

# INNEHÅLL

FÖRORD 5

LAGAR OCH KONTROLLER 6

VARFÖR DOPNING? 16

VANLIGA DOPNINGSMEDEL OCH ANDRA  
PREPARAT SOM KAN FÖREKOMMA PÅ  
TRÄNINGSANLÄGGNINGAR 22

KOST OCH KOSTTILLSKOTT 40

FÖREBYGGANDE ARBETE MOT DOPNING  
PÅ TRÄNINGSANLÄGGNINGAR 46

SAMTALSVÄGLEDNING 60

VART KAN MAN VÄNDA SIG OM  
MAN HAR FRÅGOR? 66

ORD OCH UTTRYCK - DOPNING 74