

# Urheilijan muistilista antidopingtoiminnassa



1. Olet aina itse vastuussa mahdollisesta positiivisesta dopingnäytteestä.
2. Sinut voidaan testata milloin vain.
3. Tarkista lääkkeet ennen käyttöönottoa.
4. Vertaile ravintolisien hyötyjä ja riskejä.
5. Päivitä tietämyksesi antidopingtoiminnasta.
6. Ilmoita dopingrikkomusepäilystä.

The KAMU logo features the word 'KAMU' in black, with a stylized green and blue pill icon above the letter 'U'.

KAMU

The PUHTASTI PARAS logo features the words 'PUHTASTI' and 'PARAS' in black, with a stylized green and blue 'A' in 'PUHTASTI' above the 'S' in 'PARAS'.

PUHTASTI  
PARAS

The ILMÄ logo features the word 'ILMÄ' in black, with a stylized green and blue speaker icon to the right of the 'Ä'.

ILMÄ