

GOOD TO KNOW!



DOPING - BETRIFFT MICH DAS?

Du nimmst an Meisterschaften deines Vereins teil?
Oder du nimmst an einem Wettkampf teil?

Kontrollen können auch im Breitensport stattfinden. Unabhängig davon Doping ...
... ist gesundheitsgefährdend und birgt das Risiko dauerhaften gesundheitlicher Schäden
... spricht gegen den Sportsgeist und verhindert Fairness und Chancengleichheit im Sport

Sei ein Vorbild für den sauberen Sport - informier' dich auf www.nada.at



MEDIKAMENTE

Auch SportlerInnen können krank werden!

Prüfe deine Medikamente über die Medikamentenabfrage bzw. MedApp der NADA Austria.

Du benötigst ein verbotenes Medikament?! - beantworte diese Fragen zuerst:

1. Gibt es eine erlaubte Alternative? - Wenn **JA**, ist immer diese Therapie vorzuziehen!
2. Nehme ich an einem Wettbewerb teil, der den Anti-Doping Regularien unterliegt?

Bedenke immer: Medikamente sind für Kranke und Verletzte und sollten immer erst nach Absprache eines Arztes eingenommen werden.

Achtung vor Käufen im Internet: Fälschungen bergen Gesundheitsrisiken.



www.nada.at/medikamentenabfrage

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL (NEM)

Ungewollt gedopt



Vorsicht bei der Einnahme von NEM!

NEM können Verunreinigungen mit verbotenen Substanzen beinhalten - vor der Einnahme eines NEM solltest du folgende Aussagen mit **JA** beantworten können:

- Mein **erhöhter Bedarf oder Mangel** eines Nährstoffs wurde durch eine qualifizierte Fachperson festgestellt.
- Meine Bezugsquelle ist **vertrauenswürdig** - keine dubiosen Websites oder im Hinterhof!
- Mein NEM ist **getestet** durch z.B. Kölner Liste, Informed-Sport, NSF Sports

Eine ausgewogene Ernährung kann nicht durch NEM ersetzt werden - „Food first!“

PRÄVENTIONS WORKSHOPS

Informier' dich - wir bieten **kostenlos** Vorträge und Infostände an!

Der direkte Kontakt mit den Zielgruppen ist eine der wichtigsten Maßnahmen der präventiven Anti-Doping Arbeit. Die NADA Austria stellt hierfür eine ganze Reihe an kostenlosen Möglichkeiten zur Verfügung, beispielsweise für NachwuchsleistungssportlerInnen in Schulen und Vereinen, LeistungssportlerInnen, TrainerInnen oder auch im Fitnesscenter.

<https://www.nada.at/de/praevention/on-site>
ODER finde uns auf Socialmedia „NADA Austria“



HINWEISGEBERSYSTEM

Hilf uns die sauberen Sportler und Sportlerinnen zu schützen!

Mag. Alexander Sammer • Tel: +43 1 505 80 35 13 • E-Mail: a.sammer@nada.at • <https://www.nada.at/de/hinweisgebersystem>

