

Antidopingový výbor ČR

Czech Anti-Doping Committee

CHRÁNÍME ČISTÝ SPORT

**PŘÍRUČKA PRO MLÁDEŽ A JUNIORY
SPORTUJ ČISTĚ BEZ DOPINGU**

WADA

DODRŽOVÁNÍ NÍŽE UVEDENÝCH DOPORUČENÍ A PRAVIDEL TI UKÁŽE CESTU, JAK SPORTOVAT ČISTĚ.

VĚNUJ NĚKOLIK MINUT ČETBĚ TÉTO PŘÍRUČKY, ABYS VĚDĚL, JAKÉ POČÍNÁNÍ TI UMOŽNÍ KLIDNOU KARIÉRU BEZ DOPINGU.

PROČ NĚKTEŘÍ SPORTOVCI UŽÍVAJÍ ZAKÁZANÉ LÁTKY?

Někteří hříšníci podvádějí proto, aby zlepšili svoji rychlost, sílu a vytrvalost nebo aby zkrátili dobu regenerace mezi výkony. Toto jejich nedovolené počínání spojené s užíváním zakázaných látek či metod nazýváme dopingem. Je to zkrátka podvod srovnatelný třeba s uplácením výsledků či jinou činností v rozporu s duchem fair play.

PROČ MAJÍ NÁRODNÍ ANTIDOPINGOVÉ ORGANIZACE A SPORTOVNÍ FEDERACE SVÉ VLASTNÍ ANTIDOPINGOVÉ TESTOVACÍ PROGRAMY?

Je to hlavně proto, aby pomocí těchto programů byli cíleně odhaleni podvodníci a ostatní sportovci tak měli možnost soutěžit v čistém prostředí bez dopingů a v duchu fair play. Mezinárodní sportovní federace a národní antidopingové organizace se zaměřují v plánování testování sportovců na zjišťování těch zakázaných látek, které sportovci daného odvětví nejčastěji zneužívají.

Je třeba si také včas uvědomit, že případné užívání dopingových látek též ohrožuje zdraví a v krajním případě může přivodit trvalé poškození organismu končící v některých případech i smrtí!



U.S. Army. CC BY-2.0

JAKÉ DOPINGOVÉ TESTY SE U SPORTOVců PROVÁDĚJÍ?

Kvůli ochraně čistých sportovců před podvodníky se odebírá při dopingových testech moč nebo krev. Následné analýzy těchto vzorků se provádějí v akreditovaných laboratořích Světové antidopingové agentury WADA. V některých sportech se provádějí oba odběry současně. Sportovci mohou být vyzváni k dopingové kontrole kdykoli – po utkání, před utkáním, v tréninkovém procesu na hřišti, v místě bydliště nebo také na dovolené. Při analýze odebraných vzorků se zjišťuje přítomnost zakázaných látek, jako jsou např. steroidy, EPO, růstový hormon nebo stimulanty (např. efedrin).

Dále se sleduje hladina některých přirozených a tělu vlastních látek (např. množství červených krvinek nebo hormonu testosteronu). V případě, že si sportovec nedovoleně „pomáhá“ zvyšovat svoji výkonnost zakázanými látkami, bude dříve či později odhalen.

KDO JE OPRÁVNĚN PROVÁDĚT ANTIDOPINGOVÉ TESTY?

Jednotlivé testy provádějí komisaři (komisařky) Antidopingového výboru ČR nebo jiné zahraniční antidopingové organizace, případně příslušné mezinárodní sportovní federace.

V případě vyzvání k dopingové kontrole komisařem či jeho asistentem (chaperonem) nikdy nesmíš odmítnout tuto kontrolu podstoupit, jinak se vystavuješ nebezpečí potrestání! Trest za odmítnutí podrobit se dopingové kontrole či únik před komisařem (chaperonem) je obdobný (4 roky zákazu činnosti), jako bys byl při odběru pozitivní!

Vždy můžeš požádat dopingového komisaře, aby ti předložil své pověření a identifikační kartu. To je proto, abys případně věděl, že se jedná o osobu pověřenou k dopingové kontrole.

Tvoji další povinností je se řídit bezesbytku pokyny komisaře (chaperona)!

Nikdy nezapomeň uvést do protokolu o dopingové kontrole seznam léků, které právě bereš nebo jsi užíval v minulosti. Je tvoji povinností také uvést použité doplňky stravy nebo krevní transfúzi.



**KDYŽ BUDEŠ UŽÍVAT DOPING,
DŘÍVE ČI POZDĚJI TĚ CHYTÍ!**

JAKÉ LÁTKY JSOU ZAKÁZANÉ?


Všechny látky a metody, které jsou uvedeny na Seznamu zakázaných látek a metod Světové antidopingové agentury WADA, jsou pro sportovce zapovězeny!

Tento Seznam se obměňuje každoročně vždy k 1. lednu příslušného roku, a tak vždy dbej, abys měl k dispozici ty nebo trenér jeho poslední platnou verzi!

Seznam zakázaných látek WADA obsahuje jednak anabolické steroidy (syntetické nebo tělu vlastní hormony, například testosteron) a další hormony, jako je EPO, ale také tzv. „rekreační drogy“, např. marihuanu. Na seznamu léků, obsahujících zakázané látky je mnoho těch, které běžně předepisují praktičtí lékaři nebo jsou dokonce ve volném prodeji v lékárnách. Před užitím jakéhokoli léku při běžných onemocněních jako je nachlazení, rýma, kašel a chřipka nebo při různých alergiích, případně projevech astmatu konzultuj vše se svým lékařem, který je obeznámen se skutečností, že závodně sportuješ!

Pro lepší a snazší orientaci v této problematice vydává každoročně (vždy v lednu) Antidopingový výbor ČR seznam zakázaných léků, které se prodávají na našem území. Při dovozu léků ze zahraničí si buď vědom toho, že stejný lék z ciziny může mít odlišné složení než jeho český ekvivalent! Léky vyráběné v zahraničí, které se oficiálně neprodávají v naší distribuční síti, nejsou na našem seznamu uvedeny! Prostřednictvím takto dovezených léků z ciziny se ti tak může dostat do těla zakázaná látka a následně můžeš mít nečekaný problém s dopingem, aniž bys to dopředu tušil!

Při cestách do zahraničí (dovolená, soustředění, závody) si vezmi s sebou léky, které pravidelně užíváš nebo které můžeš případně potřebovat, aby ses vyhnul nutnosti je nakupovat v cizině.



Nakupuj léky raději v kamenných obchodech. Na internetu se často nabízejí léky, přípravky a také doplňky stravy sice o něco levněji, ale často podloudně vyráběné v tzv. „kitchen laboratories“ ve kterých nejsou dodržovány hygienické normy. Takto vyráběné léky a doplňky stravy mohou mít i nejisté složení, které není v souladu s přebalem výrobku. Často obsahují méně léčivých složek a také, a to je nejhorší, mohou být kontaminovány zakázanými látkami. I tímto způsobem se ti mohou dostat do těla zakázané nebo také zdraví škodlivé látky!

Při cestách do zahraničí, především mimo Evropskou unii a Severní Ameriku se nestravuj u místních stánkařů na trzích, ani tam raději nenakupuj potraviny. Mohou být kontaminovány zakázanou látkou (např. clenbuterolem), kterou přidávají tamní chovatelé do krmných směsí jatečných zvířat. Tímto způsobem se ti může dostat zakázaná látka do těla! To by byl pro tebe vážný problém často končící i zákazem činnosti. Proto se stravuj pouze v hotelech a restauracích, které organizátoři a místní pořadatelé závodů a soustředění doporučují. Tím se sníží možnost nevědomé kontaminace organismu zakázanou látkou.

Více nalezněš na webových stránkách Antidopingového výboru ČR i Světové antidopingové agentury WADA: www.antidoping.cz, resp. www.wada-ama.org.

NEJDŘÍVE PŘEMÝŠLEJ
A AŽ POTOM JEDNEJ!



MOHU UŽÍVAT JAKÝKOLI LÉK, KTERÝ MI PŘEDEPÍŠE DOKTOR NEBO DÁ NĚKDO JINÝ? K ČEMU SLOUŽÍ TERAPEUTICKÁ VÝJIMKA?

Vždy si musíš být stoprocentně jist ještě před užitím léku, že neobsahuje žádnou zakázanou látku. Dopředu a včas to konzultuj se svým lékařem, který je obeznámen se skutečností, že sportuješ!

V případě, že máš určité zdravotní problémy a je tak pro tebe nevyhnutelné užívat zakázaný lék, jsi povinen dopředu požádat o udělení terapeutické výjimky, která ti jako jediná může případně umožnit tento (pro zdravé sportovce zakázaný) lék užívat.

Pro udělení terapeutické výjimky musíš vyplnit příslušný formulář a doložit zdravotní dokumentaci, na jejímž základě ti může udělit Antidopingový výbor ČR, případně Mezinárodní sportovní federace, terapeutickou výjimku.

Měj stále na mysli, že za jakékoli látky, které se najdou v tvém těle, zodpovídáš jenom ty sám a ne ostatní. Za případnou chybu budeš pykat jen ty a nikdo jiný!

JAKÉ JSOU TRESTY ZA DOPING?

Existuje několik druhů provinění a následných trestů za doping. Porušení antidopingových pravidel neznamená pouze zjištění zakázané látky v těle sportovce nebo odmítnutí podrobit se dopingové kontrole. Za nezákonné se považuje i distribuce a prodej zakázaných látek nebo třeba i napomáhání k dopingu jinému sportovci.

MÁŠ POUZE JEDINOU VOLBU SPORTUJ ČISTĚ!

K ČEMU SLOUŽÍ REGISTR SPORTOVců?

Národní, případně mezinárodní registr sportovců slouží k tomu, aby měli dopingoví komisaři přehled o místě pobytu špičkových sportovců, a tak mohli celoročně tyto elitní závodníky odebírat. Tímto opatřením se výrazně snižuje možnost brát zakázané látky a používat zakázané metody podle pravidel stanovených Světovou antidopingovou agenturou WADA, protože hlavně podvodníci nevědí „dne ani hodiny“, kdy je „přepadne“ dopingový komisař!

V případě, že jsi vybrán do národního nebo mezinárodního registru sportovců musíš pravidelně každé čtvrtletí hlásit místa svého pobytu. Jinak ti hrozí trest jako za doping!

JAK DLOUHÝ ZÁKAZ ČINNOSTI MI HROZÍ V PŘÍPADĚ, ŽE SE DOPUSTÍM PORUŠENÍ PRAVIDEL?

Sportovec, který se dopustí poprvé porušení antidopingových pravidel, může být potrestán zákazem činnosti na dobu čtyř let. Takový trest tak může zhatit celou tvoji sportovní kariéru!

Současně i sportovec, který nespolupracuje při dopingové kontrole, snaží se jí úmyslně vyhýbat, zdržovat nebo dokonce manipulovat s odebranými vzorky, může být také potrestán, a to stejným trestem, jako kdyby doloval!

**JEDINÁ CESTA KE ZLEPŠENÍ
VÝKONNOSTI JE KVALITNÍ TRÉNINK
A DOBRÁ REGENERACE!**



JSOU TZV. REKREAČNÍ DROGY NA SEZNAMU ZAKÁZANÝCH LÁTEK?

Užívat drogy jako je marihuana, kokain a amfetamin, které jsou často považovány za tzv. rekreační drogy, je pro organizované sportovce při soutěži zakázáno a jsou také uvedeny na Seznamu zakázaných látek a metod WADA. Nezapomeň také na tu skutečnost, že se z těla odplavují delší dobu, třeba i měsíce. V praxi to tak znamená, že když si vezmeš zakázanou látku, která se nesmí používat při soutěži, v mimosoutěžním období, můžeš být při soutěžním odběru pozitivní a potom následně potrestán. Je to zapříčiněno tím, že některé látky zůstávají v těle dlouhou dobu, kterou nelze přesně určit! Odbourávání těchto látek z organismu je individuální záležitostí, která je odvislá od druhu látky a na dalších okolnostech jako je psychické rozpoložení a také věk, hmotnost, pohlaví aj.

Také nezapomeň na další skutečnost, že každý má dnes mobil s kamerou a fotoaparát, takže tě může kdykoli natočit, jak bereš zakázané látky, a tak ti zničit kariéru.

Ve většině sportů nepatří alkohol mezi zakázané látky, ale může mít negativní vliv na tvoji výkonnost a zhoršit ti zdraví.

**NIKDY NEKUPUJ ŽÁDNÉ NEZNÁMÉ
PILULKY, PRÁŠEK ČI KUŘIVO NA
DISKOTÉKÁCH ČI PŘI JINÝCH
PŘÍLEŽITOSTECH, A TO ANI OD
OSOB, KTERÉ ZNÁŠ. MŮŽE TI TO
ZCELA ZNIČIT KARIÉRU!**



JSOU DOPLŇKY STRAVY OPAVDA BEZPEČNÉ?

Regulace prodeje doplňků stravy není tak přísná jako u léků, a proto si nemůžeš být nikdy jist, že obsah látek uvedených na přebalu výrobku odpovídá skutečnosti. Mnohé studie prokázaly, že až 15 procent doplňků stravy nakoupených hlavně přes internet, ale též v kamenných obchodech bylo kontaminováno zakázanými látkami, např. anaboliky nebo stimulanty.

Mnoho sportovců, kteří konzumovali doplňky stravy, byli potom při testech pozitivní, aniž by tušili, že berou něco zakázaného. A jak víme, pozitivní nálezy u sportovců mají většinou za následek zákaz činnosti.

Sportovní federace, Antidopingový výbor ČR, ani Světová antidopingová agentura WADA nevydávají žádná osvědčení o čistotě vyráběných doplňků stravy.

V případě potřeby užívat doplňky stravy nakupuj pouze ty, které jsou prověřeny užíváním jinými sportovci či doporučeny sportovním lékařem. Hlídej si také, jaké firmy a producenti je vyrábějí – jsou známé a prověřené či nikoli? I přesto si však nemůžeš být nikdy stoprocentně jist, že jsou tyto suplementy čisté. V opačném případě ti zkomplikují tvoji sportovní kariéru!

Vyplatí se ti tak riskovat?



**NEVĚŘ REKLAMÁM TYPU:
„100% PŘÍRODNÍ PŘÍPRAVEK“
NEBO DOKONCE:
„ZLEPŠÍ TVOJI VÝKONNOST O 50%“
JE TO VŠECHNO JENOM KLAM!**



HODNĚ ŠTĚSTÍ A NEBOJ SE!

DRTIVÁ VĚTŠINA SPORTOVČŮ NEMÁ ŽÁDNÉ PROBLÉMY S DOPINGEM BĚHEM SVÉ KARIÉRY, ZAŘAĎ SE TAKÉ K NIM. BUDEŠ TAK MÍT ČISTÉ SVĚDOMÍ A KLIDNÝ SPÁNEK!

POUŽÍVEJ VÝŠE UVEDENÉ RADY A PONAUCENÍ A BUDEŠ ČISTÝ!

NEBER DOPING – PLAY TRUE GENERATION

KONTAKTY

Antidopingový výbor CR:

Za Císarským mlýnem 1 063

170 00 Praha 7

info@antidoping.cz

z.chundela@volny.cz

www.antidoping.cz

Světová antidopingová agentura WADA:

STOCK Exchange Tower, 800 Place Victoria (suite 1700)

P.O.Box 120, Montreal (Québec) H4Z 1 B7, Kanada

info@wada-ama.org

www.wada-ama.org

Sestavil: **Mgr. Michal Polák**

Vydal: Antidopingový výbor ČR v září 2015