

# Dopingregels: de basis

## Tips voor een schone sport

### **Download de Dopingwaaier App**

De [Dopingwaaier App](#) is de belangrijkste app voor een dopingvrije sport. Je kunt hiermee je geneesmiddelen en voedingssupplementen controleren, de dopingregels nalezen, de [dopingcontrolevideo](#) bekijken en nog veel meer.

WADA lijst 2025 verboden middelen, zie hier <https://www.dopingautoriteit.nl/juridisch/dopinglijst>

### **Controleer al je geneesmiddelen.**

Geneesmiddelen kunnen dopingstoffen bevatten, ook als ze zijn voorgeschreven door een arts! Zorg dus altijd dat je weet welke geneesmiddelen je gebruikt, wat erin zit en of ze zijn toegestaan.

### **Vraag zo nodig een dispensatie aan.**

Heb je volgens jouw arts een geneesmiddel nodig dat dopingstoffen bevat, dan kun je daar een medische dispensatie voor aanvragen. De aanvraag wordt meestal goedgekeurd, indien je alle gevraagde gegevens compleet aanlevert. Na goedkeuring ontvang je bericht van de GDS commissie dat je officieel toestemming hebt om het geneesmiddel te gebruiken.

[Hier](#) kun je een aanvraag indienen.

### **Gebruik alleen NZVT-goedgekeurde voedingssupplementen.**

Voedingssupplementen kunnen vervuild zijn met dopingstoffen. Dit geldt dus ook voor vitaminepillen en eiwitshakes. Daarom bestaat het Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport (NZVT). Dit controleert voedingssupplementen op de aanwezigheid van dopingstoffen. Komt een voedingssupplement schoon uit de test, dan mag het op de NZVT-lijst.

## **Weiger nooit een dopingcontrole**

Word je aangewezen voor een dopingcontrole, dan ben je altijd verplicht om deze te ondergaan. Ook als het moment niet goed uitkomt. Heb je commentaar op de controle, schrijf dit dan direct op het dopingcontrole formulier.

Video urine [dopingcontrole](#) en bloed [dopingcontrole](#)

## **Gebruik geen drugs**

Drugs zoals cannabis, XTC en cocaïne staan op de dopinglijst. Deze drugs zijn vaak nog lange tijd in jouw lichaam te vinden. Dat geldt zeker voor cannabis. Het laboratorium kan dat soms na een maand na gebruik nog opsporen in jouw urine. Test je bij een doping- controle binnen wedstrijdverband positief op drugs, dan maak je dus een dopingovertreding.

## **Teken het 100% Dope Free statement.**

Zeg NEE tegen doping. [Teken](#) het 100% Dope Free statement. Zo laat je aan iedereen zien dat je kiest voor een schone sport.

## **Meld overtredingen bij het Meldpunt Doping**

De opsporing van dopingovertredingen is erg belangrijk voor een schone sport. Jouw informatie kan hierbij helpen! Bij het [Meldpunt Doping](#) van de Dopingautoriteit kun je vertrouwelijke informatie doorgeven over (mogelijke) dopingovertredingen. Dit kan op naam, maar ook anoniem.

## **Belangrijke documenten**

De Dopinglijst, zie [www.dopingautoriteit.nl/dopinglijst](http://www.dopingautoriteit.nl/dopinglijst).

De Whereaboutsbijlage, zie [www.dopingautoriteit.nl/whereaboutsbijlage](http://www.dopingautoriteit.nl/whereaboutsbijlage) voor topsporters (A, Selectie of HP-status van NOC\*NSF) die deel uitmaken van de nationale testing pool.

De dispensatiebijlage, zie [www.dopingautoriteit.nl/dispensatiebijlage](http://www.dopingautoriteit.nl/dispensatiebijlage)

Dopingcontroles minderjarigen, klik [hier](#)

Informatie over begeleidend personeel, klik [hier](#)

[Sancties en rechtsmiddelen.](#)

[Dopingreglement](#) (NCB is aangesloten bij het Instituut voor Sportrechtspraak – ISR).

[Tuchtreglement dopingzaken](#)

[Dispensatie bijlage](#)

[Dopingcontrole bijlage](#)

## Vragen?

Heb je na het lezen/kijken van bovenstaande informatie nog vragen, neem dan contact op met [dopingvragen@dopingautoriteit.nl](mailto:dopingvragen@dopingautoriteit.nl). Mails worden normaliter binnen één dag beantwoord.

Het is ook mogelijk om via Whatsapp vragen te stellen via **06-11226200**. Dit telefoonnummer wordt alleen voor Whatsapp berichten gebruikt, telefoontjes worden niet beantwoord.

Contactpersoon NCB : Willem van de Worp ([topsport@curling.nl](mailto:topsport@curling.nl)) of Arnoud Strijbis ([directie@curling.nl](mailto:directie@curling.nl)).