

Samen voor een faire sport

Vlaamse Roeiliga

14 juli 2025

Guido Steens
NADO Vlaanderen

Wat is doping?



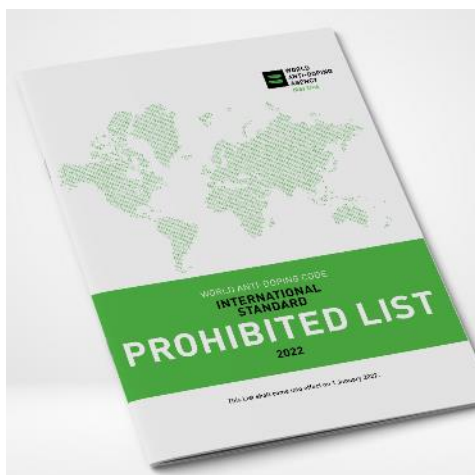
Doping gaat in eerste
instantie om
WAARDEN

Maar uiteindelijk
gaat het ook om
REGELS

Wat is doping? = regels

- ▶ **Stoffen en methoden**
- ▶ **VERBODEN LIJST WADA**

- Altijd verboden
- In wedstrijd verboden
- In bepaalde sporten



<https://www.wada-ama.org/en/prohibited-list#search-anchor>

▶ **Waarom verboden?**

- Prestatie-bevorderend
- Schadelijk voor de gezondheid
- Tegen geest van de sport

→ **minstens 2 op 3**

Verboden lijst

▶ **Altijd onder verbod**

- In principe altijd verboden
- Diverse middelen
 - × Anabolen / steroiden
 - × Hormonale middelen (groeihormoon)
 - × EPO en varianten
 - × Beta-2-agonisten (astma en luchtwegen)
 - × vochtafdrijvers
- Ook: verboden methoden
 - × Bloedtransfusies
 - × Infuus (volume)

▶ **Alleen binnen wedstrijd verboden**

- Niet nemen dag van de wedstrijd
 - Middelen zoals stimulanten, glucocorticoïden (cortisone), narcotica, cannabis
 - Geen sporen in wedstrijd (drempels)
-
- ▶ Andere zaken om op te letten:
 - Soms: drempelwaarde
 - toedieningswijze

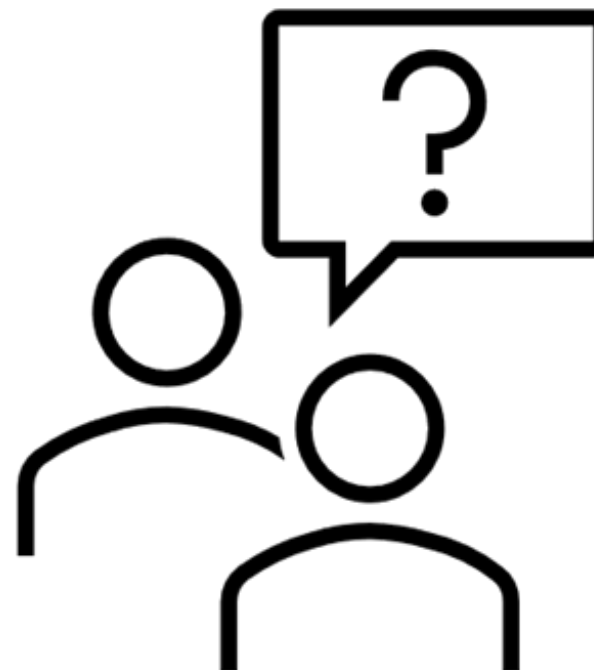
Welke sporttak is het meest dopinggevoelig?

A: Zwemmen

B: Atletiek

C: Wielrennen

D: Roeien



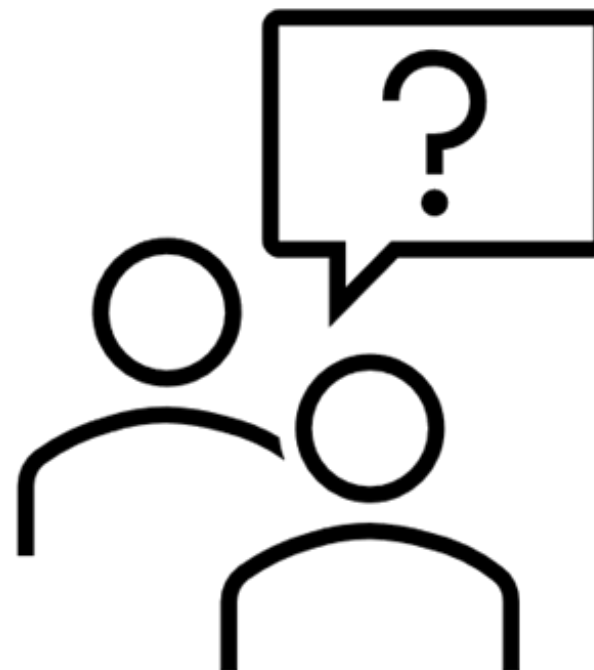
Hoe hoog ligt het percentage van positieve dopingcontroles?

A: Minder dan 1%

B: Tussen 1 en 5%

C: Tussen 5 en 10%

D: Meer dan 10%

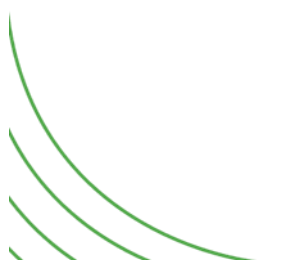


50% van de positieve controles is ONBEWUST

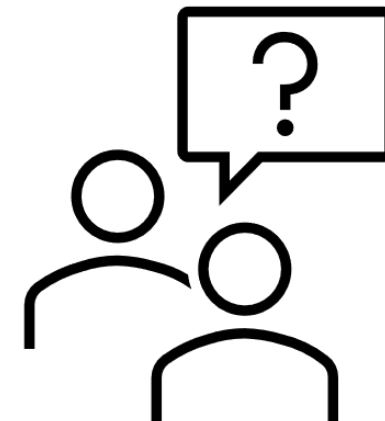
Onbewust = onschuldig?

Principe van strikte aansprakelijkheid: sporter is verantwoordelijk voor wat in zijn/haar lichaam zit!

Onbewust is strafvermindering, MAAR ... moeilijk te bewijzen



Hoe een dopingpraktijk te vermijden



**Wie denkt nog nooit
een verboden stof
gebruikt te hebben?**

Doping en medicijnen

**NADO
VLAANDEREN**

SAMEN VOOR EEN DOPINGVRIJE SPORT

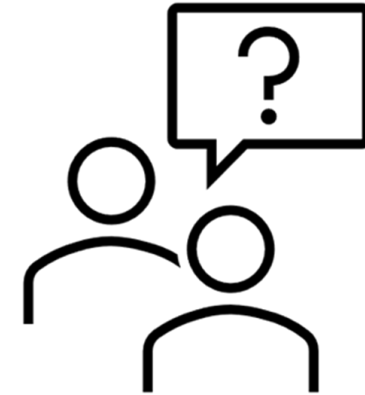
Wanneer is een medicijn toegelaten?

A: Als de dokter het voorschrijft

B: Als je het in de apotheek koopt

C: Als het plantaardig is

D: Alle bovenstaande antwoorden zijn fout



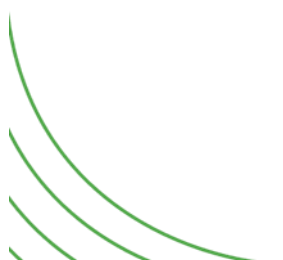
Hoe omgaan met geneesmiddelen?

- ▶ Ben je ziek?
 - Consulteer een dokter
 - Vertel dat je sporter bent
 - Controleer met de geneesmiddelenchecker

- ▶ MAAR LET OP!!
 - Respecteer de dosis (look bij TTN)
 - Check elk jaar opnieuw!!! (lijst veranderd per 1 januari)
 - Belgische geneesmiddelen

Wat met vrije medicatie?

Check zelf



Hoe weet ik of een geneesmiddel een verboden stof bevat?

www.dopingvrij.vlaanderen

Geneesmiddelenchecker

Gebruik Google Chrome voor een optimale weergave.

26/02/2021

Lijst geneesmiddelen - 1 resultaten

Toon 20 resultaten

Naam	Bevat	Uit de handel	Binnen wedstrijdverband	Buiten wedstrijdverband	
Rilatine	methylenidaat		✗	✓	Lees meer →

Zelfde naam, maar niet helemaal Vrij verkrijgbaar ≠ veilig



Zelfde naam, maar niet helemaal Vrij verkrijgbaar $\neq$ veilig







*En als ik het medicijn
echt nodig heb?*

**De TOESTEMMING WEGENS
THERAPEUTISCHE
NOODZAAK**

**NADO
VLAANDEREN**

SAMEN VOOR EEN DOPINGVRIJE SPORT

WAT?

- ▶ Dekt het gebruik / bezit / dopingcontrole voor verboden stof of methode
- ▶ Therapeutisch doel = na medische diagnose (documenteren !)
- ▶ Noodzaak = noodzakelijk / gezondheidstoestand / geen onevenredig voordeel / geen toegelaten alternatieven
- ▶ Toestemming = door NADO of IF → doktersbriefje niet voldoende !

VOOR WIE? WANNEER?

- ▶ Elitesporter of internationaal niveau → altijd vooraf, tenzij spoed
- ▶ <https://www.dopingvrij.vlaanderen/wat-mag-wel/ttn/>

Doping en supplementen

Supplementen

- ▶ Risico = SPORTER
 - 15 % mogelijk gecontamineerd
 - Moeilijk te bewijzen
 - Vertrouwde bronnen?
 - × Zelfregulering sector → informed sports, trusted by sport, NSF, ...
 - × Initiatieven gesteund door overheden (dopingautoriteit, koelner liste, ...)

- ▶ DO
 - Koop enkel wat je kent na consult dokter of diëtist
 - Hou bij wat je genomen hebt (aankoop, batch, verpakking)

- ▶ DON'T trust all you see on internet !



<https://sport.wetestyoutrust.com/>



<https://www.koelnerliste.com/>
(Duitsland)



<https://www.nsf sport.com/>



<https://www.dopingautoriteit.nl/nzvt>
(Nederland)

**NADO
VLAANDEREN**

SAMEN VOOR EEN DOPINGVRIJE SPORT



Vlaanderen
is fair play

Dopingcontrole !



Wie wordt gecontroleerd?

Welke sporters kunnen NIET gecontroleerd worden?

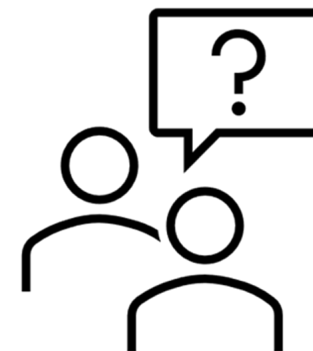
A: Minderjarige sporters

B: Amateursporters

C: Alle sporters kunnen gecontroleerd worden

D: geen van alle antwoorden is juist

► *Mag je een controle weigeren?*



Hoe verloopt een dopingcontrole?



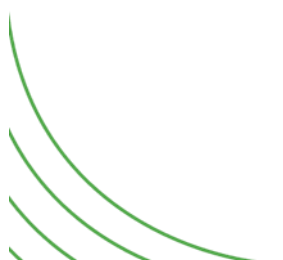
- ▶ **Oproeping** (sporter als eerste op de hoogte)
 - Oproepingsformulier (ondertekenen)
 - Chaperonnering (constant visueel toezicht)

- ▶ **Onmiddellijk naar het dopinglokaal - of toegestaan uitstel**
 - Podiumceremonie
 - Pers
 - Identiteitskaart ophalen
 - Verzorging
 - Cool down
 - Andere wedstrijd
 - Tolk

Hoe verloopt een dopingcontrole?

- ▶ Procedure in het lokaal
 - Opvangbeker kiezen
 - Drinken (gesloten flessen of eigen recupdrank)
 - Handen wassen
 - Plassen onder toezicht
 - × afgesloten toilet
 - × Visueel toezicht !!!
- **SPORTER mag zelf urine opvangen, overgieten, ... = zelf behandelen**

Hoe verloopt een dopingcontrole? (3)

- Dopingcontroleformulier opstellen en nalezen
 - https://www.wada-am.org/sites/default/files/2022-03/Doping_control_form_v12.pdf
 - Geneesmiddelen noteren/ Voedingssupplementen (laatste 7-14 dagen)
 - × Tip: noteer deze in je gsm, laat zo nodig overschrijven
 - × TTN → melden
 - Opmerkingen noteren en ondertekenen
- 



Vlaanderen
is fair play

NADO Vlaanderen, partner van de cleane atleet

Ook jouw stem telt

NADO
VLAANDEREN

SAMEN VOOR EEN DOPINGVRIJE SPORT

Home > Meldpunt dopingmisbruik

Meldpunt dopingmisbruik: help ons om dopinggebruik te bestrijden!

De strijd tegen dopingpraktijken is er een die we enkel kunnen winnen als we allemaal samenwerken. Daarom vinden we het belangrijk dat iedereen die rechtstreeks of onrechtstreeks in aanraking komt met doping, dat kan melden.

Er zijn verschillende manieren om dopingpraktijken te melden bij NADO Vlaanderen. Je kan ons [bellen](#), [mailen](#), maar je kan ons ook verwittigen via onderstaand formulier en zelfs **per post**.

Wat als je twijfelt? →

**Samen voor
fairplay**

Dopingvrij Vlaanderen



SUBMIT A REPORT



BY



Contact?

info@dopingvrij.vlaanderen
elitesporter@dopingvrij.vlaanderen
TTN@dopingvrij.vlaanderen

**(via contactformulier website)
(meldpunt dopingmisbruik)**

**NADO Vlaanderen
Simon Bolivar 17
1000 Brussel**

Guido Steens

Verantwoordelijke preventie en educatie

E: guido.steens@dopingvrij.vlaanderen

T: 0473/ 78 02 48