

Poznavanje protidopinških pravil je pomembno za tvojo športno kariero, zato je Slovenska antidoping organizacija (SLOADO) pripravila nekaj napotkov, da zmanjšaš možnost za nenamerni doping.

1. Zakaj so protidopinška pravila pomembna?

Kot član Nacionalne panožne športne zveze (NPŠZ) oziroma udeleženec tekmovanja pod okriljem NPŠZ je tvoja dolžnost, da spoštuješ protidopinška pravila ter treniraš in tekmuješ v skladu z njimi.

Protidopinška pravila, katera si dolžen spoštovati, so:

- Svetovni protidopinški Kodeks in Mednarodni standardi,
- Protidopinški pravilnik SLOADO,
- Protidopinška pravila tvoje Mednarodne športne zveze.

2. Katere snovi in postopki so v športu prepovedani?

Dokument imenovan Lista prepovedanih snovi in postopkov, ki ga vsako leto pripravi Svetovna antidoping agencija (WADA), vsebuje seznam snovi in postopkov, ki so v športu prepovedani. Lista se posodobi vsako leto in stopi v veljavo s 1. januarjem. Dostopna je na spletni strani WADA www.wada-ama.org in SLOADO www.sloado.si.

3. Kako veš, da je zdravilo, ki ti ga je predpisal zdravnik ali si ga kupil v lekarni brez recepta, varno in ne vsebuje prepovedanih snovi?

Zdravnika ali farmacevta moraš vedno opozoriti, da si športnik in si lahko testiran, kar pomeni, da v tvojem vzorcu ne sme biti prepovedanih snovi oziroma se ne smeš posluževati prepovedanih postopkov. V primeru, da predpisana terapija (zdravilo) vsebuje prepovedane snovi in / ali postopke in na voljo ni alternativne terapije, moraš zaprositi za terapevtsko izjemo (TI). Na spletni strani www.sloado.si imaš na voljo obrazec in podrobna navodila, kako lahko pridobiš TI. Paziti moraš tudi pri potovanjih v tujino, kjer imajo lahko zdravila z istim imenom različno sestavo.

4. Kaj pa prehranska dopolnila, so ta varna za uporabo?

Najprej se vprašaj, ali jih res potrebuješ. Če imaš urejeno prehrano, jih verjetno niti ne rabiš, zato jih nikar ne jemlji brez predhodnega posveta z zdravnikom ali nutricionistom.

Nobeno prehransko dopolnilo ni 100% varno. Nadzor nad njimi je precej slabši kot nad zdravili, zato lahko prehranska dopolnila tako na domačem kot tujem tržišču vsebujejo prepovedane snovi, ki morda niso navedene na embalaži. Zaradi takih dopolnil si lahko pozitiven na dopinškem testu in posledično izločen iz športa.

5. Kako lahko zmanjšaš tveganje za nenamerni doping?

- spoznaj in upoštevaj protidopingška pravila,
- vedno povej zdravniku ali farmacevtu, da si športnik – pravočasno zaprosi za terapevtsko izjemo, če jo potrebuješ,
- jemlji le prehranska dopolnila, ki ti jih svetuje osebni zdravnik ali nutricionist,
- nikoli ne kupuj zdravil ali prehranskih dopolnil na spletu, bodi previden kaj kupiš na potovanjih,
- vprašaj, kadar česa ne veš ali nisi siguren.

VEČ INFORMACIJ

Več informacij o boju proti doping u v Sloveniji najdeš na www.sloado.si. Imaš vprašanje? Piši nam na antidoping@sloado.si ali pa nas pokliči na +386 1 230 60 10.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Fundacija za šport



NENAMERNI DOPING

ZDRAVJA IN ŠPORTNEGA USPEHA SE NE DA
KUPITI V LEKARNI ALI TRGOVINI S
PREHRANSKIMI DOPOLNILI. KLJUČ DO
ŠPORTNEGA USPEHA IN DOBREGA
ZDRAVJA JE KAKOVOSTEN TRENING,
POČITEK TER REDNA IN RAZNOVRSTNA
PREHRANA.



V zloženki so opisane tvoje pravice in dolžnosti v postopku kontrole dopinga. Pomembno je, da poznaš postopek odvzema vzorca, če si izbran za testiranje.

Kot član Nacionalne panožne športne zveze (NPŠZ) oziroma udeleženec tekmovanja pod okriljem NPŠZ je tvoja dolžnost, da spoštuješ protidopinška pravila in sodeluješ v postopku kontrole dopinga. Kontrole dopinga se lahko izvajajo kjerkoli in kadarkoli – tudi zunaj Slovenije in izven tekmovanj, če si vrhunski športnik.

KONTROLE DOPINGA LAHKO IZVAJA:

- **Slovenska antidoping organizacija (SLOADO),**
- **pristojna Mednarodna športna zveza oz. organizacija, ki jo napoti Mednarodna športna zveza,**
- **organizatorji velikih prireditev (npr. Mednarodni olimpijski in paraolimpijski komite),**
- **nacionalna protidopinška organizacija v državi, kjer tekmuješ, treniraš in / ali živiš,**
- **Svetovna antidoping agencija (WADA).**

Kontrola dopinga pomeni, da boš moral zagotoviti biološki vzorec (urin in/ali kri). Testiranje vedno izvajajo za to pooblaščen osebe (uradniki za kontrolo dopinga – UKD), ki te z natančnimi navodili vodijo skozi celotno testiranje.

Postopek kontrole dopinga, ki je opisan v tej zloženki, opisuje odvzem urina in krvi v skladu s Protidopinškim pravilnikom SLOADO, ki je usklajen s Svetovnim protidopinškim Kodeksom in z Mednarodnimi standardi za testiranja in preiskave WADA.

V Sloveniji je za boj proti dopingu pristojna SLOADO.



1 IZBOR IN OBVEŠČANJE

Za testiranje si lahko izbran na različne načine: na podlagi žreba, rezultata na tekmovanju ali tarčno. Ko si obveščen o testiranju, se ti mora pooblaščen oseba (nadzornik in / ali UKD) predstaviti in ti pokazati svojo uradno izkaznico. Tvoja dolžnost je, da od obvestila o izboru naprej slediš navodilom nadzornika / UKD. Za potrditev svoje identitete moraš predložiti uradni dokument (osebna izkaznica ali potni list). Nadzornik / UKD te seznani s tvojimi pravicami in dolžnostmi, ti pa s podpisom na obrazcu potrdiš, da si bil obveščen o izboru. Pravico imaš, da te na testiranju spremlja tvoj predstavnik (trener, zdravnik ...). Če si mlajši od 18 let, mora biti poleg tebe in UKD med celotnim postopkom prisotna še tretja oseba (priporočamo, da si jo izbereš sam).



2 STALNI NADZOR

Tvoja dolžnost je, da celoten čas od obvestila o izboru do zaključka postopka odvzema ostaneš v vidnem polju nadzornika / UKD. Po obvestilu o izboru se moraš čim prej zglasti na postaji za kontrolo dopinga, kjer bo UKD tvoje podatke, kot so ime trenerja in zdravnika, šport in disciplina, zapisal na obrazec za kontrolo dopinga. V primeru opravičljivih razlogov, kot so podelitev nagrad, tiskovna konferenca, nadaljnje tekmovanje, izvedba ohlajanja po tekmovanju in / ali nujna medicinska pomoč, lahko UKD zaprosiš za poznejši prihod na postajo za kontrolo dopinga.

Pravico imaš, da kadarkoli zaprosiš za dodatne informacije, povezane z odvzemom vzorca. Izkoristi jo!



3 IZBOR OPREME ZA ODVZEM

Ko si pripravljen na oddajo urinskega oz. krvnega vzorca, izbereš opremo za odvzem (zbiralnik urina in / ali epruveti). Na voljo moraš imeti vsaj tri komplete, med katerimi izbereš enega in preveriš, ali je originalno zaprt, nepoškodovan in čist.



4 ODDAJA URINA / ODVZEM KRVİ

URIN Pred oddajo urinskega vzorca si z vodo umiješ roke. Priča pri odvzemu, ki je enakega spola kot ti, bo nadzorovala oddajo vzorca, zato ji moraš zagotoviti neoviran pogled na oddajo vzorca (oblačila odstraniš v predelu med koleni in popkom ter zavihaš rokave do komolcev). Ko zagotoviš zadostno količino urina (90 ml), imej vzorec v vidnem polju, dokler ga ne razdeliš in zapreš. Če količina urina ni zadostna, boš moral oddati še en vzorec.

KRI Pred odvzemom krvi moraš 10 minut mirovati (sedeti). Uradnik za odvzem krvi ti bo nato odvzel vzorec iz leve ali desne roke. Če uradnik za odvzem krvi več kot trikrat neuspešno izvede odvzem, imaš pravico, da zavrneš nadaljnji odvzem. Pri mladoletnih športnikih in športnikih s posebnimi potrebami so v skladu s predhodnim dogovorom z UKD možne prilagoditve odvzema vzorca.



5 IZBOR OPREME ZA TRANSPORT

Po oddaji vzorca med vsaj tremi kompleti izbereš opremo za transport in preveriš, ali je originalno zaprta, nepoškodovana in čista. Preveri, ali se številčne kode ujemajo na vseh stekleničkah oz. na opremi za transport.



6 RAZDELJEVANJE VZORCA

URIN Po navodilih UKD razdeliš urin v steklenički B (30 ml) in A (60 ml) ter ju dobro zapreš. Preveriš, ali ne puščata, in ju spraviš nazaj v škatlo za transport. Ves čas si ti edina oseba, ki rokuje z vzorcem. UKD ti lahko pomaga le, če ga za to prosiš.

KRI Na epruveti s krvjo nalepiš črtni kodi in ju daš v posodi za transport A in B ter ju dobro zapreš.



7 GOSTOTA URINSKEGA VZORCA

UKD bo iz zbiralnika za urin vzel nekaj kapljic urina ter preveril specifično gostoto vzorca, ali je primerna za analizo. Če je specifična gostota prenizka (< 1.005), boš moral oddati dodaten vzorec. Svetujemo ti, da v tem primeru prenehaš uživati tekočine.



8 ZDRAVILA IN PREHRANSKA DOPOLNILA

Uradnik bo na obrazec za kontrolo dopinga zabeležil vsa zdravila in / ali prehranska dopolnila, ki si jih zaužil v zadnjih sedmih dneh. Če jemlješ veliko zdravil / dopolnil, ti priporočamo, da s seboj vedno nosiš seznam, ki ga nato uradnik le prepiše na obrazec. Ta del se lahko izvede tudi med čakanjem na oddajo vzorca.



9 PODPIS

Pozorno preberi obrazec za kontrolo dopinga. Preveri osebne podatke in številčne kode vzorcev. Če imaš kakršnekoli pripombe ali pohvale glede postopka odvzema, jih bo uradnik za kontrolo dopinga zabeležil na obrazec.

S podpisom potrdiš celoten postopek in točnost vseh podatkov, zato bodi pazljiv.



10 SHRANI SVOJO KOPIJO OBRAZCA

Uradnik za kontrolo dopinga ti bo dal kopijo obrazca za kontrolo dopinga, za katero ti priporočamo, da jo spraviš. Zdaj si zaključil kontrolo dopinga in lahko zapustiš postajo za kontrolo dopinga.



11 SKRBNIŠTVO NAD VZORCEM

Ko zapustiš postajo za kontrolo dopinga, bo uradnik izpolnil obrazec o skrbništvu nad vzorcem, na katerem bo zabeleženo vse, kar se bo vse od odvzema do dostave v laboratorij dogajalo s tvojim vzorcem – kdo ga je hranil, kako je bil transportiran itn.



12 TRANSPORT

Vzorec, kopija obrazca za kontrolo dopinga, ki ne razkriva tvoje identitete, in obrazec za skrbništvo nad vzorcem bodo v laboratorij poslani po pošti, ki omogoča sledenje. Originalni obrazec za kontrolo dopinga prejme organizacija, ki je naročila testiranje.



13 ANALIZA

Vzorec bo analiziran v laboratoriju, ki ga je akreditirala ali odobrila WADA. Laboratorij bo preveril, ali vzorec ni bil poškodovan med transportom in ali so vsi podatki enaki kot na obrazcu za skrbništvo nad vzorcem.

Sledi analiza vzorca A. Če vzorec A vsebuje prepovedane snovi, imaš pravico do analize vzorca B, ki jo moraš plačati sam. Pravico imaš, da si ti in / ali tvoj predstavnik prisoten pri analizi vzorca B.



14 REZULTATI TESTIRANJA

Analiza vzorcev traja od 2 do 6 tednov, izjemoma tudi več. Če si član nacionalne skupine za testiranje (N RTP), lahko rezultate spremljaš v spletnem orodju ADAMS, sicer pa lahko kontaktiraš SLOADO na antidoping@sloado.si (navedi svoj ime in priimek ter številčno kodo vzorca), da dobiš rezultate.

Tvoj vzorec se lahko shrani in ponovno analizira kadarkoli v obdobju do 10 let po odvzemu.

NE POZABI :

- imaš pravico do spremljevalca, izkoristi jo,
- vedno imej pri sebi osebni dokument, da lahko uradnik potrdi tvojo identiteto,
- če ti uradnik ne pokaže uradne izkaznice, imaš pravico, da zavrneš odvzem vzorca,
- vedno imej pri sebi seznam zdravil in/ali prehranskih dopolnil, ki jih jemlješ,
- če imaš terapevtsko izjemo, imej pri sebi kopijo potrjenega obrazca za TI,
- po oddaji imej vzorec vedno v vidnem polju, vse dokler ga ne razdeliš v steklenički A in B in zapreš,
- vprašaj, kadar česa ne veš oziroma potrebuješ dodatna pojasnila,
- pozorno preveri vse podatke, ki so zabeleženi na obrazcu za kontrolo dopinga, preden le-tega podpišeš.

VEČ INFORMACIJ

Več informacij o boju proti dopingu v Sloveniji najdeš na www.sloado.si. Imaš vprašanje? Piši nam na antidoping@sloado.si ali pa nas pokliči na +386 1 230 60 10.

POSTOPEK KONTROLE DOPINGA

Pravice in dolžnosti športnika

