

Co każdy uczeń
(sportowiec)
powinien
wiedzieć...



POLADA
Polska Agencja Antydopingowa



Sport jest szkołą wartości!

- uczy ciągłego doskonalenia siebie oraz oddania i stałości w zmaganiu z przeciwnościami,
- uczy szacunku dla rywala i umiejętności przyjmowania porażek,
- sprzyja budowaniu relacji z innymi.

„Każdy ma szansę. Trzeba tylko chcieć ją wykorzystać. Sam dar nie wystarczy. On może w tobie drzemać i nigdy się nie obudzić, jeśli sam nie zechcesz go obudzić.”

Adam Małysz, skoczek narciarski i kierowca rajdowy



Aktywność fizyczna to m.in.:

- poprawa samopoczucia, wzrost energii życiowej,
- zwiększona wydolność organizmu,
- wzrost siły mięśniowej,
- wzrost pojemności płuc,
- korzystny wpływ na układ nerwowy,
- lepsze funkcjonowanie gospodarki hormonalnej,
- więcej spalonych kalorii to także redukcja tkanki tłuszczowej.



Właściwe odżywianie

To warunek utrzymania dobrego zdrowia i dostarczenia organizmowi potrzebnych składników, dlatego pamiętamy o:

- dużej ilości wody, warzyw i owoców,
- ograniczaniu słodczy oraz soli,
- częstym jedzeniu różnych produktów niskoprzetworzonych,
- unikaniu alkoholu i napojów wysokosłodzonych,
- racjonalnym i ostrożnym stosowaniu wszelkich leków i suplementów.



Czym jest niedozwolony doping w sporcie

- Doping – to sztuczne podnoszenie wydolności fizycznej i psychicznej zawodnika metodami wykraczającymi poza normalny, naturalny trening.
- Ogólnie za doping uważa się substancje i metody medyczne, potencjalnie szkodliwe dla zdrowia, które zostały oficjalnie zabronione.



Powody podejmowania walki z dopingiem w sporcie

- Względy zdrowotne,
- Prawo do uczciwej rywalizacji,
- Zapewnienie ciężko trenującym sportowcom możliwości zdobycia medali w najważniejszych imprezach sportowych.

Motto Polskiej Agencji Antydopingowej

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



Działania na rzecz walki z dopingiem

- Akcje edukacyjne mające na celu dostarczenie wiedzy o szkodliwości substancji zabronionych i ryzyku naruszenia przepisów antydopingowych możliwie najszerszej grupie osób związanych ze sportem,
- Kontrole antydopingowe przeprowadzane na zawodach i poza nimi,
- Ograniczanie możliwości sprowadzania i dystrybucji zabronionych substancji szkodliwych dla zdrowia i często powodujących uzależnienia.



Definicja dopingu

- 1) obecność substancji zabronionej w próbce fizjologicznej zawodnika;
- 2) użycie lub usiłowanie użycia przez zawodnika substancji lub metody zabronionej;
- 3) unikanie, brak zgody lub niezgłoszenie się na pobranie próbki fizjologicznej;
- 4) nieprzedstawienie wymaganych informacji na temat miejsca pobytu zawodnika na potrzeby kontroli antydopingowej;
- 5) manipulowanie lub usiłowanie manipulowania jakąkolwiek częścią kontroli antydopingowej;
- 6) posiadanie substancji zabronionej lub przyrządów umożliwiających użycie metody zabronionej;



Definicja dopingu cd.

- 7) wprowadzenie do obrotu lub użycie wprowadzenia do obrotu substancji zabronionej lub przyrządów umożliwiających użycie metody zabronionej;
- 8) podanie lub użycie podania zawodnikowi substancji lub metody zabronionej;
- 9) pomocnictwo, podżeganie lub próba ukrycia możliwego naruszenia przepisów antydopingowych;
- 10) zabroniona współpraca z osobą odbywającą karę zawieszenia lub dyskwalifikacji za doping w sporcie;
- 11) działania zmierzające do zniechęcenia osoby zgłaszającej naruszenie przepisów antydopingowych lub grożenie osobie zgłaszającej naruszenie przepisów antydopingowych.



Sankcje z tytułu naruszenia przepisów antydopingowych

- Standardowa kara za pierwsze naruszenie przepisów to 4-letnia dyskwalifikacja.
- Jeśli doping nie jest intencjonalny lub dotyczy substancji określonych (często występujących w lekach) zwykle wymierzana jest kara 2-letniej dyskwalifikacji.
- O rodzaju zastosowanej sankcji decyduje Panel Dyscyplinarny po wysłuchaniu wyjaśnień osoby naruszającej przepisy i ewentualnych świadków.



Możliwe konsekwencje naruszenia przepisów antydopingowych

- utrata zdobytych medali,
- społeczne napiętnowanie,
- zdrowotne > uszkodzenia wątroby i innych ważnych organów; zakrzepy (m.in. zakrzepica płuc), zawał, udar mózgu /EPO/; trądzik i zwiększona agresja /sterydy anaboliczne/; poważne zmiany w obrębie całego układu kostnego, m.in. zniekształcanie stawów /hormon wzrostu/; uzależnienia /narkotyki, stymulanty/.
- karne (w Polsce do 3 lat więzienia),
- finansowe.



Głośne 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).
- **Marion Jones** - obdarzona niesamowitym talentem amerykańska lekkoatletka. Zdobyła pięć medali w lekkiej atletyce podczas Igrzysk Olimpijskich w Sydney! Za składanie fałszywych zeznań trafiła do więzienia.
- **Maria Szarapowa** - pięciokrotna mistrzyni wielkiego szlema przyznała, że przez dziesięć lat przyjmowała lek Meldronate (Meldonium).
- **Therese Johaug** – mająca w kolekcji m.in. trzy medale olimpijskie i dziesiątki zwycięstw w Pucharze Świata została przyłapana na stosowaniu sterydu anabolicznego clostebol.



Głośne afery dopingowe cd.

- **Adrian i Tomasz Zielińscy** – polscy sztangiści. Adrian Zieliński 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).
- **Diego Maradona** zapisał się w pamięci wielu osób jako najlepszy piłkarz w historii, jednak uznano go także winnym dopingu i postawiono mu zarzuty związane z przyjmowaniem narkotyków.
- **Afera w rosyjskim sporcie**, która zaowocowała m.in. odebraniem sportowcom z Rosji ponad 40 medali olimpijskich.



Lista substancji i metod zabronionych



POLADA
Polska Agencja Antydopingowa

Substancje zabronione na zawodach i poza zawodami we wszystkich dyscyplinach sportu

➤ S-0 Substancje niezatwierdzone / S-1 Środki anaboliczne / S-2 Hormony i substancje pokrewne / S-3 Beta 2 agoniści / S-4 Antagoniści i modulatory hormonów / S-5 Diuretyki i środki maskujące

Substancje zabronione tylko podczas zawodów

➤ S-6 Stymulanty / S-7 Narkotyki / S-8 Kanabinoidy THC, (Marihuana i Haszysz) / S-9 Glikokortykoidy



**LISTA
SUBSTANCJI
I METOD
ZABRONIONYCH
WADA**

Lista substancji i metod zabronionych



POLADA
Polska Agencja Antydopingowa

Metody zabronione w sporcie na zawodach i poza zawodami

- M-1 Metody zwiększające transfer tlenu / M-2 Manipulacje fizyczne lub chemiczne / M-3 Doping genetyczny

Substancje zabronione w określonych dyscyplinach sportowych

- P-1 Beta-Blokery

W roku 2021 wyodrębniono nową kategorię substancji nadużywanych (ang. substances of abuse), do których zalicza się: kokaina, diamorfina (heroina), metylenodioksymetamfetamina (MDMA/"ekstazy"), tetrahydrokanabinol (THC).



**LISTA
SUBSTANCJI
I METOD
ZABRONIONYCH
WADA**

Ryzyko związane ze stosowaniem suplementów i odżywek



POLADA
Polska Agencja Antydopingowa

- W większości krajów świata (także w Polsce) odżywki i suplementy diety traktowane są jak żywność i nie wymagają szczegółowych badań przedklinicznych i klinicznych;
- Ich skład często jest inny od podanego na etykiecie produktu, a zapewnienia o 100% gwarancji bezpieczeństwa dla sportowca nie znajdują pokrycia w rzeczywistości;
- W badaniach klinicznych wykazano, że niektóre roślinne składniki suplementów diety powodują silne interakcje z lekami.



Ryzyko związane ze stosowaniem suplementów i odżywek cd.



POLADA
Polska Agencja Antydopingowa

- W ciągu ostatnich 18 lat liczba reklam w kategorii produkty zdrowotne i leki wzrosła blisko 20 razy, podczas gdy ogólna liczba reklam wzrosła zaledwie trzykrotnie;
- Trzeba pamiętać, że suplement to środek spożywczy, a nie lek. Nie może więc leczyć, a jego celem jest jedynie uzupełnianie diety i wspomaganie organizmu;
- Nie ma niezależnego organu certyfikującego odżywki i suplementy.





<https://adel.wada-ama.org/learn>

Gdzie szukać informacji?

<http://www.leki.anty doping.pl/>



ZADZWOŃ I ZAPYTAJ

ANTYDOPINGOWE POGOTOWIE INFORMACYJNE

+48 695 367 464

<https://anty doping.pl/edukacja/anty dopingowe-pogotowie-informacyjne/>



POLADA
Polska Agencja Antydopingowa

To ambasadorzy kampanii „Gramy Fair” oraz „Biegam z czystą przyjemnością”



www.anty doping.pl

Ty też graj fair!