



**KFC**ALKEN

## Drugs & Doping

### VERANTWOORDELIJKEN:

- Bert De Bruyne – Directeur jeugdopleiding – A&O-psycholoog – Partner bij HR-adviesbureau Katena
- Kristof Mebis - TVJO
- Stef Plevoets – coördinator bovenbouw
- Timmy Vanbrabant – coördinator onderbouw

Drugs kunnen we definiëren als alle middelen, die het bewustzijn beïnvloeden en daarom ook worden genomen. Deze middelen kunnen verschillende onmiddellijke werkingen hebben, en op termijn steeds leiden tot verslaving met gevolgen voor de gezondheid en de fitheid van het individu.

Voor KFC Alken wordt onder drugs specifiek vier groepen van middelen gedefinieerd:

- Alcohol
- Tabak
- Medicijnen (incl. doping)
- Illegale drugs (incl. cannabis).

Voetbal als sport staat natuurlijk centraal bij onze jeugdwerking maar de realiteit van de huidige samenleving toont aan dat nagenoeg alle jongeren, dus ook onze spelers, vroeg of laat geconfronteerd worden met drugs.

Eenzijds zijn er de quasi automatische positieve effecten van sportbeoefening, erkend onder het motto: ‘een gezonde geest in een gezond lichaam’.

Hierdoor biedt KFC Alken, zelfs zonder enige andere expliciete vorm van drugpreventie, **het voetbal als een krachtadig middel tegen druggebruik.**

Anderzijds bestaat het gevaar dat de club vroeg of laat toch geconfronteerd wordt met druggebruik binnen de eigen rangen. Een degelijk drugpreventiebeleid moet er daarvoor instaan dat spelers en medewerkers individueel en collectief drugs op overtuigende manier afwijzen.

KFC Alken heeft hierin een duidelijk standpunt ingenomen en zal hierbij een nultolerantie hanteren t.o.v. doping, illegale drugs en heeft een gepaste richtlijn uitgevaardigd voor wat betreft alcohol, tabak. (*zie huishoudelijk reglement*)

Binnen het drugpreventiebeleid worden er 4 producten onderscheiden:

### **Alcohol**

Vermindert de kracht en het uithoudingsvermogen van het hart. Ook de maximale longventilatie vermindert. Bij een hogere dosis oefent alcohol een negatieve invloed uit op de pompkracht van het hart. Suikertekort: het lichaam heeft suikers (koolhydraten) nodig als brandstof om alcohol af te breken. Hierdoor zijn tijdens het sporten minder suikers beschikbaar voor de spieren. Alcohol drinken houdt risico's in voor volwassenen, maar jongeren zijn extra kwetsbaar voor de gevolgen van alcoholgebruik.

### **Tabak**

Roken en sport gaan niet samen. Sporten heeft duidelijk een positief effect op de gezondheid, roken helemaal niet. De schadelijke gevolgen van roken en van passief roken op de gezondheid zijn door iedereen gekend. Roken heeft een negatief effect op de sportprestatie. Sportaccommodaties zijn openbare gebouwen en zijn door het Koninklijk Besluit van 15 mei 1990 wettelijk verplicht om rookvrij te zijn. Het KB bepaalt dat een rookverbod geldt voor alle gesloten plaatsen die deel uitmaken van inrichtingen of gebouwen waar sport beoefend wordt en die toegankelijk zijn voor bezoekers.

### **Drugs**

Illegale drugs zijn middelen die door de wet verboden zijn, bijvoorbeeld cannabis, cocaïne, speed, XTC, heroïne... Het bezit of gebruik ervan leidt tot bestraffing.

### **Medicatie / Doping**

Hieronder wordt verstaan alle niet zonder doktersvoorschrift te verkrijgen medicijnen en de middelen die voorkomen op de lijst van de verboden producten opgesteld door de A.M.A. (Agence Mondiale Anti-Dopage), welke zowel door de FIFA (en KBVB) als door de Gemeenschappen in België werd goedgekeurd.

## Anti doping:

1. **Gebruik geen doping**
2. **Check je geneesmiddelen op verboden stoffen** (sowieso slechts te gebruiken indien therapeutisch noodzakelijk na advies van je arts)
3. **Wees voorzichtig met voedingssupplementen** (zeker deze via het internet, consulteer desnoods een voedingsdeskundige)



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. Zowel de sporter als de entourage/begeleider kunnen een ‘**dopingpraktijk**’ begaan.

Er wordt op de **internationale dopinglijst** een onderscheid gemaakt tussen **verschillende categorieën**: sommige stoffen en methoden zijn altijd verboden, andere zijn alleen verboden binnen wedstrijdverband of zijn verboden bij bepaalde sporten.

Op **www.dopinglijn.be** kun je van elk **geneesmiddel** in België nagaan of het al dan niet een verboden stof bevat, en of voor het gebruik ervan een ‘**toestemming wegens therapeutische noodzaak (TTN)**’ vereist is.

Let op bij het gebruik van **voedingssupplementen**! Als ze nodig zijn, bijvoorbeeld na **advies van een arts of voedingsdeskundige**, dienen ze alleen voor kortdurend gebruik en als aanvulling op de normale, gezonde (sport)voeding. Koop geen supplementen via het internet waarvan je de herkomst niet kent! Als je ze toch gebruikt, is dat op eigen verantwoordelijkheid. De inhoud stemt niet altijd overeen met de ingrediënten die op de verpakking vermeld staan. Zo kun je je gezondheid schaden of positief testen bij een dopingcontrole.

Als een sporter of begeleider schuldig wordt bevonden aan een dopingpraktijk, zal het tuchtorgaan een **disciplinaire sanctie** opleggen: een schorsingsperiode en/of een boete. Tijdens de **schorsingsperiode** is het verboden om deel te nemen aan sportactiviteiten in georganiseerd verband (wedstrijden of trainingen), ongeacht de sporttak, discipline of hoedanigheid. Daarnaast kan ook een strafrechtelijk gevolg gegeven worden aan inbreuken tegen de hormonen- en drugswetgeving. Het begaan van een dopingpraktijk heeft ook **ruimere gevolgen**, zoals reputatieverlies, imagoschade voor de sport of financiële, familiale en sociale gevolgen. En vergeten we niet de mogelijke onherstelbare **gezondheidsschade**, zowel fysiek als psychisch, of het verslavende karakter die het nemen van doping kan meebrengen!

Zowel NADO Vlaanderen (Vlaamse overheid), de nationale en internationale sportfederaties als het Wereldantidopingagentschap WADA kunnen in Vlaanderen dopingcontroles uitvoeren:

- **binnen wedstrijdverband**,
- onmiddellijk na een wedstrijd,
- of **buiten wedstrijdverband**, wat in theorie op elk ogenblik kan en voornamelijk bij topsporters gebeurt.

**Al wie in georganiseerd verband aan sport doet**, van de recreatieve sporter of de amateursporter tot de topsporter, kan gecontroleerd worden. Bepaalde sporten of categorieën van sporters worden meer gecontroleerd dan andere. Daarbij wordt onder meer rekening gehouden met de dopinggevoeligheid of het belang van de sporttak.

Op **www.dopinglijn.be** vind je een video en uitgebreide informatie over het **dopingcontroleproces**, en de **rechten en plichten** van de sporter, de controlearts of de sportfederatie/wedstrijdorganisator.

De Vlaamse antidopingregelgeving wordt momenteel aangepast aan de **Wereldantidopingcode 2015**. Hou de website in de gaten om steeds de meest recente informatie over het antidopingbeleid te kennen.

Informatie over de middelen zelf, effecten, risico's en wetgeving vind je op [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)

Druggebruik houdt zowel op korte termijn, op het moment dat je ze gebruikt, als op lange termijn (na langdurig gebruik) grote risico's in. ***Sporten en drugs... ...een absolute "no go"!***

Handige links:

<http://www.drugsbuitenspel.be/>

<http://www.cjasm.be/gezondsporten/themas/sport-en-gezondheid/>

<http://www.druglijn.be/>