



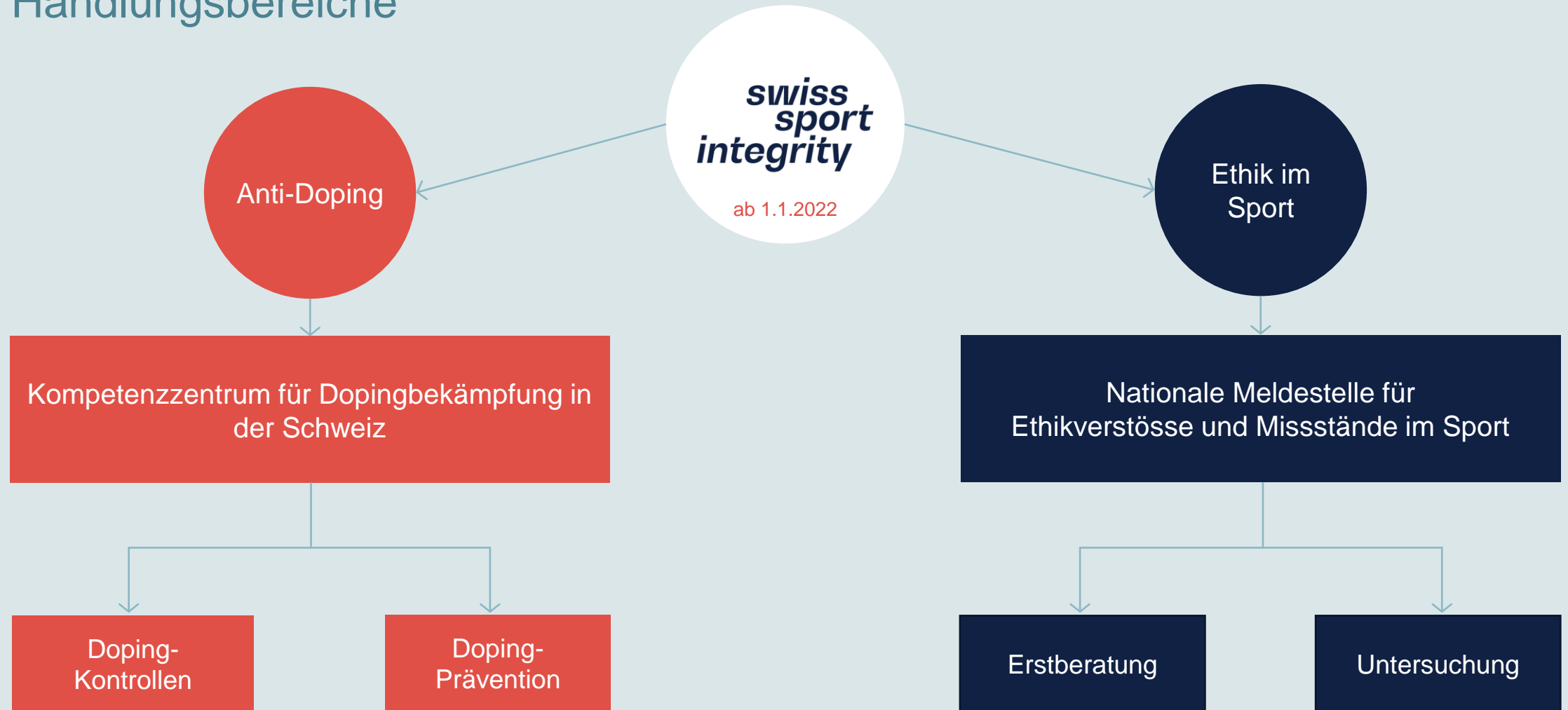
Anti-Doping

Die Rolle des Coaches im sauberen Sport

Swiss Athletics, Trainer B Kurs, Magglingen

Swiss Sport Integrity, Jonas Personeni
9. August 2023

Handlungsbereiche



Agenda

Teil 1: Basiswissen

- Wissens-Check & Tools

Teil 2: Die Rolle des Coachs

- Rolle
- Risikosituationen
- Dopingmentalität

Teil 3: Fallbeispiele

- Medikamente
- Supplemente
- Dopingkontrolle



www.menti.com

8568 5621



Tools

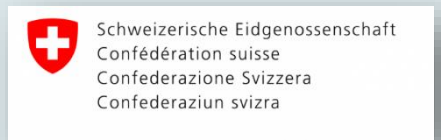
A low-angle photograph of a statue of Lady Justice, the personification of the goddess of justice. She is depicted as a woman with curly hair, wearing a classical robe. She holds a pair of scales of justice in her raised right hand and a sword in her left hand. The background is a bright, cloudy sky. The entire image has a semi-transparent dark overlay.

Teil 1: Basiswissen




Fragen

- Für wen gelten die Anti-Doping-Bestimmungen?
- Kannst du wegen Doping im Gefängnis landen?
- Auf welcher Grundlage ist Doping in der Schweiz verboten?
- Gilt nur die Anwendung/der Konsum als Verstoss gegen die Regeln?
- Wer kann in der Leichtathletik Kontrollen vornehmen?
- Welcher Zeitraum gilt für Kontrollen als "im Wettkampf"?
- Unterschied zwischen Neocitran Grippe/Erkältung und Schnupfen/Erkältung?
- Wann ist eine ATZ vor dem Therapiestart nötig?
- Wie hoch ist der Anteil an verunreinigten Supplementen?
- Welche Supplemente weisen ein reduziertes Dopingrisiko auf?
- Wie viele Whereabouts-Verfehlungen gelten als Verstoss?

Rechtliche Grundlagen



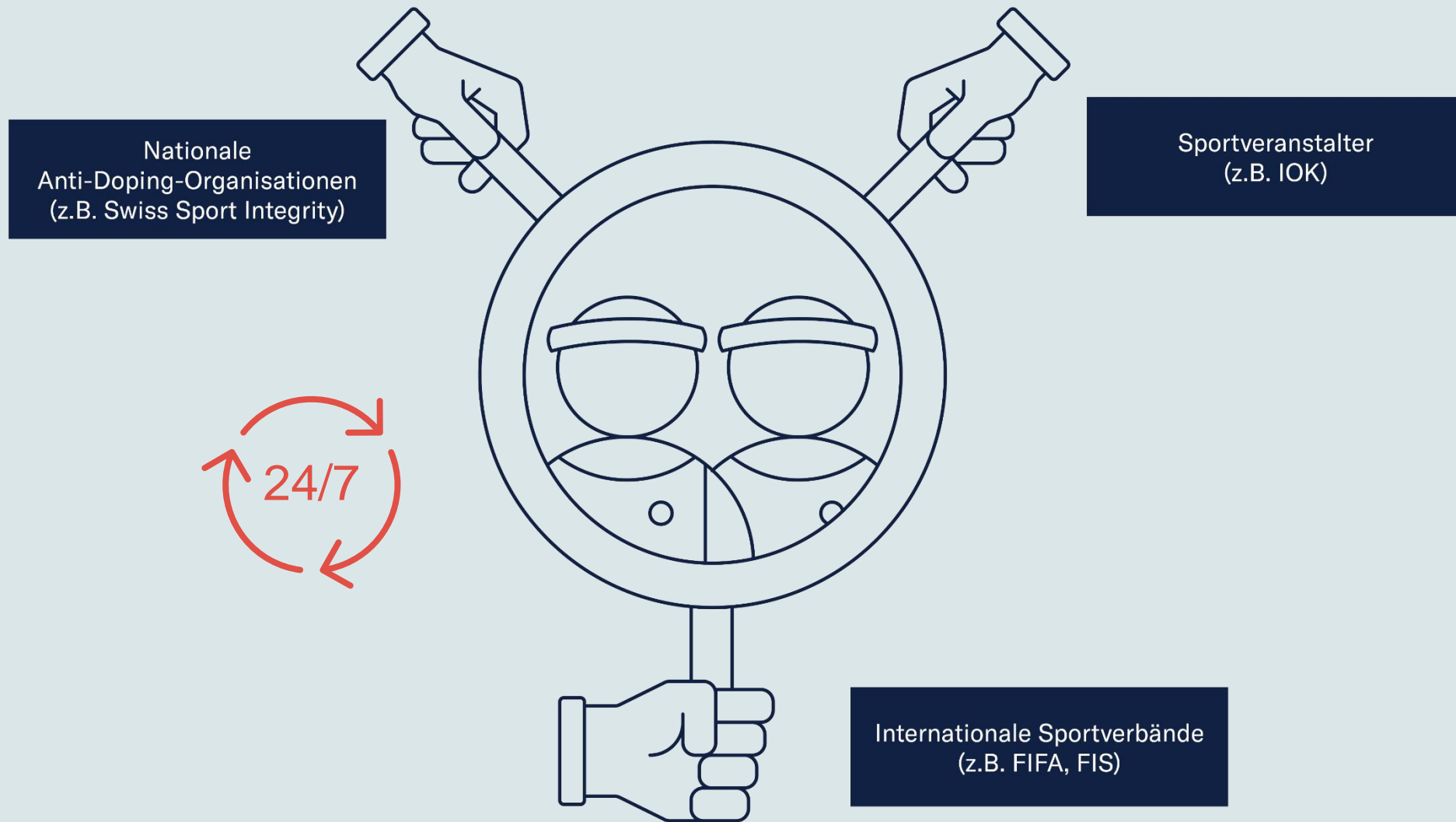
11 Doping-Tatbestände

1. Nachweis verbotener Substanzen / Methoden
2. Anwendung oder versuchte Anwendung
3. Verweigerung einer Kontrolle
4. Verletzung der Informationspflicht (Whereabouts)
5. Verfälschung einer Dopingkontrolle
6. Besitz 
7. Handel 
8. Abgabe, versuchte Abgabe 
9. Mittäterschaft, versuchte Mittäterschaft
10. Verbotener Umgang
11. Verhinderung von Whistleblowing

Neu seit 2021



Organisationen mit Kontrollbefugnis



Dopingliste – Verbotene Substanzen und Methoden



Im Wettkampf verbotene Substanzen

- Stimulanzien
- Narkotika
- Cannabinoide
- Glukokortikoide



Jederzeit verbotene Substanzen

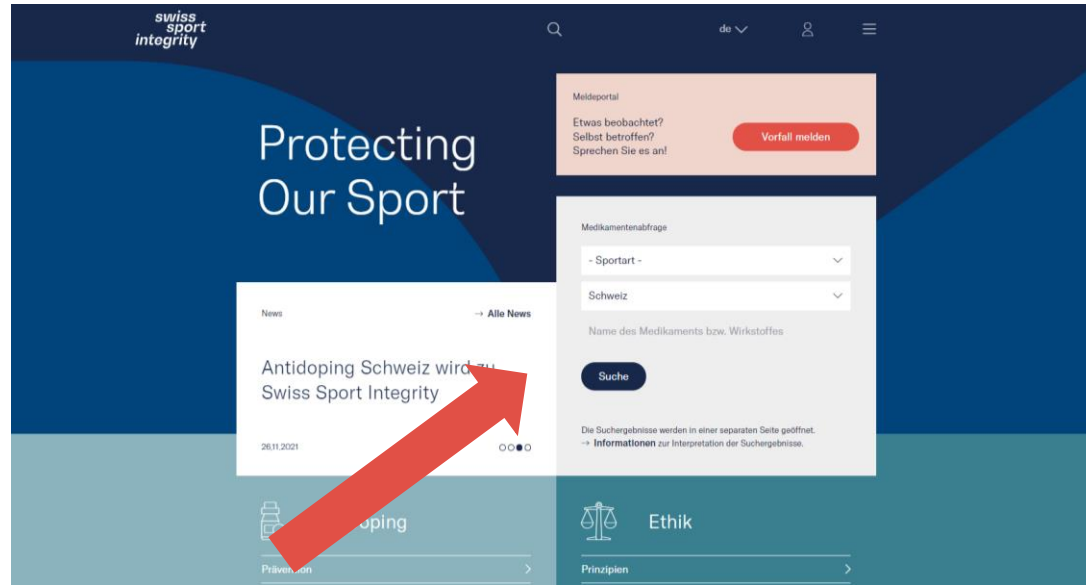
- Anabole Steroide
- Hormone
- Beta-2-Agonisten
- Stoffwechsel-Modulatoren
- Diuretika



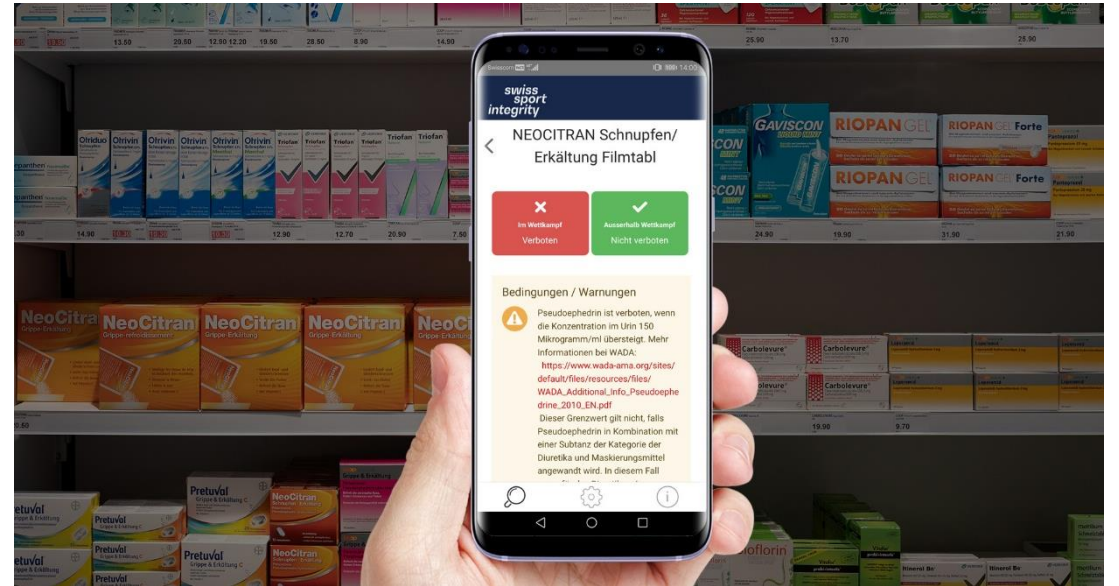
Jederzeit verbotene Methoden

- Manipulation von Blut
- Chem. / physikal. Manipulation
- Gendoping / Zelldoping

Medikamente immer vor der Anwendung prüfen!



www.sportintegrity.ch



Mobile App (iOS und Android)

Medikament ist verboten, was nun?

Erlaubte Alternative? → Mit Fachperson abklären!

wenn nicht:



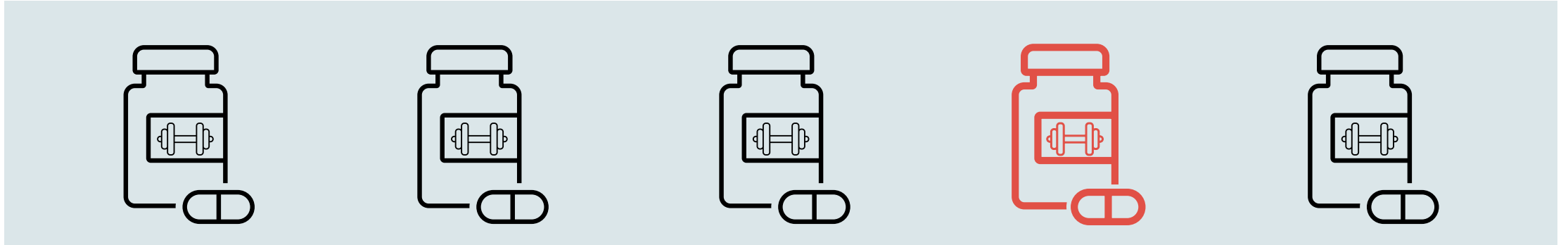
Ausnahmebewilligung zu therapeutischen Zwecken (ATZ)

www.sportintegrity.ch/ATZ

Je nach **Leistungsniveau** und **Sportart** benötigen Sportler:innen eine **vorgängige ATZ**, d.h. Antrag und Bewilligung vor Therapiestart mit verbotener Substanz oder Methode. → Bei Fragen: **med@sportintegrity.ch**

Supplemente: Dopingrisiko!

Internationale Studie: 20% der Produkte sind verunreinigt!



- Absichtlich: zur Wirkungssteigerung
- Unabsichtlich: mangelnde Qualität und Hygiene bei Herstellung
- Wenig regulierter und wenig kontrollierter Markt (Lebensmittelgesetzgebung)

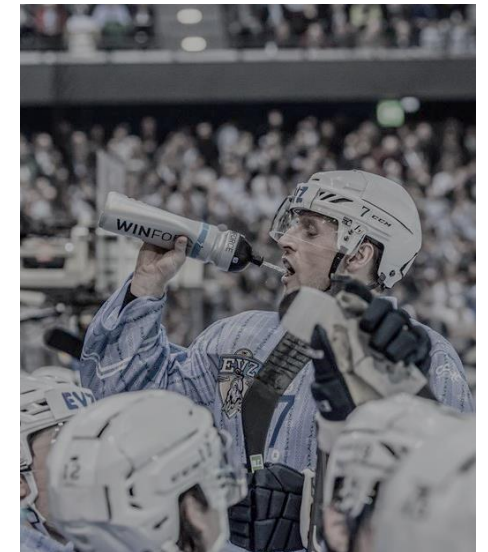
Supplemente: Risikominimierung

Risikominimierung

- Individueller Bedarf mit einer Fachperson abklären!

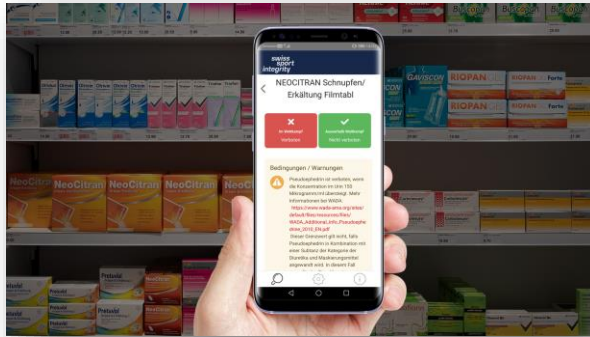
Vorsicht bei der Wahl der Produkte!

- Vertrauenswürdige Schweizer Hersteller bevorzugen
- Produkte für den Leistungssport wählen
- Auf Käufe im Ausland bzw. Online-Shops verzichten
- Ideal wenn durch Zertifizierungsprogramm geprüft
z.B. *koelnerliste.com*, *nsfsport.com*, *informed-sport.org*



Hilfreiche Tools auf www.sportintegrity.ch

Medikamentenabfrage



Broschüre



Merkblätter

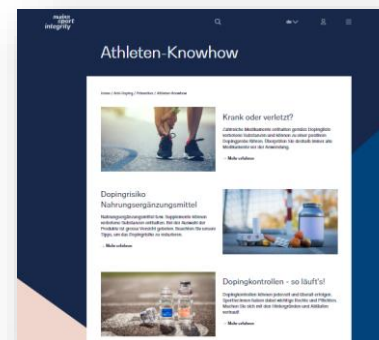


E-Learning Programme



swiss
sport
integrity

Athleten-Knowhow



Tipps für Trainer



Teil 2: Leadership

Rolle der Trainer:innen
Risikosituationen
Dopingmentalität

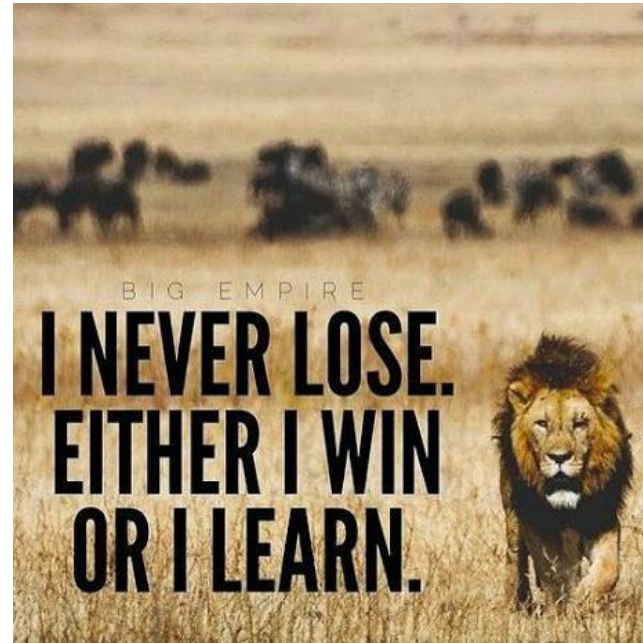
Rolle der Trainer:innen

Vorbildrolle übernehmen und Kultur schaffen



- Keine Zaubermittel

- Misserfolge akzeptieren



- Fairness und Respekt

Rolle der Trainer:innen

Das eigene Verhalten prägt die Athlet:innen



Rolle der Trainer:innen

- Sportartspezifische Regeln
- Sportartübergreifende Regeln
- **Anti-Doping-Bestimmungen**
inkl. Verhaltenstipps



Risikosituationen erkennen

- «Ich **wusste nicht**, dass in diesem Medikament / Supplement verbotene Substanzen enthalten sind.»
→ Athlet:innen müssen wissen, was sie einnehmen!
- «Ich habe **irrtümlich** den Spray meiner Frau gegen Schwangerschaftsübelkeit benutzt.»
→ Athlet:innen müssen stets aufmerksam sein!



Risikosituationen erkennen

- «Ich war **verletzt** und musste die verlorene Zeit aufholen.»
→ Sportliche Krisen
- «Ich war unter **Druck**, weil ich die OS-Limite / Kaderaufnahme / Vertragsverlängerung unbedingt erreichen wollte.»
→ Sportliches Umfeld
- «Ich steckte in einer **schwierigen Situation** damals. Ich war total überfordert.»
→ Persönliche Krisen
- «Die Fortschritte meiner **Kollegen** im Fitness haben mich beeindruckt.»
→ Persönliches Umfeld

Dopingmentalität

Kultur der Pülverchen und Wässerchen

«Hey Coach, ich nehme...»



- Unbewusster Lerneffekt
- Psychologische Abhängigkeit

...Traubenzuckerli

...isotonisches Getränk

...Energy-Drink

...Proteinpulver

...Kreatin



Dopingmentalität

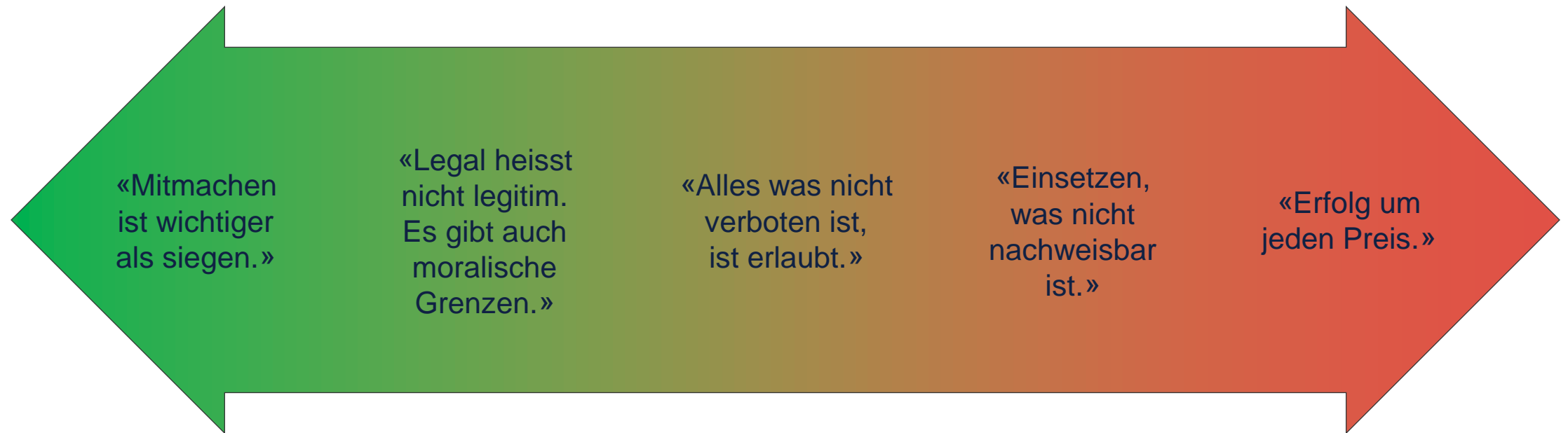
- Gefährliche Eigendynamik
- Empirischer Nachweis für höhere Doping-Wahrscheinlichkeit



→ Prozess durch Fachperson langfristig planen und begleiten

Dopingmentalität / Dopingprävalenz

Wo befindet sich eure Sportart / euer Umfeld? Wie seht ihr eure Rolle?



The background of the slide features a close-up photograph of several clear plastic bottles and a yellow-capped container resting on a coarse, reddish-brown granular surface, likely sand. One bottle in the foreground has a yellow label with 'TEST A 1234567'. Another bottle behind it has a blue label with 'TEST B 1234567'. A third bottle is lying on its side in the lower right, showing its base which also has 'TEST 1234567' printed on it. The lighting is soft, creating subtle shadows and highlighting the textures of the plastic and the ground.

Teil 3: Fallbeispiele

Medikamente
Supplemente
Dopingkontrolle

Fallbeispiel: Medikamente



Im Wettkampf
Nicht verboten



Ausserhalb Wettkampf
Nicht verboten



Im Wettkampf
Verboten



Ausserhalb Wettkampf
Nicht verboten

Fallbeispiel: Medikamente

Überprüfung

- Sportler:innen müssen den Doping-Status jedes Medikaments prüfen.

Im Wettkampf verboten

- Die Nachweisdauer kann sich über längere Zeit erstrecken.
- Es wird empfohlen, eine Alternative zu suchen und auf die Anwendung zu verzichten.
- Worst Case: Verzicht auf Start der Athletin.

Jederzeit verboten

- Frühzeitig ATZ beantragen (z.B. Insulin).

Fallbeispiel: Supplemente

Supplemente

- Bedarf mit Fachpersonen abklären
- Unbekannte Produkte/Hersteller = hohes Risiko
- Eingenommene Produkte dokumentieren und aufbewahren
- Aufklärung des Athleten und des ganzen Teams

Verdacht oder Vorfall melden

- Aussprache mit Athlet über eingenommene Menge, Häufigkeit, Absicht etc.
- Je nach Beziehung Kontaktaufnahme mit Eltern
- Meldung an Swiss Sport Integrity

Fallbeispiel: Dopingkontrolle

Aufgebot zur Kontrolle

- Athlet:innen sind verpflichtet, sich jederzeit und überall für Dopingkontrollen zur Verfügung zu stellen. Eine Verweigerung gilt als Verstoss.
- Athlet:innen können das Recht auf vollständige Informationen, Begleitperson und Dolmetscher einfordern.
- Gründe für mögliche Aufschiebung einer Kontrolle (unter Aufsicht):
 - Athletenpräsentation oder Siegerehrung
 - **Verpflichtungen gegenüber den Medien**
 - Teilnahme an direkt anschliessenden Wettkämpfen
 - Einleitung von ersten Regenerationsmassnahmen
 - Notwendige medizinische Behandlung
 - Aufbieten von Begleitperson oder Übersetzer
 - Beschaffung Identitätsausweis

Fallbeispiel: Dopingkontrolle

Durchführung der Kontrolle

- Sichtkontrolle immer von Kontrolleur:in gleichen Geschlechts. Gilt nicht für Aufgebot, Beschattung, Administration.
- Essen und trinken sind in der Wartezone grundsätzlich erlaubt. Ausnahmen: tiefe Urindichte, kein Alkohol.
- Auswahl Kontrollmaterial: Athlet:innen müssen aus je drei originalverpackten Kontrollkits auswählen können.
- *Duschen ist grundsätzlich nicht erlaubt.
Ausnahme: bei Kälte im Ermessen der Kontrolleure*
- *Erforderliche Mindestmenge: 90ml Urin*

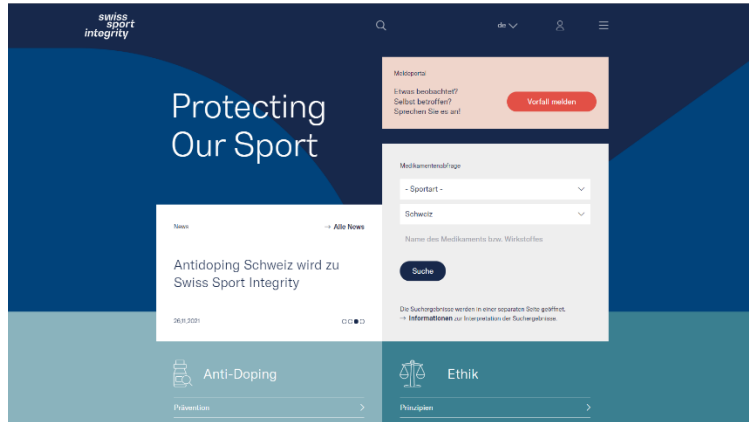
Fallbeispiel: Dopingkontrolle

Grundsatz bei Ungereimtheiten (v.a. im Ausland):

- **Kontrolle zu Ende bringen**
- **Bemerkungen im Kontrollformular festhalten**, danach rasch nationalen sowie internationalen Verband und Swiss Sport Integrity detailliert über Missstände informieren.
- Wenn möglich: Umstände dokumentieren (z.B. Foto, Video).
- Bei schweren Missständen: vor Ort an vorgesetzte Stelle eskalieren (Vertreter des internationalen Verbandes, OK-Präsident...).
- Verweigerung fällt fast immer auf die Athlet:innen zurück!

Gemeinsam für sauberen Sport!

www.sportintegrity.ch



#cleansport #safesport



@swissportintegrity



@swissportintegrity



@SwissSportInt

Medikamentenabfrage Global DRO



Mobile App «Medi-Check»
für iOS und Android

Kostenloses E-Learning

CLEANWINNER

www.sportintegrity.ch/ausbildung

Herzlichen Dank

Swiss Sport Integrity, Jonas Personeni
9. August 2023

**swiss
sport
integrity**

Stiftung Swiss Sport Integrity
Eigerstrasse 60
3007 Bern

+41 31 550 21 00
info@sportintegrity.ch
sportintegrity.ch