

DŽEPNI PRIRUČNIK



Antidoping agencija Republike Srbije

LISTA ZABRANJENIH DOPING SREDSTAVA

SUPSTANCE I METODE KOJE SU UVEK ZABRANJENE U SPORTU

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 inhalatorno unetih: salbutamola (maksimalno 1600 µg tokom 24 h u podeljenim dozama koje ne smeju da pređu 600 µg / 8 h), formoterola (maksimalno 54 µg tokom 24 h u podeljenim dozama koje ne smeju da pređu 36 mikrograma tokom 12 sati), salmeterola (maksimalno 200 µg tokom 24 h u podeljenim dozama koje ne smeju da pređu 100 µg / 8 h) i vilan-

terola (maksimalno 25 µg tokom 24 h). Higenamin je zabranjen i može se naći u različitim suplementima.

S4. HORMONI I METABOLIČKI MODULATORI (klomifen, tamoksifen, insulini, meldonijum, trimetazidin)

S5. DIURETICI I MASKIRAJUĆI AGENSI (furosemid, probenecid, spironolakton, tiazidi, xipamide...)

PRIMERI METODA KOJE SU UVEK ZABRANJENE

M1. MANIPULACIJA SA KRV- LJU I KOMPONENTAMA KRV

M1.1. Administracija ili ponovna primena bilo koje količine autologne, alogene (homologne) ili heterologne krvi, ili proizvoda crvenih krvnih zrnaca bilo kog porekla u cirkulatorni sistem. Vađenje krvi ili krvnih produkata (uključujući i aferezu), osim ako se obavlja u 1) analitičke svrhe, uključujući medicinske testove ili doping kontrolu, ili u 2) svrhe doniranja krvi u centru

za transfuziju krvi (registrovanom centru za sakupljanje krvi).

M1.2. Veštačko poboljšanje preuzimanja, transporta i isporuke kiseonika.

M1.3. Bilo koji oblik intravaskularne manipulacije sa krvlju ili komponentama krvi.

M1.4. Upotreba sistema za ponovno udisanje izdahnutog vazduha ili opreme za primenu ugljen-monoksida, osim ako se izvodi kao dijagnostička procedura.

M2. HEMIJSKE I FIZIČKE MANIPULACIJE

Ove metode uključuju ometanje doping kontrole (uplitanje) radi promene integriteta i validnosti uzoraka (kateterizacija, proteaze) i intravenske infuzije i/ili inekcije u količini većoj od 100 ml tokom 12 h.

M3. GENETSKI I ČELIJSKI DOPING

Prenos nukleinskih kiselina, upotreba genetski modifikovanih ćelija...

SUPSTANCE ZABRANJENE SAMO NA TAKMIČENJU

S6. STIMULANSI

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

2-phenylpropan-1-amine (BMPEA, β -methylphenethylamine) je dodat na Listu 2024. kao primer specifičnog stimulansa zbog njegovog prisustva u dijetetskim suplementima.

S7. NARKOTICI (heroin, morfin, fentanil, metadon, tramadol...)

Od 2024. godine tramadol se nalazi na Listi zabranjenih doping sredstava!

S8. KANABINOIDI

(kanabis, hašiš, marihuana...)

S9. GLUKOKORTIKOIDI

Svi glukokortikoidi su zabranjeni ako se primenjuju bilo kojim injekcionim, oralnim ili rektalnim putem. Od 2022. godine na Listi zabranjenih doping sredstava nalaze se glukokortikoidi koji se primenjuju u svim injekcionim oblicima!!!

SUPSTANCE ZABRANJENE U ODREĐENIM SPORTOVIMA

P1. Beta-blokatori (atenolol, propranolol...)

Beta-blokatori su zabranjeni samo na takmičenju u sledećim sportovima a takođe su zabranjeni i izvan takmičenja tamo gde je naznačeno (*). streličarstvo*, automobilizam, biljar,

pikado, golf, mini golf, streljaštvo (ISSF, IPC)*, podvodne aktivnosti (CMAS)* u svim disciplinama ronjenja na dah, podvodnog ribolova i podvodnog streljaštva sa metom.

Listu zabranjenih doping sredstava kreira i ažurira Svetska antidoping agencija (WADA), a usvaja Antidoping agencija Republike Srbije. Lista se ažurira svake godine i nova verzija stupa na snagu 1. januara svake godine. Listu zabranjenih doping sredstava možete pronaći na ADAS sajtu: <https://www.adas.org.rs/doping-kontrola/lista-zabranjenih-doping-sredstava>

IZUZEĆE RADI PRIMENE U TERAPIJSKE SVRHE (TUE)

TUE (Therapeutical use exemption)
Ukoliko je lek ili metod, koji je potreban sportisti za lečenje bolesti ili zdravstvenog stanja, uključen na Listu zabranjenih doping sredstava, sportista mora podneti zahtev za izuzeće za terapijsku upotrebu (TUE) da bi mogao da koristi zabranjenu supstancu ili metodu dok se takmiči i trenira bez rizika da krši antidoping pravila.

Izuzeće za terapijsku upotrebu (TUE) je neophodno 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 tražiti odobrenje za terapijsko izuzeće.

Osnovni principi popunjavanja TUE formulara su:

1. Popunite TUE formular zajedno

sa lekarom (dostupan na sajtu ADAS: [adas.org.rs/tue/tue-obrazac](https://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 popunjen formular u Antidoping agenciju

Republike Srbije (test.grupa@adas.org.rs). Za sve dodatne informacije konsultujte se sa zaposlenima u ADAS-u.

6. Nemojte da uzimate 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 biste saznali da li se u njemu nalaze zabranjene supstance:

<https://www.adas.org.rs/tue/misljenje-o-leku>

DIJETETSKI SUPLEMENTI

Zakon ne obavezuje proizvođače suplemenata da prijave sve komponente dijetetskih suplemenata u svom sastavu. Zbog toga je moguće da suplementi sadrže neku zabranjenu doping supstancu koja nije naznačena na sasta-

vu tj. etiketi. Takođe, proizvodnja suplemenata nije precizno kontrolisana kao što je to slučaj u farmaceutskoj industriji prilikom proizvodnje lekova, pa se može desiti da neki suplementi budu kontaminirani doping supstanca-

ma tokom procesa proizvodnje. Iako neki suplementi imaju sertifikat da njihovi proizvodi ne sadrže doping supstance, ove potvrde nemaju legalnu važnost. Ukoliko budete pozitivni na doping testu zbog korišćenja kontaminiranog suplementa. Ne zaboravite da

ste jedino Vi odgovorni za sve što unosite u svoj organizam.

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

<https://www.adas.org.rs/suplementi/misljenje-o-suplementu>

Popunjavanjem zahteva za mišljenje o suplementu ADAS može da proveri samo deklarisani sastav supstanci koji je proizvođač prijavio na etiketi proizvoda. Ne postoji način da se garantuje da se sastav samog proizvoda (kapsula, praha, itd) ne razlikuje od sastava koji je proizvođač prijavio na etiketi.

Morate biti svesni rizika upotrebe suplementata u sportu!

Pravilo striktnosti odgovornosti u antidopingu

Dužnost sportiste je da osigura da nijedna zabranjena supstanca ne uđe u njegovo telo. Sportista je odgovoran za prisustvo bilo koje zabranjene supstance ili njenih metabolita ili markera u svojim telesnim uzorcima, bez obzira na to kako je supstanca dospela tamo ili da li je sportista imao nameru da vara ili ne!

DOPING KONTROLA

UZIMANJE UZORKA URINA

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 tri 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 tri ili više zatvorenih kitova za doping kontrolu označenih brojem (kit sadrži dve bočice - A i B). Proverite broj sa kita (kutije) i bočica. Moraju biti isti!

Uzorak sipajte u bočicu B (minimalno 30 ml) i bočicu A (minimalno 60 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 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. Na formularu 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 u vezi sa procedurom, upišite ih u formular. Nakon potpisivanja dobićete svoju kopiju formulara.

UZIMANJE UZORKA KRVI

Deset minuta pre uzimanja uzorka sportista mora da provede sa nogama na podu, bez fizičke aktivnosti.

Kada ste izabrali set (komplet, kit) za uzimanje uzorka krvi, Vi i doping kontrolor proveravate da

li su brojevi kita podudarni, i da li je doping kontrolor korektno uneo broj kita u odgovarajući formular. Doping kontrolor za krv dezinfikuje mesto uboda pre venepunkcije. 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 poslani u laboratoriju pod posebnim uslovi-
ma transporta.

Tokom doping kontrole, tj. tokom procesa prikupljanja uzora-

ka od sportiste se može tražiti da da uzorak urina i/ili krvi.

Tokom prikupljanja uzoraka doping kontrolor će vam saopštiti Vaša prava i obaveze.

PRAVA SPORTISTE

- Sportista ima pravo da:

- ima svog predstavnika i ako je dostupno, ima pravo i na prevodioca
- traži dodatne informacije o procesu prikupljanja uzorka
- zahteva odlaganje da se pojavi u doping stanici iz opravdanih razloga (kako je utvrdio doping kontrolor)
- ako je sportista sa invaliditetom, ima pravo da traži modifikaciju procedure u tim prilikama
- traži identifikaciju doping kontrolora
- zabeleži sve komentare ili nedoumice u obrascu za doping kontrolu (DCF-u)

OBAVEZE SPORTISTE

- Sportista ima obavezu da:

- ostane pod direktnim nadgledanjem doping kontrolora ili eskorta sve vreme od momenta prvog kontakta sa doping kontrolorom ili eskorta pa dok se procedura prikupljanja uzoraka ne završi
- obezbedi odgovarajuću identifikaciju
- poštuje proceduru prikupljanja uzoraka – ukoliko to ne učini može doći do povrede antidoping pravila
- da se neposredno nakon notifikacije podvrgne proceduri za prikupljanje uzoraka ukoliko ne postoje opravdani razlozi za odlaganje

POVREDE ANTIDOPING PRAVILA

- 1.** Prisustvo zabranjene supstance ili njenih metabolita ili markera u telesnom 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 registrovane 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.** Saučesništvo ili pokušaj saučesništva od strane sportiste ili drugog lica.
- 10.** Zabranjeno udruživanje od strane sportiste ili drugog lica.
- 11.** Postupanje sportiste ili drugog lica sa ciljem da se obeshrabri prijavljivanje dopinga nadležnima ili kazni zbog prijavljivanja dopinga nadležnima.

- Postoji 11 (prethodno nabrojanih) antidoping pravila.
- Na sportiste se primenjuju svih 11 antidoping pravila!
- Sedam antidoping pravila takođe se mogu primeniti i na trenere, timske lekare, fizioterapeute, menadžere i drugo pomoćno osoblje sportiste (ometanje doping kontrole, posedovanje doping sredstva, trgovina, davanje ili pokušaj davanja, saučesništvo, zabranjeno udruživanje, obeshrabrivanje prijave dopinga).

Posledice dopinga (Posledice povrede antidoping pravila):

Vremenska sankcija (tj period zabrane učešća u sportu) za povredu antidoping pravila je samo jedna od posledica dopinga. Postoji niz drugih potencijalnih posledica!

Posledice povrede antidoping pravila mogu biti zdravstvene, pravne, društvene (stigma, javno obelodanjivanje povrede antidoping pravila), finansijske (gubljenje stipendije, sponzora), gubitak poena na takmičenju, oduzimanje medalja... Posledice mogu biti po sportistu ili pomoćno osoblje

sportiste u zavisnosti od vrste povrede antidoping pravila.

Upotreba supstanci za poboljšanje sportskih performansi može imati kratkoročne i dugoročne uticaje na fizičko i mentalno zdravlje sportiste. U zavisnosti od supstance, doze i trajanja upotrebe, dokazano je da neke supstance mogu imati ozbiljne neželjene efekte.

Prijava dopinga:

Ukoliko imate saznanje da je nastala neka od povreda antidoping pravila, tu informaciju možete prijaviti popunjavanjem navedenog obrasca:

<https://www.adas.org.rs/doping-kontrola/prijavi-doping>

PRIMERI DOZVOLJENIH MEDIKAMENATA

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

Alergije i alergijski rinitis – akrivastin, cetirizin, hlorfenamin, desloratadin, feksofenadin, levocetirizin, loratadin, mizolastin, oksimetazolin, prometazin, natrijum

hromoglikat, ksilometazolin. Glukokortikoidi (na 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 inhalatorno u preporučenim terapijskim dozama (sa ADAS proveriti koji je dozvojeni režim doziranja za ove supstance).

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

Kašalj, prehlada – kodein, oksimetazolin, paracetamol, fenilefrin, fenilpropranolamin, folkodid, inhalacije parom i rastvorom mentola, ksilometazolin.

Depresija – amitriptilin, doksepin, escitalopram, fluoksetin,

flupentiksol, 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, mikonazol, 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, mesa-

lazin, omeprazol, paracetamol, ranitidin, sulfasalazin.

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

Migrena - hlorokvin, doksiciclin, meflokin, progvanil.

Lekovi koji se koriste nazalno – akrivastin, levokabastin, oksimetazolin, fenilefrin, 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, norgestimant.

Analgetici i antiinflamatorni lekovi – nesteroidni antiinflamatorni lekovi (NSAIL) su dozvoljeni, kao što su aspirin, celecoksib, diklofenak, etorikoksib, ibuprofen, ketoprofen, naproksen, piroksikam, valdekoksid. Pored

NSAIL analgetika, dozvoljen je i paracetamol.

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

Nesanica – aprazolam, diazepam, difenhidramin, nitrazepam, melatonin, temazepam, zopiklon.

Upala grla – septotele 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, prochlorperazin, prometazin.

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

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

Sportisti moraju biti oprezni pri kupovini suplemenata 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:

<https://www.adas.org.rs/tue/zahtev-za-misljenje-o-leku>

Sportski duh se izražava u tome koliko smo fer u sportu! Doping je suštinski u suprotnosti sa sportskim duhom!



EDUKACIJA

<https://www.adas.org.rs/edukacija/elektronska-edukacija>

[https://www.adas.org.rs/edukacija/vrste-edukacije/
elektronska-antidoping-edukacija-za-pratece-osoblje/](https://www.adas.org.rs/edukacija/vrste-edukacije/elektronska-antidoping-edukacija-za-pratece-osoblje/)

APLIKACIJA ADAS ZA SPORTISTE

<https://www.adas.org.rs/aplikacija-adas-za-sportiste>

PRATITE NAS



/ ADAS_Srbija



/ adas.srbija



/ ADAS.Srbija

SERVISI I IZVORI INFORMACIJA

mos.gov.rs

adas.org.rs

wada-ama.org

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

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

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

Doping kontrolori ADAS poseduju službenu legitimaciju kojom se identifikuju prilikom doping kontrole. Doping kontrolori međunarodne asocijacije moraju da imaju ovlašćenje za vršenje doping kontrole (službene isprave doping kontrolora, identifikacioni dokument i nalog za vršenje doping kontrole). U slučaju bilo kakvih problema oko doping kontrole sportista može da se obrati ADAS na telefon (011) 4064 136.