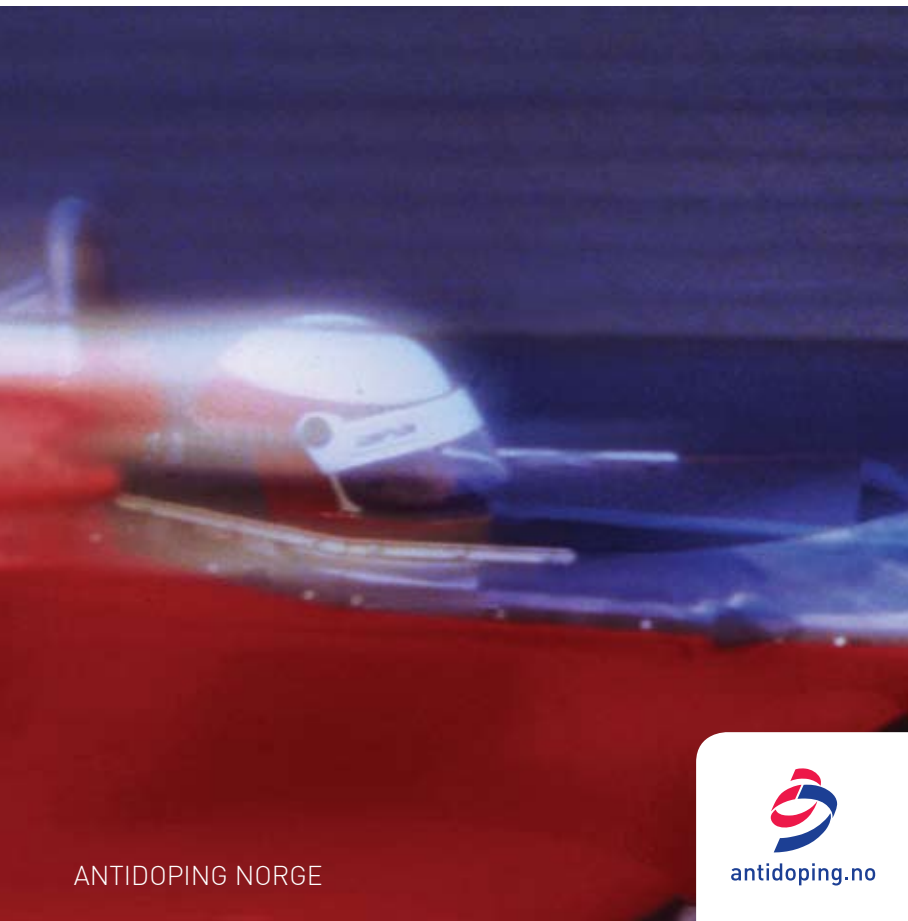


Alkohol



ANTIDOPING NORGE



antidoping.no

Visste du at

- alkohol står på dopinglisten
- alkohol nedsetter prestasjonsevnen
- selv ett døgn etter alkoholinntak kan prestasjonsevnen være nedsatt

© Antidoping Norge

Alkohol og idrettsprestasjon

Alkoholbruk svekker den fysiske yteevnen. Dette gjelder så vel under alkoholpåvirkning som etterpå. Forskning viser at alkohol i så små mengder at man ikke engang kjenner seg beruset, kan være nok til å gi en dårligere prestasjon dagen derpå. Det gjelder idrett på alle nivåer. 0,3 promille kan redusere en 100 meter løpers resultat med opptil 10 prosent, og en høydehoppers med mellom 12 og 15 cm. Studier har vist at prestasjonen hos en fotballspiller kan reduseres betydelig i opptil ett døgn etter alkoholinntak.



Alkohol er forbudt i bl.a luftsport



Advarsel

Alkohol og idrett hører ikke sammen. Alkohol er et giftig stoff som påvirker mange av kroppens funksjoner på en slik måte at man presterer dårligere og øker risikoen for skader og ulykker.

*Per W. Johansen
Medisinsk sjef
Antidoping Norge*

Virkninger og bivirkninger

Alkoholinntak øker melkesyreinnholdet i muskulaturen. Dette gjør at man raskere føler seg sliten.

Produksjonen av det mannlige kjønnshormonet testosteron reduseres ved alkoholinntak, spesielt over tid. Testosteron øker kroppens egen muskelbygging.

Pulsen øker merkbart, selv etter beskjedne mengder alkohol. Hjertets arbeidsevne minsker i forbindelse med alkoholinntak og treningen kan føles som en økt belastning. Treningen vil i slike tilfeller påvirke kroppen negativt og virke mot sin hensikt.

Alkohol i små mengder forstyrrer finjusterte bevegelser. Jo flere raske beslutninger man må ta, desto større negativ effekt har alkoholen.

Alkohol står på dopinglisten

Alkohol står på dopinglisten i flere idretter, blant annet motorsport, luftsport, karate og bueskyting.

Idrett uten doping

Helse og ærlighet er to av idrettens grunnverdier. Disse verdiene er ikke forenlige med bruk av dopingmidler. Vi arbeider for å sikre at norsk idrett er dopingfri!

*Anders Solheim
Daglig leder
Antidoping Norge*



sammen for en  en idrett

Temahefter fra Antidoping Norge

Efedrin
Anabole steroider
Alkohol
Hasj og marihuana
Amfetamin og kokain
Kosttilskudd

Du finner dem på
www.antidoping.no



ANTIDOPING NORGE



antidoping.no

Sognsveien 75 A N-0855 Oslo

Tlf: 09765

E-post: post@antidoping.no

www.antidoping.no