



# PROGRAM ANTYDOPINGOWY GREEN SEAL “DOPING DOTYCZY WSZYSTKICH”

## 1. WYTYCZONE CELE

Przewodnik „Doping dotyczy wszystkich” ma na celu, w prosty i zwięzły sposób, podkreślenie szkód, jakie doping wyrządza zdrowiu ludzkiemu, a także jego związku z negatywnym zjawiskiem społecznym, takim jak nielegalny handel substancjami dopingującymi i działania przestępcze.

Wiedząc, że doping jest złożonym i trudnym do sklasyfikowania zjawiskiem, globalny system antydopingowy stara się go zwalczać



na różne sposoby, poprzez edukację i zapobieganie, kontrolę antydopingową, analizę próbek i zarządzanie wynikami.

Doping nie tylko wpływa na wyniki testów w wyczynowych sportach, w których jest to oszustwo podczas zawodów i jest sprzeczne z duchem olimpijskim. Na poziomie rekreacyjnym rozprzestrzenił się do tego stopnia, że młodzi ludzie używają dopingu do poprawy swojego wyglądu fizycznego i uzyskania poczucia własnej wartości. Wiąże się z tym niebezpieczeństwo zarówno psychicznie jak i fizycznie, szczególnie w wieku tworzenia się osobowości.

Alarmujące są również przypadki kiedy sportowcy-amatorzy uciekają się do praktyk dopingowych, których jedynym celem jest poprawa ich wizerunku lub wyników. Nie korzystają z naturalnych korzyści, które zapewnia sport- pokonywanie barier oraz dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne.

Z tych powodów niniejszy przewodnik zajmuje się definicją dopingu według Światowej Agencji Antydopingowej. Poruszone kwestie to: najczęściej stosowane substancje zabronione oraz ich zagrożenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego, niebezpieczeństwa wynikającego ze stosowania suplementów diety



poza zwykłymi kanałami i bez odpowiedniej certyfikacji oraz walka władz z nielegalnym handlem tymi substancjami. Poruszona zostanie również fundamentalna kwestia- rozwój osób i sportowców poprzez edukację w zakresie wartości, które pomogą im podejmować właściwe decyzje przez całe życie, a zwłaszcza w czasach pokusy dopingu.

Mamy nadzieję, że ten przewodnik przyczyni się do zwiększenia aktualnej wiedzy na temat dopingu: różnych sposobów jego zwalczania i rozwoju kampanii informacyjnych, a także innych środków zapobiegawczych w sporcie rekreacyjnym i innych powiązanych działań, które mogą być stosowane poprzez systemy edukacji w sektorach zdrowia i fitness.

## 2. CZYM JEST PROJEKT ANTYDOPINGOWY GREEN SEAL?

Projekt antydopingowy GREEN SEAL zajmuje się kwestią dopingu w kontekście sportów rekreacyjnych. Projekt jest współfinansowany z programu Erasmus + - Sport - Współpraca partnerska - w ramach zaproszenia do składania wniosków 2017 (EAC / A03 / 2016).



Działania antydopingowe koncentrowały się na walce z dopingiem w sportach wyczynowych i elitarnych za pośrednictwem Międzynarodowych Organizacji Antydopingowych (NADO). Obecnie uznaje się, że doping, poza elitarnymi i wyczynowymi systemami sportowymi, rośnie i staje się problematycznym zjawiskiem, które może przerodzić się w poważne problemy społeczne i zdrowotne.

Najskuteczniejsze sposoby walki z dopingiem obejmują zapobieganie i podnoszenie świadomości na temat jego szkodliwości, i właśnie do tego dąży projekt GREEN SEAL.

Głównymi celami projektu GREEN SEAL jest zdefiniowanie spójnego i zbiorowego zrozumienia, w którym substancje dopingujące są stosowane w kontekście sportu rekreacyjnego; ustanowienie opartej na dowodach oceny problemu i opracowanie kompleksowego programu profilaktycznego. Program ma celu przeprowadzenie kampanii uświadamiającej w sześciu krajach Unii Europejskiej (Hiszpania, Polska, Belgia, Wielka Brytania, Włochy i Chorwacja). Konsorcjum projektu obejmuje Hiszpańską Agencję Ochrony Zdrowia w Sporcie (Spanish Agency for Health Protection in Sport) jako Koordynatora Projektu oraz Federację Rijeka Sport (Rijeka Sport's Association), Parent Community



Sports Trust, Institut de Haute Formation aux Politiques Communautaires ASBL, Fundację Sportu Jana Pawła II, Instytut Rozwoju Sportu i Edukacji jako organizacje partnerskie.

Aby zrealizować cele projektu, opracowano Kodeks Etyczny dotyczący dopingu w sporcie rekreacyjnym. Będzie on wspierany - ale nie obowiązkowo - przez organizację uczestniczącą w swoich środowiskach, a także wprowadzenie projektu Green Seal we wszystkich ośrodkach i centrach sportu rekreacyjnego zobowiązanych do przestrzegania zasad i standardów określonych w Kodeksie Etycznym. Ponadto projekt będzie miał na celu podniesienie świadomości na temat problemu dopingu wśród młodzieży w środowisku rekreacyjnym, szkodliwych skutków dopingu i korzyści, które zapewniają uprawianie sportu rekreacyjnego.

Projekt przyczyni się do opracowania informacji i kampanii oraz innych środków zapobiegawczych dotyczących dopingu w sporcie rekreacyjnym i powiązanych z nim zagadnień, które mogłyby być stosowane przez środowiska sportowe, sektory zdrowia i fitness oraz systemy edukacji. Ponadto projekt będzie promował współpracę między władzami publicznymi, podmiotami



prywatnymi, środowiskiem sportowym i sektorem fitness w walce z dopingiem w sporcie rekreacyjnym.

### 3. CO TO JEST DOPING?

Doping to zamierzone lub niezamierzone użycie substancji lub metody przez sportowca, wymienionej na liście zabronionych Międzynarodowej Organizacji Antydopingowej. Jest to również zaaplikowanie lub próba podania jakiejkolwiek substancji lub metody zabronionej któremukolwiek sportowcowi.

Doping obejmuje także pozostałe formy niewłaściwego działania, takie jak asystowanie, zachęcanie, pomoc, podżeganie lub ukrywanie naruszenia przepisów antydopingowych oraz wszelkie próby ich naruszenia przez sportowca bądź członka jego środowiska, np. lekarza, trenera itp. Doping stanowi oszustwo z powodu naruszenia zasad sportowych. Oszustwo może być popełnione przez osoby podlegające regułom sportu, zarówno sportowców, jak i personel pomocniczy sportowców.

Doping jest sposobem na pozbawienie uczciwych sportowców udziału w sprawiedliwych zawodach, zarówno podczas eventów,



treningu czy selekcji drużynowej, jak i na dowolnym innym etapie sportu.

Artykuł 2 Światowego Kodeksu Antydopingowego określa dziesięć naruszeń przepisów antydopingowych:

1. Obecność zabronionej substancji lub jej metabolitów lub rozpoznanie ich w próbce sportowca.
2. Używanie lub próba użycia przez sportowca substancji zabronionej lub metody zabronionej.
3. Unikanie, odmawianie lub nieprzestrzeganie obowiązku poddania się pobieraniu próbek.
4. Niezgodność           związana           z           miejscem pobytu/nieprawidłowymi wynikami badań zawodnika.
5. Manipulacja lub próba manipulacji dowolną częścią procedury kontroli antydopingowej.
6. Posiadanie zabronionej substancji lub praktyka zabronionej metody.



7. Handel lub próba handlu dowolną zabronioną substancją lub metodą.
8. Podanie lub próba podania sportowcowi zabronionej substancji lub metody podczas zawodów lub poza nimi.
9. Współdział. Kodeks definiuje takie zachowanie jako celowe „wspieranie, zachęcanie, pomaganie, podżeganie, spiskowanie lub ukrywanie” naruszenia przepisów antydopingowych.
10. Zabronione towarzystwo. Kodeks zabrania sportowcowi współpracę z jakąkolwiek osobą towarzyszącą, taką jak lekarz lub trener, która została ukarana lub skazana za działalności związane z dopingiem.

#### 4. JAKIE SĄ ZABRONIONE SUBSTANCJE I METODY

Kampania Green Seals stosuje się do listy zakazanych substancji i metod Światowej Agencji Antydopingowej (WADA). Jest zbyt wiele substancji, by je wymienić i zgromadzić ale możemy dać przegląd, który daje nam pełne ich zrozumienie.





Agencja co roku aktualizuje listę zakazanych substancji. W wyjątkowych okolicznościach element może zostać dodany lub usunięty z listy w dowolnym momencie. Ciekawe jest, że od 2018 r. usunięto etanol (alkohol) z listy substancji zakazanych. Nie oznacza to, że Agencja nie uważa już alkoholu za niebezpieczną substancję. Intencją jest umożliwienie międzynarodowym federacjom elastyczności i kontroli, w celu zapewnienia uczciwości i bezpieczeństwa poszczególnych dyscyplin sportowych. To pokazuje, że lista zakazanych substancji jest zależna od zmieniających się okoliczności i że potrzeba reguł, które są bardziej znaczące dla jej członków. Lista zakazanych substancji i metod jest omawiana, a my wszyscy powinniśmy być jej częścią.

Lista Międzynarodowej Agencji Antydopingowej może obejmować dowolną substancję i metody, które spełniają dowolne dwa z następujących trzech kryteriów:

- Może potencjalnie poprawić lub poprawia wyniki sportowe;
- Stanowi faktyczne lub potencjalne zagrożenie dla zdrowia sportowca;
- Narusza ducha sportu.



Kryteria wyjaśniają, że doping jest nie tylko problematycznym tematem w związku z tworzeniem nieuczciwej przewagi w zawodach, ale stanowi ogromne zagrożenie dla zdrowia sportowców, którzy je przyjmują. Według wytycznych, na 2019 r. Światowa Agencja Antydopingowa określiła trzy odrębne listy dla następujących sytuacji:

- Permanentnie zakazane substancje i metody
- Substancje zakazane podczas zawodów
- Zakazane substancje dla określonych sportów.

Permanentnie zakazane są następujące substancje:

- Środki anaboliczne
- Hormony peptydowe, czynniki wzrostu, substancje pokrewne i mimetyki
- Beta-2 agoniści
- Modulator hormonalny i metaboliczny
- Leki moczopędne i środki maskujące

Uważa się, że środki anaboliczne są najpowszechniej stosowaną zakazaną substancją. W świecie rywalizacji mówi się, że zwiększa masę mięśniową oraz ich pamięć i wydajność. W świecie rekreacyjnym mówi się, że poprawia wygląd fizyczny.



Dla sportowców obu płci skutki uboczne są bardzo poważne. Począwszy od raka oraz zahamowania wzrostu po trądzik, łysienie, zerwanie mięśni itp. Mężczyźni mogą zachorować na raka piersi, ginekomastię lub odczuwać bóle głowy. Z drugiej strony kobiety mogą cierpieć z powodu niepłodności, nieregularności miesiączki, torbieli jajników i wirylizacji.

Największym problemem związanym ze stosowaniem środków anabolicznych w oddolnych i rekreacyjnych środowiskach jest to, że nie mamy zasobów do testowania na tak ogromną skalę. Naszym obowiązkiem jest rozpowszechnianie informacji tak szeroko, jak to możliwe, a także samodzielna kontrola w miarę możliwości środowiska.

#### Metody dopingu:

- Manipulacja krwią i jej składnikami
- Manipulacje chemiczne i fizyczne
- Doping genowy i komórkowy

Metody dopingu w zawodach:



- Środki pobudzające
- Narkotyki
- Kanabinoidy
- Głukokortykoidy

Sportowcy którzy palą marihuanę twierdzą że podczas zawodów zmniejsza ona uczucie bólu związanego z kontuzją oraz sprawia że odczuwają mniejszy stres, dzięki czemu osiągają lepsze wyniki. Inni sportowcy stwierdzili, że dzięki paleniu, osiągają lepsze wyniki dlatego że sprawia im to większą przyjemność. Komplikacja związana z dopingiem marihuany w sporcie polega na tym, że nie uważa się go za poprawiający wydajność, a wręcz przeciwnie. Ponadto jest w dużej mierze określany jako rekreacyjny. Wydaje się więc, że marihuana jest dobrym przykładem tego, jak musimy przemyśleć, jak postrzegamy doping w społeczeństwie.

### Poszczególne sporty

Konkretne dyscypliny sportowe zidentyfikowane przez Światową Agencję Antydopingową to przede wszystkim lotki, łucznictwo, golf, bilard i dyscypliny strzeleckie. Ta sekcja dotyczy wyłącznie



zakazywania beta-blokerów. Beta-adrenolityki zwane też beta-blokerami to leki zaprojektowane w celu utrzymania prawidłowego rytmu pracy serca. Sporty przedstawione w tym rozdziale kładą nacisk na utrzymanie pewnej ręki, opanowanie oka i kontrolowanie nerwów. Sportowcy potencjalnie osiągają większą precyzję pod wpływem beta-blokerów. To pozbawia zawodników i widzów adrenaliny oraz intensywności sportów które wymagają precyzji.

## 5. DOPING W SPORCIE:

### Doping w sporcie rekreacyjnym

Narasta obawa, że doping poza elitarnym systemem sportowym staje się zjawiskiem rozwijającym i problematycznym. Budzi przekonanie że niewłaściwe stosowanie środków dopingujących w sporcie rekreacyjnym jest problemem społecznym i zagrożeniem zdrowia publicznego.

Stosowanie dopingu rozprzestrzeniło się ze sportów elitarnych na sport rekreacyjny i rosnącą strefę fitness. Jest obecnie praktykowany szczególnie przez ludzi młodych i w średnim wieku, którzy są niezadowoleni z wyglądu swojego ciała. Najczęściej stosuje się sterydy anaboliczno-androgenne, a następnie różne rodzaje stymulantów.



Istnieje kilka nowych źródeł z których czerpane są substancje dopingujące. Obejmują one rynki głównie nieuregulowanych i zafałszowanych suplementów diety oraz niezatwierdzonych środków farmaceutycznych.

Ogólnie rzecz biorąc, władze sportowe określiły doping jako zagrożenie dla: integralności sportów, ich popularności i źródeł dochodów oraz oczywiście dla zdrowia i bezpieczeństwa sportowców. Najbardziej widocznymi reakcjami jest zwiększenie listy zakazanych substancji, przeprowadzanie testów kontroli antydopingowej i sankcjonowanie konkurentów którzy naruszyli przepisy antydopingowe poprzez system nadzorowany i kierowany przez Światową Agencję Antydopingową (WADA).

Sport odgrywa kluczową rolę we współczesnym społeczeństwie na poziomie lokalnym, regionalnym i międzynarodowym. Sporty rekreacyjne niosą ze sobą korzyści zdrowotne, emocjonalne i społeczne dla ogromnej większości ludzi. Sporty wyczynowe można jednak postrzegać nie tylko jako biznes i rozrywkę, ale również jako środek narodowej dumy i wartości, platformę marketingową, środek stanowiący władzę, chwałę i przekazywanie wyższości genetycznej, a także obszar do testowania granic ludzkiego ciała .



Doping jest jednym z najważniejszych wykroczeń związanych ze sportem, który podważa wartość ruchu olimpijskiego i zagraża jego przetrwaniu jednocześnie negatywnie wpływając na zdrowie sportowców.

Wysiłki na rzecz poprawy wyników sportowych są tak stare jak sam sport; częste, różnorodne i rozpowszechnione, ale nie zawsze były postrzegane jako nielegalne. Dziś panuje powszechna zgoda odnośnie dopingu w sporcie.

W przypadku krajów sygnatariuszy Światowego Kodeksu Antydopingowego, Światowa Agencja Antydopingowa określa zasady dotyczące postępu i harmonizacji działań antydopingowych w sporcie w celu:

- chronienia fundamentalnego prawa sportowców do udziału w sporcie wolnym od dopingu, a tym samym promowanie zdrowia, uczciwości i równości sportowców na całym świecie, oraz
- zapewnienie spójnych, skoordynowanych i skutecznych programów antydopingowych na poziomie międzynarodowym i krajowym w zakresie wykrywania, zwalczania i zapobiegania dopingowi.

Prywatne stosowanie substancji dopingujących jest szeroko rozpowszechnione w sporcie wyczynowym i poza nim. Nielegalne



substancje są łatwo dostępne za pośrednictwem wielu łańcuchów dostaw, w tym przez personel medyczny, farmaceutów, weterynarzy, trenerów i instruktorów fitness oraz właścicieli klubów, kulturystów i wielu innych.

Doping stanowi zagrożenie dla sportu na całym świecie. Badania wykazały, że oprócz elitarnych sportowców również amatorzy, rekreacyjni sportowcy i sportsmenki coraz częściej stosują środki poprawiające wydajność. Niepokojący trend został udokumentowany wśród młodych ludzi. Antydopingowe działania mające na celu powstrzymanie elitarnych sportowców od dopingu poprzez wykrywanie stosowania zakazanych substancji są kosztowne i nie były całkowicie skuteczne ani na najwyższym poziomie rozgrywek, ani na poziomie amatorskim / rekreacyjnym. Przemysłany program edukacyjny, inspirowany uczciwością i szacunkiem może być bardziej skuteczny w kształtowaniu postaw wobec dopingu u młodych ludzi i ochronie ich zdrowia.

### Doping w sporcie zawodowym.

Od starożytnych zastosowań substancji w wyścigach rydwanów po ostatnie kontrowersje w baseballu i kolarstwie, poglądy wśród sportowców różniły się w poszczególnych krajach na przestrzeni





lat. Ogólnym trendem wśród władz i organizacji sportowych w ciągu ostatnich kilku dziesięcioleci, było ściśle uregulowanie używania środków w sporcie. Przyczyny zakazów to przede wszystkim ryzyko zdrowotne związane ze stosowaniem środków poprawiających wyniki, równość szans dla sportowców oraz wzorowy wpływ sportu wolnego od narkotyków na społeczeństwo. Władze Światowej Agencji Antydopingowej twierdzą, że stosowanie środków zwiększających wydajność jest sprzeczne z „duchem sportu”.

Od czasów starożytnych sportowcy wyczynowi znali zastosowanie środków ergogenicznych. Prawdopodobnie będą one nadal stosowane w przyszłości ponieważ skłonność do zwycięstwa wraz z chwałą i bogactwem prawdopodobnie będzie ważniejsze niż zdrowie i ryzyko prawne.

Patrząc na pokrewną literaturę, okazuje się, że zjawisko dopingu jest złożone i wieloaspektowe. Wiąże się z wieloma przyczynami i czynnikami, które nie wynikają wyłącznie z uprawiania sportu. Dzięki powyższym, uniwersalność jest jego główną cechą. W rzeczywistości jest zauważalny we wszystkich grupach wiekowych i konkurencjach oraz dotyczy wszystkich sportów, nawet tych najbardziej nieprzewidywalnych.



Duża liczba sportowców u których wynik kontroli antydopingowej jest pozytywny, świadczy o tym, że obecna strategia może być analitycznie wystarczająca do zdemaskowania większości (ale nie wszystkich) technik antydopingowych, jednakże mało efektywny jest sposób uświadamiania sportowcom jak zapobiegać rozprzestrzenianiu się tego niepokojącego trendu.

Ponieważ stosowanie dopingu jest podobne ze stosowaniem leków, suplementów diety, alkoholu, wskazana jest wzmocniona polityka zapobiegawcza.

Obecną politykę antydopingową należy zastąpić bardziej wydajną i praktyczną strategią identyfikacji i monitorowania nieprawidłowych i szkodliwych profili biochemicznych i hematologicznych.

Rywalizacja ma charakter ludzki. Niezależnie od tego, czy w świecie sportu, czy w innych obszarach współczesnego społeczeństwa, ludzie nieustannie szukają sposobów na poprawę swoich wyników i radzenia sobie lepiej niż inni, poprzez dużą dyfuzję różnorodnych suplementów diety, pomocy ergogenicznych i substancji poprawiających wydajność. Ścisłe porównanie można



prześledzić między dopingiem w sporcie a używaniem leków i suplementów diety lub spożywaniem alkoholu.

Ciągłe zamieszanie w mediach związane ze sprawami związanymi z dopingiem w sporcie zawodowym, podniosło świadomość opinii publicznej na temat problemu, który stale się rozwija od lat. Biorąc pod uwagę duże zainteresowanie gospodarcze w sporcie międzynarodowym, wymagania sportu na wysokim poziomie stale rosną, a doping można zaobserwować w każdym wieku i we wszystkich konkurencjach, w odniesieniu do wszystkich dyscyplin sportowych, nawet tych najbardziej nieoczekiwanych, w tym brydża i bilarda.

Świadomość jest mniejsza u nastolatków, których można przekonać, że zażywanie środków jest niezbędną częścią ścieżki do osiągnięcia sukcesu w zawodach, sporcie i życiu codziennym. Ponieważ stosowanie środków ergogenicznych - w tym formalnie zabronionych - jest powszechne (nie tylko w sporcie zawodowym) także w codziennym życiu osób aktywnych fizycznie jak i sportowców rekreacyjnych i elitarnych. Obecne podejście do ścigania oszustów w sporcie jest najczęściej stosowane w niewystarczającym kontrolowaniu tego zjawiska, które stają się prawdziwym problemem zdrowia społecznego. Zasadnicze pytanie brzmi: czy powinniśmy dążyć do leczenia dopingiu w zawodach,



czy szerzej, czy używaliśmy przeciwstawić się stosowaniu dopingu w każdym przypadku aktywności aktywnej, od sportu rekreacyjnego po sportowym profesjonalnym? Rozczarowujące są dane na temat niewłaściwego stosowania pomocy środków ergogenicznych w sporcie niezawodowym oraz u młodych sportowców. Wskazują, że którakolwiek wdrożona strategia musi zostać poszerzona, aby objąć coraz większe grupy osób aktywnych fizycznie. Bieżąca strategia antydopingowa koncentruje się na wyeliminowaniu dopingu w elitarnych sportach przy użyciu totalnej represji, wspieranej przez działania przeciwko nielegalnym środkom. Jednakże zamiast walczyć z nieuczciwymi sportowcami najwyższej klasy, co jest pragmatycznie trudnym i nieosiągalnym rozwiązaniem, bardziej realistyczne podejście bazuje na rzetelnej polityce edukacyjnej i zapobiegawczej, od najmłodszych lat. Identyfikacja, monitorowanie biochemiczne oraz hematologiczne "patologicznych" odchylenia mogą być realnymi alternatywami na przyszłość. Trwa szereg inicjatyw edukacyjnych skierowanych do młodzieży i dzieci, zarówno na szczeblu krajowym, jak i międzynarodowym.

Światowa Agencja Antydopingowa zaproponowała narzędzia i materiały edukacyjne w ramach programów edukacji zapobiegawczej. Zadaniem ich jest rozwijanie wartości, tak aby młodzi ludzie, sportowcy i personel pomocniczy mieli powody by



decydować się na zapobieganie dopingowi i podtrzymaniu tej decyzji. Lekarze ogólni i sportowi są szczególnie odpowiedzialni za zajęcie się tym problemem, muszą być świadomi wieloaspektowego problemu dopingowego; a władze sportowe muszą zadbać, aby edukacja i wytyczne dla sportowców były na najwyższym poziomie. Ponieważ olbrzymie przychody ekonomiczne związane z najświetniejszymi wydarzeniami sportowymi na całym świecie są powiązane ze sponsorami i relacjami medialnymi, prowokującym i radykalnym rozwiązaniem w najbliższej przyszłości może być przerywanie relacji medialnych z tych wydarzeń gdzie przypadki dopingowe są powszechne. Obniżenie dochodów dla sportowców i drużyn prawdopodobnie wywarłoby poważny nacisk na zaprzestanie stosowania nielegalnych praktyk w sporcie wyczynowym.

## 6. ZAGROŻENIA DLA ZDROWIA ZWIĄZANE Z NIEWŁAŚCIWYM UŻYCIEM ZABRONIONYCH SUBSTANCJI I METOD

Leki powinno się stosować wyłącznie w zatwierdzonych wskazaniach terapeutycznych i na receptę lub w niektórych przypadkach pod nadzorem farmaceuty lub innego pracownika służby zdrowia. Mają potencjał do poprawy wyników sportowych i



zmian funkcji biologicznych organizmu takich jak: zwiększenie masy mięśniowej, poprawa wyglądu fizycznego, utrata wagi, a nawet podnoszenie poziomu czujności, koncentracji i agresywności itp.

Zażywanie leków do innych wskazań lub dobieranie dawek innych niż te zatwierdzone przez lekarza oznacza narażenie się na ryzyko, które może być wyjątkowo niebezpieczne, a w niektórych sytuacjach śmiertelne.

Oto główne grupy substancji dopingujących, które są nielegalnie wykorzystywane w sporcie rekreacyjnym:

## ANABOLIKI

Sterydy anaboliczno-androgenne (AAS) są nielegalnie stosowane przez sportowców ze względu na ich działanie anaboliczne-zwiększa masę mięśniową, poprawia wyniki sportowe i wygląd fizyczny.

Nielegalna konsumpcja może powodować różne, czasem bardzo niebezpieczne i niepożądane skutki:



- Udar zatorowy lub niedokrwienny, zawał serca, zatrzymanie akcji serca, zakrzepica, wysokie ciśnienie krwi, miażdżycyca
- Zapalenie wątroby, tworzenie torbieli wątroby, rak wątroby
- Trądzik na twarzy i plecach
- Upośledzenie czynności tarczycy, cukrzyca, zahamowanie poziomów ACTH, LH, FSH, brak równowagi w układzie hormonalnym.
- Łysienie
- Zahamowanie wzrostu, zerwane ścięgna, bóle stawów
- Drażliwość, niekontrolowana agresja, nadpobudliwe zachowanie, fluktuacja nastrojów, depresja, obsesja
- Uzależnienie i dążenie od innych leków
- Śmierć

#### ♂ Mężczyzna:

- Ginekomastia (wzrost piersi), rak piersi.
- Przerost prostaty
- Niepłodność, zmniejszone wytwarzanie nasienia, zanik jąder, trudności z erekcją, zmniejszone libido



- Upośledzenie osi: podwzgórze-przysadka-tarczyca
- Ból głowy

♀ Kobieta:

- Niepłodność, zahamowanie owulacji, nieregularne miesiączki, tworzenie torbieli jajnika
- Głębszy i mocniejszy głos, wirylizacja (maskulinizacja).
- Zmniejszenie piersi, upośledzenie rozwoju piersi
- Łysienie, hirsutyzm (nadmierne owłosienie na brodzie, klatce piersiowej, twarzy lub ciele)
- Powiększenie łechtaczki

## HORMON WZROSTU I ZWIĄZANE Z NIM SUBSTANCJE

Ludzki hormon wzrostu i pokrewne substancje są nielegalnie stosowane przez sportowców w celu uzyskania oczekiwanych efektów takich jak: zwiększenie masy mięśniowej (synteza białek), zmniejszenie masy tłuszczowej, zwiększenie prędkości biegu i przyspieszenia, szybszy powrót do zdrowia.





Nielegalna konsumpcja może powodować różne, a czasem bardzo niebezpieczne i niepożądane skutki:

- Akromegalia: trwałe zniekształcenie spowodowane powiększeniem kości kończyn, dłoni, stóp i twarzy.
- Hiperglikemia, cukrzyca
- Nieprawidłowy rozwój serca, kołatanie serca, wysokie ciśnienie krwi, obrzęk oraz niewydolność serca i układu oddechowego.
- Zwiększone ryzyko raka piersi, prostaty i jelita grubego.
- Wzrost i rozwój poprzednich nowotworów.
- Silne bóle głowy
- Silny ból stawów
- Zespół cieśni nadgarstka
- Zmiany poziomu hormonów tarczycy
- Uszkodzenie wątroby
- Śmierć

## SPALACZE TŁUSZCZU

Klenbuterol



Klenbuterol jest agonistą receptorów  $\beta$ 2-adrenergicznych, który jest nielegalnie stosowany przez sportowców ze względu na działanie spalające tłuszcz i działanie anaboliczne mięśni. Czasami jest nielegalnie stosowany w połączeniu z hormonami tarczycy, sterydami, hormonem wzrostu lub podobnymi substancjami, co stanowi jeszcze poważniejsze i niebezpieczne zagrożenie dla zdrowia.

Nielegalna konsumpcja może powodować różne, a czasem bardzo niebezpieczne, niepożądane skutki:

- Zwiększone tętno, kołatanie serca, wysokie ciśnienie krwi
- Silne bóle głowy
- Nadmierne pocenie się, zaburzenia równowagi elektrolitowej, odwodnienie
- Rozszerzenie naczyń krwionośnych
- Bezsenna
- Lęk, niepokój, nerwowość, agresywność.
- Drgawki
- Zmęczenie, zawroty głowy, nudności

## DIURETYKI



Diuretyki są nielegalnie stosowane przez sportowców w celu kształtowania masy ciała w sporcie a zwłaszcza w kulturystyce. Są one również zażywane jako środki maskujące w celu ukrycia obecności określonych substancji dopingujących.

Nielegalna konsumpcja może powodować różne, a czasem bardzo niebezpieczne, niepożądane skutki:

- Odwodnienie i zaburzenia równowagi elektrolitowej
- Hipowolemia, wstrząs hipowolemiczny
- Zaburzenia rytmu serca i nagła śmierć
- Niskie ciśnienie krwi
- Zawroty głowy, omdlenia
- Pogorszona równowaga i koordynacja
- Zakłopotanie, zmieniające się zachowanie
- Skurcze mięśni
- Zaburzenia czynności nerek
- Silne bóle głowy
- Podrażnienie skóry
- Impotencja u mężczyzn
- Nieprawidłowości menstruacyjne u kobiet

## STYMULANTY



Stymulanty są nielegalnie stosowane przez sportowców w celu zwiększenia poziomu czujności, koncentracji i agresywności przed zawodami lub treningiem, zmniejszając lub eliminując uczucie zmęczenia i znużenia oraz w pewien sposób poprawiając wydajność fizyczną.

Nielegalna konsumpcja może powodować różne, a czasem bardzo niebezpieczne, skutki działania:

- Uzależnienie
- Depresja
- Bezsenność
- Zaburzenia rytmu serca, zawał, nagła śmierć
- Udar
- Lęk, niepokój, nerwowość, agresywność
- Dreszcze
- Omamy, urojenia
- Problemy z koordynacją



## 7. PSYCHOLOGICZNE ODDZIAŁYWANIE DOPINGU W SPORCIE

Od początku historii sportu stosowano środki i metody aby poprawić wydolność fizyczną u sportowców.

Stosowanie leków zwiększających wydajność nie zawsze było uważane za oszustwo. Krótko mówiąc, celem dopingu jest poprawa i utrzymanie sprawności fizycznej, radzenie sobie z presją społeczną / psychologiczną i dążenie do celów społecznych i psychologicznych, w tym korzyści finansowych. Czynniki takie jak „dylemat dopingowy”, „koszt w porównaniu do korzyści” oraz specyficzność niektórych konkretnych środków dopingujących również odgrywają ważną rolę. Wydaje się, iż działania w stosunku do postawy sportowców w zakresie osiągnięcia poprawy fizycznej bez nielegalnych środków oraz stworzenie skutecznych metod ujawnienia nadużywania narkotyków, to dwa główne sposoby na wygraną w walce z dopingiem.

Stosowanie zakazanych substancji i metod poprawiających wyniki, zwanych „dopingiem”, jest uważane za jeden z najważniejszych problemów w sporcie (Światowa Agencja Antydopingowa, 2009). Przez dziesięciolecia organy zarządzające sportem, naukowcy zajmujący się sportem i specjaliści medyczni włożyli wiele wysiłku i zasobów, aby ograniczyć dostępność zakazanych substancji i poprawić skuteczność procesu kontroli dopingowej.



Nie ma jednak zauważalnego zmniejszenia stosowania dopingu w sporcie (Światowa Agencja Antydopingowa, 2012). Coraz więcej badań zwraca uwagę na czynniki psychologiczne, które wpływają na stosowanie przez sportowców zabronionych substancji lub metod w celu poprawy ich osiągnięć sportowych.

Naukowcy aby przeprowadzić swoje badania w celu zidentyfikowania wpływających czynników na intencje i zachowania dopingowe, zazwyczaj przyjmowali modele społeczno-poznawcze i motywacyjne z psychologii społecznej. Teoria planowanego zachowania (TPB) jest jedną z najczęściej używanych metod stosowanych w celu wyjaśnienia intencji i zachowania sportowców. Teoria ta sugeruje, że intencja (tj. zakres w jakim planuje się angażować się w przyszłe zachowanie) czyli najbliższy predyktor zachowania, jest funkcją: postawy jednostki (tj. subiektywna ocena zachowania), subiektywnej normy (tj. postrzegania właściwego zachowania w społeczeństwie) i postrzeganej kontroli behawioralnej (PBC) w odniesieniu do zachowania. W wiele badań na temat teorii planowanego zachowania w odniesieniu do intencji i zachowań sportowców dostarczyło dowodów na poparcie hipotetycznych ścieżek modelu.



Wyniki dostarczają dalsze dowody na to, że motywacja sportowa stanowi zmienną psychologiczną, którą należy wziąć pod uwagę w polityce, programach i interwencjach antydopingowych skierowanych do populacji sportowców. Motywacja była powiązana ze zmiennymi postawami związanymi z dopingiem, a także częściowo pośredniczyła w osiągnięciu celów w tym zakresie. Na podstawie tych wyników możemy argumentować, że skupienie się na wewnętrznej przyjemności ustalonych przez siebie kryteriach sukcesu i samodoskonaleniu może być związane z bardziej negatywnymi postawami wobec dopingu i oszukiwania, a także niższymi intencjami dopingu i rzadszymi zachowaniami antydopingowymi, podczas gdy nacisk na konkurencję, porównanie z innymi i motywację zewnętrzną wydają się być powiązane z przeciwnymi rezultatami.

Nadużywanie leków zwiększających wydajność (PED) stanowi poważny problem zarówno w sporcie wyczynowym, jak i rekreacyjnym. Stosowanie tych leków narusza ducha fair play i stanowi poważny problem zdrowotny, ponieważ doping jest powiązany z wieloma problemami zdrowotnymi, w tym zaburzeniami sercowo-naczyniowymi, neurologicznymi i psychicznymi.



Szereg czynników behawioralnych i psychologicznych związanych jest z nadużywaniem leków u sportowców. Sportowcy używający ich zgłaszają bardziej pozytywne postawy wobec dopingu, wykazują wyższy poziom przyswajalności i zauważają większą akceptację nadużywania dopingu przez inne osoby. Sportowcy używający leków zwiększających wydajność zgłaszają również niższą pewność siebie i niższy status w grupie rówieśniczej i doświadczają wyższego poziomu lęku, częstszej depresji, niższej samoregulacji oraz częstszego używania innych uzależniających substancji, takich jak alkohol, tytoń i narkotyki. Sportowcy używający tego rodzaju dopingu, doświadczają również częstszych zaburzeń odżywiania i angażują się w inne rodzaje ryzykownych zachowań, od nieobecności w szkole po członkostwo w grupach przemocy.

Dwie główne motywacje do stosowania takich środków przez sportowców zostały omówione w badanej literaturze. Po pierwsze, sportowcy stosują środki ponieważ dążą do atrakcyjności fizycznej, co wydaje się być szczególnie dominującym motywem wśród sportowców w wieku młodzieńczym, którzy nie uprawiają sportów wyczynowych. Na przykład - większość nastolatków korzystających z takich substancji przeważnie dążyła do „lepszego ciała”, a głównym celem było uzyskanie masy mięśniowej i utrata tkanki tłuszczowej. Chociaż ponad połowa uczestników zgłosiła





działania niepożądane związane z tymi substancjami (takie jak trądzik, wypadanie włosów, depresja i zaburzenia seksualne), należały aby nadal je stosować w celu poprawy swojego wyglądu. Po drugie, sportowcy używają ich aby uzyskać przewagę nad konkurencją i odnieść sukces w zawodach sportowych. Zauważamy, że skupienie się na zwycięstwie i sukcesach w zawodach stało się dominującym dyskursem nawet w sportach młodzieżowych, co zwiększyło występowanie problematycznych zachowań, takich jak oszukiwanie i doping. Skłonności motywacyjne, które kładą nacisk na konkurencję i „wygrywanie za wszelką cenę”, są związane z pozytywnym nastawieniem do dopingu, a także zachowań z nim związanych. Chociaż młodzi sportowcy na ogół zgłaszają negatywne nastawienie do dopingu, czasem przyznają, że byliby gotowi wykorzystać leki zwiększające wydajność do rozwoju swoich zawodowych karier sportowych.

## **8. HANDEL I WYKORZYSTANIE ZABRONIONYCH SUBSTANCJI I METOD. SFAŁSZOWANE I NIELEGALNE LEKI ORAZ WYROBY MEDYCZNE.**



Ważne jest, aby zrozumieć, że istnieje dodatkowe ryzyko związane z zakazanymi i sfałszowanymi lekami na nielegalnym rynku: mogą one zawierać aktywne składniki farmaceutyczne, oznaczone ilości mogą być niedokładne lub mogą zawierać inne składniki aktywne inne niż deklarowane.

Są one również wytwarzane przy użyciu komponentów które są złej jakości i mogą być zanieczyszczone innymi substancjami, z których niektóre mogą być bardzo toksyczne, co stanowi dodatkowe ryzyko dla osób je przyjmujących. Ponadto, są one zwykle wytwarzane bez przestrzegania niezbędnych norm higieny, co jest szczególnie niepokojące i bardzo niebezpieczne w przypadku produktów do wstrzykiwań. Dlatego gdy jest potrzeba, należy spożywać oryginalne leki i zawsze kupować je w aptekach i placówkach upoważnionych do sprzedaży leków.

## 9. WYKORZYSTANIE SUPLEMENTÓW ODŻYWCZYCH W SPORCIE

Jeśli zastanawiasz się nad możliwością spożywania suplementu diety najpierw skonsultuj się z pracownikiem służby zdrowia posiadającym specjalistyczną wiedzę w tej dziedzinie aby ocenić potrzebę jego spożycia.



Jeśli jesz zdrową i zbilansowaną dietę nie będzie konieczne ich spożywanie.

Ważne jest, aby wiedzieć, że istnieje wysoki odsetek pozytywnych wyników kontroli antydopingowej z powodu obecności substancji dopingujących w różnych rodzajach suplementów diety dla sportowców. Ponadto, spożywanie tych suplementów zawierających substancje dopingujące może prowadzić do niepożądanych skutków.

Wiele z tych produktów jest nielegalnych dla sportowców. Informują o substancjach dopingujących w ich składzie podczas gdy inne dozwolone produkty nie podają takich informacji

Aby uniknąć ryzyka, zalecamy stosowanie produktu certyfikowanego przez jeden z programów nieobecności substancji dopingujących, na przykład: Informed Sport lub NSF.

Zalecamy również, aby nie kupować przez Internet i zawsze robić to w autoryzowanych placówkach.



## 10. POTRZEBA UCZCIWEGO SPORTU

Każdy potrzebuje uczciwego sportu. Pomysł ten jest nie tylko potępieniem zła występującego w sporcie, ale także uświadomieniem tego tym, którym zależy na edukacyjnej, kulturalnej i społecznej funkcji sportu.

Zarzut ten ma dwa cele. Z jednej strony dystansuje się od obecnego modelu sportowego: sukcesu za wszelką cenę oraz stosowania dopingu w celu poprawy osiągnięć sportowych. Z drugiej strony, starając się poważnie zastanowić nad rolą uczciwego sportu, która jest nadal ważna dla edukacji i rozwoju dzieci.

Co możemy zrobić, aby zatrzymać utowarowienie sportu? Być może modernizując ofertę rekreacyjną i przypomnieć jak powinien wyglądać obraz kultury sportowej?

Delikatna kwestia dopingu i niejednoznaczny dualizm między naturalnym a sztucznym; legalnym i nielegalnym, są tematami którym należy stawić czoła.

To pragnienie człowieka, aby wyjść poza swoje granice, spycha go na niebezpieczną ścieżkę, która jest określana jako trans-ludzka: to



znaczy pragnienie poprawy swoich wyników sportowych i warunków życia za pomocą chemii i technologii.

Wszyscy mówią o kryzysie tradycyjnego systemu sportowego, kryzysie edukacji i rodziny. Ale nikt nie próbował zidentyfikować przyczyn tego kryzysu u dorosłych. Dlatego konieczne jest, aby zacząć od nowa u osób dorosłych (kadry kierowniczej, trenerów, personelu itp.). Jacy są? Jakie jest ich wykształcenie? Oraz sposób w jaki opiekują się dziećmi. W ostatnich latach (tylko) mówi się o stosowaniu substancji dopingujących w świecie sportów młodzieżowych - bez możliwości przedstawienia poważnych propozycji zapobiegania temu zjawisku. Jednakże nie powiedziano wystarczająco dużo o dorosłych, roli, które pełnią, obowiązkach i niekompetencjach w rozwoju sportu w aspekcie moralnym, społecznym, kulturalnym i edukacyjnym.

Kierownicy, trenerzy, rodzice, wszyscy mężczyźni i kobiety sportu- wszyscy ponoszą ogromną odpowiedzialność za rozwój umysłów i świadomości dzieci i młodzieży, ponieważ są to modele z którymi dzieci się identyfikują.



Powszechny zanik całego systemu sportowego jest ściśle związany z etycznym i antropologicznym kryzysem - jeszcze przed technicznym - czynników społecznych i finansowych.

Celem projektu sportowego powinna być osoba. Ten brak wartości doprowadził do polityki sportowej „głuchoniemej, niemej i niewidomej”, która nigdy nie odwoływała się do karty wartości, której tak bardzo potrzebujemy.

Prawdziwym wyzwaniem dla całego systemu sportowego jest centralna rola kulturalna i społeczna edukacji dzieci i młodzieży.

Potrzeba „uczciwego sportu” oznacza dbanie o sportowca i jego rozwój ludzki i duchowy. Oznacza to dbanie o życie dzieci uprawiających sport o ich przyszłość i szczęście.

Wiemy że rola edukacji sportu nie jest oczywista. W każdym razie, jeśli sport opiera się na wyższości człowieka: sport służy ludzkości, a nie ludzkość sportowi.

Dysponujemy dwoma ważnymi narzędziami edukacyjnymi. Są to sport i gry. To one mogą przeciwdziałać niewygodzie i buntowi młodzieży. Jednocześnie mogą pozytywnie wpływać na ich rozwój



i styl życia. Sportowcy bardzo poważnie podchodzą do tego obowiązku. Oczywiście jest, że dzieci i młodzież doceniają dobrych trenerów a co za tym idzie, powód dzięki któremu mogą być bardzo skuteczni w sprawowaniu władzy. Tylko w ten sposób trenerzy mogą skutecznie edukować.

## 11. NARZĘDZIA DO ZAPOBIEGANIA DOPINGU

Organizacje stowarzyszenia i fundacje na całym świecie, oferują wiele różnych narzędzi pomagających sportowcom, trenerom i rodzicom w edukacji antidopingowej i profilaktyce. Największy wysiłek edukacyjny i zapobiegawczy podejmuje Światowa Agencja Antydopingowa, która pomaga edukować wiele grup docelowych poprzez odpowiednie działania. Agencja przygotowała wiele narzędzi i akcji dostarczających informacji antidopingowych, dostosowanych do potrzeb trenerów, nauczycieli i lekarzy sportowych. Ponadto stworzyła interaktywne gry komputerowe, takie jak Play True Quiz oraz inne na przykład gry karciane. Na stronie internetowej <https://www.wada-ama.org/en/education-tools> są dostępne książki i filmy przedstawiające wiele tematów związanych ze zwalczaniem dopingu w sporcie.



Polecamy zapoznanie się z ich przewodnikami, książkami, filmami i grami:

- Przewodnik Parents' Guide to Support Clean Sport
- Serie książek At-a-Glance
- Video na temat procesu kontroli dopingu
- Referencje sportowców
- True Quiz
- Gra karciana Światowej Agencji Antydopingowej

Interesującym narzędziem jest platforma internetowa eLearning Tool dla profesjonalnych i amatorskich sportowców ALPHA. Został opracowany przez Światową Agencję Antydopingową przy udziale specjalistów eLearningu, sportowców, specjalistów antydopingowych i naukowców społecznych. Obecnie jest dostępny w 7 językach. Celem tego programu jest modyfikacja postaw i wpływanie na zamiary przyjmowania środków. Zapewnia faktyczne informacje na temat antydopingu oraz działania oparte na wartościach.

Światowa Agencja Antydopingowa promuje kampanię świadomości społecznej, której celem jest zapoznanie odbiorców z





uczciwymi przesłaniami sportowymi. Ich narzędzia są aktualne, dokładne i zawierają praktyczne informacje, które pomagają chronić uczciwy sport.

Warto również wspomnieć o innych inicjatywach pomagających w zapobieganiu dopingowi. Jedynym z nich jest międzynarodowy projekt Anti-doping Green Seal, którego wyniki wspierają zapobieganie, edukację i innowacyjne podejścia do walki z przemocą, rasizmem i nietolerancją dopingową w sporcie amatorskim. Podczas powyższej kampanii, grupa projektu opracowała i udostępniła wiele bezpłatnych narzędzi (broszura, ulotki, gry, materiały wideo, plakaty), które mogą być przydatne w zapobieganiu dopingowi na poziomie podstawowym oraz podnoszenie świadomości w tym zakresie. Wszystkie materiały do pobrania tutaj: <https://greenseal.aepsad.gob.es/awareness-raising-campaign/>

Zapamiętaj! Skuteczne zapobieganie i programy edukacyjne oparte na wartościach sportowych są ważne, aby stworzyć silną kulturę bez dopingu!

## 12. KOMPLEKSOWY ROZWÓJ WARTOŚCI W SPORCIE I POZA NIM.



Wielowarstwowe aspekty, które podwyższają zaangażowanie ludzi w sport, mają zasadnicze znaczenie również dla innych przypadków, tj. pod względem finansowym, społecznym i środowiskowym, ponieważ wywierają silny i pozytywny wpływ zarówno indywidualnie i zbiorowo, regionalnie jak i na poziomie krajowym. Jest zatem jasne, że inwestujemy więcej niż tylko czas, w tego rodzaju działania.

Aby podkreślić tę kwestię, można wziąć pod uwagę kilka elementów ze względu na ich znaczenie w społeczeństwie na poziomie zbiorowym, które dotyczy narodowości i osób niepełnosprawnych.

Europa i jej obywatele muszą być świadomi wszystkich wyżej wymienionych aspektów, które obejmują równe traktowanie i uczciwe postępowanie mające na celu wzmocnienie zespołu, a tym samym stworzenie solidnych podstaw dla istnienia prawidłowej i pełnej szacunku działalności sportowej i zawodowej opartej wyłącznie na zasługach.

Integracja jest słowem kluczowym które łączy różne poziomy społeczne, od najniższego do najwyższego i rozwiązuje wszelkie



możliwe kwestie. Wiemy, że sport bez uczciwości, człowieczeństwa i integracji, wraz z zapomnieniem osiągnięcia celów osobistych i indywidualnych, nie powinien być postrzegany jako nieznaczący problem w Europie.

Jeśli wzięlibyśmy pod uwagę wpływ, jaki sport wywiera na młodszych ludzi, wyniki byłyby zaskakująco ważne. Młodzież nauczyłaby się współistnieć w grupie, akceptować wartość reguł i uczciwe postępowanie. Pod względem charakteru miałyby znaczny wpływ na rozwój nastolatka, zarówno mentalnie, jak i fizycznie, utwardzając mu drogę do współpracy i życia z innymi.

Równość, szacunek, uczciwość, budowanie zespołu i odporność to tylko niektóre z wartości, których sport może nas nauczyć aby rozwijać umiejętności potrzebne odpowiedzialnym obywatelom Europy. Tradycyjne wartości kultury sportowej są związane z rywalizacją, zdrowiem, ideą postępu, systematyczną pracą, równością, duchem sprawiedliwości i dążeniem do zwycięstwa za pomocą własnych zasług.



Na domiar tego, sport i aktywność fizyczna odgrywają rolę w rozwijaniu zarówno wartości społecznych, jak i osobistych, takich jak uczestnictwo, współpraca, relacje społeczne, przyjaźń, duch rywalizacji, praca zespołowa, odpowiedzialność, wspólnota, sprawiedliwość i spójność grupy, talent, kreatywność, zabawa, osobiste wyzwanie, samoświadomość i samorealizacja, uczciwa rywalizacja, wytrwałość, pokora i posłuszeństwo.

### **13. KONTROLA DOPINGU**

Kontrola antydopingowa jest zdefiniowana w Kodeksie jako „wszystkie etapy i procesy od planowania kontroli do ostatecznego rozstrzygnięcia, obejmuje to wszystkie etapy pośrednich procesów, takich jak dostarczanie informacji o lokalizacji / zatrzymaniu, pobieranie próbek i analiza laboratoryjna, aplikowanie i przyznawanie środków wyłącznie dla celów terapeutycznych (TUE), zarządzanie wynikami i przesłuchania”.

- Zakres kontroli
- Planowanie kontroli
- Wybór sportowców i sportswomenek
- Pula zarejestrowanych do testów
- Miejsce pobytu
- Ustalanie priorytetów między różnymi rodzajami kontroli



- Przeprowadzanie kontroli
- Analiza próbek
- Zarządzanie wynikami

Światowy kodeks antydopingowy wymaga, aby każda organizacja antydopingowa (ADO) posiadała uprawnienia do przeprowadzania kontroli antydopingowych w celu planowania i wdrażania inteligentnych kontroli, które są proporcjonalne do ryzyka dopingu wśród sportowców podlegających jego jurysdykcji i które są skuteczne w wykrywaniu i zniechęcaniu do takich praktyk.

W planie dystrybucji kontroli antydopingowej należy wziąć pod uwagę, które zabronione substancje i metody są najpowszechniejsze w każdym sporcie i dyscyplinie, w jakim okresie były stosowane i przez jakich sportowców. Tę ocenę ryzyka należy przeprowadzić zgodnie z dokumentem technicznym dotyczącym przeprowadzania określonych analiz w sporcie.

Należy rozważyć czy istnieją czynniki ryzyka uzasadniające przydzielenie zasobów kontrolnych do jednego sportu lub dyscypliny w stosunku do innych.



Głównym celem planu dystrybucji badań Narodowych Organizacji Antydopingowych powinni być sportowcy sklasyfikowani jako sportowcy na poziomie krajowym.

Należy ustalić jakie rodzaje testów należy przeprowadzić w celu inteligentnego i skutecznego wykrywania i zniechęcania do praktyk dopingowych

#### 14. MATERIAŁY POMOCNICZE PROGRAMU ANTYDOPINGOWEGO GREEN SEAL

Analizy i ankiety dotyczące dopingu w sporcie rekreacyjnym:

<https://greenseal.aepsad.gob.es/category/outputs/wp1/analysis-and-surveys/>

Wszystkie materiały w ramach kampanii podnoszenia świadomości:

<https://greenseal.aepsad.gob.es/awareness-raising-campaign/>

#### 15. KODEKS ETYCZNY PROGRAMU GREEN SEAL



Centra sportowe / fitness lub organizacje wydarzeń sportowych przestrzegają kampanii antydopingowej GREEN SEAL, zobowiązując się do:

1. Promowania praktyk sportowych na rzecz zdrowia ludzkiego, szanując różnorodność i warunki życia poszczególnych użytkowników.
2. Zagwarantowania, aby każdy sportowiec / użytkownik sportu w centrum sportowym / fitness lub uczestnik wydarzenia sportowego otrzymał wystarczające informacje, aby mieć świadomość z ryzyka związanego ze stosowaniem substancji i metod dopingujących.
3. Zagwarantowania, że każdy pracownik lub instruktor pracujący w centrum sportowym / fitness lub na zawodach sportowych jest odpowiednio przeszkolony, aby oferować informacje dotyczące ryzyka związanego ze stosowaniem substancji i metod dopingujących.
4. Nie sprzedawania substancji dopingujących ani promowania ich stosowania w ramach własnej struktury i we wszystkich działaniach sportowych, w które jest ona zaangażowana.
5. Zachęcania każdego sportowca / zawodnika do uprawiania czystej i wolnej od dopingu aktywności sportowej, zapraszając



go do bycia promotorem kampanii antydopingowej GREEN SEAL.

## 16. CERTYFIKOWANA PROCEDURA ANTYDOPINGOWA GREEN SEAL

