



# DER TRAINER IN DER DOPINGPRÄVENTION

Ort, Datum



#### INHALTE

- 1. Kurzvorstellung
- 2. Rolle des Trainers in der Anti-Doping-Arbeit
  - 3. Verbotsliste und Dopingkontrollsystem
    - 4. Nahrungsergänzungsmittel
      - 5. Folgen von Doping
    - 6. Dopingprävention im Trainingsalltag



#### 1. DIE NADA STELLT SICH VOR



# DAS PRÄVENTIONSPROGRAMM DER NADA



**Unsere Hilfestellung** 





Trainer



Betreuer/ Ärzte





















# DER TRAINER IN DER DOPINGPRÄVENTION

# Eindrücke aus der Praxis:

# Kim Raisner und Matthias Sonnenschein



# EINDRÜCKE AUS DER PRAXIS

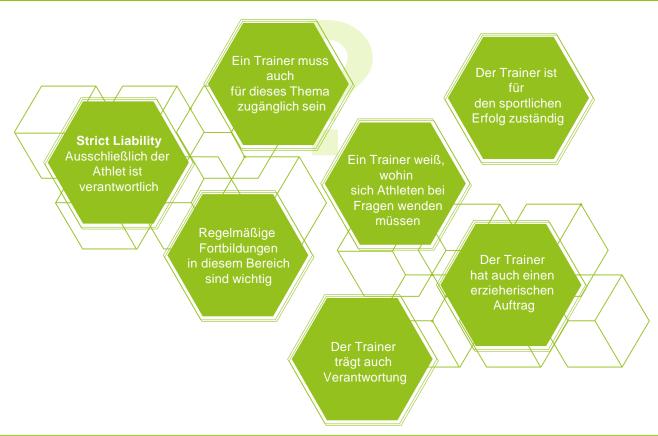




# 2. ROLLE DES TRAINERS IN DER DOPINGPRÄVENTION



# ROLLE DES TRAINERS IN DER DOPINGPRÄVENTION



# ROLLE DES TRAINERS IN DER DOPINGPRÄVENTION





# 3. DOPINGKONTROLLSYSTEM UND VERBOTSLISTE



### **DER DOPINGBEGRIFF**

# Was ist Doping?



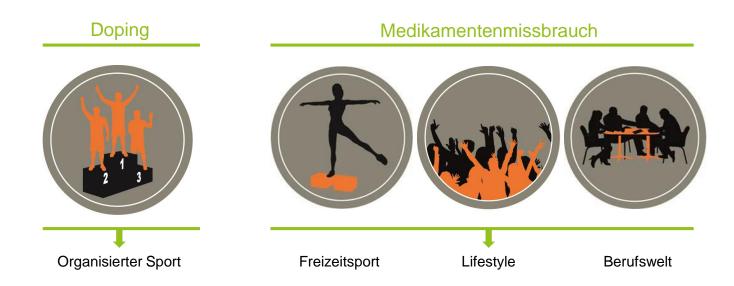


### **IHRE MEINUNG IST GEFRAGT – 2 FRAGEN 5 ANTWORTEN**





### **DER DOPINGBEGRIFF**





# **DOPINGMENTALITÄT**

# Wo fängt Doping an?





# DER NATIONALE ANTI-DOPING CODE (NADC)

#### Folgende Tatbestände sind verboten (Auszug):



# DER NATIONALE ANTI-DOPING CODE (NADC)



### DIE VERBOTSLISTE – VERBOTENE SUBSTANZEN



Zu jeder Zeit verboten

S0: Substanzen ohne Zulassung

S1: Anabole Substanzen

S2: Peptidhormone

S3: Beta-2-Agonisten

S4: Hormone

S5: Diuretika





Im Wettkampf verboten

S6: Stimulanzien

S7: Narkotika

S8: Cannabinoide

S9: Glucocorticoide





Im Wettkampf für bestimmte Sportarten\* verboten

#### P1: Betablocker

Alkohol ist seit 2018 nicht mehr auf der WADA-Verbotsliste. Die Verbände können jedoch selber über ein Verbot entscheiden.

\* Billard, Bogenschießen, Darts, Golf, Motorsport, Schießen, Skifahren/Snowboarding (im Skispringen, Freistil aerials/ halfpipe, Snowboard halfpipe/big air), Unterwassersport



### **DIE VERBOTSLISTE – VERBOTENE METHODEN**

# **M1**

Manipulation von Blut und Blutbestand-teilen

- Verabreichung oder Wiederzufuhr von Blut
- Bluttransfusion
- Dialyse

# **M2**

Chemische und physikalische Manipulation

- Intravenöse Infusionen
- Katheterisierung
- Urinaustausch
- chemische Manipulation der Proben



# **M3**

Gendoping

- Übertragung von Erbinformation
- Anwendung von normalen und genetisch veränderten Zellen





# DIE VERBOTSLISTE – FALLBEISPIELE





#### **WUSSTEST DU...?**



Die Medikamentenabfrage **NADAmed** schützt vor Dopingfallen!





### ATHLET UND KRANKHEIT









# ATHLET UND KRANKHEIT





### DAS DOPING-KONTROLL-SYSTEM



Planung und Koordination





**Externe Dienstleister** 

Durchführung



- betreffen nur Testpool-Athleten
- Auswahl der Athleten durch Zielkontrollen
- ohne Vorankündigung, zu jeder Zeit, an jedem Ort



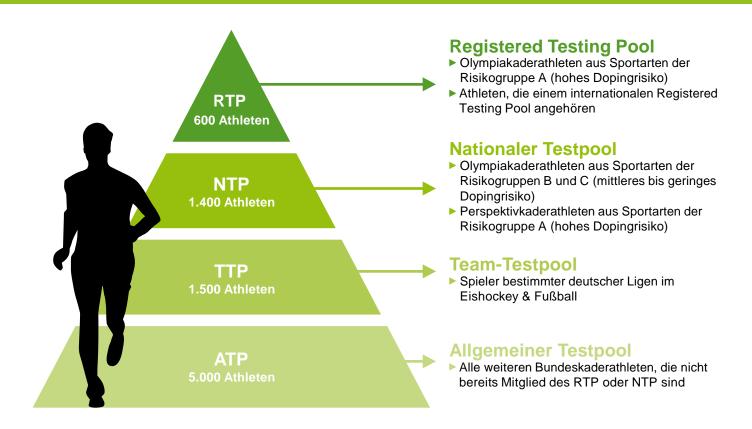
#### Wettkampfkontrollen

- betreffen alle Athleten, die an einem Wettkampf teilnehmen
- Auswahl der Athleten nach Platzierung, Startnummer, Losverfahren oder als Zielkontrolle
- international auch durch den Veranstalter oder Verband durchgeführt

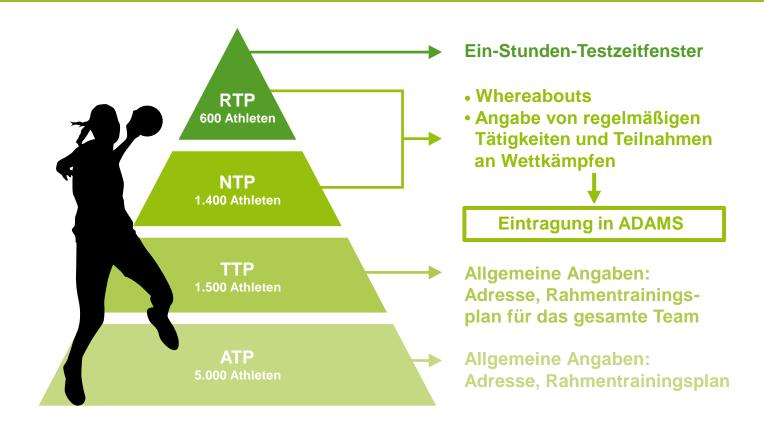




#### **TESTPOOLS**



### **MELDEPFLICHTEN**



# ABLAUF EINER DOPINGKONTROLLE





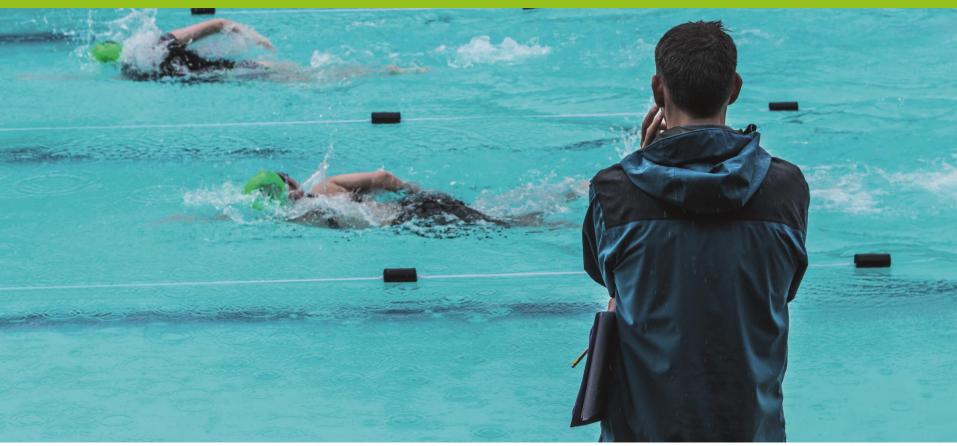
# DER TRAINER IN DER DOPINGPRÄVENTION

# Was bedeuten die Informationen für Sie als Trainer?





# 4. NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL



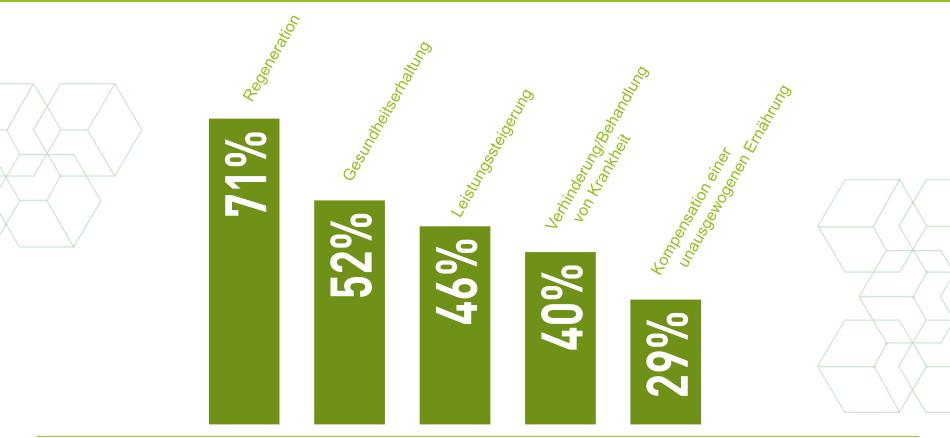
# NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

#### Nahrungsergänzungsmittel (= NEM)

- NEM ergänzen die "normale" Ernährung.
- Zu NEM zählen Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, essentielle Fettsäuren, Ballaststoffe, Pflanzen- und Kräuterextrakte.
- Die Darreichungsform ist nahrungsuntypisch und meist hochdosiert.
- NEM zählen zu Lebensmitteln, nicht zu den Arzneimitteln!
- NEM gibt es im Supermarkt, in der Drogerie, Apotheke und im Internet zu kaufen.



# NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL



# NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL



Schüler an Sportschulen (Ø 11,7 Jahre)



Nachwuchsathleten (Ø 16,6 Jahre)



Kein NEM-





Bundeskaderathleten (Ø 24 Jahre)

# ATHLET UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

#### Risiko Verunreinigung bei NEM

NEM können mit dopingrelevanten Substanzen verunreinigt sein und deshalb unbeabsichtigt zu positiven Dopingproben führen.

- NEM sind als Lebensmittel deklariert und unterliegen daher keinen intensiven Prüfungen wie Arzneimittel.
- NEM können im Produktionsprozess kontaminiert werden.
- Nicht immer sind alle Inhaltsstoffe auf Packungen deklariert.



- - - - 15% aller NEM sind mit dopingrelevanten Substanzen verunreinigt.

# **NEM PRAXISTIPPS**



### **NEM PRAXISTIPPS**



Reflektierter Umgang mit NEM und Ernährung



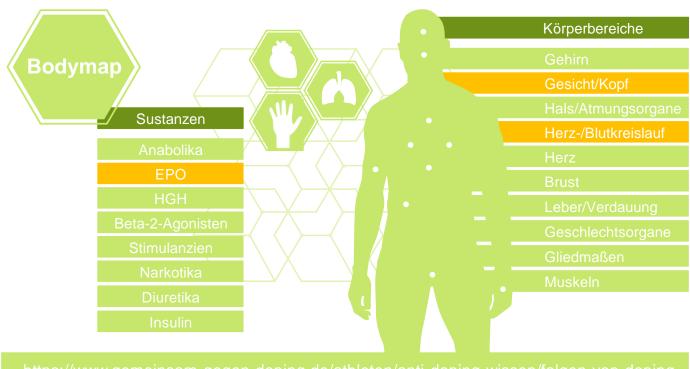




### 5. DIE FOLGEN VON DOPING



## **GESUNDHEITLICHE FOLGEN**



https://www.gemeinsam-gegen-doping.de/athleten/anti-doping-wissen/folgen-von-doping





## FINANZIELLE FOLGEN

#### **Ausschluss vom Wettkampf**



#### **Aberkennung von Erfolgen**

Rückzahlung von Förder- und Sponsorengeldern Auflösung von Sponsorenverträgen

Rückzahlung von Preisgeldern

Ggf. Ende der sportlichen Karriere





#### Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen



**Erster Verstoß** 

Sperre bis zu vier Jahre

**Mehrfach Verstoß** 

Sperre bis zu lebenslang

Unbeabsichtigtes Dopingvergehen

Sperre kann reduziert werden



#### Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen



**Erster Verstoß** 

Sperre bis zu vier Jahre

**Mehrfach Verstoß** 

Sperre bis zu lebenslang

Unbeabsichtigtes Dopingvergehen

Sperre kann reduziert werden



Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen



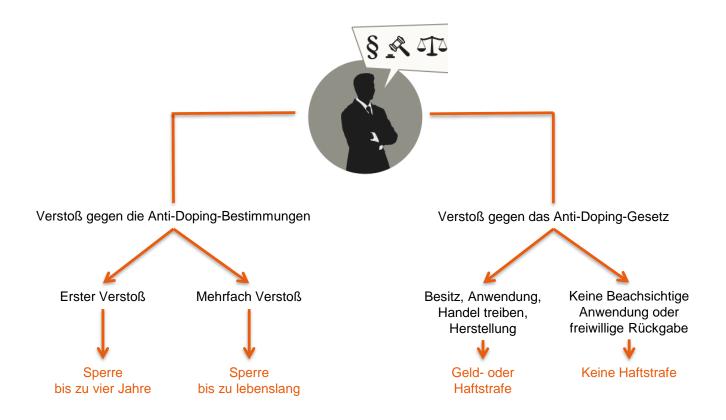
Regelsperre bis zu 4 Jahre

#### Verstoß gegen das Anti-Doping-Gesetz



Freiheitsstrafe bis zu 3 Jahre





#### Die Beweislastumkehr

Bei einem Verstoß gegen den NADA-Code 2015 muss der Sportler selbst seine Unschuld beweisen

→ Ansonsten bestätigt sich der Verstoß

Bei einem Verstoß gegen das Anti-Doping-Gesetz muss die Staatsanwaltschaft dem Sportler die Schuld nachweisen

→ Ansonsten gilt der Sportler als unschuldig

## **SOZIALE FOLGEN**



**Negatives Image** 

Persönliche Werte stehen in Frage



Sportliche Leistung steht in Frage Sport als Lebensmittelpunkt bricht weg (Training, Team)

Schaden für das Ansehen der gesamten Sportart

# 6. DOPINGPRÄVENTION IM TRAININGSALLTAG



# DER TRAINER IN DER DOPINGPRÄVENTION II

# Dopingprävention im Trainingsalltag – fehl am Platz?





# DOPINGPRÄVENTION IM TRAININGSALLTAG



# DOPINGPRÄVENTION IM TRAININGSALLTAG



# DER TRAINER IN DER DOPINGPRÄVENTION III

# Was nehmen Sie mit für Ihre Arbeit?





# DER TRAINER IN DER DOPINGPRÄVENTION III

**GEMEINSAM GEGEN DOPING wird von seinen Akteuren getragen** und jeder kann ein Teil des Präventionsprogramms sein





## HILFESTELLUNG

#### Mediacenter (Broschüren u. Videos)

https://www.gemeinsam-gegendoping.de/mediacenter/

#### Homepage

www.gemeinsam-gegen-doping.de

**Direkter Kontakt** 

praevention@nada.de



