

## Leikmenn í neðri deildum karla og kvenna og leikmenn í yngri flokkum karla og kvenna

### Lyf og undanþágur

#### **1. Þarftu að taka ný lyf eða ertu á lyfjum?**

Þá þarftu að vera alveg viss um að þau séu ekki á bannlista WADA (Alþjóða lyfjaeftirlitsstofnunarinnar).

#### **2. Hvernig veistu hvort lyfin eru á bannlista WADA?**

Með því að hafa samband við umsjónarmann lyfjamála hjá ÍSÍ (s. 514-4000 / lyfjaeftirlit@isi.is) eða við KSÍ (s. 510-2900 / ksi@ksi.is). Ekki er víst að læknirinn þinn viti hvort lyfið sé á bannlistanum. Þú, og aðeins þú, ert ábyrg (-ur) fyrir því að þetta sé á hreinu og í lagi.

#### **3. Hvað gerirðu ef lyf sem þú þarft að taka er á bannlista?**

Í raun þarf einungis að vera á hreinu að þú getir ekki notað annað (önnur) lyf sem eru leyfileg. Greining í upphafi þarf að vera vel unnin og studd með rannsóknum þar sem við á.

#### **4. Hvenær þarf að sækja um undanþágu?**

Sé leikmaður boðaður í lyfjapróf þarf að sækja um undanþágu til ÍSÍ strax eftir lyfjaprófið.

#### **5. Hvar og hvernig sækirðu um undanþágu?**

Þetta gerir þú í samráði við lækninn þinn. Passið að fylla út undanþágubeiðni samviskusamlega og öll nauðsynleg gögn þurfa að fylgja með.

Undanþágubeiðnina er hægt að prenta út af lyfjavef ÍSÍ ([www.isi.is](http://www.isi.is)). Þú getur líka fengið aðstoð/upplýsingar á skrifstofu KSÍ eða ÍSÍ.

6. *Hvað ef veikindi (lífsnauðsynleg þörf fyrir lyf af bannlista) koma upp skömmu fyrir leik eða mót?*

Sótt um undanþágu til ÍSÍ ef þú ert boðuð(-aður) í lyfjapróf eins fljótt og mögulegt er. **Sé hægt að nota lyf sem ekki eru bönnuð ber að nota þau.**

7. *Hvað með bólgueyðandi stera (glucocorticosteroids) gefna sem innöndunarlyf (astmalyf) eða sem sprautu í kringum vöðva-/sinafestur (peritendinous) í og við liði (intra og periarticular), í húð (intradermal) eða utanbasts (epidural, deyfingar við mænu)?*

**Fyrir þessum lyfjum þarf ekki undanþágu.**

8. *Hvað með stera (glucocorticosteroids) gefna í vöðva (i.m.), í æðar (i.v.), á töfluformi eða í formi stíla í endaparm?*

Hér **þarf undanþágu** til ÍSÍ ef þú hefur verið boðaður (-uð) í lyfjapróf.

9. *Hvað með stera (glucocorticosteroids) gefna í nef, á húð, í augu eða eyru?*

**Þessi lyf eru leyfileg**, þarf ekki undanþágu.

10. *Eru fæðubótarefni í lagi?*

Neysla fæðubótarefna getur verið varasöm og er neysla slíkra efna því alfarið á þinni ábyrgð. Íþróttamenn hafa fallið á lyfjaprófum eftir inntöku fæðubótarefna. Rannsóknir hafa sýnt að fæðubótarefni geta verið menguð af efnum sem eru á bannlista WADA. Ekki er alltaf hægt að treysta því að öll innihaldsefni komi fram utan á pakkningum og því mælir KSÍ almennt ekki með neyslu slíkra efna.

11. *Hvað með berkjuvíkkandi astmalyf?*

Salbutamol (ventolin), Formeterol (Oxis/Symbicort) og Salmeterol (Serevent/Seretide) eru leyfileg og þarf ekki undanþágu fyrir þeim. Athugið að hámarksskammtur fyrir salbutamol (ventolin) eða 1600µg/24 klst en má heldur ekki fara yfir 800µg/12 klst, fyrir Formeterol 54 microgr/24 klst og fyrir Salmeterol 200µg/24 klst

Undanþágu fyrirfram þarf fyrir öll önnur berkjuvíkkandi astmalyf (td. Bricanyl, Terbutalin ofl). Með þarf að fylgja staðfesting / sönnun þess að ekki sé hægt að nota önnur leyfileg berkjuvíkkandi astmalyf.

**12. Hvenær get ég átt von á að vera kallaður (kölluð) í lyfjapróf?**

Þú getur átt von á því að vera kallaður (kölluð) í lyfjapróf í og utan keppni.

**13. Skilyrði fyrir samþykkt á undanþágu (reglur WADA / UEFA).**

Leikmaður myndi hafa veruleg heilsuvandamál ef hann/hún tæki ekki efni eða notaði ekki aðferð sem er á bannlista WADA og ekki er til önnur sambærileg meðferð sem er leyfileg.