

## **ANTIDOPING-OHJEISTUSTA MASTERS-NOSTAJILLE**

Kaikki kansainväliset IWF/EWF Masters-mestaruuskilpailut ovat dopingtestauksen piirissä. Kaikki SPNL:n ja SPNL:n jäsenseurojen kilpailutoimintaan osallistuvat urheilijat ja/tai kilpailulisenssin lunastaneet urheilijat ovat dopingtestauksen piirissä kilpailuissa ja kilpailujen ulkopuolella. Kaikki kilpailulisenssin lunastaneet urheilijat ovat sitoutuneet kulloinkin voimassa olevaan liiton antidopingsopimukseen:

<http://painonnosto.fi/kilpailu/antidoping/sopimus>.

### **Muistathan noudattaa seuraavia periaatteita.**

#### **1) OLE REILU**

Ole esimerkkinä muille. Puhdas urheilu merkitsee reilua peliä ja kunnioitusta muita kohtaan.

#### **2) JOS SAIRASTAT, NIIN TARKASTA ETTEI LÄÄKKEESI SISÄLLÄ URHEILUSSA KIELLETTYJÄ AINEITA**

Olet aina itse vastuussa käyttämistäsi aineista, eikä tietämättömyys saa olla syy dopingrikkomukseen. Aina lääkärin hoitoa saatuasi sinun tulee varmistaa ettei lääkäri vahingossa määrää lääkettä, joka sisältää kiellettyä ainetta. Toisaalta aina apteekista itsehoitolääkettä ostaessasi vertaa hoidoksi aiottua lääkettä lääkeluetteloihin. Jos lääkäri määrää sinulle apteekissa valmistettavan lääkkeen, jolla ei ole kaupanimeä eli niin sanotun ex tempore -valmistein, niin selvitä lääkäriltä tai apteekista, sisältääkö lääke kiellettyjä aineita kielletyssä muodossa.

#### **3) MITEN SINUN TULEE TOIMIA, JOS TULET SAIRAAKSI MATKASI AIKANA VIERAASSA MAASSA?**

Lääkkeet ovat usein eri myyntinimillä eri maissa ja toisaalta vaikka niissä olisi sama nimi, niissä saattaa silti olla eroja sisällössä. Jokaisen maan lainsäädäntö sallii erilaisia koostumuksia lääkeaineille. Sinun tulee aina tutkia lääkkeitteesi sisältö tai pyytää apua sinua hoitaneelta lääkäriltä tai apteekista.

Ole itse aktiivinen ja tarkista kielletyt aineet ja menetelmät:

<https://www.wada-ama.org/en/resources/science-medicine/prohibited-list>

(WADA)

<http://www.suek.fi/kielleyt-aineet-ja-menetelmat-urheilussa1> (SUEK)

Uudet kansainväliset nettisivut, jossa voit tarkastaa kielletyt aineet:

<http://www.globaldro.org>

#### **4) ERIVAPAUDEN HAKEMINEN (TUE)**

lisätiedot: <http://www.suek.fi/erivapaus-urheilijan-laakityksessa>

Mikäli sairautesi hoito vaatii jonkin urheilussa kielletyn lääkeaineen tai menetelmän käyttöä, hoidolle voidaan hakea erivapautta, joka voi tehdä mahdolliseksi kielletyn aineen tai menetelmän käytön hoidollisiin tarkoituksiin. ADT:n erivapauslautakunta voi urheilijan kirjallisesta hakemuksesta myöntää määräaikaisen erivapauden kielletyn aineen tai menetelmän käyttämiseen. Erivapautta haetaan aina virallista lomaketta käyttäen: <http://www.suek.fi/documents/10162/15930/Erivapaushakemuslomake+4.0>

- a) Kilpailen kansallisella tasolla (vain jv, pk, ks ja Masters SM)  
Sinun ei tarvitse hakea erivapautta etukäteen. Mahdollisen dopingtestin jälkeen sinun tulee kuitenkin hakea erivapautta takautuvasti sen osoittamiseksi, että kiellettyjen aineiden tai menetelmien käytölle on ollut erivapauden myöntämiseksi edellytetyt lääketieteelliset perusteet. Pidä aina valmiina ajantasaiset lääkärintodistukset, joista käy ilmi, että erivapauden myöntämiseksi vaaditut edellytykset täyttyvät.
- b) Kilpailen kansallisella tasolla (myös yleisen sarjan SM) tai kansainvälisellä tasolla  
Sinun tulee iästäsi riippumatta hakea erivapaudet etukäteen Kansainvälisen erivapausstandardin ja ADT:n ohjeiden mukaisesti (vähintään 30 päivää ennen kilpailua). Häätätilanteita lukuun ottamatta urheilussa kiellettyä lääkitystä tai hoitoa ei tule aloittaa ennen kuin sille on myönnetty erivapaus. HUOM! Ainoastaan kansainvälisen kilpailun aikana (tai välittömästi ennen kilpailua) tarvittavat takautuvat erivapaudet käsitellään IWF-Masters Anti-Doping paneelissa. Tällainen erivapaus voidaan myöntää vain akuutin pakollisen terveydentilan hoidon tai muun ennalta-arvaamattoman olosuhteen vuoksi ja se on voimassa käsillä olevan kilpailun ajan. Terveystilan arvioi virallinen kilpailulääkäri, vaikka lääkinnälliset todisteet olisi toimitettu.

Kirjallinen erivapautodistus ja alkuperäiset lääkärintodistukset on esitettävä mahdollisen dopingtestin yhteydessä.

## **Ravintolisät**

Ravintolisät ovat lääkkeitä muistuttavia elintarvikkeita. Niiden käyttöön liittyy dopingrikkomuksen riski, sillä joidenkin tuotteiden ainesosat ovat tuntemattomia. ADT ei ylläpidä ravintolisistä luetteloja, jossa ne olisi luokiteltu joko kielletyiksi tai sallituiksi. Positiivisessa dopingtapauksessa vastuu on aina urheilijalla itsellään.

Ravintolisien hyödyt ja haitat

Toistuva, voimakas rasitus, kuten urheilu lisää esimerkiksi vitamiinien tarvetta, joskin vitamiinien lisätarve urheilijalla on varsin kiistanalainen. Monipuolisesta ruuasta saa vitamiineja riittävästi. Urheilijat käyttävät kuitenkin varsin yleisesti vitamiinivalmisteita.

Käyttöohjeen mukaisesti käytettyinä ravintolisät ovat ihmisen terveydelle vaarattomia. Esimerkiksi rasvaliukoisten vitamiinien (A,D,E,K) pitkäaikainen yliannostelu voi kuitenkin johtaa haittoihin.

Joidenkin ravintolisien on todettu sisältäneen epäpuhtauksina urheilussa kiellettyjä aineita, esimerkiksi testosteronin ja nandrolonin esiasteita.

Homeopaattiset valmisteet

Homeopaattisten valmisteiden koostumuksesta ei ole luotettavaa tietoa. Useimmat homeopaattiset valmisteet sisältävät lähinnä vettä, eikä niiden tiedetä aiheuttaneen positiivisia dopingtestituloksia.

#### Ravintolisien sisällön tarkistaminen

Urheilijan ei tule käyttää ravintolisiä varmistumatta ensin niiden koostumuksesta. Urheilijan tulee itse tarkistaa kiellettyjen aineiden luettelosta, onko ravintolisän tuoteselosteessa mainittu kiellettyjä aineita. Joskus ravintolisät saattavat sisältää kiellettyjä aineita, vaikka niitä ei olisi mainittu tuoteselosteessa. Dopingvalvonnan alaisen urheilijan on syytä pyytää ravintolisien myyjältä tai maahantuojalta kirjallinen todistus siitä, ettei hänen ostamansa tuote johda dopingrikkomukseen. HUOM. Urheilija on kuitenkin aina itse vastuussa tuotteen käytöstä ja sen mahdollisesti aiheuttamasta positiivisesta testituloksesta.

Varsinkin epämääräisistä lähteistä ja internetin kautta hankittuihin ravintolisiin on syytä suhtautua varoen. Useiden tällaisten valmisteiden sisältöä ja epäpuhtauksia ei valvota lainkaan.