

پیام پزشکی ورزشی



دانستنی‌های مبارزه با دوپینگ



✓ آشنایی با وادا و نادو

✓ فرآیند کنترل دوپینگ

✓ معافیت مصرف درمانی

✓ اعلام محل حضور به وادا





پیام پزشکی ورزشی دانستنی‌های مبارزه با دوپینگ

زیر نظر: دکتر غلامرضا نوروزی، رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی و دبیر کل ستاد ملی مبارزه با دوپینگ
ویرایش علمی: دکتر رضا سعیدی (افسر کنترل دوپینگ و رئیس کمیته خدمات درمانی فدراسیون پزشکی ورزشی)
دکتر رضا وفايي (مسئول آموزش ستاد ملی مبارزه با دوپینگ)
ویرایش ادبی: محبوبه نورانی
گرافیک و صفحه آرایی: نوید قهرمانی
منبع: آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ (WADA)
تهیه شده در روابط عمومی و امور بین الملل فدراسیون پزشکی ورزشی
■ تهران، میدان شهدای هفتم تیر، خیابان شهید مفتاح جنوبی، ضلع جنوبی ورزشگاه شهید شیرودی
خیابان ورزشنده، پلاک ۱۷، فدراسیون پزشکی ورزشی
کدپستی: ۱۵۷۱۷۴۵۶۱۳، صندوق پستی: ۹۶۵۹-۱۵۸۱۷۵

۸۸۸۳۳۴۹۸



www.ifsm.ir



ifsm.ir _



@i.s.medicine



@IranSportsmedicine





دکتر نوروزی تصریح کرد؛

ایران از پیشگامان مبارزه با دوپینگ در دنیا

فرانسه (توردو فرانسی) که طی آن پلیس ضمن یورش به محل برگزاری مسابقات مقادیر زیادی مواد نیروزا از رکاب‌زان کشف و ضبط کرد، کمیته بین‌المللی المپیک را متقاعد ساخت که به تنهایی نمی‌توان مبارزه با دوپینگ در سطح جهان را مدیریت کرد و در نتیجه آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ تاسیس و راه‌اندازی شد.

وی با بیان این‌که در حال حاضر وادا یکی از مدرن‌ترین و قوی‌ترین نهادهای ورزشی در دنیاست که تخطی و گذر از قوانین سفت و سخت و جدی آن غیر ممکن است، افزود: ضمانت اجرایی این قوانین، تایید و امضای نظام‌نامه این آژانس (WADA CODE) توسط دولت‌ها و فدراسیون‌های ورزشی بین‌المللی است.

وی با بیان این‌که وادا نسبت به دیگر سازمان‌های غیر انتفاعی بین‌المللی پرقدرت‌تر است، ادامه داد: وادا یک نظام‌نامه جهانی مبارزه با دوپینگ تحت عنوان کد وادا دارد و تمام اعضای این نهاد باید از این کد، که مجموعه‌ای از قوانین مبارزه با دوپینگ است، پیروی کنند. به عبارتی تمام اعضای که این کد را امضا کردند، اعم از فدراسیون‌های بین‌المللی، دولت‌ها، نهادهای منطقه‌ای وادا و سازمان‌های مبارزه با دوپینگ باید از آن تبعیت کنند.

■ غیر ممکن بودن تخطی از قوانین وادا

دکتر نوروزی ادامه داد: در زمان انتشار کد وادا، برخی دولت‌ها و حتی فدراسیون‌های جهانی به این بهانه که این نظام‌نامه تحت قوانین کشور سوئیس تنظیم و تدوین شده

دکتر غلامرضا نوروزی، رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی و دبیرکل ستاد ملی مبارزه با دوپینگ (نادو)، ضمن تشریح تاریخچه شکل‌گیری و چگونگی فعالیت این ستاد، جمهوری اسلامی ایران را از جمله کشورهای پیشرو در مبارزه با دوپینگ در سطح قاره آسیا دانست.

دکتر نوروزی، هم‌افزایی دستگاه‌های مرتبط با حوزه سلامت عمومی را نیازی جدی برای مبارزه با دوپینگ دانست و تاکید کرد: خطرات، عوارض و مضرات دوپینگ به‌خوبی در عرصه ورزش قهرمانی برای ورزشکاران، مربیان و دست‌اندرکاران ورزش اطلاع‌رسانی شده است و جامعه ورزش کشور از مبارزه جدی نادوی ایران با پدیده دوپینگ آگاهی دارد. با این حال، مبارزه فراگیر با این پدیده شوم، نیازمند هم‌افزایی دستگاه‌هایی همچون وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و نیروی انتظامی است تا از ورود، توزیع و مصرف مکمل‌های غذایی و رژیمی غیرمجاز و قاچاق آن به طور جدی جلوگیری شود.

■ از کمیته بین‌المللی المپیک تا وادا

وی در تشریح تاریخچه شکل‌گیری سازمان جهانی مبارزه با دوپینگ در دنیا گفت: آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ در حالی سال ۱۹۹۹ تاسیس شد که پیش از آن، مبارزه با دوپینگ در جهان از طریق فدراسیون‌های ورزشی بین‌المللی و زیر نظر کمیته بین‌المللی المپیک (IOC) و کمیته‌های ملی المپیک به شکل پراکنده انجام می‌شد؛ اما در این سال و به دنبال رسوایی دوپینگ در تور بین‌المللی

است، خود را ملزم به پیروی از آن نمی‌دانستند. واکنش وادا با هماهنگی کمیته بین‌المللی المپیک، این بود که هر دولت با فدراسیون جهانی که این قوانین را امضا نکند، برای شرکت در بازی‌های المپیک ۲۰۰۴ آتن و ۲۰۰۸ پکن محدودیت‌هایی خواهد داشت؛ لذا همه را ملزم به تبعیت از نظام‌نامه وادا کرد.

دبیرکل ستاد ملی مبارزه با دوپینگ با اشاره به فراگیر بودن نگاه وادا در مقوله مبارزه با دوپینگ تصریح کرد: کد وادا علاوه بر ورزشکاران، تمام کسانی که در کنار تیم هستند، اعم از مربی، کادر فنی، سرپرست و دیگران را نیز در بر می‌گیرد و برای آنها قوانین خاصی دارد. به عنوان مثال مربی‌ای که مواد دوپینگی تجویز کند، از چند سال تا مادام‌العمر محروم خواهد شد.

دکتر نوروزی با بیان این‌که دایره برخورد ایران نادو با متخلفان، ورزشی است نه قضایی، افزود: در نادو ما رای خود را منطبق بر قوانین وادا صادر می‌کنیم.

■ هزینه بالا و موانع بین‌المللی راه‌اندازی آزمایشگاه

وی با اشاره به این‌که در حال حاضر حدود ۳۱ آزمایشگاه معتبر در اقصی نقاط دنیا و مورد تایید وادا وجود دارد، درباره مطالبه دوستداران ورزش و سلامت مبنی بر راه‌اندازی آزمایشگاه دوپینگ در ایران گفت: آزمایشگاه مورد تایید وادا، وسایل و امکانات گران‌قیمتی به ارزش حدود ۶۰ میلیارد تومان نیاز دارد. با این حال، ما در سال ۲۰۰۳ تلاش خود را برای راه‌اندازی آزمایشگاه آغاز و حدود نیمی از وسایل مورد نیاز آزمایشگاه را هم خریداری کردیم. اما به دلیل شرایط پیش آمده و وضع تحریم‌های ظالمانه، تکمیل این آزمایشگاه میسر نشد. در حال حاضر با توجه به این‌که وجود تعداد ۳۱ آزمایشگاه در دنیا از نظر وادا کفایت می‌کند، بعید است به آزمایشگاه جدیدی مجوز بدهند مگر این‌که از آزمایشگاه‌های موجود کاسته شود، امری که مسبوق به سابقه است.

■ محیط امنیتی آزمایشگاه‌ها و نادو

وی با اشاره به محیط امنیتی آزمایشگاه‌های مورد تایید وادا گفت: وادا مدام آزمایشگاه‌ها را رصد می‌کند. به همین دلیل ورود و خروج به این آزمایشگاه‌ها به‌سادگی امکانپذیر نیست و قوانین بین‌المللی بر آنها حاکم است. وی در تشریح این محیط امنیتی افزود: به طور طبیعی وقتی قرار است نمونه ورزشکاری، مثلاً یک فوتبالیست مشهور با میلیاردها دلار سرمایه بررسی و احیاناً مثبت اعلام شود، لازم است همه چیز دقیق و حساب شده و

غیرقابل نفوذ باشد.

دکتر نوروزی با اشاره به حساسیت رسانه‌ها درخصوص دوپینگ گفت: نادوی ایران هم محیط بسیار امنی دارد و اجازه نمی‌دهیم کسی بدون وقت قبلی به نادو وارد شود. نگهداری از مدارک و اسناد، کاملاً محرمانه انجام می‌شود و این کار، لازمه صیانت از حریم خصوصی ورزشکاران است. همزمان سعی کردیم حریم ورزش و دست‌اندرکاران ورزش را نیز حفظ کنیم.

■ سال ۱۳۶۷ آغاز مبارزه با دوپینگ در ایران

دبیرکل نادو با اشاره به این نکته که فعالیت‌های ضد دوپینگ در ایران از سال ۱۳۶۷ آغاز شده است، افزود: چون در آن مقطع هنوز کمیته بین‌المللی المپیک متولی دوپینگ در دنیا بود و در ایران هم متولی این موضوع کمیته ملی المپیک بود، کمیسیون پزشکی کمیته ملی المپیک، آیین‌نامه ملی مبارزه با دوپینگ را تدوین کرد.

تاسیس وادا در سال ۱۹۹۹ انجام گرفت و به دنبال آن در سال ۲۰۰۳ نادوی ایران راه‌اندازی شد. ما از سال ۱۳۷۶ با توجه به امکانات دانشکده داروسازی دانشگاه تهران محرک‌ها و مخدرا را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادیم. مخدرا به‌راحتی شناسایی می‌شدند اما در آن زمان استانداردهای آنالیز مواد ممنوعه وجود نداشت و ما امکان تجزیه و تحلیل آنها را هم نداشتیم. بخش آزمایشگاهی فدراسیون پزشکی ورزشی نیز در سال ۱۳۷۸ آغاز به کار کرد.

دکتر نوروزی گفت: ما بهترین آزمایشگاه معتبر را برای آنالیز نمونه‌ها انتخاب کرده‌ایم: آزمایشگاه کلن آلمان؛ که به نوعی آزمایشگاه مرکزی است. در این آزمایشگاه مانند دیگر آزمایشگاه‌های مورد تایید وادا، تمام نمونه‌ها دارای بارکد است و همه نمونه‌ها باید بر اساس این بارکد ردیابی و کنترل شود. وادا کاملاً بر این موضوع نظارت دارد.

■ نادو و استانداردهای بین‌المللی

دکتر نوروزی با بیان این‌که جمهوری اسلامی ایران از پیشگامان مبارزه با دوپینگ است، افزود: نادوی ایران در سال ۱۳۸۳ تاسیس شد و همزمان ایران به عنوان یکی از چهار کشور آسیایی هیأت موسسان وادا به همراه ژاپن، چین و کره جنوبی کار خود را آغاز کرد. شش سال به عنوان رئیس سازمان منطقه‌ای وادا (رادوکا) در منطقه آسیای میانه فعالیت داشت و مسئول راه‌اندازی نادوها در کشورهای منطقه بود.

در ادامه پس از این‌که فعالیت‌ها با موفقیت پیش رفت، به

عنوان یک سازمان مستقل پذیرفته شدیم؛ به این معنی که می‌توانیم تست‌های بین‌المللی انجام دهیم. مسأله‌ای که در حال حاضر انجام می‌شود و فدراسیون‌های جهانی تمام تست‌های کنترل دوپینگ رقابت‌های بین‌المللی که در ایران برگزار می‌کند را به ما محول می‌کنند. تست‌هایی که در مسابقات رکوردگیری انجام می‌شود و در تمام اردوهای که نادوی ایران اقدام به نمونه‌گیری می‌کند اعتبار بین‌المللی دارند. بیشتر فدراسیون‌های بین‌المللی افسران کنترل دوپینگ خود را برای گرفتن تست از ورزشکاران ما به ایران اعزام نمی‌کنند و این کار به نادوی ایران محول شده است. این نکته نشان دهنده کیفیت مطلوب اقدامات نادوی ایران است که منطبق بر استانداردهای جهانی در حوزه مبارزه با دوپینگ فعالیت می‌کند.

دکتر نوروزی گفت: نادوی ایران نظام‌نامه‌ای دارد که مورد تصویب سازمان تربیت بدنی وقت و وزارت ورزش قرار گرفته است. همچنین ارکانی چون شورای عالی، شورای مرکزی و دبیرکل دارد که دبیرکلی آن برعهده رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی است.

وی با بیان این که کد وادا هر شش سال یکبار مورد بازنگری قرار می‌گیرد، گفت: کد وادا ابتدا سال ۲۰۰۳ منتشر شد و سال ۲۰۰۹ مورد بازنگری قرار گرفت و مجلس شورای اسلامی آن را تایید و امضا کرد. لذا ما جزو ملحقین به کد وادا هستیم.

وادا وقتی در سال ۲۰۰۹ نظام‌نامه خود را منتشر کرد، از نادوها خواست آیین‌نامه‌های خود را با این نظام‌نامه منطبق کنند. ما این کار را انجام دادیم و آیین‌نامه ایران نادو مورد تایید وادا قرار گرفت. از طرفی در سال ۲۰۱۵ کد جدید وادا انتشار یافت؛ کدی که تغییرات زیادی در آن داده شده، به طوری که محرومیت‌ها را از دو، به چهار سال افزایش داده است تا متخلفان به راحتی نتوانند به میدان ورزش برگردند. این کد نیز توسط ایران نادو ترجمه شده و در قالب کتاب در اختیار جامعه ورزش قرار گرفته است. همچنین در سایت رسمی WADA و ایران نادو در دسترس عموم قرار دارد. آیین‌نامه ایران نادو ۲۰۱۵ منطبق بر کد وادا به تایید این اژانس رسیده است.

■ دوپینگ آگاهانه

دبیرکل ستاد ملی مبارزه با دوپینگ ادامه داد: اکثر ورزشکاران حرفه‌ای به موضوع مواد و روش‌های ممنوعه آگاهی دارند و نمی‌توان گفت در این زمینه ناآگاهی وجود دارد. ما این مهم را به عینه در ورزش کشورمان می‌بینیم.

او تصریح کرد: ورزشکاران حرفه‌ای تقریباً عوارض دوپینگ را می‌دانند و از مضرات آن آگاهی دارند. برخی اعتقاد دارند این عوارض و مضرات را می‌پذیریم، چون می‌خواهیم قهرمان المپیک شویم. این نوع تفکر ورزشکار را نمی‌توان توجیه کرد و بسیار برای ورزش و روح المپیزم که سلامت را ملاک قرار می‌دهد خطرناک است.

وی با بیان این که فروشندگان مکمل‌های غیرمجاز، ورزشکاران را اغفال کرده و به همراه مکمل غیرمجاز، مقادیری قرص و آمپول که حاوی مواد ممنوعه هستند به ورزشکار می‌دهند، درباره فعالیت‌های آموزشی نادو در این موارد گفت: ما در نادو سعی کرده‌ایم در حوزه آموزش فعالیت جدی و گسترده داشته باشیم. در این رابطه علاوه بر برگزاری دوره‌های آموزشی در سراسر کشور به‌خصوص برای ورزشکاران ملی، کارت جیبی و بروشورهای آموزشی را در تیراژ بالا منتشر کرده و در اختیار ورزشکاران قرار می‌دهیم و آنان را نسبت به فهرست مواد و روش‌های ممنوعه که همه ساله از سوی وادا منتشر می‌شود و عوارض و خطرات مصرف آنها، آگاه می‌کنیم تا حتی اگر پزشکی از مواد ممنوعه خبر نداشته باشد، با مشاهده این فهرست از تجویز داروهای محتوی این مواد به ورزشکار خودداری کند.

■ نادو و دغدغه سلامت عمومی

دکتر نوروزی با اشاره به فعالیت‌های فدراسیون پزشکی ورزشی در بخش نظارت بر سلامت باشگاه‌ها و اماکن ورزشی گفت: فدراسیون پزشکی ورزشی در این بخش، به همکاری دیگر نهادهای نیاز مبرم دارد. چرا که به تنهایی نمی‌تواند از توزیع، فروش و مصرف مکمل‌ها و داروها در باشگاه‌ها جلوگیری کند. در استان تهران بیش از چهارهزار باشگاه داریم. حیطه عملکرد ایران نادو در حوزه ورزش قهرمانی بوده و ورزشکار سطح ملی خاطی را محروم می‌کند، اما در بخش همگانی، افراد متخلف را از چه چیز محروم کند؟ این کار شدنی نیست. لذا در بخش همگانی و عمومی ورزش، باید روی فرهنگسازی متمرکز شد.

دکتر نوروزی خاطرنشان کرد: در قانون آمده است باشگاه‌ها حق فروش و تجویز مکمل‌ها را ندارند و ما چنانچه این مورد را مشاهده کنیم، باشگاه را پلمپ می‌کنیم. اما به طور کلی مبارزه با ورود، قاچاق، توزیع و مصرف مکمل‌های غیر مجاز و داروهای ممنوعه در کشور به عزم ملی نیاز داشته و باید در این رابطه تمهیداتی اساسی اندیشیده شود.

راهنمای وادا برای ورزشکاران



وادا چیست؟

آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ، وادا، سازمان مستقل بین‌المللی است که در سال ۱۹۹۹ با هدف هماهنگی، کنترل و مبارزه با دوپینگ در تمام شاخه‌های ورزشی سازماندهی شد.

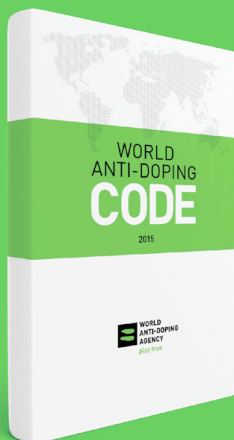
وادا وظیفه پیشرفت و تکامل آیین‌نامه جهانی مبارزه با دوپینگ را به عهده دارد. وادا در فعالیت‌های کلیدی از جمله علمی، علوم اجتماعی، تحقیقی، آموزشی، ایجاد ظرفیت مبارزه علیه دوپینگ، پیشبرد و کنترل اجرای آیین‌نامه جهانی درگیر است. وادا یک آژانس نمونه‌گیری نیست.

آزمایش (کنترل دوپینگ)

اگر شما در سطح ملی یا بین‌المللی رقابت می‌کنید، در هر زمان و مکانی می‌توانید توسط فدراسیون بین‌المللی مربوطه خود، نادو یا کمیته برگزارکننده مسابقات، مورد آزمایش خون یا ادرار قرار گیرید. تمام تست‌ها توسط ماموران کنترل دوپینگ آموزش دیده و مورد تایید، انجام می‌شود. نمونه‌گیری می‌تواند حین یا خارج رقابت انجام شود.

اما چرا من؟

- حین مسابقات ممکن است به صورت اتفاقی، براساس رتبه یا به دلیل خاصی انتخاب شوید.
- خارج از مسابقات ممکن است در هر زمان و مکانی و بدون اطلاع قبلی مورد آزمایش قرار گیرید.
- اگر نونهال هستید یا معلولیت خاصی دارید و تغییرات جزئی در روش جمع‌آوری نمونه نیاز است، می‌توانید مورد خود را حین نمونه‌گیری به مامور کنترل دوپینگ اطلاع دهید.



آیین نامه چیست؟

آیین نامه سندی است که اطمینان می دهد مقررات مبارزه با دوپینگ در تمام ورزش ها و کشورها یکسان اعمال می شود.

فهرست مواد و روش های ممنوعه

این فهرست برای استفاده ورزشکاران به منظور اطلاع از مواد و روش های ممنوعه حین رقابت و خارج از رقابت کاربردی است. وادا هر سال این فهرست را به روزرسانی می کند و آن را در سایت خود قرار می دهد. استفاده غیر مسئولانه از هر دارو، مکمل غذایی یا هر نوع ماده یا روش، می تواند شما را از انجام بهترین عملکرد باز دارد. در خصوص مصرف مکمل احتیاط کنید. حتی یک مکمل کاملاً طبیعی هم می تواند حاوی ماده ممنوعه باشد.

همیشه پیش از مصرف هر نوع دارو و مکمل باید:

■ دارو و مکمل را با فهرست ممنوعه چک کنید.
■ با ستاد ملی مبارزه ضد دوپینگ یا فدراسیون بین المللی هماهنگ باشید.

■ با پزشک یا داروساز مشورت کنید.

■ با کسب معافیت مصرف درمانی (TUE) از سوی فدراسیون بین المللی (برای ورزشکاران سطح بین المللی) یا نادو (برای ورزشکاران سطح ملی)، ممکن است اجازه پیدا کنید داروهای ممنوعه مشخص شده را در شرایط خاص استفاده کنید.



1 وجود یک ماده ممنوعه یا متابولیت حاصل از آن در نمونه ورزشکار

2 مصرف یا تلاش برای مصرف یک ماده یا روش ممنوعه

3 امتناع از شرکت در نمونه‌گیری دوپینگ

4 قصور در ثبت و ارسال فرم‌های محل حضور یا غیبت در نمونه‌گیری

5 دستکاری، یا تلاش برای دستکاری در مراحل نمونه‌گیری

6 مالکیت هرگونه ماده یا روش ممنوعه (همراه داشتن ماده ممنوعه)

7 قاچاق یا تلاش برای قاچاق هرگونه ماده یا روش ممنوعه

8 تجویز یا تلاش برای تجویز هرگونه ماده یا روش ممنوعه به ورزشکار

9 هرگونه همدستی و مشارکت در تخطی از قوانین مبارزه با دوپینگ

10 همکاری ممنوعه (همکاری با افراد دارای محرومیت)

۱۰ گانه دوپینگ

بر اساس قوانین آژانس جهانی مبارزه با
دوپینگ (وادا)، ارتکاب به هر کدام از موارد
ذکر شده دوپینگ محسوب می‌شود.



۱۱ مرحله تست دوپینگ

3

مراجعه به ایستگاه کنترل دوپینگ:

باید به سرعت برای
نمونه‌گیری مراجعه کنید.
در موارد خاص امکان
دارد مامور کنترل دوپینگ
اجازه دهد با تاخیر
مراجعه کنید.

4

تجهیزات جمع‌آوری نمونه:

این فرصت را دارید که خودتان یکی از
تجهیزات پلمپ شده جمع‌آوری نمونه
را انتخاب کنید.

5

نمونه ورزشکار:

از شما خواسته می‌شود
نمونه خود را در حضور مامور
کنترل دوپینگ یا مامور همراه
جمع‌آوری کنید. امکان دارد
خواسته شود نمونه خون هم
بدهید.

6

مقدار ادرار:

حداقل ۹۰ میلی لیتر برای
تمام نمونه‌ها لازم است.

7

تقسیم نمونه:

نمونه شما به دو قسمت
تقسیم و در دو بطری A و B
ریخته می‌شود.

2

اطلاعیه:

مامور کنترل دوپینگ یا فرد همراه، شما را از انتخابتان برای نمونه‌گیری و حق و حقوق و مسئولیت‌هایتان مطلع می‌کند.

1

انتخاب ورزشکار:

در هر زمان و مکانی می‌توانید برای تست دوپینگ انتخاب شوید.

11

فرآیند آزمایشگاه:

نمونه‌ها به آزمایشگاه‌های مورد تایید وادا ارسال خواهد شد.

10

تکمیل فرم کنترل دوپینگ:

شما این حق را دارید اگر در مورد فرآیند نمونه‌گیری نظری دارید، بیان کنید. مطمئن شوید تمام اطلاعات، از جمله کد نمونه‌تان صحیح هستند. کپی فرم کنترل دوپینگ را نیز حتما دریافت کنید.

9

اندازه‌گیری وزن مخصوص نمونه

مامور کنترل دوپینگ وزن مخصوص نمونه را اندازه‌گیری می‌کند تا مطمئن شود خیلی برای آزمایش رقیق نباشد.

8

مهر و موم نمونه:

طبق دستور مامور کنترل دوپینگ، درب دو بطری را باید محکم ببندید و پلمپ کنید.



مدیریت نتایج

به دلیل نقض قوانین ضد دوپینگ، محرومیت‌ها از یک تویخ ساده، به محرومیت مادام‌العمر تغییر می‌کند. دوره محرومیت‌ها و نداشتن صلاحیت برای حضور در رقابت‌های ملی و بین‌المللی با توجه به نوع نقض قانون ضد دوپینگ، شرایط فردی، ماده و امکان تکرار نقض قانون ضد دوپینگ متفاوت است.

به عنوان یک ورزشکار حق دارید درخواست کنید نمونه B شما هم مورد آزمایش قرار گیرد. شما حق دادرسی عادلانه یا درخواست تجدید نظر برای تصمیم‌گیری در مورد مثبت بودن آزمایش یا محرومیتی که به موجب نقض قوانین ضد دوپینگ بر شما اعمال می‌شود را دارید.

دوپینگ و عوارض آن

عوارض جانبی سوء مصرف مواد آنابولیک



استروئیدهای آنابولیک و پروهورمون های ممنوعه عبارتند از :
 ناندربولون، تستوسترون، متاندینون، اکسی متولون، استانازلول، آندروستاندیون، دی هیدرو اپی آندروسترون (DHEA)، ...

عوارض خاص زنان:

- ☐ اختلال عملکرد در دستگاه تناسلی
- ☐ رویش مو در نواحی مختلف صورت و بدن
- ☐ کلفت شدن صدا
- ☐ اختلال در عادات ماهیانه

عوارض خاص مردان

☐ عوارض مشترک در مردان و زنان

فرآیند کنترل دوپینگ



۱۱ مرحله کنترل دوپینگ



01

DOPING Control

در هر زمان و مکان ممکن است از شما نمونه گیری شود.

02

ATHLETE Selection

از سوی مامور کنترل دوپینگ، از انتخابتان برای نمونه گیری مطلع می شوید.

03

REPORT Station

آمادگی خود را برای نمونه گیری، در اسرع وقت به ماموران کنترل دوپینگ اعلام کنید.

04

CHOOSE Vessel

ظرف نمونه گیری را خود شما از بین ظرف های موجود انتخاب می کنید. دقت کنید ظرف سالم و پلمپ باشد.

5/6

PROVIDE Sample

* حداقل ۹۰ میلی لیتر ادرار برای نگهداری در ظرف مخصوص و ارسال به آزمایشگاه نیاز است.
* هنگام نمونه دادن از میانه شکم تا زانو باید برهنه باشد تا مامور کنترل دوپینگ که همجنس خود ورزشکار است، به راحتی بتواند خروج ادرار از بدن شما را مشاهده کند.



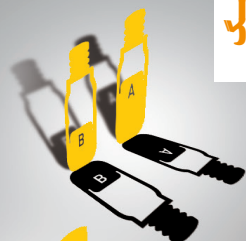
90ml



07

SPLIT THE Sample

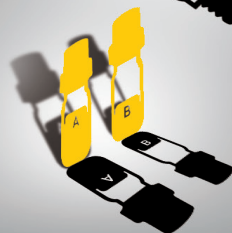
یک کیت نمونه‌گیری پلمپ شده را بردارید. پس از اطمینان از پلمپ بودن و بررسی سریال کیت با بطری‌های داخل آن، ابتدا نمونه را در بطری B تا بالای خط بطری بریزید. سپس بطری A را پر کنید و مقدار کمی هم در لیوان جمع‌آوری باقی بگذارید.



08

SEAL THE Sample

درب بطری‌های A و B را محکم ببندید (پلمپ شوند).



09

SPECIFIC Gravity

مامور کنترل دوپینگ، وزن مخصوص نمونه را اندازه می‌گیرد تا برای آزمایش رقیق نباشد؛ اگر نمونه بیش از اندازه رقیق باشد، لازم است دوباره نمونه بدهید.

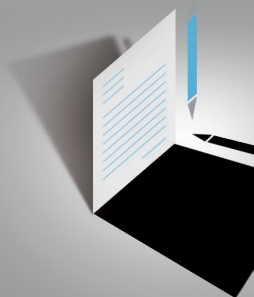
10

SIGN THE Form

در مرحله بعد، فرم کنترل دوپینگ را به شرح زیر تکمیل کنید:

* اطلاعات شخصی خود را در فرم وارد کنید.
- هر گونه ماده‌ای که احیاناً مصرف کرده‌اید را در فرم ذکر کنید؛ از جمله داروهای تجویزی، داروهای غیر معمول و مکمل‌های غذایی.
- چنانچه نظری درباره فرآیند نمونه‌گیری دارید، آن را بیان کنید.

- تمام اطلاعات فرم و شماره کیت را در صورت صحیح بودن، تایید و امضا کنید و کپی آن را نزد خود نگه دارید.



11

SAMPLE Analysis

نمونه‌ها به آزمایشگاه‌های مورد تایید وادا ارسال خواهند شد. نمونه A بررسی و آزمایش خواهد شد و نمونه B برای آزمایش‌های درخواستی بیشتر در محل امن نگهداری می‌شود. آزمایشگاه نتایج را برای سازمان ضد دوپینگ مسئول و وادا ارسال خواهد کرد.

حقوق و مسئولیت های ورزشکار

شما حق دارید که...

- ▶ یک نماینده یا یک مترجم همراه داشته باشید.
- ▶ اطلاعات بیشتری در خصوص فرآیند نمونه گیری دریافت کنید.
- ▶ در صوت داشتن دلایل معتبر، درخواست دهید با تاخیر به محل کنترل دوپینگ مراجعه کنید.
- ▶ اگر معلول هستید، درخواست کنید تغییری در فرآیند جمع آوری نمونه برایتان انجام دهند.

شما مسئول هستید که...

- ▶ در تمام مدت (از زمان ابلاغ تا پایان فرآیند نمونه گیری) تحت نظر یک مامور کنترل دوپینگ یا مامور همراه، قرار گیرید.
- ▶ اطلاعات کامل و دقیق خود را ارائه دهید.
- ▶ مطابق با روش استاندارد فوق، نمونه بدهید (عدم انجام چنین کاری ممکن است نقض قوانین ضد دوپینگ باشد).
- ▶ بلافاصله برای نمونه دادن اعلام آمادگی کنید (مگر این که دلایل قانع کننده ای برای تأخیر وجود داشته باشد).

**SAY NO!
TO DOPING**

معافیت‌های مصرف درمانی



چه چیزی؟

به عنوان یک ورزشکار، چنانچه به دلیل بیماری ناگزیر به مصرف داروی خاصی هستید و آن دارو در فهرست ممنوعه وادا باشد، با داشتن معافیت مصرف درمانی می‌توانید آن را مصرف کنید.



به چه دلیل؟

فرآیند معافیت مصرف درمانی، باعث از بین رفتن خطر محرومیت ناشی از مثبت شدن تست می‌شود.

چه کسی؟

ورزشکار پیش از مصرف داروی ممنوعه باید درخواست استفاده از معافیت مصرف درمانی ارائه دهد. تمام اطلاعات درخواست شما کاملاً محرمانه باقی می‌ماند.



چه وقت؟

متقاضی باید حداقل ۳۰ روز پیش از مسابقات، درخواست خود را ارائه دهد. در موارد استثنایی یا اورژانسی امکان دارد معافیت مصرف درمانی پس از مصرف دارو، مورد تایید قرار گیرد.



فرآیند معافیت مصرف‌درمانی (TUE)



1

فرم معافیت مصرف‌درمانی را می‌توانید از سایت وادا، سایت فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران یا سایت ستاد ملی مبارزه با دوپینگ ایران تهیه کنید.

2

پزشک فرم را تکمیل می‌کند و به ستاد ملی مبارزه با دوپینگ تحویل می‌دهد.

3

پس از ارائه فرم، درخواست شما مورد بررسی قرار می‌گیرد و معافیت مصرف‌درمانی مورد تایید قرار می‌گیرد، اگر...

مصرف نکردن داروی تجویز شده توسط پزشک، سلامت شما را به خطر بیندازد،

داروی تجویزی موجب ارتقای عملکردتان نشده و سلامت شما را باز گرداند،

غیر از مصرف این دارو، درمان جایگزین دیگری وجود نداشته باشد.

4

از طرف نادوی ایران، به شما اعلام می‌شود می‌توانید داروی درخواستی را مصرف کنید یا خیر. اگر درخواستتان رد شد، حق درخواست تجدید نظر را خواهید داشت.

SAY NO! TO DOPING

معافیت مصرف درمانی هنگام کنترل دوپینگ

نام داروی تایید شده را روی فرم کنترل دوپینگ ذکر کنید.

مشخص کنید معافیت مصرف درمانی شما مورد تایید قرار گرفته است.

کپی (تصویر) تاییدیه معافیت مصرف درمانی را به مامور کنترل دوپینگ نشان دهید.

نکته: فرایند درخواست و پذیرش معافیت مصرف درمانی توسط وادا منتشر شده است. برای اطلاعات بیشتر می‌توانید با نادوی ایران یا در صورت لزوم با فدراسیون بین‌المللی رشته ورزشی خودتان تماس بگیرید. چرا که تایید معافیت مصرف درمانی وظیفه وادا نیست و نادو (ایران) آن را انجام می‌دهد.



اعلام محل حضور به وادا



چرا محل حضور؟

فراهم کردن محل حضور به منظور حفظ حق شما در ورزش پاک است. اطلاعات محل‌های حضور به ستاد ملی مبارزه با دوپینگ این توانایی و قابلیت را می‌دهد تا بدون اعلام قبلی، ورزشکارانی که دوپینگ می‌کنند را ردیابی کند.

اطلاع از محلی که ورزشکاران را می‌توان برای انجام تست دوپینگ در آنجا پیدا کرد، به منظور اطمینان از موثر بودن برنامه‌های مبارزه با دوپینگ، لازم و ضروری است.

شامل چه کسانی می‌شود؟

ورزشکاران کمی جزء RTP هستند و نیاز به تهیه اطلاعات صحیح و به روز از محل حضور خود دارند.

فدراسیون‌های بین‌المللی و ستاد ملی مبارزه با دوپینگ مسئولند که مشخص کنند آیا شما نیاز به تعیین اطلاعات محل حضور دارید یا خیر.

چه اطلاعاتی را باید اعلام کنید؟

- آدرس منزل
- موقعیت و اطلاعات محل تمرین
- برنامه مسابقات
- محل فعالیت‌های شخصی روزانه مانند محل کار یا تحصیل
- برای آن دسته از ورزشکارانی که جزو RTP هستند یک بازه زمانی
- + عذقیقه‌ای در روز که در آن بازه در دسترس باشند، باید اعلام شود.

به خاطر داشته باشید در هر زمان و مکانی ممکن است ماموران وادا به صورت کاملاً سرزده برای گرفتن تست به محل‌های اعلامی شما مراجعه کنند. درخصوص ورزشکاران RTP اگر طی بازه زمانی + عذقیقه‌ای در محل اعلامی نباشند، عدم انجام تست در سوابق ورزشکار ثبت می‌شود.

SAY NO! TO DOPING



به روز رسانی محل های حضور



– می توانید از طریق ارسال یک پیام به ستاد ملی مبارزه با دوپینگ یا استفاده از اپلیکیشن تلفن همراه وادا (WADA)، جزئیات محل حضور خود را به سادگی به روز رسانی کنید.

– اگر نمی توانید برای نمونه گیری در محل حضور حاضر شوید، این فرصت را دارید که دلیل آن را توضیح دهید. اگر دلیل قابل قبولی نداشته باشید، با عواقب آن رو به رو می شوید.

– می توانید فردی را انتخاب کنید که به عنوان نماینده شما آدرس محل حضور را برایتان ارسال کند. فراموش نکنید شما مسئول اطلاعات مربوط به محل حضور خود هستید.

– اگر عضو یک تیم ورزشی هستید، اطلاعات محل حضور شما ممکن است توسط مربی یا نماینده رسمی تیم ارسال شود.

به روز رسانی اطلاعات محل های حضور با آدامز



– سیستم مدیریت و نظارتی ضد دوپینگ وادا (ADAMZ) یک ابزار آنلاین است که ورزشکاران می توانند در هر زمان و هر مکانی اطلاعات محل حضور خود را از طریق پیامک به روز رسانی کنند.

– استفاده از آدامز بسیار آسان است و سیستم کنترل دسترسی چند مرحله ای آن، حریم خصوصی و امنیت اطلاعات شما را تضمین می کند.

فراموش نکنید!

فلسفه اعلام محل حضور این است که به شما اطمینان می‌دهد تمام ورزشکاران در محیط یکسان و پاک رقابت می‌کنند.

- ▶ شما و فقط خود شما مسئول اعلام محل حضورتان هستید.
- ▶ اگر جزو ورزشکاران RTP هستید باید اطلاعات محل‌های حضورتان هر سه ماه یک بار به روزرسانی شود.
- ▶ در صورت نادرست بودن اطلاعات محل حضور، عواقب آن متوجه خود شما خواهد بود.
- ▶ در صورت نیاز، فدراسیون بین‌المللی و نادوی ایران اطلاعات بیشتری در اختیارتان می‌گذارند.





وزارت ورزش و جوانان
جمهوری اسلامی ایران

فراخوان عضویت خدمات درمانی فدراسیون پزشکی ورزشی



قابل توجه جامعه ورزش کشور

بر اساس بخشنامه وزارت ورزش و جوانان به شماره ۳/۲۴۰۹۷/ص مورخ ۱۳۹۲/۱۱/۱۹ به منظور حمایت درمانی از جامعه ورزش، انجام هرگونه فعالیت ورزشی شامل شرکت در مسابقه، تمرین و کلاس آموزشی بدون عضویت در کمیته خدمات درمانی فدراسیون پزشکی ورزشی ممنوع است.



روش های عضویت و دریافت پرینت کارت



تمدید عضویت
با سامانه USSD



اپلیکشن
خدمات درمانی



سایت فدراسیون پزشکی ورزشی
www.ifsm.ir

روش های اطلاع از عضویت و تاریخ اعتبار آن

ارسال کد ملی

به شماره ۳۰۰۰۴۳۰۴

اپلیکشن

خدمات درمانی

سایت فدراسیون

پزشکی ورزشی

■ در صورت تایید عضویت، پیامک آن به همراه تاریخ اعتبار برایتان ارسال خواهد شد.

■ مزایای عضویت: دریافت کمک هزینه درمان، دریافت غرامت نقص عضو، دریافت غرامت فوت

برای کسب اطلاعات بیشتر، به سایت فدراسیون پزشکی ورزشی به نشانی www.ifsm.ir

مراجعه و یا با هیات پزشکی ورزشی استان تماس حاصل فرمایید.

بیش از پایان عضویت، نسبت به تمدید آن اقدام کنید.

راهنمای عضویت آنلاین خدمات درمانی فدراسیون پزشکی ورزشی



وزارت ورزش و جوانان
جمهوری اسلامی ایران



تذکره: برای عضویت آنلاین، سامانه دریافت پیام‌های تبلیغاتی تلفن همراه شما نباید مسدود باشد

فرآیند عضویت آنلاین

۱- ورود به سایت فدراسیون پزشکی ورزشی (www.ifsm.ir)

۲- ورود به سامانه خدمات درمانی و وارد کردن کد ملی

در صورت نداشتن سابقه عضویت قبلی

در صفحه اطلاعات فردی
اطلاعات فردی خود را وارد کنید

کد امنیتی برای شما پیامک خواهد شد آن را وارد کنید

اطلاعات شخصی

ثبت عضویت جدید

تغییر رمز عبور

ادامه فرآیند عضویت

در صورت داشتن سوابق قبلی در سایت

رمز عبور خود را وارد کنید، در صورت نداشتن رمز عبور
دکمه «رمز عبور خود را فراموش کرده‌ام» را بزنید

شماره موبایل خود را وارد و یا تأیید کنید

کد امنیتی برای شما پیامک خواهد شد آن را وارد کنید

رمز عبور خود را بسازید و مجدداً آن را وارد کنید

بسته به اینکه دارای عضویت باشید
یا خیر ۵ یا ۷ باکس نمایش داده می‌شود
بسته به نیاز یکی از باکس‌ها را
جهت ادامه فرایند انتخاب نمایید

تمدید عضویت

ثبت عضویت جدید

چاپ کارت

اضافه کردن رشته جدید

اطلاعات شخصی

تاریخچه عضویت

تغییر رمز عبور

ادامه فرآیند عضویت

توجه:

۱- روش‌های فعال سازی پیامک‌های تبلیغاتی در سیم کارت همراه اول
الف: ارسال عدد ۲ به ۸۹۹۹ ب: شماره گیری *۸۹۹۹# ج: تماس با شماره ۹۹۹۰

۲- افرادی که در یک رشته ورزشی ثبت نام کرده‌اند اما در دو یا چند رشته فعالیت می‌کنند و نیاز به ثبت عضویت در رشته دیگری نیز دارند دکمه اضافه کردن رشته جدید را انتخاب کرده و بدون نیاز به پرداخت مبلغ حق عضویت جدید رشته بعدی را انتخاب و پرینت کارت خود را دریافت کنند.

۳- پس از پرداخت اینترنتی و پایان بروسه عضویت می‌توانید از طریق دکمه چاپ کارت پرینت کارت خود را دریافت کنید و در صورت نداشتن پرینتر، پرینت کارت را بدون صرف هزینه از هیأت پزشکی ورزشی شهر خود دریافت کنید.

کلینیک تخصصی فیزیوتراپی ورزشی

(در خدمت قهرمانان، ورزشکاران و عموم مردم)



امکانات

دستگاه کشش چهار سرران

دستگاه کشش همسترینگ

دستگاه افزایش توان هوازی

دستگاه تقویت عضلات تنه

دستگاه تقویت اندام تحتانی

دستگاه تقویت عضلات اندام فوقانی

ست کامل تمرین با کش ورزشی

ست کامل تمرینات تعادل و حس عمقی

دستگاه کشش گردن

دستگاه ایزوکنتیک

دستگاه کینزیس

ست های کامل الکتروتراپی (جریان های الکتریکی ، لیزر کم توان و اولترا سوند)

دستگاه لیزر پرتوان

دستگاه شاک ویوتراپی

دستگاه سنجش ترکیب بدن

دستگاه آنالیز راه رفتن

دستگاه سنجش تعادل (ایستا و پویا)

دستگاه تردمیل

دستگاه دوچرخه ثابت

دستگاه ارگومتر اندام فوقانی

دستگاه سنجش گازهای تنفسی

دستگاه ویبریشن

برای بهره‌مندی از خدمات ویژه فدراسیون پزشکی ورزشی با مراجعه

به سایت www.ifsm.ir عضو کمیته خدمات درمانی شوید.

تلفن تعیین وقت فیزیوتراپی: ۰۲۱۸۳۸۲۶ - داخلی ۱۰۵ و ۱۰۶

تهران - میدان شهدای هفتم تیر - خیابان شهید مفتاح جنوبی - ضلع جنوبی ورزشگاه

شهید شیروودی - خیابان ورزشنده - پلاک ۱۷ - فدراسیون پزشکی ورزشی

درمانگاه فوق تخصصی فدراسیون

پزشکی ورزشی

(آماده ارائه خدمات به قهرمانان، ورزشکاران و عموم مردم)



خدمات درمانگاه

فوق تخصص شانه

فوق تخصص لگن

مشاوره تغذیه

متخصص جراحی مغز و اعصاب

فوق تخصص قلب و عروق

جراح و متخصص چشم پزشکی

متخصص جراحی عمومی

دندانپزشکی

سونوگرافی (احشا و بافت نرم)

پیکر سنجی (آنتروپومتری)

فوق تخصص ستون فقرات

فوق تخصص دست

فوق تخصص زانو

فوق تخصص مچ پا

متخصص داخلی

متخصص گوش، حلق و بینی

متخصص پزشکی ورزشی (آسیب‌های ورزشی)

مشاوره ضد دوپینگ

رادیولوژی (رادیوگرافی و OPG)

مشاوره روان‌شناسی

تلفن گویا: ۰۲۱۸۳۸۲۶ داخلی ۱۵۱

تلفن ثابت: ۰۲۱۸۸۳۰۱۰۱

نوبت دهی آنلاین: <http://nobatdehi.ifsma.ir>

راهنمای دریافت خدمات درمانی جهت ورزشکار آسیب دیده



فدراسیون پزشکی ورزشی
جمهوری اسلامی ایران



وزارت ورزش و جوانان

WWW.IFSM.IR



حادثه ورزشی

عضویت
خدمات درمانی ندارید.

برای عضویت
به سایت فدراسیون
پزشکی ورزشی مراجعه کنید.

عضویت
خدمات درمانی دارید.

تکمیل فرم گزارش
حادثه ورزشی
و تأیید آن توسط باشگاه یا هیأت ورزشی

مراجعه به هیأت پزشکی ورزشی
تأیید و ثبت فرم گزارش حادثه توسط هیأت پزشکی ورزشی استان
(حداکثر ظرف مدت دو هفته از تاریخ وقوع حادثه)

انتخاب با شماست

درمان با هزینه شخصی

ارائه مدارک
به هیأت پزشکی ورزشی استان
حداکثر ده روز پس از اتمام درمان

تعرفه گیری
توسط هیأت پزشکی ورزشی استان

تأیید هزینه درمان
توسط فدراسیون پزشکی ورزشی

پرداخت هزینه
درمان به ورزشکار

درمان توسط
هیأت پزشکی ورزشی استان

ارجاع به
مراکز درمانی

ارجاع به فدراسیون پزشکی
ورزشی جهت درمان

تعیین وقت قبلی از طریق
مراجعه به سایت فدراسیون
۸۸۸۲۸۲۵۹ و یا تماس با

مراجعه به
درمانگاه فدراسیون

در صورت نیاز به بستری موارد زیر انجام شود:

۱. دریافت دستور بستری و تعیین وقت آن توسط پزشک معالج
۲. دریافت معرفی نامه بیمارستان از کمیته درمان با مهر و امضای مدیرخانه فدراسیون
۳. مراجعه به بیمارستان یا مدارک لازم در روز مقرر

برای دریافت کمک هزینه وسایل مصرفی در عمل جراحی یا مدارک لازم به هیأت پزشکی ورزشی استان مراجعه کنید.



جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان

فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران

**SPORTSMEDICINE FEDERATION
OF ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN**



ستاد ملی مبارزه بادوپینگ

آدرس : مجموعه ورزشی انقلاب

۰۲۱۲۶۲۱۶۳۳۶ 

www.irannado.ir 

فدراسیون پزشکی ورزشی

۰۲۱۸۳۸۲۶ 

۸۸۸۳۳۴۹۸ 

www.ifsm.ir 

ifsm.ir _ 

@i.s.medicine 

@IranSportsmedicine 

تهران، میدان شهدای هفتم

تیر، خیابان شهید مفتاح جنوبی،

ضلع جنوبی ورزشگاه شهید

شیرودی، خیابان ورزشنده، پلاک ۱۷

کدپستی: ۱۵۷۱۷۴۵۶۱۳

مندوق پستی: ۹۶۵۹-۱۵۸۷۵