

BUDI ZDRAV

**Džepni
priručnik 2019**

IGRAJ POŠTENO

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 (u podjeljenim dozama koje ne smeju da pređu 800 mikrograma/12 h), formoterola (maksimalno 200 mikrograma tokom 24 h) i salmeterola unetih putem inhalacije u skladu sa preporučenim terapijskim protokolom proizvođača. Od 2017. godine zabranjena je supstanca Higenamine koja pripada beta agonistima. Higenamine (norcoclaurine) se oslobađa iz biljke *Tinospora crispa*, koja se može

naći u različitim suplementima.

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 KRVl

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 100 ml tokom 12 h.

M3. GENETSKI I ĆELIJSKI DOPING

Prenos nukleinskih kiselina, upotreba genetski modifikovanih ćelija.

Supstance zabranjene u pojedinim sportovima

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

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

Izuzeće radi primene u terapijske svrhe (TUE)

TUE (Therapeutical use exemption)

Izuzeće za terapijsku 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 terapijsko 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 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 bi saznali da li se u njemu nalaze zabranjene supstance.

www.adas.org.rs/tue/zahtev-za-misljenje-o-leku

Dijetetski suplementi

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 suple-

menata malo je verovatno da će vas sertifikat zaštititi. 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.

www.adas.org.rs/suplementi/zahtev-za-misljenje-o-suplementu

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 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 (kit sadrži dve bočice - A i B). 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 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 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.

Uzimanje uzorka krvi

Deset minuta pre uzimanja uzoraka 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 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 poslata u laboratoriju pod posebnim uslovima transporta.

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, 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 izricanja 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 anestheticima ili lokalno primenjen (nazalno i u oftamologiji).

Alergije i alergijski rinitis – akri-vastin, cetirizin, hlorfenamin, deslo-ratadin, feksofenadin, levocetirizin, loratadin, mizolastin, oksimetazolin, prometazin, natrijum hromoglikat, ksilometazolin. Glukokortikoidi (pri-mer beklometazon, budesonid, dek-sametazon, 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. Sal-butamol, 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, fenil-propranolamin, folkodin, inhalacije pa-rom i rastvorom mentola, ksilometazolin.

Depresija – amitriptilin, doksepin, escitalopram, fluoksetin, flupentik-sol, imipramin, lofepramin, nortripti-lin, peroksetin, sertralin, venlafaksin.

Dijareja, proliv – atropin, difenoksi-lat, loperamid, probiotici.

Lekovi u lečenju infekcija uha – hloramfenikol, kliokuinol, klotrima-zol, gentamicin, neomicin, natrijum dokusat. Glukokortikoidi su dozvo-ljeni 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, mesalazin, 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, 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 antiinflamatorni lekovi (NSAIL) su dozvoljeni, kao što su aspirin, celecoksib, kodein, diklofenak, dihidrokodein, etorikoksib, ibuprofen, ketoprofen, naproksen, paracetamol, piroksikam, tramadol, valdekoksib.

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

Nesanica – aprazolam, diazepam, difenhidramin, nitrazepam, melatonin

(samo uz recept), 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 PSEUDOEFEDRIN 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 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.

www.adas.org.rs/tue/zahtev-za-misljenje-o-leku

Antidoping edukacija



Antidoping agencija Republi



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

Servisi i izvori informacija



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



Centar za sportsku ishranu i suplementaciju

www.cis.edu.rs

Pratite nas na FaceBook-u:

www.facebook.com/ADAS.Srbija

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 ili WADA, 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.