



Džepni priručnik o dopingu 2015

Supstance i metode koje su uvek zabranjene

S0. NEODOBRENE SUPSTANCE

S1. ANABOLIČKI AGENSI:

1. Anabolički androgeni steroidi (nandrolon, testosteron, metandienon...)
2. Ostali anabolički agensi (klenbuterol...)

S2. PEPTIDNI HORMONI, FAKTORI RASTA, SRODNE SUPSTANCE I MIMETICI: (EPO, hormon rasta...)

S3. BETA-2 AGONISTI:

Zabranjeni su svi beta-2 agonisti osim salbutamola (maksimalno 1600 mikrograma tokom 24h), formoterola (maksimalno 54 mikrograma tokom 24h) i salmeterola unetih putem inhalacije u skladu sa preporučenim terapijskim protokolom proizvođača.

S4. HORMONI I METABOLIČKI MODULATORI (insulini)

S5. DIURETICI I MASKIRAJUĆI AGENSI

(furosemid, probenecid, spironolakton, tiazidi...)

S6-S9 – Supstance zabranjene samo na takmičenju

S6. STIMULANSI

(nespecifični: amfetamin, kokain... ili specifični: efedrin, metilheksanamin, pseudoefedrin, sibutramin...)

S7. NARKOTICI (heroin, morfin...)

S8. KANABINOIDI

(kanabis, hašiš, marihuana...)

S9. GLUKOKORTIKOIDI

Svi glukokortikoidi su zabranjeni ako se daju oralnim, intravenskim, intramuskularnim ili rektalnim putem (ukoliko nije odobren TUE)

Primeri metoda koje su uvek zabranjene

M1. MANIPULACIJA SA KRVLJU I KOMPONENTAMA KRVI

Administracija ili ponovljeno davanje u cirkulaciju autologih, alogenih (homologih) ili heterologih produkata krvi ili crvenih krvnih zrnaca bilo kog porekla.

M2. HEMIJSKE I FIZIČKE MANIPULACIJE

Ove metode uključuju ometanje doping kontrole (uplitanje) radi promene integriteta i validnosti uzoraka (katerizacija, proteaze) i intravenske infuzije i/ili inekcije u količini većoj od 50 ml u periodu od 6 sati

M3. GENETSKI DOPING

Prenos nukleinskih kiselina, upotreba genetski modifikovanih ćelija.

Supstance zabranjene u pojedinim sportovima

P1. Alkohol

Prag koji označava doping prekršaj (hematološke vrednosti) je 0,10 g/l.

Zabranjen samo na takmičenju u sledećim sportovima: aerosportovi, automobilizam, motociklizam, motonautika, streličarstvo.

P2. Beta-blokatori (atenolol, propranolol...)

Zabranjeni samo na takmičenju u sledećim sportovima: streličarstvo (zabranjeno i izvan takmičenja), automobilizam, biljar, pikado, golf, streljaštvo (zabranjeno i izvan takmičenja), skijanje/skijanje na dasci i podvodne aktivnosti

Izuzeće radi primene u terapijske svrhe (TUE)

TUE (Therapeutic use exemption)

Izuzeće za terapeutsku upotrebu (TUE) važi za sve supstance ili metode koje se nalaze na Listi zabranjenih doping sredstava a koje sportista mora da uzima zbog određenog stanja ili bolesti. Potrebno je minimum 30 dana pre takmičenja priložiti zahtev za terapeutsko izuzeće.

Osnovni principi popunjavanja TUE formulara su:

1. Popunite TUE formular zajedno sa lekarom (dostupan na sajtu ADAS: www.adas.org.rs/tue/tue-obrazac).
2. Ispunite sve delove formulara.

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

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

Pre uzimanja bilo kog leka savetujemo vas da popunite Zahtev za mišljenje o leku kako bi saznali da li se u njemu nalaze zabranjene supstance.

Dijjetetski suplementi

Dijjetetski 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, ove potvrde nemaju legalnu važnost. Ukoliko budete pozitivni na doping testu zbog korišćenja suplemenata malo je verovatno da će vas sertifikat zaštiti. Ne zaboravite da ste jedino Vi odgovorni za sve što unosite u svoj organizam.

Ukoliko niste sigurni u sadržaj nekog suplementa ne bi trebalo da ga uzimate.

Pre uzimanja bilo kog suplementa savetujemo vas da popunite Zahtev za mišljenje o suplementu kako bi saznali da li se u njegovom deklarisanom sastavu nalaze zabranjene supstance.

Doping kontrola

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 odabratce 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 (kit sadrži dve boćice - A i B). Proverite broj sa kita (kutije) i boćica. Moraju biti isti!

Uzorak sipajte u boćicu A (60 ml) i boćicu B (30 ml). Potom čvrsto zatvorite boćice i proverite da li su dobro zatvorene. Ne zaboravite da ste jedini koji rukuje svojim uzorkom.

Nakon zatvaranja, tražiće Vam da boćice stavite u plastične kesice i vratite ih u kartonsku kutiju. Preostalu količinu urina iz plastične posude doping kontrolori će iskoristiti da bi izmerili 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 terapeutске 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.

Uzimanje uzorka krvi

10 minuta pre uzimanja uzorka sportista mora da provede u miru, bez fizičke aktivnosti.

Kada ste izabrali set (komplet, kit) za uzimanje uzorka krvi, Vi i doping kontrolor proveravate da li su kodni brojevi podudarni, i da li je doping kontrolor korektno uneo kodni broj u odgovarajući formular. Doping kontrolor čisti kožu sterilnom dezinfikujućom gazom na mestu uboda koje neće škoditi sportisti u odnosu na njegove sportske sposobnosti. Uzima uzorak krvi iz površinske vene, što je moguće bezbolnije. Ako je upotrebljena poveska za kompresiju, ona se odmah otpušta nakon uboda u venu. Za vreme uzimanja uzorka sedite na stolici.

Količina uzete krvi treba da odgovara potrebama odgovarajućih analiza. Ukoliko je pri prvom pokušaju količina uzete krvi suviše mala, uzimanje uzorka krvi se ponavlja. Maksimalno su dopuštena tri pokušaja.

Epruvete sa krvlju stavljate u odgovarajuće doping kitove za krv u kojima će biti poslati u laboratoriju pod posebnim uslovima transporta.

POVREDE ANTIDOPING PRAVILA

1. Prisustvo zabranjene supstance ili njenih metabolita ili markera u telесnom uzorku sportiste.
2. Korišćenje ili pokušaj korišćenja zabranjene supstance ili zabranjenog metoda.
3. Odbijanje ili izbegavanje doping kontrole.
4. Neispunjavanje obaveza u pogledu dostupnosti sportiste iz registrirane test grupe za testiranje izvan takmičenja – whereabouts propusti.
5. Ometanje ili pokušaj ometanja bilo kog dela doping kontrole.
6. Nedozvoljeno posedovanje doping sredstava.
7. Neovlašćena prodaja, transport, slanje, isporuka ili distribucija doping sredstava ili pokušaj takvog postupanja.
8. Davanje ili pokušaj davanja ili propisivanje ili pokušaj propisivanja doping sredstava.
9. Saučešništvo, podsticanje, pomaganje, podržavanje, prikrivanje, stvaranje uslova ili bilo koji drugi vid učestvovanja u povredi ili pokušaju povrede antidoping pravila ili u kršenju izrečene mere zbog povrede antidoping pravila.
10. Udruživanje sportiste ili druge osobe koja je u nadležnosti ovlašćene antidoping organizacije sa osobom koja pomaže sportisti kojoj traje izrečena mera zbog povrede antidoping pravila ili je u krivičnom, prekršajnom ili drugom postupku kažnjena zbog dela koje predstavlja povredu antidoping pravila, ukoliko joj kazna još uvek traje ili je prošlo manje od šest godina od izričanja takve kazne ili sa osobom koja je posrednik ili predstavnik takve osobe.

Primeri dozvoljenih medikamenata

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

Alergije i alergijski rinitis - akrivastin, cetirizin, hlorfenamin, desloratadin, feksofenadin, levocetirizin, loratadin, mizolastin, oksimetazolin, prometazin, natrijum hromoglikat, ksilometazolin. Glukokortikoidi (primer beklometazon, budesonid, deksametazon, flutikazon i mometazon) su dozvoljeni 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. Salbutamol, formoterol i salmeterol su dozvoljeni isključivo u preporučenim terapijskim dozama.

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

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

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

Dijareja, proliv - atropin, difenoksilat, loperamid, probiotici.

Lekovi u lečenju infekcija uha - hloramfenikol, kliokuinol, klotrimazol, gentamicin, neomicin, natrijum dokusat. Glukokortikoidi su dozvoljeni u obliku kapi za uši.

Gljivične infekcije - amfotericin, klotrimazol, ekonazol, flukonazol,

itrakonazol, ketokonazol, mokonazol, nistatin, terbinafin, tolnaftat.

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

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

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

Migrena - hlorokvin, doksiciclin, meflokin, progvaniil.

Lekovi koji se koriste nazalno - akrivastin, levocabastin, oksimetazolin, fenilefrin, pseudoefedrin,

natrijum hromoglikat, ksilometazolin. Glukokortikoidi u vidu kapi za nos i spreja (beklometazon, flutikazon) su dozvoljeni za upotrebu.

Oralni kontraceptivi - desogestrel, drospirenon, etinilestradiol, etinodiol, gestoden, levonorgestrel, mestranol, noretisteron, norgestimat.

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

Preparati za kožu - Topične kreme i namazi, koji sadrže u sebi glukokortikoide su dozvoljene.

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

Upala grla – septolete i rastvori za lokalno ispiranje grla.

Vakcinacija - Sve vakcine su dozvoljene.

Virusne infekcije - aciklovir, famciklovir, idoksuridin, penciklovir.

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

STROGO VODITI RAČUNA O PREPARATIMA ZA PREHLADU KOJI U SEBI IMAJU PSEUDOEFEDRIN KOJI SPADA U GRUPU STIMULANSA ZABRANJENIH NA TAKMIČENJU!

LOKALNA UPOTREBA STUMULANSA U KAPIMA ILI SPREJU ZA NOS JE VISOKORIZIČNA I MOŽE DOVESTI DO DOPING POZITIVNOG REZULTATA!

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

Pre uzimanja bilo kog leka savetujemo vas da popunite **Zahtev za mišljenje o leku** kako bi saznali da li se u njemu nalaze zabranjene supstance.

Šta novo donosi Svetski antidoping kodeks od 2015. godine?

Promene je najlakše sagledati kroz 10 osnovnih tačaka.

1. Sportski personal ili osoblje koje prati sportistu - nacionalne federacije obavezuju da svi sportisti i osobe koje pomažu sportistima poštuju pravila za borbu protiv dopinga sporta; uvode se nove povrede antidoping pravila: saučesnistvo i zabranjeno udruživanje; pomoćno osoblje sportiste ne treba da koristi ili poseduju bilo koje zabranjene supstance ili zabranjene metoda bez validnog opravdanja ili će u protivnom biti disciplinski sankcionisano.

2. Procena rizika - svaka antidoping organizacija koristi procenu rizika sa ciljem razvijanja i sprovođenja efikasnog, intelligentnog i proporcionalnog plana testiranja koji daje prioritet prema disciplini, kategoriji sportiste, vrsti ispitivanja, vrsti uzetih uzoraka i vrsti analize uzoraka.

3. Izuzeće radi terapijske upotrebe

- TUE odobren od nacionalne antidoping organizacije (ne)će biti priznat od strane internacionalne federacije ukoliko (ne) zadovoljava kriterijume.

4. Testiranje - samo jedna antidoping organizacija treba da bude odgovorna za organizovanje i testiranje na takmičenju.

5. Vođenje pretresa - antidoping organizacija koje je inicirala uzimanje uzorka biće odgovorna za rezultate i raspravu.

6. Dužnosti vlade - svaka vlada će uspostaviti zakone, propise i administrativnu praksu koja omogućuje saradnju, sprovođenje doping kontrole i razmenu informacija između antidoping organizacija kako je propisano kodeksom.

7. Kazna za povredu antidoping pravila

- kazna je povećana na 4 godine! Ideja novog kodeksa je da za svesnu povredu kazna bude 4 godine, s tim da,

Servisi i izvori informacija

ako sportista bitno sarađuje kazna može da se umanji na 2 godine; ako je koristio specifičnu supstancu kazna može da se umanji na godinu dana, a ako se dokaze da nije bilo propusta ili nepažnje u postupanju onda sportista može da bude i samo opomenut.

8. Nepotpunjeno whereabouts ili propušteno testiranje - period u kome su dozvoljena tri propuštena testa ili nepotpunjavanja W/A je smanjen sa 18 meseci na 12 meseci!

9. Penzionisani sportista - sportisti koji se penzionisu moraju da obaveste relevantne antidoping organizacije šest meseci pre povratka u takmičenje.

10. Novčana kazna - uvedene su finansijske sankcije ali samo tamo gde su te sankcije proporcionalne i ne smanjuju period zabrane koji bi inače bio važeći u skladu sa kodeksom.

Ministarstvo omladine i sporta
Republike Srbije
www.mos.gov.rs

Antidoping agencija Republike Srbije
www.adas.org.rs

Svetska antidoping agencija (WADA)
www.wada-ama.org

Udruženje za medicinu sporta Srbije
www.smas.org

Centar za sportsku ishranu i suplementaciju
www.cis.edu.rs

Pratite nas na FaceBook-u
www.facebook.com/ADAS.Srbija
www.facebook.com/MedicinaSporta

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

Sportistu koji je državljанин Републике Србије, на територији Републике Србије могу да контролишу:

- 1) Doping kontrolori ADAS
- 2) Doping kontrolori међunarодне асоцијације надлеžне за спорт у коме се спортсата такмичи
- 3) Doping kontrolori WADA

Doping kontrolori ADAS poseduju службену легитимацију којом се идентификују приликом doping контроле. Doping kontrolori међunarодне асоцијације или WADA, морају да имају овлаšћење за вршење

doping контроле (службене исправе doping контролора, идентификациони документ и налог за вршење doping контроле).

Узимање узорка крви од спортсата на територији Републике Србије обавља се према законској регулативи о здравственој заштити и здравственим радницима у Републици Србији.

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 проблема oko doping kontrole sportista može da se obrati ADAS na telefon (011) 4064 136.