



راهنمای مبارزه با دوپینگ ورزشکاران

<https://iranado.ir/>



SAY NO! TO DOPING

اهمیت آموزش و فرهنگسازی در مبارزه با دوپینگ



ستاد ملی مبارزه با دوپینگ ایران به عنوان نهاد مسئول مقابله با پدیده شوم دوپینگ در تمامی ابعاد آن در کشور، همواره آموزش را یکی از رویکردهای اصلی خود می داند؛ رویکردی که نه تنها جامعه ورزش حرفه ای و قهرمانی، بلکه ورزش همگانی را نیز در بر می گیرد.

در ایران نادو، به اهمیت آموزش در پیشگیری و مبارزه مؤثر با دوپینگ واقف هستیم و از راههای گوناگون، از جمله ترجمه و بومی سازی دوره های تخصصی سامانه آموزشی وادا (ADEL) به زبان فارسی، تلاش می کنیم تا جامعه ورزش کشور بتواند از جدیدترین اطلاعات و آموزش های روز دنیا بهره مند شود. هدف ما ارتقای سطح دانش و آگاهی ورزشکاران و جلوگیری از گرفتار شدن ناخواسته آنان در دام دوپینگ است.

از سوی دیگر، در ورزش حرفه ای امروز، تغذیه صحیح و استفاده ایمن از مکمل های ورزشی به عنوان ضرورتی انکارناپذیر مورد توجه قرار دارد. بر همین اساس، ارائه آموزش های علمی و کاربردی در این زمینه از اولویتهای ماست و همکارانم در ستاد ملی مبارزه با دوپینگ در حال تدوین و اجرای برنامه ای منسجم برای تحقق این هدف هستند.

بخش عمده ای از فعالیت های آموزشی ما در قالب رسانه های دیداری، شنیداری، نوشتاری و شبکه های اجتماعی انجام می شود. تهیه و انتشار هدفمند کتابچه های آموزشی، به صورت چاپی و الکترونیکی، نیز از جمله این اقدامات است.

کتابچه حاضر با هدف آشنایی ورزشکاران عزیز با مقوله دوپینگ و شناخت بهتر مکمل های غذایی و ورزشی تدوین شده و امیدواریم گامی مؤثر در جهت ارتقای سلامت، آگاهی و پاکی در ورزش کشور عزیزمان ایران باشد.

دکتر غلامرضا نوروزی

رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی

دبیر کل ستاد ملی مبارزه با دوپینگ

تعریف دوپینگ



تعریف دوپینگ

دوپینگ عبارتست از وقوع یک یا چند مورد از موارد تخلف از قوانین و مقررات مبارزه با دوپینگ که در بندهای ذیل بیان شده است. ورزشکاران یا دیگر اشخاص حقیقی در خصوص دانستن آنچه تخلف از هر یک از قوانین مبارزه با دوپینگ محسوب می‌شود و همچنین مواد و روش‌هایی که در فهرست ممنوعه واد آمده است، مسئولیت کامل دارند.



تخلفات ۱۱ گانه دوپینگ

- ۱- وجود یک نوع ماده ممنوعه، مواد حاصل از سوخت و ساز (متابولیت) یا نشانگرهای مربوط به آنها در نمونه یک ورزشکار
- ۲- مصرف یا تلاش برای مصرف یک ماده یا روش ممنوعه توسط ورزشکار
- ۳- فرار، امتناع یا قصور ورزشکار از تن دادن به نمونه گیری
- ۴- قصور از الزامات مربوط به در دسترس بودن ورزشکار
- ۵- دستکاری یا تلاش برای دستکاری در هر مرحله از کنترل دوپینگ
- ۶- مالکیت یک ماده یا یک روش ممنوعه توسط ورزشکار یا فرد حامی ورزشکار
- ۷- قاچاق یا تلاش برای قاچاق هر گونه ماده یا روش ممنوعه توسط یک ورزشکار یا شخص دیگر
- ۸- تجویز یا تلاش برای تجویز هر گونه ماده یا روش ممنوعه به ورزشکار.
- ۹- تبانی یا تلاش برای تبانی توسط ورزشکار یا شخص دیگر.
- ۱۰- همکاری ممنوعه توسط ورزشکار یا شخص دیگر با افراد محروم.
- ۱۱- اقداماتی که ورزشکار یا شخص دیگر به منظور دلسرد کردن یا تلافی در برابر ارائه گزارش به مقامات مسئول انجام می دهند.





مسئولیت مطلق قانونی

Strict Liability



مسئولیت مطلق قانونی

مسئولیت مطلق قانونی

- ورزشکاران مسئول هستند تا از هیچ نوع ماده یا روش ممنوعه استفاده نکنند.
- ورزشکار مسئول هر ماده‌ای است که در نمونه‌اش کشف شود.
- ورزشکار موظف است از پزشک و کادر درمانی دارای اطلاعات کافی استفاده کند.
- اظهار بی اطلاعی یا ندانستن دلیل موجهی برای تخلف نیست.
- در تخلفات از مقررات دوپینگ قصد و نیت در تخلفات مطرح نیست.
- مسئولیت مطلق قانونی ورود ماده ممنوعه به بدن، با ورزشکار است و در صورت کشف ماده در نمونه، هیچ گونه توجیهی قابل پذیرش نیست.



سایر وظایف و مسئولیت‌های ورزشکاران

- آگاهی کافی از مجموعه قوانین مبارزه با دوپینگ و پیروی از آنها.
- آمادگی و در دسترس بودن برای ارائه نمونه در هر زمان.
- آگاه نمودن کادر درمان از ممنوعیت استفاده از مواد و روشهای ممنوعه
- همکاری کامل در تحقیقات مربوط به تخلفات از قوانین مبارزه با دوپینگ
- شناخت مواد و روش‌های ممنوعه در ورزش.
- محافظت از وسایل شخصی در طول بازی‌ها.
- برای اطمینان از امن بودن و غیردوپینگی بودن هر دارو آن را جستجو کند.
- در موردی که اطمینان کافی ندارد از پزشکی ورزشی آگاه سوال کند.

با مراجعه به آدرس زیر می‌توانید از مجاز یا غیرمجاز بودن دارو اطلاع حاصل نمایید:

<https://www.globaldro.com>





حقوق ورزشکار در زمان نمونه گیری دوپینگ



حقوق ورزشکار در زمان
نمونه گیری دوپینگ

حقوق ورزشکار

- حق دارد که نماینده‌ای را همراه داشته باشد.
- می‌تواند تقاضای مترجم نماید.
- در رابطه با روند جمع آوری نمونه سوال کند.
- در موارد خاص تقاضای تغییراتی در روند نمونه‌گیری داشته باشد.

مسئولیت‌های ورزشکار در زمان نمونه‌گیری تست دوپینگ

- قرار داشتن در معرض دید مستقیم Chaperone تا پایان تست.
- ارائه کارت شناسایی معتبر.
- احترام و رعایت مراحل جمع آوری نمونه
- حضور فوری در ایستگاه کنترل دوپینگ، مگر در موارد موجه برای تاخیر.
- عدم رعایت مراحل نمونه‌گیری تخلف تلقی می‌شود.



معافیت مصرف درمانی Therapeutic Use Exemption



معافیت مصرف درمانی
Therapeutic Use Exemption

اگر شما مبتلا به بیماری یا دارای شرایط خاصی بوده که نیازمند مصرف موادی از لیست ممنوعه هستید، معافیت مصرف درمانی (TUE) صادره ممکن است شما را قادر سازد تا داروی مورد نیاز خود را بدون ارتکاب به تخلف دوپینگ دریافت نمایید.

چگونگی درخواست صدور TUE

- ✓ فرم درخواست TUE را از وب سایت <https://iranado.ir/> دانلود نمایید.
- ✓ از پزشک معالج خود بخواهید که فرم درخواست TUE را به انگلیسی و با حروف بزرگ تکمیل و ترجیحا تایپ نماید. (در صورتی که این فرم ناتمام و ناخوانا باشد به آن ترتیب اثر داده نخواهد شد).
- ✓ فرم درخواست TUE تکمیل شده را به همراه کلیه مدارک مستندات پزشکی و پاراکلینیکی مورد نیاز به ستاد ملی مبارزه با دوپینگ به نشانی iranado.tue.application@gmail.com جهت تشکیل کمیته TUE و تصمیم گیری در خصوص پذیرش و صدور TUE ایمیل نمایید.
- ✓ درخواست برای TUE جدید یا تمدید TUE موجود باید حداقل ۳۰ روز قبل از روزی که به مصرف آن ماده نیاز است، به ستاد ملی مبارزه با دوپینگ ارائه شده باشد.
- ✓ فراهم نمودن و عدم ارائه به موقع اطلاعات درخواستی مورد نیاز، ممکن است منتهی به رد شدن یا به تعویق افتادن زمان رسیدگی به درخواست شما تا تکمیل اطلاعات مورد نیاز شود.
- ✓ تا زمان اطلاع از صدور TUE برای هر دارو یا ترکیب مصرفی، از مصرف آن ترکیب یا دارو خودداری کنید.
- ✓ صدور معافیت مصرف درمانی (TUE) برای ورزشکارانی که در بانک اطلاعات RTP ثبت شده فدراسیون بین المللی برای نمونه گیری قرار دارند، مطابق قوانین آن فدراسیون در این رابطه خواهد بود.



✓ توجه به این نکته ضروری است که بعضی از فدراسیون‌های بین‌المللی TUE صادره از ستاد ملی مبارزه با دوپینگ را کافی ندانسته، بنابراین ورزشکاران بین‌المللی که قصد شرکت در مسابقات فدراسیون جهانی یا بین‌المللی را دارند، باید مطابق قوانین آن فدراسیون نسبت به درخواست صدور TUE اقدام کنند و ورزشکار مسئول ارائه اطلاعات کافی در این مورد به ورزشکار و اقدام برای صدور TUE از سوی کمیته TUE فدراسیون بین‌المللی است.

✓ تمامی معافیت‌های مصرف درمانی صادره از سوی سازمان‌های ملی مبارزه با دوپینگ یا فدراسیون‌های جهانی به آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ ارسال می‌شوند و کمیته TUE آژانس این حق را دارد که TUE صادره را یک طرفه لغو نماید. ورزشکار این حق را دارد که در صورت رد TUE درخواستی از سوی سازمان‌های ملی مبارزه با دوپینگ یا فدراسیون‌های جهانی، این موضوع را به کمیته TUE مبارزه با دوپینگ جهت تجدید نظر (با هزینه شخصی) اعلام نماید. ✓ TUE رد شده توسط آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ می‌تواند توسط ورزشکار به دادگاه حکمیت ورزش (CAS) برای تجدید نظر و اخذ تصمیم نهایی فرستاده شود.

✓ TUE برای یک دوره زمانی محدود صادر می‌شود بنابراین قبل از انقضای باید درخواست جدید برای مجوز ادامه مصرف به ستاد ملی مبارزه با دوپینگ (برای ورزشکاران ملی) و فدراسیون جهانی مربوطه (برای ورزشکاران بین‌المللی) ارائه شود.

✓ TUE فقط برای درمان‌های اورژانس و یا شرایط کاملاً استثنائی صادر می‌شوند.

✓ - هنگامی که گزارش آزمایشگاه آکروditه مبتنی بر وجود ماده ممنوعه در نمونه اخذ شده از شما باشد، باز بینی اولیه توسط ستاد ملی مبارزه با دوپینگ صورت گرفته و در صورتی که دارای معافیت درمانی معتبر مبنی استفاده از آن ماده ممنوعه باشید، نتیجه آزمایش شما منفی تلقی می‌شود.





S1 - عوامل آنابولیک

بعضی از عوارض جسمانی و روانی سوء مصرف این ترکیبات در بین دو جنس زن و مرد یکسان و مشترک است اما بعضی دیگر از این عوارض جانبی مختص به یک جنس خاص است. لیست زیر به تعدادی از این عوارض جانبی اشاره دارد اما محدود به آنها نیست؛

* عوارض جانبی جسمانی مشترک

- آکنه
- طاسی سر مدل مردانه
- آسیب‌های کبدی
- توقف زودرس رشد طولی استخوان‌های دراز

* عوارض جانبی روانی مشترک

- پرخاشگری و افزایش میل جنسی
- افسردگی و خودکشی متعاقب قطع مصرف این ترکیبات

* عوارض جانبی محدود به مردان

- بزرگ شدن نواحی پستان
- کوچک شدن بیضه‌ها
- ناتوانی جنسی
- کاهش در تولید اسپرم

* عوارض جانبی محدود به زنان

- کلفت شدن صدا
- توقف رشد سینه‌ها
- پرمویی در نواحی صورت کمر و شکم
- نامنظم شدن سیکل قاعدگی

S2 - هورمون‌های پپتیدی فاکتورهای رشد مواد در ارتباط با آنها و مقلدها

* اریتروپوئیتین

- مرگ ناگهانی بر اثر نارسایی قلبی
- افزایش خطرناک گلبولهای قرمز افزایش فشار خون ماکزیمم و چسبندگی خون
- افزایش حجم عضله قلب و در نهایت نارسایی بطن چپ، حمله قلبی و انفارکتوس

- مشکلات عروقی، نارسایی کلیه
- ایجاد لخته خونی در ریه‌ها (آمبولی ربوی)

* هورمون رشد (GH)

- آکرومگالی (برآمدگی استخوان آرواره و پیشانی، عریض شدن انگشتان دست و پا)
- دیابت

- بیماری‌های قلبی - عروقی و فشار خون بالا
- التهاب و درد مفاصل
- بزرگ شدن نواحی پستان
- ناتوانی جنسی

- کاهش کلسترول HDL و لیپوآتروفی
- افزایش فشار داخل جمجمه
- خارش و انتقال عفونت در محل تزریق و ...
- افزایش خطر بروز سرطان خون (لوسمی)

* HCG



-بزرگ شدن نواحی پستان (ژینکوماستی)

-اختلالات قاعدگی

S3 - آگونیست های بتادو

-لرزش و گرفتگی عضلات اسکلتی معمولاً در دست‌ها

-عوارض قلبی‌عروقی نظیر ازدیاد ضربان قلب تپش‌قلب و اتساع

عروق محیطی (حتی با مصرف استنشاقی)

-سر درد، واکنش‌های ازدیاد حساسیت از جمله کهیر و اسپاسم

برونشها، کاهش فشار خون و شوک

-تعریق

-بیقراری و آشفتگی

-وقفه تنفسی

-کما

-آسیب مغزی

S5 مواد مدر (دیورتیک‌ها) و عوامل پوشاننده

-دهیدراتاسیون

-افت فشار خون و شوک

-از دست دادن تعادل عمومی بدن سرگیجه

-اختلال در ریتم ضربان قلب و نارسایی قلبی

-گرفتگی و کرامپ عضلانی

S6 - داروهای محرک سیستم عصبی

-بیقراری، آشفتگی

-وحشت، بی‌خوابی، کابوس شبانه

-وابستگی و اعتیاد با منشأ روانی

-لرزش اندام‌ها، اضطراب، گیجی پر حرفی، عصبانیت

-خونریزی مغزی

-کاهش وزن

-بروز زمینه‌آزمین صدری، افزایش ضربان قلب، افزایش یا گاهی

کاهش فشار خون

-افزایش خطر حملات قلبی

S7 - مواد مخدر

-تنگی نفس، ایست تنفسی

-کاهش فشار خون در حالت ایستاده، شوک و ایست قلبی

S4 - تعدیل‌کننده‌های هورمونی و متابولیک

دسته‌ای از این داروها که عملکرد هورمون‌ها را تحت تأثیر قرار

داده و تعدیل می‌نمایند شامل مهارکننده‌های آنزیم آروماتوز، تعدیل

کننده‌های انتخابی گیرنده‌های استروژن (SERMS)، سایر مواد ضد

استروژنی و عواملی هستند که عمل یا اثرات مایوستانین را تعدیل

می‌کنند

-افزایش خطر حملات قلبی

-ایجاد لخته خونی و انفارکتوس قلبی

-پوکی استخوان (استئوپروز)

-کوفتگی و درد مفاصل

***انسولین**

-افت قند خون



M1 - دستکاری خون و ترکیبات آن

افزایش انتقال اکسیژن به بافت‌های عضلانی یا دوپینگ خون از طریق تزریق خون خود فرد یا فرد دیگر و یا فرآورده‌های خونی متداول است. این روش‌ها با افزایش تعداد گلبول‌های قرمز خون به سیستم گردش خون باعث افزایش ویسکوزیته و غلظت خون و در نهایت باعث افزودن بار اضافه بر فعالیت و پمپاژ قلب می‌شوند.

این بار اضافه قلبی در افراد دارای خون غلیظ و به ویژه در حین ورزش که به دلیل تعریق و دهیدراتاسیون بر غلظت خون افزوده می‌شود. باعث افزایش خطر بروز اختلالات قلبی - عروقی می‌شود.

- ایجاد لخته‌های خونی و خطر آمبولی

- شوک آنافلاکتیک

- ایست قلبی

- افزایش فشار خون و بیماری‌های کلیوی

- افزایش خطر انتقال بیماری‌های عفونی مانند ایدز و هپاتیت

P1 - بتا بلوکرها

- افت فشار خون

- کاهش ضربان قلب

- اختلالات خواب

- گرفتگی و انقباض مجاری تنفسی

- سرگیجه، اختلالات بینایی

- افسردگی، خواب آلودگی، ضعف، اغماء

- بیقراری، عصبانیت، کابوس شبانه، حملات تشنجی، بی خوابی

- تهوع، استفراغ و یبوست

- وابستگی روانی و فیزیکی

S8 - کانابینوئیدها

- تظاهرات سوء رفتاری نظیر حملات هراس، بدبینی، اضطراب

- اختلال هوشیاری، اختلال در بینایی و کاهش محدوده توجه،

تمرکز و حافظه - کاهش میزان تستوسترون، تقلیل باروری در مردان

- قاعدگی غیر طبیعی، تخمک گذاری ناقص در زنان

انسداد ملایم یا شدید راه‌های هوایی، اسپاسم برونشها و برونشیت

- افزایش سطح کربوکسی هموگلوبین پلاسما

- بزرگ شدن نواحی پستان (ژنیکوماستی)

S9 - گلوکوکورتیکوئیدها

- یوکی استخوان (استئوپروز)

- کاهش توده عضلانی

- کاهش و یا توقف رشد در نوجوانان و جوانان

- عوارض گوارشی زمینه ساز زخم معده

- افزایش قند خون

- افزایش فشار خون



نمونه گیری دوپینگ



نمونه گیری
آزمایش دوپینگ

هر ورزشکار دارای مجوز شرکت در رقابت های فدراسیون های ورزشی جمهوری اسلامی ایران در بانک اطلاعات ستاد ملی مبارزه با دوپینگ ایران ثبت شده و در معرض آزمایش کنترل دوپینگ (نمونه گیری ادرار یا خون) در هر زمان و مکانی قرار دارد. انتخاب ورزشکاران برای نمونه گیری دوپینگ خارج از مسابقات بر اساس برنامه توزیع ستاد ملی مبارزه با دوپینگ ایران و برای آزمایش کنترل دوپینگ در حین مسابقات بر اساس نتایج پایان مسابقات یا انتخاب تصادفی است.

فرآیند نمونه گیری ادرار

۱- ابلاغ ورزشکار

افسر کنترل دوپینگ (DCO) یا ناظر (Chaperone) سازمان های مبارزه با دوپینگ مسئول نمونه گیری کنترل دوپینگ به شما اطلاع خواهند داد که برای انجام نمونه گیری دوپینگ انتخاب شده اید. همچنین شما را از کلیه حقوق و مسئولیت هایتان از جمله حق داشتن یک نفر نماینده برای حضور و همراهی شما در حین انجام مراحل نمونه گیری کنترل دوپینگ آگاه خواهد نمود. همچنین از شما درخواست خواهد نمود که فرم کنترل دوپینگ را که موید احضار و مطلع شدن شما از الزامات نمونه گیری برای انجام نمونه گیری خون یا ادرار است را امضاء کنید.

شما باید پس از ابلاغ، تا پایان نمونه گیری در معرض دید مستقیم افسر کنترل دوپینگ یا ناظر نمونه گیری باقی بمانید.

۲- گزارش به پایگاه کنترل دوپینگ

شما باید بلافاصله حضور خود را به پایگاه کنترل دوپینگ گزارش دهید و نباید قبل از ورود به پایگاه، نسبت به تخلیه ادرار خود اقدام کنید. همچنین برای شما یک ناظر در نظر گرفته شده است که در صورت تاخیر شما در مراجعه به ایستگاه کنترل دوپینگ به یکی از دلایل زیر شما را همراهی خواهد نمود:

- شرکت در مراسم پیروزی
- شرکت در یک مصاحبه مطبوعاتی
- شرکت در مسابقات بیشتر
- سرد کردن بعد از مسابقه
- گرفتن درمان های پزشکی
- معلوم کردن مسئول یا مترجم به منظور همراهی
- گرفتن کارت شناسایی عکس دار
- پایان یک جلسه تمرینی (صرفاً برای تست های دوپینگ خارج از مسابقه)
- سایر موارد فوق العاده

۳- انتخاب ظرف جمع آوری نمونه

به محض رسیدن به ایستگاه کنترل دوپینگ، فرآیند نمونه گیری برای شما تشریح می شود و حق انتخاب یک ظرف جمع آوری



نمونه (VESSEL) سالم و در بسته از بین تعدادی ظرف سالم و کاملاً در بسته به شما داده خواهد شد. شما باید از سالم بودن و دست نخورده بودن ظرف انتخابی اطمینان حاصل نمایید.

۴- جمع آوری نمونه

فقط شما و افسر کنترل دوپینگ (DCO) و یا شاهد (Witness) هم جنس، حق جمع آموری نمونه ادرار را خواهید داشت. در مدت زمان آماده کردن نمونه باید لباس های خود را به مقدار لازم و کافی در آورید تا افسر کنترل دوپینگ (DCO) یا شاهد به راحتی بتواند خروج ادرار از بدن شما را مشاهده نماید از این به بعد شما باید ضمن حفظ مسئولیت نگهداری و کنترل ظرف نمونه خود، آن را تا پایان فرآیند نمونه گیری و بستن درب کیت های نمونه گیری به طور دقیق و مستمر تحت نظر و مشاهده قرار دهید.

۵- انتخاب کیت نمونه گیری

به شما حق انتخاب یک کیت سالم و در بسته نمونه گیری حاوی بطری های شیشه ای A و B به منظور تقسیم نمونه ادراری داده می شود. باید از سالم بودن و دست نخورده بودن کیت انتخابی اطمینان حاصل نمایید. سپس باید درب کیت را باز نموده و از یکی بودن شماره های روی بطری ها و درب آنها و همچنین شماره مندرج بر روی بسته کیت اطمینان حاصل کنید. باید شخصاً مسئولیت نگهداری و کنترل این بطری ها را تا هنگامی که درب آنها را بسته و پلمب می کنید به عهده بگیرید. اگر حجم نمونه ادرار شما ناکافی (کمتر از ۹۰ میلی لیتر) باشد نمونه ناکافی تلقی شده و از شما درخواست می شود که ما بقی نمونه ادراری بطری را تا رسیدن به حجم مورد نیاز جمع آوری نمایید.



۶- تقسیم نمونه

شما باید شخصاً نمونه خود را در بطری های شیشه ای A و B بریزید ابتدا باید حداقل حجم ۳۰ میلی لیتر از نمونه ادرار جمع آوری شده را به بطری B و باقی مانده (۶۰ میلی لیتر) و بیشتر را به بطری A بریزید. از شما خواسته می شود تا مقدار اندکی از نمونه را در ظرف جمع آوری نمونه برای کنترل وزن مخصوص نمونه توسط افسر کنترل دوپینگ باقی بگذارید.

افسر کنترل دوپینگ (DCO) وزن مخصوص نمونه ادراری شما را چک خواهد کرد تا دارای وزن مخصوص مناسب آنالیز باشد. اگر نمونه ادراری شما خیلی رقیق باشد و دارای وزن مخصوص پایین تر از محدوده طبیعی باشد از شما خواسته می شود تا نمونه اضافه دیگری جمع آوری نمایید تا با وزن مخصوص مورد نیاز مطابقت نماید. به منظور تسریع در آماده کردن نمونه پیشنهاد می شود که مثانه خود را کاملاً تخلیه نمایید و از نوشیدن بیش از اندازه مایعات پرهیزید.



۷- بستن درب نمونه

باید شخصا درب بطری‌های A و B را ببندید و از عدم نشتی آنها اطمینان حاصل کنید.

۸- تکمیل فرم کنترل دوپینگ

افسر کنترل دوپینگ (DCO) شماره کد بطری‌های B, A را روی فرم کنترل دوپینگ ثبت خواهد نمود و شما باید شماره ثبت شده را چک نمائید که به طور صحیح در فرم درج شده باشد. از شما خواسته می‌شود که داروها و مکمل‌های مصرفی یک هفته گذشته خود را گزارش کنید. همچنین شما حق خواهید داشت که نظرات و پیشنهادات خود را درباره روند نمونه‌گیری دوپینگ را بر روی فرم درج کنید.

از شما خواسته می‌شود که مشخصات و اطلاعات دسترسی شخصی خود را روی فرم کنترل دوپینگ بنویسید و آن را امضاء کنید و یک کپی از فرم تکمیلی را تحویل بگیرید.

باید آدرس و مشخصات تماس دقیق و به‌روز خود را ارائه کنید تا به محض ارسال هر مکاتبه‌ای به آدرس مذکور، آن را به سرعت دریافت نمایید.

فرآیند نمونه‌گیری خون

اصولی که بر اساس آنها برای نمونه‌گیری خون رعایت می‌شود از لحاظ حفظ هویت، امنیت و تمامیت کاملاً مشابه اصول شرح داده شده برای نمونه‌گیری ادرار است.

- نمونه‌گیری خون ممکن است در زمان مسابقه یا خارج از مسابقه انجام شود. - نمونه‌گیری خون با مدیریت افسر کنترل دوپینگ (DCO) و توسط خون‌گیر (Phlebotomist) دارای مدرک خون‌گیری و مورد تأیید ستاد ملی مبارزه با دوپینگ جمهوری اسلامی ایران که BCO نامیده می‌شود، انجام می‌شود.

- به منظور اینکه از یکنواخت بودن غلظت نمونه خون شما اطمینان حاصل شود، از شما خواسته می‌شود که قبل از دادن نمونه خون، برای مدت زمان مشخصی بنشینید (دراز نکشید).

- افسر کنترل دوپینگ (DCO) به شما حق انتخاب یک کیت و لوازم جانبی مربوطه از بین مجموعه‌ای از کیت‌های خون را می‌دهد و شما باید شخصاً از سالم بودن و دست نخورده بودن کیت انتخابی خود اطمینان حاصل نمائید.

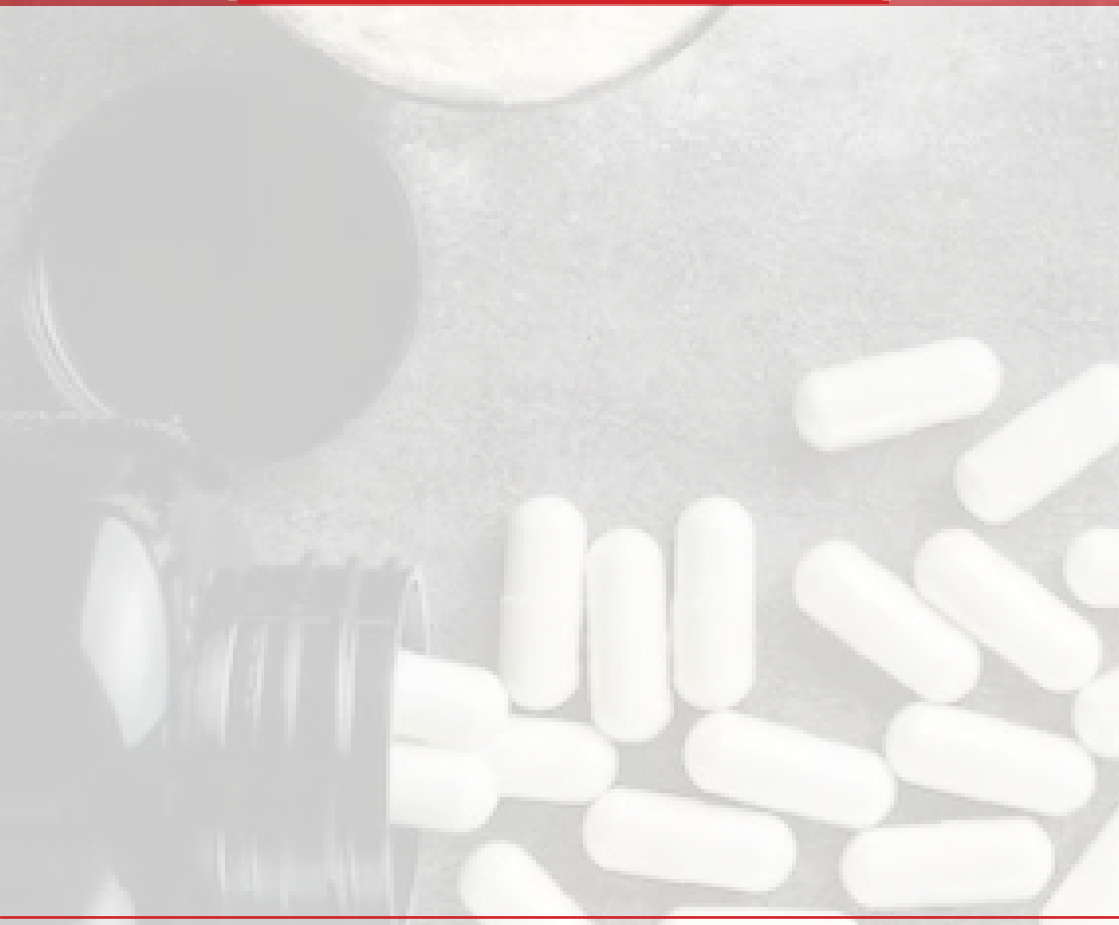
- خون‌گیر (BCO) محلی را که از آن ناحیه نمونه خون شما گرفته خواهد شد را انتخاب می‌کند. بیشتر از ۳ بار برای گرفتن خون اقدام نخواهد شد و بعید است که مقدار خون گرفته شده عملکرد شما را تحت تأثیر قرار دهد.

- خون‌گیر (BCO) باید بر روی هر یک از لوله‌های نمونه (vacutainer) برچسب کد امنیتی نمونه را بچسباند و شخصاً، درب بطری‌های شما را بسته و پلمپ کند. زمانی که نمونه بسته شد شما و افسر کنترل دوپینگ (DCO) باید اطمینان حاصل کنید که بطری‌ها به درستی بسته و پلمپ شده باشند.

- در پایان افسر کنترل دوپینگ (DCO) شما را برای تکمیل نمودن مستندات در فرم‌های نمونه‌گیری باقی مانده و نحوه ارسال آنها به آزمایشگاه راهنمایی خواهد نمود.



مکمل‌های ورزشی و خطر دوپینگ



مکمل‌های ورزشی و
خطر دوپینگ

تقسیم بندی مکمل های غذایی و ورزشی

بر اساس طبقه بندی موسسه علمی - ورزشی استرالیا، مکمل های غذایی - ورزشی را بر اساس اثربخشی سالم بودن در چهار گروه A B C D تقسیم می شوند:

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه کنید
www.usport.gov.au

برخی از مکمل ها ممکن است به طور تصادفی یا عمدی با مواد دوپینگی آلوده شده باشند که این امر می تواند منجر به مثبت شدن نتیجه تست دوپینگ ورزشکار شود و در صورت مثبت شدن نتیجه تست دوپینگ، عدم اطلاع ورزشکار از آلوده بودن مکمل و یا غیر عمدی بودن مصرف آن باعث تبرئه شدن او نمی شود و بعضا هیچ تاثیری در کاهش محرومیت ورزشکار نیز ندارد. بنابراین بسیار مهم است که ورزشکاران، خصوصا ورزشکاران حرفه ای در صورت نیاز به مصرف مکمل های ورزشی راه های به حداقل رساندن ریسک آلوده بودن آنها را بدانند. اگرچه این عدم ریسک هیچ گاه به صد درصد نمی رسد.

علل آلوده بودن مکمل های ورزشی:

مکمل های ورزشی ممکن است به دلایل مختلف به مواد دوپینگی آلوده باشند:

• **آلودگی عمدی:** برخی تولیدکنندگان مکمل عمداً مواد دوپینگی را به محصولات خود اضافه میکنند تا عملکرد ورزشی را بهبود ببخشند و فروش بیشتری داشته باشند. همچنین ممکن است مکمل خریداری شده تقلبی و آلوده به مواد دوپینگی باشد.

• **آلودگی تصادفی:** در برخی موارد، آلودگی ناخواسته مکمل ها به دلیل استفاده از مواد خام آلوده یا فرآورده های تولیدی ناکارآمد از جمله عدم جداسازی خطوط تولید داروها و مکمل ها رخ می دهد.

• تولیدکننده نام ماده ممنوعه را در برچسب مکمل ذکر کرده اما ورزشکار از ممنوع بودن آن ماده بی اطلاع است. بعنوان مثال برخی از مکمل های ورزشی حاوی متیل هگزان آمین یا هایژن آمین هستند. بعنوان نمونه مکمل Redux که عموماً برای کاهش وزن استفاده می شود حاوی ماده ممنوعه هایژن آمین است.

• مکمل حاوی فرآورده ای باشد که یک نوع ماده ممنوعه در ساختار خود دارد و کارخانه سازنده به فرآورده اشاره کرده ولی ورزشکار از رابطه بین فرآورده و ماده ممنوعه بی خبر است (بعنوان مثال بسیاری ورزشکاران نمی دانند که مکمل ماهوانگ افدرین دارد).

• مکمل محتوی ماده ممنوعه است ولی کارخانه سازنده با توجه به عدم وجود استانداردهای سختگیرانه، به آن اشاره نکرده است. (مثل فرآورده های گیاهی حاوی محرک های آلکالوئیدی گیاهی در منابع گیاهی رایج، یا وجود پرو هورمون های استروئیدی در مواد گیاهی).

احتمال آلوده بودن یک مکمل چقدر است؟

مطالعات مختلفی در خصوص احتمال آلوده بودن مکمل های ورزشی صورت پذیرفته است. در مطالعه ای که توسط دانشگاه ورزش کلن آلمان بر روی ۶۳۴ نمونه مکمل ورزشی از ۱۳ کشور جهان انجام شد، ۹۴ مورد (۱۴/۸٪) آلوده به



پروهورمون‌هایی بودند که در برچسب مکمل قید نشده بود. متأسفانه نتایج سایر مطالعات نیز مشابه مطالعه فوق است.

مخاطرات آلودگی مکمل‌ها به مواد دوپینگ

محرومیت ورزشی: استفاده از مواد دوپینگ نقض قوانین ضد دوپینگ است و می‌تواند منجر به محرومیت ورزشکار از مسابقات و رقابت‌ها شود. گذشته از این مصرف مکمل‌های آلوده به مواد دوپینگ می‌تواند عوارض جدی برای سلامتی ورزشکاران به همراه داشته باشد. سمیت و عوارض جانبی مواد دوپینگ می‌تواند باعث بروز عوارض خطرناکی مانند آسیب کبدی، قلبی عروقی و حتی مرگ شوند.

چگونه می‌توانیم ریسک آلودگی مکمل‌هایی که تهیه می‌کنیم را کاهش دهیم؟

برای کاهش خطر آلودگی مکمل‌ها به مواد دوپینگ، نکات زیر توصیه می‌شود:

- **خرید از منابع مطمئن:** ورزشکاران باید مکمل‌های خود را از داروخانه‌های معتبر تهیه کنند. از خرید از فروشگاه‌های آنلاین یا عرضه‌کنندگان غیررسمی خودداری کنید.
- **بررسی برچسب و ترکیبات:** قبل از مصرف، ترکیبات مندرج بر روی برچسب مکمل را به دقت بررسی کنید و مطمئن شوید حاوی ماده ممنوعه نیست.
- **مشورت با پزشک ورزشی یا متخصص تغذیه ورزشی:** قبل از شروع مصرف هر مکمل جدیدی، با پزشک یا متخصص تغذیه ورزشی خود مشورت کنید. آنها می‌توانند به شما در انتخاب مکمل‌های مناسب و ایمن کمک کنند.
- **ردیابی تغییرات بدنی:** در طول مصرف مکمل‌ها، به دقت تغییرات بدنی و عملکرد ورزشی خود را زیر نظر داشته باشید. هرگونه تغییرات غیرقابل انتظار و یا عوارض جانبی احتمالی می‌تواند نشانه آلوده بودن مکمل باشد.

توصیه ITA (اژانس بین‌المللی نمونه‌گیری تست دوپینگ) جهت به حداقل رساندن ریسک آلودگی مکمل خریداری شده:

ITA توصیه کرده است از مکمل‌هایی استفاده کنید که تاییدیه یکی از مراجع ذیل را داشته باشد:

Informed Sport •

(Certified for Sport®) nsfsport.com •

HASTA •

Kölner Liste •

BSCG •

و مطمئن شوید همان شماره سریال (batch number) که در سایت ذکر شده است را تهیه کرده‌اید.

کمپانی‌ها و مراجع فوق نمونه‌های مکمل‌ها را از نظر عاری بودن از مواد ممنوعه مورد آزمایش قرار داده و سپس به آن محصول و شماره سریال خاص تاییدیه می‌دهند.



اگر موادی را که روی برچسب مکمل ها می بینید دارای اعداد همراه با حروف لاتین (مانند 1a, 1b, 3a, 3b, 17a, 17b و غیره) و یا دارای هر یک از عبارات زیر بودند، آن مکمل ممکن است حاوی استروئید یا محرک باشد.

- -ol -diol
- -one -dione
- -dienone
- -stene
- -amine -arine
- -ermine
- -heptane
- -hexane
- -pentane
- -aminol

توصیه های مهم

• ورزشکار باید تا حد امکان از مصرف مکملهای غیر ضروری پرهیز نماید چرا که اکثر این مکمل ها نه تنها کارایی را افزایش نمیدهند بلکه در بعضی از موارد آلوده به مواد ممنوعه بوده و سلامت آنها را تهدید می نمایند.

• ورزشکار نباید تصور کند که مکمل غذایی بیخطر است بخصوص مکملهایی که با قصد عضله سازی استفاده میشوند.

• استفاده از واژه هایی نظیر «طبیعی» یا «گیاهی» در برچسب مکمل نشانه بی خطر بودن آن نبوده و احتمال آلودگی را کم نمی کند.

• توجه به برچسب مکملها از لحاظ آلودگی به مواد ممنوعه اهمیت زیادی دارد در هنگام بررسی برچسب مکمل ها از عدم وجود مواد ممنوعه در محصول مطمئن شوید.

• مصرف مکمل توسط ورزشکار به منزله قبول ریسک احتمالی آلوده شدن با ماده ممنوعه است. در صورت مثبت شدن تست دوپینگ، آلوده بودن مکمل قابل استناد نبوده امکان کاهش مدت محرومیت وجود نخواهد داشت.



تهیه و تنظیم: ستاد ملی مبارزه
با دوپینگ جمهوری اسلامی ایران (ایران نادو)

آدرس: تهران بزرگراه نیایش مجموعه ورزشی انقلاب ساختمان ورزشی پاک طبقه سوم

تلفن: ۰۲۱-۲۶۲۱۶۳۳۶

۰۲۱-۲۶۲۱۶۲۲۴

<https://iranado.ir/>



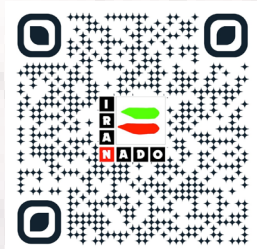
SAY NO! TO DOPING



WORLD ANTI-DOPING AGENCY

فهرست و مواد و روش‌های ممنوعه

برای اطلاع از فهرست مواد و روش‌های ممنوعه به سایت ایران نادو به نشانی <https://iranado.ir/> مراجعه فرمایید.
توجه داشته باشید این فهرست ابتدای هر سال میلادی به‌روز رسانی می‌شود.



برای مشاهده راهنمای داروهای مجاز
روی لینک فوق کلیک کنید



برای مشاهده فهرست مواد و روش‌های
ممنوعه روی کیو آر کد فوق کلیک کنید