



POLADA

Polska Agencja Antydopingowa

dla uczciwej rywalizacji



Biegam
z czystą
przyjemnością



Biegam
z czystą
przyjemnością



POLADA
Polski Związek Antydopingowy

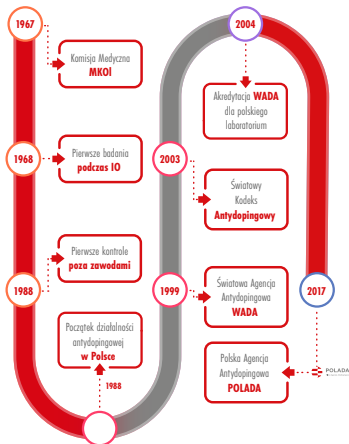
”

W centrum naszych działań na rzecz czystego sportu jest zawsze zawodnik. Jego zdrowie, życie i prawo do rywalizacji na uczciwych zasadach jest dla nas priorytetem.

www.antydoping.pl

NAJWAŻNIEJSZE DATY W HISTORII

WALKI Z DOPINGIEM



NIEDOZWOLONY DOPING TO m.in.:

- » podnoszenie wydolności fizycznej i psychicznej zawodnika przy użyciu środków farmakologicznych
- » i (lub) metod, które zostały oficjalnie zabronione



SUBSTANCJE I METODY ZABRONIONE DZIELĄ SIĘ NA:

» ZABRONIONE W KAŻDYM CZASIE

Wśród substancji zabronionych znajdziemy tu np.: erytropoetynę (EPO), testosteron czy hormon wzrostu

Wśród metod: manipulacje krwią i składnikami krwi, manipulacje chemiczne i fizyczne (m.in. infuzje dożylnie) czy doping genowy i komórkowy

» ZABRONIONE PODCZAS ZAWODÓW

Wśród substancji zabronionych w tej kategorii znajdziemy, m.in.: amfetaminę, kokainę, morfinę czy tetrahydrokanabinol (THC)

» ZABRONIONE W NIEKTÓRYCH SPORTACH

Do tej grupy należą beta-blokery

WAŻNE!

Lista substancji i metod zabronionych jest uaktualniana przez Światową Agencję Antydopingową co roku. Aktualne dane znajdują się na: <https://www.antydoping.pl/lista-substancji-zabronionych/>

WALKA Z DOPINGIEM MA NA CELU:

ochronę zdrowia
i życia
sportowców

zapewnienie prawa
do **uczciwej**
rywalizacji

DZIAŁANIA POLADA OBEJMUJĄ M.IN.:

- » Spotkania edukacyjne, których celem jest dostarczanie wiedzy o szkodliwości substancji zabronionych i ryzyku naruszenia przepisów antydopingowych możliwie najszerzej grupie osób związanych ze sportem
- » Kampanie społeczne promujące zasadę „fair play” oraz apelujące o racjonalne stosowanie leków i suplementów
- » Kontrole antydopingowe przeprowadzane na zawodach i poza nimi, które dotyczą wszystkich sportowców profesjonalnych. Coraz częściej zdarzają się kontrole także wśród amatorów. Decydują się na nie organizatorzy imprez biegowych, triathlonowych czy rywalizacji na ergometrach
- » Działania śledcze, które mają na celu ograniczenie możliwości sprowadzania i dystrybucji zabronionych substancji lub substancji podrabianych, które są szkodliwe dla zdrowia i powodują uzależnienia
- » Działania śledcze, które mają na celu wyjaśnić każde podejrzenie o naruszenie przepisów antydopingowych



NAJGŁOŚNIEJSZE AFERY DOPINGOWE

LANCE ARMSTRONG

siedmiokrotny zwycięzca wyścigu Tour de France (1999-2005) oraz zdobywca brązowego medalu Igrzysk Olimpijskich w Sydney (2000) przyznał się do przyjmowania erytropoetyny (EPO)



photo: wikipedia.com - Lance Armstrong Tour Down Under
author: Paul Collier

MARION JONES

obdarzona niesamowitym talentem amerykańska lekkoatletka. Zdobyła 5 medali w lekkiej atletyce podczas Igrzysk Olimpijskich w Sydney! Za składanie fałszywych zeznań dotyczących stosowania dopingu trafiła do więzienia



photo: www.definimagery.nl, V0006_2P-12-01-00186
author: TIMOT Riek Wille, U.S. de France

MARIA SZARAPOWA

pięciokrotna mistrzyni wielkiego szlema, która przyznała, że przez ostatnie dziesięć lat przyjmowała lek Mildronate (Meldonium)



photo: wikipedia.com - Sharapova WTA 128 (1)
author: G. nido

THERESE JOHAUG

mająca w kolekcji m.in. 3 medale olimpijskie i dziesiątki zwycięstw w Pucharze Świata została przyłapana na stosowaniu steroidu anaboliczno-androgennego clostebol



photo: wikipedia.com - Oren work
author: Gitanada

ADRIAN I TOMASZ ZIELIŃSCY

polscy sztangiści. Adrian Zięliński to mistrz olimpijski z Letnich Igrzysk Olimpijskich 2012 w podnoszeniu ciężarów w wadze do 85 kg, mistrz świata (2010) i Europy (2014). W 2016 roku, podczas Igrzysk Olimpijskich został wykluczony wraz z bratem z kadry ze względu na zażywanie środków dopingujących (nandrolon)



photo: wikipedia.com
Flickr - World Weightlifting Championships 2010
author: Karl Kinnunen

AFERA W ROSYJSKIM SPORTCIE

systemowe działania władz mające na celu ukrywanie przypadków dopingu i manipulację danymi, co skutkowało m.in. odebraniem sportowcom z Rosji ponad 40 medali olimpijskich oraz zakazem występów w najważniejszych imprezach sportowych pod flagą Rosji. To sytuacja podobna do działań mających miejsce w Niemieckiej Republice Demokratycznej (NRD), w której ustanowiono państwowy nadzór STASI nad powszechnym stosowaniem dopingu przez czołowych sportowców tego kraju



DOPING W SPORCIE AMATORSKIM

- » Wyniki badań z 1997 roku (Laure) wskazywały na częstość występowania dopingu u dzieci i młodzieży na poziomie 3-5%. U dorosłych uczestniczących w sporcie amatorskim był to poziom 5 – 15%. Jednocześnie 6,7% dzieci w wieku 8-18 lat gotowych było wziąć doping w celach sportowych
- » W latach 2010 i 2012 anonimowe badanie ankietowe przeprowadzone wśród uczestników dwóch największych maratonów w Polsce – Poznań Maratonu i Maratonu Warszawskiego wykazało wzrost z 2% do 4% zawodników gotowych zaryzykować zdrowie dla osiągnięcia lepszego wyniku sportowego, a liczba badanych, którzy mieli kontakt z substancjami zabronionymi wzrosła z 3% w roku 2010 do 13% w 2012! Co więcej aż 70% z 1419 biegaczy badanych w roku 2012 podejrzewało o stosowanie dopingu swoich rywali...
- » W 2013 roku opublikowano wyniki badań ankietowych wśród triathlonistów na zawodach w Niemczech. Przebadano blisko 3 tysiące amatorów. Okazało się, że 1 na 7 zawodników brał doping. 13% przyznało się do dopingu farmakologicznego: EPO, sterydy, hormon wzrostu, itp. 15% przyznało się do brania substancji psychoaktywnych i psychotropowych
- » Raport BBC wykazał, że ponad 35% sportowców uprawiających sport amatorsko osobiście zna kogoś, kto dobrowolnie zdecydował się na zażywanie zakazanej substancji, a 8% przyznało się do stosowania sterydów
- » Badanie przeprowadzone na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki w 2017 roku wskazuje na istotny brak wiedzy o skutkach zdrowotnych, brak problemów etycznych z postrzeganiem zabronionych substancji dopingujących, a także przekonanie o możliwości szybkiego polepszenia rezultatów za pośrednictwem suplementacji i stosowania dopingu wśród sportowców amatorów



LEKI I SUPLEMENTY DIETY



Chciałbym chociaż raz wygrać amatorskie zawody. Ale zawsze jest ktoś lepszy ode mnie...

Rób to dla zdrowia, nie dla rekordów! Najważniejsza jest czysta przyjemność z uprawiania sportu.



DLACZEGO ZALECAMY OSTROŻNE

STOSOWANIE SUPLEMENTÓW?



Nadmiar witaminy D,
witamin z grupy B,
jodu, magnezu,
żelaza czy kofeiny
jest dla organizmu
szkodliwy!

Suplementy diety
mogą zawierać
**substancje
zabronione**
niedeklarowane
na etykietach
produktów

Suplementy diety
nie podlegają
takiej samej
weryfikacji
jak **leki**

KIEDY STOSOWAĆ, A KIEDY

ZREZYGNOWAĆ Z SUPLEMENTACJI?

Mam problemy zdrowotne i muszę się leczyć.
Niektóre substancje są na liście zabronionej.
Czy mogę startować w zawodach?

Doczytajcie! Jeśli jesteś zawodowcem musisz otrzymać TUE.
Jeśli jesteś amatorem nikt nie będzie Cię za to karał.
Sport uprawiany z czystą przyjemnością to także forma terapii.

CZY SUPLEMENTACJA JEST MI POTRZEBNA?

✓ Czy stwierdzono u mnie **niedobór** jakiegoś składnika?

✓ Czy wykorzystałem/am już wszystkie inne rozwiązania pozwalające na poprawę moich wyników (**trening, dieta, sen**)?

NIE

TAK

CZY TEN SUPLEMENT FAKTYCZNIE DZIAŁA?

✓ Czy skuteczność badania jest potwierdzona rzetelnymi badaniami udziałem zawodników w moim wieku, mojej płci, trenujących moją dyscyplinę sportową?

NIE

TAK

CZY SUPLEMENT JEST Z GRUPY ZWIĘKSZONEGO RYZYKA?

✓ Czy jest to: **przedtreningówka, przedstartówka, spalacz tłuszczu, preparat na potencję, booster testosteronu, preparat na szybki wzrost siły i masy mięśni?**

NIE

TAK

CZY SUPLEMENT JEST BEZPIECZNY DLA MOJEGO ZDROWIA?

✓ Czy istnieje ryzyko wystąpienia skutków ubocznych

✓ Jeśli stosuje leki, czy istnieje ryzyko interakcji ze składnikami suplementu?

✓ Czy w składzie suplementu występują substancje zabronione?

NIE

TAK

CZY SUPLEMENT POCHODZI Z PEWNEGO ŹRÓDŁA

✓ Czy dany suplement jest produkowany przez zaufanego producenta?

NIE

TAK

ROZWAŻ SUPLEMENTACJĘ

ZREZYGNUJ Z SUPLEMENTACJI

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?



POLADA
Polska Agencja Antydopingowa

Lista substancji i metod zabronionych

Antydopingowe Pogotowie Informacyjne

Baza leków

www.anty doping.pl

 [/POLADA.anty doping](https://www.facebook.com/POLADA.anty doping)



 [/niedladopingu](https://www.facebook.com/niedladopingu)



www.biegamz czysta przyjemnoscia.pl



POLADA
Najlepiej Agencja Antydopingowa



Biegam
z czystą
przyjemnością

www.anty doping.pl