



*Dansk idræts holdning
til brug af
kosttilskud og præstationsfremmende hjælpemidler
"Et holdningsnotat"*

<i>Indhold:</i>	<i>Side:</i>
1. <i>Etiske holdninger - hvorfor og hvordan?</i>	2
2. <i>Anbefalinger til aktive, trænere og ledere</i>	4
3. <i>Etisk kodeks</i>	5
4. <i>Doping</i>	5
5. <i>Sund kost</i>	5
6. <i>Kosttilskud generelt</i>	6
7. <i>Særlige bemærkninger om visse typer af kosttilskud</i>	7
7.a. <i>Sportsprodukter, vitaminer m.v.</i>	7
7.b <i>Kosttilskud klassificeret i risikogrupper</i>	8
8. <i>Smertestillende midler</i>	10
9. <i>Spiserestriktioner og krav om vægtreduktion</i>	10
10. <i>Højdebuse</i>	10
11. <i>Drop</i>	10



1. Ethiske holdninger - hvorfor og hvordan?

I januar 2002 offentliggjorde Danmarks Idræts-Forbund og Team Danmark for første gang sine fælles holdninger til brugen af kosttilskud og præstationsfremmende hjælpemidler indenfor idrætten.

Holdningerne, der blev udtrykt i det såkaldte "gråzonenotat", blev flittigt omtalt og drøftet i medierne og i store dele af dansk idræt. Det er DIF og Team Danmarks indtryk, at holdningerne i vid udstrækning har vundet gehør og siden er blevet efterlevet både i elite- og breddeidrætten.

Det blev i 2002 bemærket, at området er dynamisk, og at ny faglig viden og ændrede etiske overvejelser kunne medføre behov for en senere revurdering af de udtrykte holdninger.

I den mellemliggende periode har "Lov om eliteidræt" fra 2004 pålagt Team Danmark – i samarbejde med DIF, specialforbund, trænere og aktive – at udarbejde et etisk kodeks for dansk konkurrenceidræt. Dette etiske kodeks trådte i kraft den 1. januar 2007.

Efterfølgende nedsatte DIF og Team Danmark primo 2007 en arbejdsgruppe med repræsentanter for aktivkomiteen, trænerkomiteen, Anti Doping Danmark, DIF og Team Danmark til at overveje gråzoneområdet på ny set i lyset af de senere års udvikling. Arbejdsgruppen har til sit arbejde modtaget stort og værdifuldt input fra især Team Danmark.

Danmarks Idræts-Forbund og Team Danmark mener, at danske idrætsudøvere på alle niveauer skal have mulighed for at præstere så godt som muligt, men ikke for enhver pris.

Lovgivningen og idrættens egne regler definerer, hvad der er ulovligt, forbudt og uacceptabelt for at opnå succes i idrætten.

Så langt er tingene relativt enkle at forholde sig til.

Det betyder imidlertid ikke at alle andre veje til succes i idrætten er acceptable!

De svære spørgsmål at besvare er:

- Er der en gråzone mellem doping og acceptabel adfærd, dvs. veje til succes, som ikke er direkte forbudte, men som idrætten af etiske årsager tager afstand fra?
- Er det realistisk at forestille sig, at sådanne etiske holdninger kan vinde bred opbakning inden- og udenfor idrætten?
- Selv hvis svaret på de to første spørgsmål er bekræftende, er det da realistisk at tro, at de etiske holdninger vil blive efterlevet i dansk elite- og breddeidræt, når overtrædelse vel at mærke ikke vil være forbundet med straf efter idrættens eller samfundets regler?

Danmarks Idræts-Forbund og Team Danmarks bestyrelser, aktivkomite og trænerkomite har valgt at svare "ja" til alle tre spørgsmål.

Vi gør det for at støtte de danske idrætsudøveres muligheder for - på alle niveauer - at dyrke deres idræt på en måde, der giver dem mulighed for på lige fod at opnå de resultater, de er berettiget til som følge af deres *træning, talent og vilje*, uden at deres sundhed sættes unødigt over styr og uden, at



metoderne til at opnå sejren ligger for langt fra det, vi opfatter som en naturlig del af idrætten, herunder den i sin natur grænseoverskridende eliteidræt.

Eller sagt på en anden måde:

Formålet med holdningsnotatet er at modvirke sundhedsskadelige effekter af træning og konkurrence hos danske idrætsudøvere, både eliten, bredden og motionisterne.

De udtrykte holdninger skal også være en vigtig rettesnor for arbejdet i Team Danmark, specialforbundene og klubberne.

Det er vigtigt at understrege, at det - i modsætning til dopingreglerne - ikke er forbundet med sanktioner, hvis man ikke efterlever holdningsnotatet. Men det er DIF og Team Danmarks opfattelse, at også uden sanktioner vil de udtrykte holdninger være adfærdsregulerende i betydelig grad i dansk idræt.

DIF og Team Danmarks holdninger er udtrykt i det følgende. Det skal understreges, at holdningsnotatet ikke er et videnskabeligt notat med detaljerede kildehenvisninger. Meningen er, at notatet skal kunne anvendes på alle niveauer i dansk idræt. Det er dog vigtigt at nævne, at de udtrykte holdninger bygger på et videnskabeligt grundlag.

Notatets holdninger dækker hele den danske idræt, eliten såvel som bredden. Da de metoder, der anvendes af den absolutte elite, ofte også vil blive anvendt af ungdomseliten og andre, skelner DIF og Team Danmark ikke i sine overordnede holdninger og anbefalinger mellem den elite, der er omfattet af Team Danmarks vejledning, og andre idrætsudøvere.

Som følge af de omfattende muligheder, Team Danmark har for rådgivning af den absolutte elite gennem sine tilknyttede eksperter, accepteres og anerkendes det, at den absolutte internationale elite gives visse muligheder for optimering af kost og træning, som ikke har nogen relevans for den øvrige idræt.

Der er meget store forskelle på udøvelsen af de enkelte idrætsgrene under DIF og dermed på de fysiske og udholdenhedsmæssige krav, der stilles til udøvere på alle niveauer.

Derfor opfordrer DIF og Team Danmark specialforbundene til at drøfte og tage aktiv stilling til holdningsnotatet og implementeringen af dette i forbundets aktiviteter.

Med udgangspunkt i de fælles holdninger bør DIF og Team Danmarks initiativer på området koordineres, således at DIF's indsats primært rettes mod specialforbund og klubber, dækkende den nationale elite og hele breddeområdet i samarbejde med offentlige myndigheder. Team Danmarks indsats er primært rettet mod den absolutte internationale elite og talentudviklingen.



2. anbefalinger til aktive, trænere og ledere

Senere i dette notat omtales DIF og Team Danmarks holdning til en række specifikke områder. For hvert område er anført en anbefaling og/eller en holdning. Her følger for overskuelighedens skyld et resumé af disse:

1. *Formålet med holdningsnotatet er at modvirke sundhedsskadelige effekter af træning og konkurrence hos danske idrætsudøvere, både eliten, bredden og motionisterne.*
2. *Holdningsnotatet skal opfattes som et specifikt supplement til det etiske kodeks på det sundhedsmæssige område.*
3. *DIF og Team Danmark mener, at danske idrætsudøvere på alle niveauer skal have mulighed for at præstere så godt som muligt, men ikke for enhver pris.*
4. *Den enkelte udøver er altid selv ansvarlig for det, han/hun indtager og vil altid selv skulle stå til ansvar for en positiv dopingprøve, også selv om denne ikke måtte være en følge af beridst doping, men f.eks. af forurenede kosttilskud.*
5. *Det er dokumenteret, at det fundament, der har størst præstationsfremmende effekt inden for sportsernæring, er en sund kost.*
6. *DIF og Team Danmark opfordrer alle inden for dansk idræt til sammen med relevante myndigheder at sætte større fokus på en sund og varieret kosts betydning for idrætspræstationer, sundhed og livskvalitet.*
7. *DIF og Team Danmark advarer mod generel brug af kosttilskud i dansk idræt.*
8. *DIF og Team Danmark advarer idrætsudøvere mod at falde for reklamer for kosttilskud, der lover stor effekt uden reel dokumentation.*
9. *DIF og Team Danmark advarer om risikoen for uforvarende dopingmisbrug som følge af brug af forurenede kosttilskud.*
10. *DIF og Team Danmark advarer generelt idrætsudøvere mod at indgå sponsoraftaler om kosttilskud.*
11. *DIF og Team Danmark advarer mod brug af smertestillende medicin som grundlag for at kunne gennemføre træning og konkurrence.*
12. *DIF og Team Danmark finder det vigtigt, at både aktive og trænere gør sig klart, at udøverens naturlige fysik bør være grundlaget for valg af vægtklasse etc.. Ukontrolleret vægtreduktion kan have alvorlige sundhedsskadelige konsekvenser som træthedbrud, spiseforstyrrelser o.a.*
13. *DIF og Team Danmark anser generelt brug af højdebuse for en uetisk og unaturlig fremgangsmåde til opnåelse af idrætsresultater.*
14. *DIF og Team Danmark tager afstand fra konkurrenceformer, der er så ekstreme, at brug af drop overfor raske idrætsudøvere kan komme på tale.*



3. Etisk kodeks

DIF og Team Danmarks etiske kodeks beskriver i forholdsvis generelle vendinger, at konkurrenceidrætten i Danmark er bygget op omkring en række skrevne og uskrevne etiske spilleregler, som det er meget væsentligt at holde fast i: Fair play, respekt for modstanderne, ordentlig opførsel på og uden for banen mv. DIF og Team Danmark ønsker, at disse mange forskellige, grundlæggende værdier fortsat sætter sit præg på konkurrenceidrætten i Danmark.

Formålet med det etiske kodeks er derfor at formulere og systematisere de nævnte grundlæggende værdier i egentlige etiske normer. Det etiske kodeks skal således danne en fælles, generel referenceramme samt være med til at inspirere forbund og klubber til at tage den etiske debat op.

I det etiske kodeks er der flere punkter, som henhører til det fysiologiske/sundhedsmæssige område, f.eks.:

- Prioritér altid dit helbred og undgå unødvendige helbredsrisici!
- Involvér dig ikke i dopingmisbrug!
- Prioritér altid dine udøvers helbred og undgå, at de udsættes for unødvendige helbredsrisici!
- Vis interesse og omsorg for syge og skadede udøvere!

Holdningsnotatet skal opfattes som et specifikt supplement til det etiske kodeks på det sundhedsmæssige område.

4. Doping

Doping, dvs. overtrædelse af nationale og internationale dopingregler, er under alle omstændigheder forbudt og vil medføre straf efter DIF's dopingregulativ eller internationale dopingregler.

Den enkelte udøver er altid selv ansvarlig for det, han/hun indtager og vil altid selv skulle stå til ansvar for en positiv dopingprøve, også selv om denne ikke måtte være en følge af bevidst doping, men f.eks. af forurenede kosttilskud.

5. Sund kost

Det fundament, der har størst præstationsfremmende effekt inden for sportsernæring, er sund kost. Kostens sammensætning og mængde samt timingen af indtagelse af mad og væske har stor indflydelse på præstationsevnen. Sunde kostvaner hjælper idrætsudøveren til at træne hårdere, restituere bedre og forebygge sygdom og skader.

Den største præstationsfremmende effekt opnås med en fornuftigt sammensat dagskost. Ved store træningsmængder eller langvarige konkurrencer kan visse sportsprodukter være gavnlige.

DIF og Team Danmark opfordrer alle indenfor dansk idræt til sammen med relevante myndigheder at sætte større fokus på en sund og varieret kosts betydning for idrætspræstationer, sundhed og livskvalitet.



TEAM DANMARK



6. Kosttilskud generelt

Kosttilskud er defineret af Fødevarestyrelsen i bekendtgørelse om kosttilskud. Den korte version er, at *kosttilskud er fødevarer, der har til formål at supplere den normale kost, som indeholder koncentrerede mængder af stoffer med en ernæringsmæssig eller fysiologisk virkning, og som markedsføres i dosisform, f.eks. kapsler, piller, pulvere og andre lignende former.*

Kosttilskud må anses for at have en minimal effekt på idrætspræstationer sammenlignet med optimal kost og træning, og penge anvendt på kosttilskud vil ofte være bedre anvendt på en sundere kost.

DIF og Team Danmark advarer mod generel brug af kosttilskud i dansk idræt.

Det er DIF og Team Danmarks opfattelse, at der finder et betydeligt overforbrug af kosttilskud sted blandt idrætsudøvere, og dette bør nedbringes gennem oplysning. Større kendskab til kostens betydning for træning og præstation samt større kendskab til relevante kosttilskud bør kunne medvirke til at nedbringe idrætsudøveres almene anvendelse af kosttilskud.

Mange reklamer for kosttilskud, ikke mindst på internettet, lover hurtige genveje til større muskler og bedre fysisk form. Mange sådanne reklamer er fyldt med tilsyneladende videnskabelig dokumentation for produkternes virkning. "Dokumentationen" holder dog sjældent til nærmere efterprøvelse.

Undersøgelser viser, at en stor del af kosttilskuddene på det internationale marked er forurenede med stoffer, der er på dopinglisten, uden at dette fremgår af varedeklarationen. Det betyder, at man uforvarende risikerer at blive testet positiv og dømt for doping, hvis man indtager et sådant kosttilskud.

DIF og Team Danmark advarer idrætsudøvere mod at falde for reklamer for kosttilskud, der lover stor effekt uden reel dokumentation.

DIF og Team Danmark advarer om risikoen for uforvarende dopingmisbrug som følge af brug af forurenede kosttilskud.

Særligt eliteidrætsudøvere kan være en attraktiv reklamesøjle for firmaer, der sælger kosttilskud, og det kan være tillukkende for idrætsudøvere at indgå sponsoraftaler med sådanne firmaer. Man bør dog tænke meget nøje over sin status som rollemodel og undersøge firmaets produkter meget nøje, før man som udøver indgår en sådan sponsoraftale.

DIF og Team Danmark advarer generelt idrætsudøvere mod at indgå sponsoraftaler om kosttilskud.



7. Særlige bemærkninger om visse typer af kosttilskud

7.a. Sportsprodukter, vitaminer m.v.

EU's videnskabelige komité for levnedsmidler har udfærdiget en rapport om sportsprodukter, hvis hovedkonklusion er, at idrætsudøvere ikke har brug for særlige produkter, men at deres behov for næringsstoffer dækkes af en velafbalanceret kost. Dog kan enkelte produktkategorier være relevante for idrætsudøvere. Rapporten konkluderer i øvrigt, at der ikke er tilstrækkelig dokumentation for effekten af en række stoffer, som markedsføres som egnede for idrætsudøvere, dvs. at disse stoffer/produkter ikke dækker særlige ernæringsmæssige behov eller har præstationsfremmende effekt.

Som undtagelser fra hovedreglen om, at DIF og Team Danmark generelt fraråder brug af kosttilskud, kan følgende produktkategorier anses for acceptable til brug i forbindelse med idræt, i særdeleshed når der er tale om hård og/eller langvarig træning og konkurrence:

Sportsdrik (Kulhydrat-elektrolytdrik). Det er specielt to faktorer, der er afgørende i relation til en ernæringsbetinget reduktion af præstationsevnen, nemlig tømning af glykogenlagre og dehydrering. Sportsdrik indeholdende kulhydrat og natrium har en veldokumenteret præstationsfremmende effekt i forbindelse med længerevarende hård fysisk træning.

Energibarer (Kulhydratrige produkter). Ved øget muskelarbejde har musklerne et øget behov for energi, og her spiller kulhydrat en væsentlig rolle for at genopbygge glykogendepoterne i musklerne. Dette behov vil nemt kunne dækkes ved at spise almindelige stivelsesrige fødevarer, og relevansen af specialudviklede produkter til idrætsudøvere er som følge heraf baseret på særlige omstændigheder (timing og tilgængelighed), hvor det af praktiske årsager vil være besværligt at indtage almindelige fødevarer.

Proteinbarer eller -pulver. Tilskud af protein i form af pulver eller bar er generelt ikke nødvendigt, da behovet for protein nemt dækkes via almindelig kost. Proteinpulver/proteinbar kan dog være et alternativ til mælkeprodukter i restitutionfasen. Det er vigtigt at pointere, at det altid bør indtages sammen med kulhydrat i større eller mindre mængde afhængig af behov. Der findes en række proteinprodukter på markedet, som retter sig mod idrætsudøvere. Relevansen af sådanne produkter til idrætsudøvere opstår især under særlige omstændigheder (timing og tilgængelighed), hvor det af praktiske årsager vil være besværligt at indtage almindelige fødevarer.

Multivitamin- og mineraltablet. En multivitamin-mineraltablet daglig, hvor indholdet af vitaminer og mineraler er 100 % af den anbefalede daglige tilførsel, kan anbefales i følgende situationer:

- I forbindelse med vægttab.
- Ved et lavt energiindtag, hvor det ikke er muligt at øge indtaget af mad.
- I forbindelse med langvarige og fysisk krævende konkurrencer flere dage i træk, hvor det er nødvendigt at dække en større del af energibehovet via sportsdrik og andre kulhydratkilder uden tilstrækkeligt indhold af vitaminer og mineraler.
- I situationer hvor kosten ikke kan sammensættes tilstrækkeligt varieret, f.eks. under længerevarende rejser, ophold i udlandet og i ekstra krævende træningsperioder med begrænset adgang til indkøb og madlavning.
- I forbindelse med længerevarende eller kronisk sygdom.
- Til eliteidrætsudøvere der fortrinsvis spiser vegetar- eller veganerkost.



Calciumpræparater. Tilskud af calcium kan anbefales, når der ikke daglig indtages mælke- og oste produkter. Eliteidrætsudøvere, der udelukker mælke- og oste produkter i kosten, bør dagligt tage et tilskud af calcium på 500-1000 mg.

Jernpræparater. Brug af jernpræparater kan i almindelighed ikke anbefales. Dog kan især kvindelige eliteidrætsudøvere være særligt følsomme for at få jernmangel og jernmangel-anæmi. Årsagen er sandsynligvis en kombination af et øget behov, bl.a. pga. blødning og et utilstrækkeligt indtag af jern via kosten, ligesom jernmangel kan opstå i forbindelse med højdetræning. I sådanne tilfælde kan ordinerings af jernpræparater være acceptabel, men kun efter foretagelse af en udvidet blodprøve vedr. jernstatus.

Kreatin er et stof, som findes naturligt i kroppens muskler. Kroppen kan selv syntetisere det, men det indtages også gennem kød og fisk. Kreatin lagres i skeletmuskulaturen, hvor det bidrager til en mere effektiv, ikke iltkrævende (anaerob) energiomsætning, således at man kortvarigt er i stand til at yde et mere eksplosivt arbejde. Indtagelse af kreatin må betragtes som kosttilskud, der under de rette omstændigheder kan have præstationsfremmende effekt. Men det er uden mening, både ud fra et præstationsmæssigt, et sundhedsmæssigt og et økonomisk synspunkt, at benytte kreatin, før end alle andre parametre, der har betydning for en toppræstation, er optimerede. Dette sikres for den absolutte internationale elite, der er tilknyttet Team Danmark, gennem de procedurer, der praktiseres af Team Danmarks idrætsmedicinske stab.

7.b. Kosttilskud klassificeret i risikogrupper

På næste side følger en oversigt over kosttilskud klassificeret i risikogrupper. Bemærk følgende:

Kosttilskud med lav risiko medfører ingen sundhedsfare, når de anvendes i de deklarerede doser.

Sundhedsrisikoen ved brug af kosttilskud med ukendt eller høj risiko er ikke kendt, og bivirkninger kan ikke udelukkes, selv om de blot anvendes i de doseringer, der angives på produktet.

Alle typer kosttilskud, der indtages i store doser, eller hvor der savnes erfaring med indholdsstofferne, kan udgøre en risiko for helbredet.

Risikovurderingen bygger på Team Danmarks erfaringer med brug af kosttilskud blandt danske eliteidrætsudøvere, analyser af kosttilskud i Danmark og analyser af kosttilskud internationalt.

Listen er ikke endelig, da området er dynamisk, og der konstant kommer ny information.

Udskrift af listen skal være påført dato.

	Lav risiko	Høj eller ukendt risiko	Indhold af forbudte stoffer
Renhed	Brug af disse kosttilskud giver lav risiko for at indtage forbudte stoffer.	Brug af disse kosttilskud giver høj eller ukendt risiko for at indtage forbudte stoffer.	Brug af disse præparater medfører, at man indtager forbudte stoffer eller forstadier til forbudte stoffer.
Produkt	Sportsprodukter (eks. sportsdrikke, energibarer) Proteinpulver Multivitamin-præparater Fedtsyrepræparater (eks. omega-3). Vitaminpræparater (eks. vitamin B, C, D og E) Mineralpræparater Sporstoffer (eks. jern og zink). Antioxidanter (vitaminer/ mineraler)	Kosttilskud fra producenter som producerer hormoner, centralstimulerende stoffer eller forstadier til forbudte stoffer Kosttilskud som tidligere har vist at indeholde forbudte stoffer (eks. respira, og pyruvatpræparater) Kreatinpræparater Præparater med frie aminosyrer (eks. forgrenede aminosyrer, glutamin) Naturpræparater (eks. urteblandinger)	Urtepræparater med efedrin. (eks. Ma huang) Urtepræparater med anabol effekt Præparater med forstadier til hormoner (eks. DHEA, androstenedione, 19-nor-androstenedione, 19-norandrostenediol)
Anskaffelse	Kosttilskud skal være købt i Danmark for at have lav risiko. Kosttilskud købt på apotek kan have lavere risiko end kosttilskud købt i helsekostforretning eller via andre distributionskanaler. <u>Kosttilskud som nævnt ovenfor har ikke lav risiko, hvis de er købt i udlandet eller via internet.</u>	Kosttilskud som nævnt ovenfor kan have lavere risiko hvis de er købt i Danmark og højere risiko, hvis de er købt i udlandet eller via internet. Kosttilskud købt på apotek kan have lavere risiko end kosttilskud købt i helsekostforretning eller via andre distributionskanaler. Mange kosttilskud med høj risiko er fremstillet i USA og Kina.	
Producent & dokumentation	Kosttilskud fra lægemiddel- og næringsmiddelproducenter med ”godkendelse”, kan have lavere risiko end kosttilskud købt fra ukendte producenter uden ”godkendelse”. <u>Kosttilskud som nævnt ovenfor har høj risiko, hvis de kommer fra en producent, som producerer forbudte stoffer.</u>	Kosttilskud fra lægemiddel- og næringsmiddelproducenter med ”godkendelse” kan have lavere risiko end kosttilskud købt fra ukendte producenter uden godkendelse. Naturpræparater, som er godkendte naturlægemidler, kan have lavere risiko end naturpræparater, som ikke er godkendte naturlægemidler. <u>Kosttilskud nævnt ovenfor har høj risiko, hvis de kommer fra en producent, som producerer forbudte stoffer.</u>	Mange præparater med indhold af forbudte stoffer er fremstillet i USA og Kina.

8. Smertestillende midler

Undersøgelser blandt danske og udenlandske idrætsudøvere har vist, at et stort forbrug af smertestillende medicin, bl.a. gigtmicin, er en del af dagligdagen for mange idrætsudøvere.

DIF og Team Danmark advarer mod brug af smertestillende medicin som grundlag for at kunne gennemføre træning og konkurrence.

Dels er der alvorlige bivirkninger forbundet med langvarig brug af større doser af sådan medicin. Dels sættes kroppens egen alarm, smerten, ud af kraft, hvorved skader kan forværres og i værste fald blive kroniske. Endelig må det anses for en uetisk form for præstationsfremme at indtage smertestillende piller for at kunne gennemføre træning eller konkurrence, man ellers ikke ville kunne gennemføre.

9. Spiserestriktioner og krav om vægtreduktion

En del idrætsdiscipliner opererer med vægtgrænser, som det kan kræve meget stor selvdisciplin af udøverne at overholde. Også i andre idrætsgrene kan især eliteudøvere blive mødt af krav fra trænere m.fl. om vægtreduktion, maksimal BMI, restriktioner i kostindtag etc.

DIF og Team Danmark anerkender, at en kortvarig, kraftig og frivillig indsats af den enkelte udøver på disse områder kan være sportsligt relevant, uden at der kan tales om negative sundhedsmæssige konsekvenser. Vægtreduktion bør altid foregå under vejledning af en fagligt kompetent person. Idrætsudøvere under 18 år bør ikke opfordres til vægtreduktion.

DIF og Team Danmark finder det vigtigt, at både aktive og trænere gør sig klart, at udøverens naturlige fysik bør være grundlaget for valg af vægtklasse etc.. Ukontrolleret vægtreduktion kan have alvorlige sundhedsskadelige konsekvenser som træthedsbrud, spiseforstyrrelser o.a.

10. Højdehuse

DIF og Team Danmark anser generelt brug af højdehuse for en uetisk og unaturlig fremgangsmåde til opnåelse af idrætsresultater.

Træningslejligheder o.l. i højt beliggende områder anses for acceptabelt.

11. Drop

DIF og Team Danmark tager afstand fra konkurrenceformer, der er så ekstreme, at brug af drop overfor raske idrætsudøvere kan komme på tale.

Intravenøs tilførsel, herunder drop, er forbudt ifølge WADA's dopingliste. DIF og Team Danmark kan dog acceptere, at drop eller intravenøs tilførsel efter en lægelig vurdering gives til medicinering og i forbindelse med akut restitution, dog ikke med henblik på at fortsætte en igangværende konkurrence. I akutte medicinske situationer, hvor intravenøs tilførsel er anset for at være nødvendig, skal udøveren have et TUE (dispensation fra dopinglisten) med tilbagevirkende kraft fra sit internationale specialforbund eller Anti Doping Danmark.



DIF forventer, at de enkelte specialforbund indenfor egne rækker – såvel nationalt som internationalt – modarbejder konkurrenceformer, der er så ekstreme, at brug af drop overfor raske idrætsudøvere kan komme på tale.