNINGEN RENT SPEL ÄR BÄST

"Rent spel är bäst" är en webbutbildning som idrottare och deras stödpersoner kan använda för att kontrollera sina kunskaper om antidopingfrågor och för att lära sig mer om dem. Utbildningens innehåll grundar sig på antidopingregelverket. Du kan enkelt gå utbildningen på adressen puhtaastiparas.fi när det passar dig bäst.

Du får ett diplom för en genomgången utbildning. Du kan gärna dela en bild av diplommet till exempel i sociala medier. Att dela bilden är ett starkt ställningstagande för ren idrott!



ANMÄL IDROTTSFÖRSEELSER

Alla har rätt att göra en anmälan om de misstänker en doping-, tävlingsmanipulations- eller läktersäkerhetsförseelse. I tjänsten ILMO kan du anmäla en idrottares eller annan aktörs oetiska verksamhet till exempel trakasserier, antingen anonymt eller under eget namn. Anmälan innehåll behandlas konfidentiellt. All information analyseras för eventuella tilläggsåtgärder. Genom att ingripa i förseelser hjälper du till att skydda idrotten samt att säkerställa lika och säkra utgångspunkter för alla idrottare.



Kontrollera alltid i en giltig förteckning över förbjudna substanser och metoder att de preparat som du använder är tillåtna:

- Läkemedel som säljs i Finland suek.fi och telefonrådgivning: 09 3481 2020
- WADA:s förteckning över förbjudna substanser och metoder i idrotten: wada-ama.org

Idrottaren ansvarar för att alltid kontrollera i en giltig förteckning att de preparat som hen använder är tillåtna.

Detta är en snabbguide över de vanligaste läkemedelsgrupperna. Snabbguiden innehåller exempel på de vanligaste förbjudna och tillåtna läkemedel som säljs i apoteken i Finland, och den är **inte en fullständig förteckning**. Idrottaren ansvarar för att alltid kontrollera i en giltig förteckning om läkemedlen och metoderna är tillåtna eller inte. Uppdaterad information finns på FCEI:s webbplats suek.fi.

ASTMAMEDICINER

TILLÅTNA	ALLTID FÖRBUDNA BL.A.*
Salbutamol som lunginhalation** (t.ex. Airomir**, Buventol**, Ventoline**)	Fenoterol* (t.ex. Atrovent comp*)
Salmeterol som lunginhalation** (t.ex. Salfumix**, Seretide**, Serevent**)	Terbutalin* (t.ex. Bricanyl*)
Formoterol som lunginhalation** (t.ex. Bufomix**, Flutiform**, Formoterol**, Innovair**, Oxis**, Symbicort**)	Vilanterol* (t.ex. Relvar*)
Glukokortikoider som lunginhalation (t.ex. Alvesco, Beclomet, Flixotide, Pulmicort)	* Om det inte finns ett tillåtet alternativ för värden och man därför måste använda ett läkemedelspreparat som innehåller i idrotten förbjudna substanser, ska man ansöka om dispens för användningen. ** Kontrollera den maximala tillåtna doseringen per dygn på FCEI:s webbplats.

GLUKOKORTIKOIDER

TILLÅTNA	FÖRBUDNA VID TÄVLING*
Glukokortikoider lokalt som injektion, t.ex. in i leden	Glukokortikoider som injektion i muskeln* eller intravenöst*
Glukokortikoider som lunginhalation (t.ex. Alvesco, Beclomet, Flixotide, Pulmicort)	Glukokortikoider som kapslar/tabletter* (t.ex. Entocort*, Medrol*, Prednisolon*, Prednison*)
Glukokortikoider lokalt doserade, t.ex. ögondroppar, örondroppar, nässprejer, hudsalvor	Glukokortikoider som suppositorier* och lavemang*

FÖRKYLNINGSMEDICINER

TILLÅTNA	FÖRBUDNA VID TÄVLING*
Antiinflammatoriska värkmediciner och paracetamol (t.ex. Burana, Ibuxin, Ketorin, Panadol, Paracetamol)	Användningen av pseudoefedrin* (t.ex. Aerinaze*, Cirrus*, Duact*) ska avslutas senast 24 timmar före nästa tävling. Ta endast enligt rekommenderad dosering.
Nässprejer som underlättar nästäppa (t.ex. Nasolin, Otrivin)	Hostmediciner som innehåller efedrin* (t.ex. Codesan comp.*, Sir. Ephedrin*)

VÄRKMEDICINER

TILLÅTNA	FÖRBUDNA VID TÄVLING*
Diklofenak (t.ex. Diclomex, Motifene Dual, Voltaren)	Narkotiska värkmediciner, bl.a.
Ibuprofen (t.ex. Burana, Ibumetin, Ibusal, Ibuxin)	Duprenorfin* (t.ex. Duprenorphine*, Norspan*, Temgesic*)
Ketoprofen (t.ex. Ketomex, Ketorin, Orudis)	Fentanyl* (t.ex. Abstral*, Fentanyl*, Matrifen*)
Kodein + paracetamol (t.ex. Panacod, Paramax-Cod)	Oxikodon* (t.ex. Oxycodone*, Oxynorm*, Targinic*)
Naproxen (t.ex. Naprometin, Naproxen, Pronaxen, Vimovo)	
Paracetamol (t.ex. Pamol, Panadol, Para-Tabs, Pinex)	

ANTIBIOTIKA

TILLÅTNA
Alla antibiotika som säljs i Finland är tillåtna.

ALLERGIMEDICINER

TILLÅTNA	FÖRBUDNA VID TÄVLING*
Glukokortikoidnässprejer (t.ex. Avamys, Dymista, Flixonase, Nasacort, Nasonex)	Användningen av pseudoefedrin* (t.ex. Aerinaze*, Cirrus*, Duact*) ska avslutas senast 24 timmar före nästa tävling. Ta endast enligt rekommenderad dosering.
Antihistaminer (t.ex. Aerius, Histec, Loratadin, Xyzal, Zyrtec)	Adrenalin som injektion* (t.ex. Adrenalin*, Epipen*, Jext*)
Ögondroppar (Lecrolyn, Livostin, Lomudal, Oftan CC, Zaditen)	Glukokortikoider som tabletter* (t.ex. Medrol*, Prednisolon*, Prednison*), som injektion i muskel* eller intravenöst*

PREVENTIVPREPARAT

TILLÅTNA	* Om det inte finns ett tillåtet alternativ för värden och man därför måste använda ett läkemedelspreparat som innehåller i idrotten förbjudna substanser, ska man ansöka om dispens för användningen. ** Kontrollera den maximala tillåtna doseringen per dygn på FCEI:s webbplats.
Alla preventivpreparat som säljs i Finland är tillåtna.	

DISPENS FÖR MEDICINERING AV IDROTTARE

En idrottare kan på ansökan beviljas dispens för att använda en substans och/eller en metod som är förbjuden i idrotten om WADA:s kriterier för beviljande av dispens uppfylls. Dispens ansöks med en dispensansökningsblankett (Therapeutic Use Exemption TUE Application Form). Sjukjournaler och undersökningsresultat som bekräftar diagnosen ska bifogas till blanketten. Idrottare på internationell nivå och idrottare som deltar i internationella idrottsevenemang ska i förväg utreda dispensförfarandet hos det nationella specialidrottsförbundet. Detaljerade, uppdaterade anvisningar om dispensförfarandet samt dispensmaskinen Erkka finns på FCEI:s webbplats på adressen suek.fi.



KOSTTILLSKOTT

Kosttillskott är livsmedel som används för att komplettera en frisk människas diet. Deras sammansättning är oftast inte helt känd och de kan innehålla substanser som är förbjudna i idrotten. FCEI upprätthåller ingen förteckning över kosttillskott, där de skulle klassificeras antingen som förbjudna eller tillåtna.

- Undvik kosttillskott som köpts från tvivelaktiga källor.
- Kom ihåg att du själv alltid är ansvarig för ett eventuellt positivt analysresultat.