



SLOVAK
ANTI-DOPING
AGENCY



ANTIDOPINGOVÁ PRÍRUČKA PRE MLÁDEŽ A JUNIOROV



DODRŽIAVANIE NIŽŠIE
UVEDENÝCH ODPORÚČANÍ
A PRAVIDIEL TI UKÁŽE CESTU,
**AKO ŠPORTOVAŤ
BEZ DOPINGU.**



VENUJ NIEKOĽKO MINÚT TEJTO PRÍRUČKE A BUĎ ČISTÝ!

Prečo niektorí športovci užívajú zakázané látky?

Niektorí športovci podvádžajú, aby zvýšili svoju rýchlosť, silu, vytrvalosť, alebo aby skrátili čas regenerácie. Takéto počínanie spojené s užívaním zakázaných látok alebo metód nazývame dopingom. Je to jednoducho PODVOD, porovnateľný s podplácaním alebo inou činnosťou v rozpore s „fair play“.

Prečo majú národné antidopingové organizácie a športové federácie svoje vlastné antidopingové testovacie programy?

Testovanie slúži na to, aby boli cielene odhalení podvodníci, a všetci športovci tak mali možnosť súťažiť v čistom prostredí bez dopingu a v duchu „fair play“. Medzinárodné športové federácie a národné antidopingové organizá-

cie sa zameriavajú na plánovanie testovania športovcov na zisťovanie práve tých zakázaných látok, ktoré športovci daného športu a disciplíny najčastejšie zneužívajú.

Je nutné si taktiež uvedomiť, že užívanie zakázaných látok nie je len v rozpore s „fair play“, ale ohrozuje aj zdravie športovca a v krajnom prípade môže aj trvalo poškodiť organizmus a skončiť až smrťou. Poškodenie zdravia je oveľa intenzívnejšie práve v období dospievania, preto zober zdravie do svojich rúk a športuj tak, aby si svoje zdravie chránil.

Každá športová kariéra sa raz skončí. Ale zdravie máme len jedno. Aj keď si to ešte teraz asi úplne nevieš predstaviť, lebo si mladý a tvoje telo funguje na 150 %, aj organizmus má svoje limity. Preto sa staraj o svoje zdravie už teraz! Čo do systému dáš, to z neho aj dostaneš. Ak budeš podvádzať, systém ti tento podvod vráti. Ak svoj organizmus budeš ničiť dopingom, drogami a rôznymi stimulantmi, tvoje telo ti to vždy vráti späť! A vieš, čo je na tom najhoršie? V konečnom dôsledku podvádzaš hlavne sám seba!

KEĎ BUDEŠ UŽÍVAŤ DOPING, SKÔR ALEBO NESKÔR ŤA CHYTIA!





Aké dopingové testy sa u športovcov robia?

Pri dopingovej kontrole sa odoberá moč alebo krv. Analýzy týchto vzoriek sa realizujú v akreditovaných laboratóriách Svetovej antidopingovej agentúry (WADA). Niekedy sa odoberie len moč, inokedy len krv alebo moč spolu s krvou, prípadne aj viac krvných vzoriek alebo moču. Športovec môže byť vyzvaný k dopingovej kontrole kedykoľvek a kdekoľvek, po súťaži, pred súťažou, počas tréningu, doma alebo na dovolenke. Vo vzorkách sa zisťuje napríklad prítomnosť anabolických steroidov, erythropoetín, rastový hormón, stimulanty a iné zakázané látky. Pri biologickom pase športovca sa sleduje aj hladina telu vlastných látok, napríklad parametre krvného obrazu alebo rôzne metabolity testosterónu, ktorých hladina môže byť pozmenená v dôsledku užívania doping.

Kto ma oprávnenie vykonať odbery?

Odbery vykonávajú komisári dopingovej kontroly Antidopingovej agentúry SR, prípadne iných zahraničných organizácií alebo príslušnej medzinárodnej športovej federácie.

V prípade vyzvania na dopingovú kontrolu komisárom alebo jeho asistentom nesmieš kontrolu odmietnuť, inak ti hrozí trest zákazu športovej činnosti, ako keby si mal vo vzorke zakázané látky.

Vždy môžeš požiadať komisára o predloženie poverenia na dopingovú kon-



trolu a jeho preukaz. Je to preto, aby si sa mohol uistiť, že sa jedná o poverenú osobu na výkon dopingovej kontroly.

Následne sa musíš riadiť pokynmi komisára alebo jeho asistenta.

Nikdy nezabudni uviesť do formulára dopingovej kontroly, aké lieky práve užívaš alebo si užil za posledné dni. Tvojou povinnosťou je tiež uviesť výživové doplnky alebo krvnú transfúziu.

Ktoré látky sú zakázané?

Všetky látky, ktoré sú uvedené v zozname zakázaných látok a metód, ktorý každoročne vydáva Svetová antidopingová agentúra.

Tento zoznam sa aktualizuje vždy k prvému januáru daného roka, preto maj na mysli, aby si mal vždy aktuálnu verziu. Antidopingová agentúra SR každý rok pripravuje slovenskú verziu zoznamu, ktorá je dostupná na stiahnutie na webovej stránke www.antidoping.sk. Zoznam zakázaných látok obsahuje rôzne skupiny zakázaných látok ako sú anabolické látky a hormóny, ale aj tzv. „rekreačné drogy“ (marihuana, kokaín, pervitín, extáza). Na našej webovej stránke nájdeš aj množstvo ďalších informácií o jednotlivých skupinách zakázaných látok, najmä prečo sa tieto látky užívajú a aké nežiadúce účinky sa s nimi spájajú. Taktiež sa na našej stránke venujeme témam ako génový doping, fyzikálna a chemická manipulácia vzoriek a ako prebieha samotná analýza v laboratóriu.

Zakázané látky a lieky

Zakázané látky môžu obsahovať aj niektoré lieky. Preto by si mal svojho lekára vždy upozorniť, že športuješ a zúčastňuješ sa súťaží. Vždy si musíš byť na 100% istý, že to, čo užívaš, neobsahuje žiadnu zakázanú látku. Samozrejme si pamätaj, že zdravie je prvoradé! Žiadne pravidlá nesmú ohroziť tvoj zdravotný stav! Všetko sa dá vyriešiť, len musíš so svojim lekárom a s nami (antidopingovou agentúrou) komunikovať. Vo výnimočných situáciách Ti môže byť terapeutická výnimka udelená aj so spätnou platnosťou.

Pre lepšiu orientáciu SADA vytvorila online databázu **www.zakazanelatky.sk**, kde si môžeš overiť, či daný liek obsahuje zakázanú zložku. V databáze sa vyskytuje väčšina voľnopredajných liekov, ale samozrejme nie je v našich silách, aby tam bol uvedený každý liek na slovenskom trhu. Ak by sa hľadaný liek v databáze nenašiel, použi kontaktný formulár, prostredníctvom ktorého nám môžeš zaslať akúkoľvek otázku, na ktorú ti radi odpovieme. Odporúčame ti nás osloviť aj v prípade, ak hľadaný liek obsahuje zakázanú látku. Pri niektorých liekoch platia isté výnimky a limitné dávky, ktoré s Tebou podrobne preberieme, prípadne pristúpime k procesu žiadosti o udelenie terapeutickkej výnimky. Práve táto výnimka Ti umožní daný liek užívať, napriek tomu, že obsahuje zakázanú látku. Musíš však preukázať, že je pre teba nevyhnutné takýto liek užívať zo zdravotných dôvodov.

Z praktických dôvodov sme pripravili aj **informačnú brožúru o zakázaných látkach**, v ktorej nájdeš stručný prehľad jednotlivých skupín zakázaných látok, ako aj príklady povolených liekov, ktoré sú rozčlenené podľa jednotlivých skupín ochorení, pri ktorých sa tieto lieky užívajú. Táto brožúra Ti pomôže rýchlo sa zorientovať v zložitom systéme zakázaných látok, a najmä vyčleňuje lieky, ktoré športovec môže pri konkrétnom zdravotnom probléme užívať.

Aj pri cestách do zahraničia si so sebou vezmi lieky, ktoré bežne užívaš, aby si sa vyhol užívaniu liekov z cudziny, pretože v zahraničí môže platiť iná norma a lieky môžu mať iné zloženie ako tie isté na Slovensku.

LIEKY VŽDY NAKUPUJ IBA V CERTIFIKOVANÝCH LEKÁRŇACH!

Pri cestách do zahraničia sa vyvaruj stravovaniu v miestnych stánkoch a nákupu potravín na miestnych trhoch. Hlavne mimo EÚ a Severnej Ameriky môžu byť potraviny a jedlá kontaminované zakázanou látkou, ktorú pridávajú chovatelia do krmiva zvieratám. Takýmto spôsobom sa ti môže do tela dostať zakázaná látka, čo môže mať za následok zákaz športovej činnosti.





2X MERAJ A RAZ REŽ!



Aké sú tresty za doping?

Existuje viacero antidopingových pravidiel a následných trestov za ich porušenie. Možno si si doteraz myslel, že trest dostane športovec iba za to, že sa v jeho vzorke nájde zakázaná látka. V súčasnosti sa nejedná len o dôkaz dopingového vzorky alebo už spomenuté odmietnutie dopingovej kontroly, ale aj distribúcia, predaj, navádzanie, napomáhanie a iné činnosti spojené s dopingom. Na základe rôznych okolností je teda možné udeliť trest od napomenutia až po doživotný zákaz športovej činnosti.

Na čo slúži register športovcov?

Národný, prípadne medzinárodný, ale aj základný register slúži na to, aby mala antidopingová organizácia prehľad o tom, kde sa športovci nachádzajú, a tak aby boli celoročne dostupní na testovanie. Týmto opatrením sa výrazne znižuje možnosť brať zakázané látky a používať zakázané metódy. V prípade, že je športovec zaradený do tohto registra, musí štvrtročne zadávať miesta svojho pobytu. Pri nedodržaní hrozia sankcie v podobe trestu zákazu športovej činnosti.

Aký dlhý trest ti hrozí?

Ak športovec poruší antidopingové pravidlá prvýkrát, hrozí mu trest zákazu športovej činnosti až na štyri roky, čo je dosť dlhý trest na to, aby dokázal zničiť športovú kariéru.

Aj športovec, ktorý nespolupracuje pri dopingovej kontrole alebo ju úmyselne narúša, alebo sa jej vyhýba, môže byť potrestaný rovnakým trestom, ako keby užíval zakázané látky.



Sú tzv. rekreačné drogy na zozname zakázaných látok?

Marihuana, kokain, amfetamín a iné drogy sú pre športovcov zakázané počas súťaže a sú aj uvedené v zozname zakázaných látok a metód WADA. Nezabudni na to, že drogy sa z tela vyplavujú dlhší čas a aj napriek tomu, že si ich užil v mimosúťažnom období, môžu sa objaviť v tvojej vzorke odobratej počas súťaže, za čo môžeš byť následne potrestaný. Každý organizmus sa týchto látok zbavuje inú dobu v závislosti od viacerých faktorov, akými sú napríklad hmotnosť, vek, pohlavie alebo stavba tela.

Alkohol síce nepatrí medzi zakázané látky, ale môže mať negatívny vplyv na tvoju výkonnosť a zdravie. Nezabudni aj na skutočnosť, že alkohol môže byť zakázaný tvojou športovou federáciou alebo priamo usporiadateľom súťaže!

Sú doplnky výživy bezpečné?

Regulácia predaja výživových doplnkov je omnoho voľnejšia ako pri liekoch. Preto si nemôžeš byť nikdy istý, že obsah látok uvedených na obale skutočne zodpovedá realite.

Veľa športovcov, ktorí užívali doplnky výživy, boli následne pozitívne testovaní bez toho, aby tušili, že robia niečo zakázané. A ako vieme, aj takéto nálezy končia väčšinou zákazom športovej činnosti.

Naučte sa ROZPOZNAŤ výstražné znamenia alebo čo môžete urobiť, aby ste ZNÍŽILI riziko pozitívnych antidopingových výsledkov či nežiaducich účinkov na vaše zdravie

Výživové doplnky, ktoré vykazujú ktorúkoľvek z nižšie uvedených vlastností, predstavujú zvýšené antidopingové alebo zdravotné riziko.

1. Vyhýbajte sa doplnkom, ktoré majú na etikete uvedené zakázané látky.
2. Vyhýbajte sa doplnkom firiem, ktoré predávajú produkty obsahujúce látky zakázané v športe.
3. Vyhýbajte sa výrobkom podporujúcim rast svalstva, chudnutie alebo skvalitnenie sexuálneho života či „energetickým“ doplnkom.
4. Dávajte si pozor na firmy, ktoré obchodujú s výrobkami z ktorejkoľvek z horeuvedených kategórií.
5. Dávajte si pozor na zložky končiace na -ol, -diol alebo -stene a zložky, ktoré obsahujú veľké množstvo čísel.
6. Vyhýbajte sa doplnkom, o ktorých sa tvrdí, že môžu predísť alebo vyliečiť chorobu.
7. Pozor na tvrdenia ako „najnovší vedecký objav“ alebo „tajný recept“ či „čo vám experti nepovedia“, tiež pozor na používanie naoko pôsobivo znejúceho vedeckého žargónu.
8. Pozor na tvrdenia, že produkt je „alternatívou k liekom na predpis“.
9. Stavajte sa skepticky ku „klinickým štúdiám“, reklamám s fotografiami doktorov a pod.
10. Pozor na bylinné produkty a výraz „čisto prírodné“.
11. Vyhýbajte sa produktom obsahujúcim veľké množstvo zložiek alebo také zložky, ktoré nepoznáte.
12. Vyvarujte sa produktom, ktoré neboli testované kvalifikovanou treťou stranou.
13. Vyvarujte sa „patentovaných zmesí“.
14. Vyhýbajte sa produktom, ktoré majú veľa nepriaznivých účinkov.

JEDINOU CESTOU K ZLEPŠENIU TVOJHO ŠPORTOVÉHO VÝKONU JE KVALITNÝ TRÉNING A SPRÁVNA REGENERÁCIA!

P.S. Vieš, čo je najdôležitejšie pre regeneráciu?
Myslíš, že sú to BCAA? Proteíny? Doping?

...Pre REGENERÁCIU je najdôležitejší spánok!

Tak odlož večer mobil, poriadne sa vyspi, a nebudeš potrebovať žiadne
zaručené produkty na dobrú regeneráciu!

**POVEDZ
AJ TY
DOPINGU
NIE!**





OFFICE: office@antidoping.sk (základná schránka)

ADAMS: adams@antidoping.sk (ADAMS, monitoring)

TUE: tue@antidoping.sk
(terapeutické výnimky, konzultácie o liekoch
a liečivých prípravkoch)

**KOLEKTÍVNE
ŠPORTY:** kolektivne.sporty@antidoping.sk
(monitoring)

**ZODPOVEDNÁ
OSOBA:** slavomira.horvathova@antidoping.sk
(Ochrana osobných údajov podľa GDPR)

**ZODPOVEDNÁ
OSOBA:** podnetypsc@antidoping.sk
(Smernica o vybavovaní podnetov)




ANTIDOPING.SK

ADRESA SÍDLA ORGANIZÁCIE:

ANTIDOPINGOVÁ AGENTÚRA SR
Hanulova 5/C
841 01 Bratislava
Slovensko

POŠTOVÁ ADRESA:

ANTIDOPINGOVÁ AGENTÚRA SR
P.O.BOX 5
840 11 Bratislava 411

TELEFÓN: +421 2 4464 3411