

Džepni priručnik o dopingu

2011



Doping supstance koje su zabranjene

S0. Zabranjena je bilo koja farmakološka supstanca koja nije navedena u narednim delovima liste i koja je bez važeće saglasnosti bilo kog državnog regulatornog zdravstvenog organa zaduženog za humanu upotrebu u terapijske svrhe.

S1. ANABOLIČKI AGENSI:

1. Anabolički androgeni steroidi: nandrolon, testosteron (osim u slučaju kada je njihova veća koncentracija u organizmu rezultat nekog patološkog ili fiziološkog stanja)
2. Ostali anabolički agensi: klenbuterol...

S2. HORMONI I SRODNE SUPSTANCE (EPO, hormon rasta, insulin...)

S3. BETA-2 AGONISTI:

Zabranjeni su svi beta-2 agonisti osim salbutamola i salmeterola unetih putem

inhalacije u skladu sa preporučenim terapijskim protokolom.

S4. ANTAGONISTI I MODULATORI HORMONA

S5. DIURETICI I DRUGI MASKIRAJUĆI AGENSI (furosemid...)

S6. STIMULANSI (amfetamin, eferin, kokain...)

S7. NARKOTICI (heroin, morfin...)

S8. KANABINOIDI (hašiš, marihuana)

S9. GLUKOKORTIKOSTEROIDI

Svi glukokortiko steroidi su zabranjeni ako se daju oralnim, intravenoskim, intramuskularnim ili rektalnim putem (ukoliko nije odobren TUE).

Primeri metoda koje su zabranjene

M1. POBOLJŠANJE TRANSPORTA KISEONIKA

Krvni doping, korišćenje krvi ili krvnih proizvoda i modifikovanih proizvoda hemoglobina, sa ciljem da se poboljša preuzimanje, transport i isporuka kiseonika.

M2. HEMIJSKE I FIZIČKE MANIPULACIJE

Ove metode uključuju ometanje doping kontrole (uplitanje) i intravenske infuzije koje menjaju integritet i validnost uzetih uzoraka.

M3. GENSKI DOPING

Neterapijsko korišćenje ćelija, genetskih elemenata ili modulacija genske ekspresije koje mogu da poboljšaju sportski nastup.

Supstance zabranjene NA TAKMIČENJU u pojedinim sportovima

P1. ALKOHOL

Aeronautika, automobilizam, karate, kuglanje, motociklizam, motonautika, streličarstvo.

P2. BETA-BLOKATORI

Aeronautika, streličarstvo (zabranjeno i izvan takmičenja), automobilizam, bilijar, bob i skeleton, boćanje, bridž, karling, golf, gimnastika, motociklizam, moderni pentatlon discipline koje uključuju streljaštvo, kuglanje, motonautika, jedrenje (samo za kormilare trkačkih mečeva), streljaštvo (zabranjeno isto tako i izvan takmičenja), skijanje/skijanje na dasci u skijaškim skokovima, skijaškim akrobacijama slobodnim stilom/baletu na skijama i baletu na dasci, rvanje, pikado.

Izuzeće radi primene u terapijske svrhe (TUE)

TUE (Therapeutical use exemption) - omogućava sportisti da koristi zabranjena sredstva ili metode kao terapiju uvrđenog medicinskog stanja i bolesti. Potrebno je da se 30 dana pre takmičenja priloži zahtev za izuzeće radi primene u terapijske svrhe.

Osnovni principi popunjavanja TUE formulara su:

1. Uzmite odgovarajući formular od Vašeg klupskog doktora (dostupan na sajtu ADAS).

2. Ispunite sve delove formulara.

Upozorenje: nepotpuni i nevažeći formulari neće biti uvaženi i odobreni, već će biti vraćeni sportisti.

3. Zamolite Vašeg ordinirajućeg lekara da potpiše TUE formular.

4. Na kraju još jednom pročitajte i potpišite TUE formular (**maloletna lica**

moraju tražiti odobrenje roditelja ili staratelja).

5. Pošaljite pravilno ispunjen formular u Antidoping agenciju Republike Srbije (www.adas.org.rs). Za sve dodatne informacije konsultujte se sa zaposlenima u ADAS.

6. Nemojte da uzmete lek pre nego što se odobri izuzeće radi primene u terapijske svrhe (osim ukoliko postoji neko urgentno stanje).

Za dodatne informacije uvek pažljivo pročitajte doping pravila za Vaš sport preko sajta međunarodne federacije, kao i pravila Antidoping agencije Republike Srbije.

Dijetetski suplementi

Dijetetski suplementi nisu zabranjeni u sportu što ne znači da njihova primena nije rizična.

Zakon ne obavezuje proizvođače da prijave sve komponente dijetetskih suplemenata.

Zbog toga je moguće da suplementi sadrže neku zabranjenu doping supstancu koja nije naznačena na etiketi. Takođe, proizvodnja suplemenata nije precizno kontrolisana kao što je to slučaj u farmaceutskoj industriji, pa se može desiti da neki suplementi budu kontaminirani doping supstancama tokom procesa proizvodnje.

Iako neke kompanije imaju sertifikat da njihovi proizvodi ne sadrže doping supstance, važno je da obratite pažnju na sledeće:

- Ovakvi sertifikati mogu da budu samo marketinški trik bez naučnog dokaza.
- Ove potvrde nemaju legalnu važnost. Ukoliko budete pozitivni na doping

testu zbog korišćenja suplemenata ovih proizvođača malo je verovatno da će vas sertifikat zaštititi. Ne zaboravite da ste jedino Vi odgovorni za sve što unosite u svoj organizam.

- ADAS, WADA (Svetska antidoping agencija) niti bilo koja druga međunarodna antidoping organizacija nikada nije garantovala ili odobrila ovakve sertifikate.

Ukoliko niste sigurni u sadržaj nekog suplementa ne bi trebalo da ga uzimate. Uvek prethodno konsultujte svog klubskog lekara. Ukoliko suplement sadrži zabranjenu supstancu i Vi budete pozitivni na doping testu biće Vam zabranjeno da učestvujete u sportu.

Za sve dodatne informacije molimo Vas da se obratite Centru za sportsku suplementaciju na email adresu smas.info@gmail.com

Procedura doping kontrole

- > Ukoliko ste odabrani za testiranje, doping kontrolor će Vas na kraju meča ili treninga zamoliti da potpišete da ste primili obaveštenje. Zapamtite da odbijanje testiranja podleže kazni kao da ste doping pozitivni.
 - > Kada primite obaveštenje dužni ste da što pre dođete u stanicu za doping kontrolu. Za to vreme ćete biti u pratnji doping kontrolora ili pratioca (eskorta).
 - > Kada budete spremni da date uzorak, od ponuđenih dve ili više sterilnih posuda zatvorenih u plastičnu kesicu odabraćete jednu.
 - > Uverite se da posuda nije prethodno otvarana ili oštećena.
 - > Kontrolor koji je istog pola kao i Vi mora da Vas neposredno nadgleda dok dajete uzorak. Ukoliko niste u mogućnosti da date adekvatnu količinu uzorka prilikom prvog pokušaja, vaš uzorak će biti sigurno zatvoren dok ne budete bili spremni da ponovo pokušate.
 - > Kada budete uspeli da date dovoljnu količinu urina, kontrolor će Vas zamoliti da odaberete između dva ili više zatvorenih kitova za doping kontrolu označenih brojem i zatvorenih tračicom, (koji sadrže dve bočice A i B). Proverite da su zaštitne trake u redu.
-

- > Proverite broj sa kita (kutije) i bočica. Moraju biti isti!
- > Uzorak sipajte u bočicu A (60 ml) i bočicu B (30 ml). Potom čvrsto zatvorite bočice i proverite da li su dobro zatvorene. Ne zaboravite da ste jedini koji rukuje svojim uzorkom.
- > Nakon zatvaranja, tražiće Vam da bočice stavite u plastične kesice i vratite ih u kutiju od stiropora.
- > Preostalu količinu urina iz plastične posude doping kontrolori će iskoristiti da bi izmerili pH (kiselost) i specifičnu gustinu urina. Ukoliko se pokaže da uzorak nije pogodan za analizu morate da date novi uzorak.
- > Navedite sve lekove i suplemente koje ste uzimali 7 dana pre doping kontrole. Ukoliko imate odobreno izuzeće radi terapijske upotrebe (TUE) zatražite od doping kontrolora da to notira u formular.
- > Pažljivo proverite sve podatke sa formulara za doping kontrolu i uverite se da su tačni i precizni. Ukoliko imate bilo kakve primedbe ili nedoumice vezane za proceduru, upišite ih u formular. Nakon potpisivanja dobićete svoju kopiju formulara.

Primeri dozvoljenih medikamenata

Adrenalin - adrenalin je dozvoljen onda kada se kombinuje sa lokalnim anestheticima ili lokalno primenjen (nazalno i u oftamologiji).

Alergije i alergijski rinitis - akrivastin, cetirizin, hlorfenamin, desloratadin, feksofenadin, levocetirizin, loratadin, mizolastin, oksimetazolin, prometazin, natrijum hromoglikat, ksilometazolin. Kortikosteroidi - (primer beklometazon, budesonid, deksametazon, flutikazon i mometazon) su dozvoljeni za korišćenje samo u formi kapi za oči ili za nos i u obliku nazalnih sprejeva.

Antibiotici - Svi antibiotski lekovi su dozvoljeni.

Astma - ipratropium, montelukast, natrijum kromoglikat, teofilin. Formoterol i terbutalin su zabranjeni lekovi koji se mogu koristiti nakon odobrenja TUE.

Konstipacija (zatvor) - bizakodil, tečni parafin, metilceluloza, sena, natrijum pikosulfat.

Kašalj, prehlada - kofein, kodein, oksimetazolin, paracetamol, fenilefrin, fenilpropranolamin, folkodin, pseudoefedrin, inhalacije parom i rastvorom mentola, ksilometazolin.

Depresija - amitriptilin, doksepin, escitalopram, fluoksetin, flupentiksol, imipramin, lofepramin, nortriptilin, peroksetin, sertralin, venlafaksin.

Dijareja, proliv - atropin, difenoksilat, loperamid.

Lekovi u lečenju infekcija uva - hloramfenikol, kliokuinol, klotrimazol, gentamicin, neomicin, natrijum dokusat. Kortikosteroidi (npr. beta-metazon, deksametazon, flumetazon, hidrokortizon, prednizolon i triamcinolin) su dozvoljeni u obliku kapi za uši.

Gljivične infekcije - amfotericin, klotrimazol, ekonazol, flukonazol, itrakonazol, ketokonazol, mikonazol, nistatin, terbinafin, tolnaftat.

Problemi sa hemoroidima - bezokain, bizmut subgalat, cinhokain i lidokain. Topični preparati u vidu krema i masti, koji sadrže kortikosteroide, kao što su beklometazon, betametazon, klobetazol i hidrokortizon su dozvoljeni.

Problemi sa varenjem - atropin, kalcijum karbonat, medicinski uglj, cimetidin, famotidin, lanzoprazol, mebeverin, mesalazin, omeprazol, paracetamol, ranitidin, sulfasalazin.

Lokalni anestetici - Svi lokalni anestetici su dozvoljeni (osim kokaina).

Prevenција malarije - hlorokvin, doksiciklin, meflokin, progvanil.

Migrena - hlorokvin, doksiciklin, meflokin, progvanil.

Lekovi koji se koriste nazalno - akrivastin, levokabastin, oksimetazolin, fenilefrin, pseudoefedrin, natrijum hromoglikat, ksilometazolin. Kortikosteroidi u vidu kapi za nos i spreja (beklometazon, flutikazon) su dozvoljeni za upotrebu.

Oralni kontraceptivi - desogestrel, drospirenon, etinilestradiol, eti-

nodiol, gestoden, levonorgestrel, mestranol, noretisteron, norgestimat.

Analgetici i antiinflamatorni lekovi - nesteroidni antiinflamatorni lekovi (NSAIL) su dozvoljeni, kao što su aspirin, celecoksib, kodein, diklofenak, dihidrokodein, etorikoksib, ibuprofen, ketoprofen, naproksen, paracetamol, piroksikam, tramadol, valdekoksisb.

Preparati za kožu - hidrantne kreme, emolijenti, lanolin, mepiramin, parafin. Topične kreme i namazi, koji sadrže u sebi kortikosteroide kao što su beklometazon, betametazon, klobetazol i hidrokortizon su dozvoljena sredstva.

Nesanica - aprazolam, diazepam, difenhidramin, nitrazepam, melatonin (samo uz recept), temazepam, zopiklon.

Upala grla - septolete, rastvori za ispiranje - amilmetakrezol, benzalkonijum, benzokain, cetilpiridinijum, hlorheksidin, dekvalinijum, dihlorobenzil alkohol, lidokain, mentol, povidon jod, timol.

Vakcinacija - Sve vakcine su dozvoljene.

Virusne infekcije - aciklovir, famciklovir, idoksuridin, penciklovir.

Mučnina i povraćanje - cinarizin, ciklizin, domperidon, hioscin, meklozin, metoklopramid, prochlorperazin, prometazin.

Sportisti moraju biti oprezni pri kupovini preparata i lekova u inostranstvu, jer se sastav istog preparata može razlikovati u različitim zemljama.

Servis i izvori informacija

Antidoping agencija Republike Srbije

www.adas.org.rs



**ANTIDOPING
AGENCIJA
REPUBLIKE
SRBIJE**



**WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY**

Svetska antidoping agencija (WADA)

www.wada-ama.org

Udruženje za medicinu sporta Srbije

www.smas.org



suplementi.org.rs

Suplementi

www.suplementi.org.rs

Ko ima pravo da obavlja doping kontrole na teritoriji Republike Srbije?

Sportistu koji je državljanin Republike Srbije, na teritoriji Republike Srbije mogu da kontrolišu:

- 1) Doping kontrolori ADAS
- 2) Doping kontrolori međunarodne asocijacije nadležne za sport u kome se sportista takmiči
- 3) Doping kontrolori WADA

Doping kontrolori ADAS poseduju službenu legitimaciju kojom se identifikuju prilikom doping kontrole. Doping kontrolori međunarodne asocijacije nadležne za sport u kome se sportista takmiči ili WADA, moraju da imaju ovlašćenje za vršenje doping kontrole izdato od strane

međunarodne asocijacije nadležne za sport u kome se sportista takmiči ili WADA (službene isprave doping kontrolora, identifikacioni dokument i nalog za vršenje doping kontrole).

Uzimanje uzorka krvi od sportiste na teritoriji Republike Srbije obavlja se prema zakonskoj regulativi o zdravstvenoj zaštiti i zdravstvenim radnicima u Republici Srbiji. To znači da sportisti na teritoriji Srbije krv u svrhe doping kontrole može da uzme samo lice koje ima pravo da obavlja zdravstvenu delatnost u Republici Srbiji.

U slučaju bilo kakvih problema oko doping kontrole sportista može da se obrati ADAS na telefon (011) 3058 377.