



2024-2025



## Vrije Zwemmers Tienen

Wat doet doping met je lijf?  
Zit er een verboden stof in mijn geneesmiddel?  
Wat met voedingssupplementen?  
Wat mag wel en wat mag niet?

**ZEG  
NEEN  
TEGEN  
DOPING**

Vlaanderen  
is fair play

NADO  
VLAANDEREN  
ZEG NEEN TEGEN DOPING

Nog vragen?  
info@nado.vlaanderen

[www.antidoping.vlaanderen](http://www.antidoping.vlaanderen)

Wat is 'doping'? Het begrip is alvast ruimer dan het gebruik van een verboden stof of methode. Het betekent bijvoorbeeld ook de aanwezigheid van een verboden stof in het lichaam, het bezitten, verhandelen of toedienen van verboden stoffen, het weigeren van een dopingcontrole, het aanzetten tot een overtreding van de antidopingregels en om het even welke medeplichtigheid daarbij. OPGELET! Al wie in georganiseerd verband aan sport doet kan gecontroleerd worden, waarbij zowel de sporter als de entourage/begeleider een 'dopingovertreding' kunnen begaan.

Op de [website van Dopinglijn](#) vind je een video en uitgebreide informatie over het dopingcontroleproces, en de rechten en plichten van de sporter, de controlearts of de sportfederatie/wedstrijdorganisator.

Voor meer info en vragen kan je best terecht bij onze Fros dopingpreventieverantwoordelijke [Geert Alaerts](#).

### Antidopinggids voor ouders van sporters

NADO Vlaanderen maakte in samenwerking met het Wereld antidoping agentschap (WADA) een **antidopinggids voor ouders van sporters**.

De gids informeert ouders over de wijze waarop ze hun kinderen het best kunnen steunen in hun sportieve en atletische ontwikkeling en hoe ze daarbij doping kunnen vermijden.

De gids bevat basisinformatie over de volgende onderwerpen:

- een sportief waardenkader;
- gezonde sportcultuur en gezond evenwicht tussen sport en andere activiteiten;
- gezonde voeding en gevaren van voedingssupplementen;
- risicofactoren voor dopinggebruik en periodes van kwetsbaarheid;
- bescherming van 'zuivere' sporters en een dopingvrije sport;
- reacties en gevolgen bij mogelijk dopinggebruik.