



Kosttillskottspolicy

Det är alltid INDIVIDENS ansvar. Alla medlemmar inom Luleå Atletklubb omfattas av Riksidrottsförbundets stadgar och antidopingreglemente, med detta innebär att varje enskild medlem/atlet och ledare är ytterst ansvarig att känna till och följa dopingreglerna.

Doping och användning av o tillåtna substanser skadar föreningen i stort och tilltron till de idrotter och den träning som föreningen bedriver; kraftsport, likväl som idrottsrörelsens trovärdighet.

Riskerna med användning av kosttillskott är många, framför allt kan det vara farligt och förenat med stora hälsorisker. De största riskfaktorerna är kontamination, produkter som innehåller preparat som inte finns på innehållsförteckningen och produkter som innehåller substanser som blivit dopingklassade sedan produkten lanserades/köptes.

Föreningens kosttillskottspolicy finns till för att ge handfasta råd kring användandet av kost- och energitillskott. Utöver denna policy skriver alla medlemmar under en så kallad ansvarsförbindelse, där ytterligare antidopinginformation och regler finns, vilka skyldigheter medlemmarna har och vilka påföljder som finns vid förseelse.

§1 Som medlem i Luleå Atletklubb (LAK) är det ABSOLUT FÖRBUDET att bruka preparat som är dopingklassade av WADA, även om de saluförs som kosttillskott, oberoende om de är lagliga i Sverige eller inte (modulatorer).

§2 Luleå Atletklubb AVRÅDER STARKT från produkter som lovar:

- Ökad muskeltillväxt och styrka (testo-boosters)
- Hormonreglerande effekt
- Ökad fettförbränning och snabb viktminskning (fat-burners)
- Uppiggande effekt (PWO)

§3 Luleå Atletklubb AVRÅDER från tillskott av vitaminer och mineraler, förutom av medicinska skäl, i samråd med läkare eller dietist, eller enligt Livsmedelsverkets rekommendationer.

§4 Luleå Atletklubb avråder INTE från användningen av:

- Energitillskott i form av kolhydrater, elektrolyter och protein
- Livsmedel som innehåller koffein (kaffe, läsk eller energidryck)
- Kreatin monohydrat utan tillsatser

Som medlem i Luleå Atletklubb kan du alltid vända dig till föreningens antidopingansvariga för vägledning och rådgivning.