

IPC Anti-Doping advice

این بروشور کمیته بین المللی پارالمپیک (IPC) حاوی اطلاعات اصلی و کاربردی درباره مبارزه با دوپینگ می باشد. جهت دستیابی به اطلاعات تکمیلی، به سایت www.paralympic.org مراجعه فرمایید.

➔ www.paralympic.org

لیست مواد و داروهای ممنوعه

لیست مواد و داروهای ممنوعه در آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ (WADA) دربرگیرنده لیست مواد و روش های مصرفی ممنوعه در طی مسابقات و تمامی مدت زمان های خارج از مسابقات است. این لیست

➔ www.wada-ama.org

تخلف از قوانین مبارزه با دوپینگ

- نمونه های ذیل تخلف از قوانین مبارزه با دوپینگ محسوب می شود:
- وجود یک ماده ممنوعه، یا مواد حاصل از سوخت و ساز یا نشانگرهای مربوط به آن (در نمونه آزمایش)
- مصرف و یا تلاش برای مصرف یک ماده ممنوعه یا انجام یک روش ممنوعه
- امتناع یا قصور در ارائه نمونه
- تخلف از مقررات لازم الاجراء مربوط به در دسترس بودن ورزشکار جهت آزمایشات یا نمونه گیری های خارج از مسابقات
- دستکاری یا تلاش در جهت دستکاری در هر یک از بخش های فرآیند (مراحل) کنترل دوپینگ
- در اختیار داشتن مواد ممنوعه و روش های ممنوعه
- قاچاق یا تلاش برای قاچاق هر گونه ماده ممنوعه یا روش ممنوعه
- تجویز یا تلاش برای تجویز هر گونه ماده ممنوعه یا روش ممنوعه و یا هر گونه تشویق، کمک رسانی یا مخفی نمودن به منظور مشارکت در تخلف از قوانین مبارزه با دوپینگ

آیا می دانید؟

- دلیل بسیاری از پاسخ های مثبت تست دوپینگ مربوط به استفاده نادرست از مکمل ها است. مصرف یک مکمل غذایی فاقد برچسب حاوی اطلاعات کافی از ترکیبات آن، نمی تواند دلیل قابل قبولی در دادگاه استیناف دوپینگ به حساب آید.



داروها و مکمل ها

- در بسیاری از کشورها، کارخانه های سازنده مکمل ها و اطلاعات برچسب های روی آن ها، از قوانین سختگیرانه درج کامل محتویات مکمل که ممکن است کاربرد آن ممنوع باشد، پیروی نمی کنند.
- کمیته بین المللی پارالمپیک به ورزشکاران توصیه می نماید برای دوری از تخلفات قوانین مبارزه با دوپینگ، از مصرف هر گونه مکمل بپرهیزند.

- طبق نص صریح اصل مسئولیت پذیری، شخص شما به عنوان یک ورزشکار، در همه حال مسئول ماده ای هستید که در بدنتان یافت می شود. علاوه بر لزوم اطلاع از لیست مواد ممنوعه، شما باید درباره کلیه ترکیبات دارو و مکمل تجویز شده اطلاع داشته باشید.
- همیشه داروهای خود را با یک دکتر و/یا سازمان مبارزه با دوپینگ کشور خود چک کنید.
- در استفاده از مکمل ها دقت لازم را داشته باشید.

استفاده از معافیت دارویی

شما با داشتن مجوز « استفاده از معافیت دارویی (TUE) »، که بر اساس مدارک واقعی و متقن پزشکی صادر شده، می توانید از یک دارو یا روش ممنوعه استفاده نمایید. کلیه ورزشکارانی که نیاز به مصرف دارو یا روشی ممنوعه دارند، باید یک (TUE) با تاریخ معتبر داشته باشند. برای صدور یک (TUE) معتبر، باید مراحل ذیل طی گردد: **مرحله اول:** ابتدا از سطح فعالیت ورزشی خود مطلع شوید. به این منظور، بر روی سایت رسمی IPC وارد صفحه رشته ورزشی خود شده و نام خود را در لیست ورزشکاران بین المللی (ILA) بیاپید. **مرحله دوم:** چنانچه نام شما در لیست (ILA) درج گردیده، باید درخواست خود را مستقیماً به IPC ارسال نمایید. یعنی باید مدارک پزشکی خود را به همراه فرم درخواست صدور (TUE) به نشانی tue@paralympic.org بفرستید. کلیه مدارک و درخواست ها باید به زبان انگلیسی باشد. اگر نام شما در لیست (ILA) وجود ندارد، درخواست خود را به سازمان مبارزه با دوپینگ کشور خود (NADO) ارسال نمایید.

مرحله سوم: اگر قبلاً یک مجوز (TUE) با تاریخ معتبر برای شما صادر شده و می خواهید از تایید شدن آن توسط IPC اطمینان یابید، با مراجعه به سایت رسمی IPC از قوانین جاری اخذ تاییدیه مطلع گردید. جهت اخذ فرم درخواست (TUE) و اطلاعات بیشتر، به سایت <http://www.paralympic.org/the-ipc/anti-doping/tue> مراجعه فرمایید.

➔ www.paralympic.org/the-ipc/anti-doping/tue

اطلاعات مکانی (پاتوق) ورزشکار

کمیته بین المللی پارالمپیک مجموعه ای از اطلاعات ورزشکاران ثبت نام شده برای تست دوپینگ (RTP) را در اختیار دارد. چنانچه شما یکی از ورزشکاران این لیست هستید، باید در هر فصل سال (هر سه ماه یکبار) اطلاعات مکانی خود را برای IPC ارسال نمایید. لیست (RTP) اول ژانویه هر سال (11 دی ماه) مشخص می گردد، اما به طور مستمر در حال بازبینی و به روز رسانی است و ممکن است در هر زمان، یک ورزشکار به آن اضافه گردد. انتخاب افراد در لیست (RTP) بر اساس منابع جاری IPC، ارزیابی هر رشته ورزشی و موقعیت یک ورزشکار در لیست رده بندی صورت می پذیرد. جهت آگاهی از درج نام خود در این لیست، به کمیته ملی پارالمپیک کشور متبوع خود



آزمایش خون

- مراحل خون گیری به قرار ذیل می باشد:
- قبل از اخذ نمونه باید حداقل 10 دقیقه در محل نمونه گیری بنشینید (چنانچه در حال تمرین و فعالیت ورزشی بوده اید، تا حداقل دو ساعت بنشینید و منتظر نمونه گیری باشید).
- مسئولین خون گیری بعد از نشان دادن کارت شناسایی خود به شما، بهترین رگ برای خون گیری از بدن شما را پیدا خواهند کرد. مقدار خون مورد نیاز از بدن شما گرفته می شود که بیشتر از 25 میلی لیتر نخواهد بود.
- سپس مسئول خون گیری سوزن سرنگ را از بدن شما در آورده و محل خون گیری را با چسب مخصوص خواهد پوشاند (پانسمان خواهد کرد).
- مقدار کمی خون از بدن شما گرفته می شود، بنابراین نگران هیچ گونه اثر سوء از این نمونه گیری نباشید.



International
Paralympic Committee

راهنمای ترجمه – نکاتی درباره مبارزه با دوپینگ

اکتبر 2013



Paralympic.org

International Paralympic Committee

Adenauerallee 212-214
53113 Bonn, Germany

Tel. +49 228 2097-200
Fax +49 228 2097-209

info@paralympic.org
www.paralympic.org

© 2015 International Paralympic Committee – ALL RIGHTS RESERVED
Photo ©: IPC, Berlinger Special



نمونه گیری از ادرار

1 مراحل ابلاغ به ورزشکار تا تهیه گزارش

ابتدا يك مسئول اسكورت يا مسئول كنترل دوپينگ كارت شناسايي خود را به شما نشان داده و سپس اعلام مي دارد براي انجام آزمون دوپينگ انتخاب شده ايد. شما بايد كارت شناسايي عكس دار خود را نشان داده و در حالي كه تمام مدت در معرض ديد مسئول كنترل دوپينگ يا اسكورت هستيد، مستقيماً خود را به بخش كنترل دوپينگ معرفي مي كنيد.

مي توانيد با يك همراه وارد بخش دوپينگ شويد.

2 جمع آوري نمونه ادرار

- وقتي كه براي نمونه گيري آماده شديد، بايد يك ظرف نمونه گيري انتخاب نماييد. اطمينان يابيد ظرف مهروموم شده و تميز باشد.
- ورزشكاران كم بينا/نابينا و يا كم توان ذهني مي توانند در تمامي مراحل، حتي داخل توالت، يك همراه با خود داشته باشند، اگرچه فرد همراه نبايد شاهد لحظه نمونه گيري باشد.
- بايد به اندازه اي لباس هاي خود را كنار بزنيد كه مسئول كنترل دوپينگ بتواند مستقيماً شاهد لحظه نمونه گيري شما باشد. ورزشكاراني كه از كيسه ادرار يا سوند كاندومي استفاده مي كنند، بايد كيسه ادرار خود را جدا کرده سپس اقدام به جمع آوري ادرار نمايند تا نمونه ادرار ايشان تازه باشد. ورزشكاراني كه وسيله سونداژ شخصي دارند، مي توانند از آن استفاده كنند به شرطي كه از وسيله سونداژ جديد و دست اول استفاده نمايند.
- حجم ادرار جمع آوري شده حداقل بايد 90 ميلي ليتر باشد. اگر حجم نمونه ادرار كمتر از اين باشد، اين حجم موقتاً پلمپ شده و نگهداري مي شود تا شما بقيه ادرار خود را جمع آوري نموده و به اين نمونه قبلي اضافه شود.
- وقتي مرحله جمع آوري نمونه ادرار به اتمام رسيد، درب ظرف را ببنديد و به مسئول كنترل دوپينگ بدهيد. شما مسئول اصلي كليۀ اقدامات مربوط به نمونه خود هستيد و هيچ فرد ديگري نبايد به آن دست بزند، مگر آن كه نياز به كمك داشته باشيد.
- در زمان حمل وسايل و ظروف، دو قسمت كردن نمونه ادرار يا تكميل فرم ها، چنانچه نياز به كمك داشتيد مي توانيد از همراه خود يا مسئول كنترل دوپينگ كمك بخواهيد.
- سپس بايد يك كيت نمونه مهروموم شده انتخاب نماييد.



اطمينان يابيد بطري هاي نمونه A و B پلمپ شده، تميز و بدون شكستگي بوده و شماره هاي شناسايي آن يكسان باشد.

- در ادامه، با راهنمايي مسئول كنترل دوپينگ، 60 ميلي ليتر از نمونه را در بطري A و 30 ميلي ليتر از نمونه را در بطري B ريخته، درب هر دو بطري را پلمپ کرده، در كيسه پلاستيكي مخصوص گذاشته و سپس در جعبه نگهداري نمونه قرار دهيد. در اين مرحله اغلب مسئول كنترل دوپينگ به ياري ورزشكار مي آيد تا اطمينان يابد درب بطري ها به درستي پلمپ شده اند.
- سپس مسئول كنترل دوپينگ وزن مخصوص نمونه را مي گيرد (يعني نسبت چگالي/تراكم نمونه به چگالي مرجع). اگر نمونه ادرار خيلي رقيق باشد، جزئيات آن در بخش مربوطه ثبت شده و امكان دارد دوباره از شما درخواست شود نمونه بيشتري ارائه دهيد.

3 تكميل فرم كنترل دوپينگ

- مسئول كنترل دوپينگ تمامي اطلاعات نمونه شما را در فرم كنترل دوپينگ وارد کرده و از شما خواهد خواست پس از مرور كامل، آن را تايد نماييد.
- سپس از شما مي خواهند نام داروها و مكمل هايي را كه طي هفت روز گذشته مصرف کرده ايد، اعلام نماييد. همچنين مي توانيد هرگونه پيشنهاد يا انتقادي را كه به مراحل تست دوپينگ يا ديگر موارد مربوطه داريد، بنويسيد.
- در انتها، يك بار ديگر تمامي اطلاعات فرم كنترل دوپينگ را كنترل نماييد. زماني كه از صحت اطلاعات مندرج كاملاً مطمئن شديد، فرم را امضاء نماييد.
- سپس مسئول كنترل دوپينگ فرم را امضاء کرده و يك كپي از فرم تكميل شده را به شما ارائه مي دهد.

