



Antidopingový výbor ČR

Czech Anti-Doping Committee

NUTREND®

SPORT BEZ DOPINGU (INFORMACE PRO SPORTOVCE)



PŘÍRUČKA DO KAPSY

Obsah:

1. Předmluva
2. Historie
3. Řízení boje proti dopingů a jeho definice
4. Proč je doping zakázán?
5. Účel dopingové kontroly a její průběh
6. Povolené léky
7. Zakázané látky a metody dopingů
8. Zdravotní důsledky používání zakázaných látek
9. Trestní odpovědnost
10. Terapeutické výjimky
11. Hlášení míst pobytu
12. Varování a doporučení pro sportovce
13. Desatero proč nedopovat
14. Důležité kontakty

1. Předmluva

Události poslední doby, kdy jsme byli svědky rozkrývání letité **kauzy „Armstrong“** a také problematiky dopingů v silniční cyklistice, nám opětovně ukázaly nutnost ještě přísnější kontroly a postihu dopingů ve sportu, abychom zachránili jeho integritu.

Měl jsem možnost se na jaře roku 2013 při sympoziu WADA v Lausanne setkat a vyslechnout příspěvek ředitele Americké antidopingové agentury **USADA Travis** **Tygarta**, který byl hlavním strůjcem dopingového odhalení tohoto amerického cyklisty. Nasazení, kvalita, výsledky jeho práce a také neúplatnost tohoto amerického funkcionáře by mohly být pro mnohé z nás velice **inspirativní**.

Na tomto sympoziu bylo také velice emotivní vystoupení bývalého německého profesionálního cyklisty **Jakscheho**, který se veřejně **přiznal k dopingů** a nastínil i způsob, jak to na „silnici“ probíhalo a možná ještě dnes probíhá.

Problémy s dopingem však nedoprovází jenom silniční cyklistiku, ale např. i lehkou atletiku, kde jsme svědky smutných příběhů nejlepších sprinterů **Gatlina**, **Powela** a jiných. Není tomu tak dlouho, kdy řešila problémy s dopingem IAAF také v **Kenii**, kde **dopingové kontroly** mezi vytrvalci skoro neprobíhaly, a tak doping pravděpodobně jenom bujel...

Máme také již první potrestané sportovce v souvislosti s novou zakázanou metodou – **genovým dopingem**, která se v budoucnu může stát **metlou vrcholového sportu 21. století**. WADA a dvě výzkumná pracoviště v San Diegu v Kalifornii a také v Kolíně nad Rýnem věnují nemalou pozornost výzkumu analytických metod, které by tento nový druh dopingů dovedly odhalit.

Na sklonku roku 2013 se koná již **4. kongres WADA v Jižní Africe**, který stanoví nová pravidla boje proti dopingů, která budou v platnosti od 1. ledna 2015. Zároveň bude zvoleno nové vedení této organizace, protože stávající prezident **John Fahey** z Austrálie po šesti letech činnosti v této vrcholné funkci již dále **nekandiduje**.

Společně věřme, že Johannesburg ukáže nové cesty, jak být v tomto boji za čistotu sportu úspěšnější než dosud.

RNDr. Miloš Vrabec – ředitel ADV ČR

2. Historie

Různé **podpůrné látky používali lidé od nepaměti** pro zvýšení bojeschopnosti, vytrvalosti, oddálení pocitů únavy, k utlumení bolesti při poranění a onemocnění a také při různých rituálních tancích a oslavách.

Později se tyto podpůrné prostředky začaly zneužívat i ve sportovních zápolech. Různé písemné doklady o jejich využívání máme již z doby **Antických olympijských her v Řecku**, které probíhaly po dobu více tisíc let na přelomu našeho letopočtu.

Zároveň se vznikem novodobého profesionálního sportu, za jehož kolébku jsou všeobecně považovány Britské ostrovy, proniká do sportu používání různých látek jako je např. **strychnin, heroin, kokain, alkohol** aj.

Používání různých stimulantů, mnohdy i životu nebezpečných, proniká na počátku 20. století i do novodobých olympijských her, jejichž zakladatelem je **Pierre de Coubertin**.

Sportovní hnutí se od počátku **snaží** tyto neblahé jevy různými způsoby **eliminovat**, a to např. tím, že sportovci musí místopřísežným **prohlášením** potvrdit, že neberou zakázané látky. Toto prohlášení se však již záhy ukazuje jako neúčinné, a tak později přicházejí na řadu různé odběry a analýzy moče sportovců. Nejdříve vede boj v této oblasti Mezinárodní olympijský výbor a od roku **1999** přebírá otěže na tomto poli **Světová antidopingová agentura WADA**. Zpočátku – v 70. letech minulého století – se boj zaměřuje na odhalení látek, jako jsou např. amfetamin a různá anabolika, později také na EPO a krevní doping.

V současné době je škála zakázaných metod a používání různých zakázaných podpůrných látek velice široká a jejich **používání mnohem sofistikovanější**. V tomto boji již nestačí **zapojení** pouze dopingových komisařů, kteří provádějí odběry moče a krve a analýzy akreditovaných antidopingových laboratoří, ale je nutné nasazení a spolupráce různých **represivních i výzvědných složek** (policie, FBI, CIA, Interpolu) a **celních orgánů** jednotlivých zemí, které se snaží zabránit jejich pašování a tím i organizovanému zločinu. Velice je též důležitá i spolupráce s **farmaceutickými firmami**, které s předstihem informují o vývoji nových léků, které mohou být zneužity k doping. V neposlední řadě se podílejí na tomto boji za čistotu sportu i **OSN, UNESCO, Rada Evropy i vlády** jednotlivých zemí a jejich k tomuto účelu zřízených institucí.

Metlou sportu 21. století se však pravděpodobně stane **genetický doping**, který lze zatím pouze velice omezeně objevit v těle sportovců. Existují však již první **potrestaní** silniční cyklisté, kteří se tuto metodu pokusili zneužít, což je hmatatelný důkaz, že genetický doping začali sportovci zneužívat.

WADA zatím pověřila dvě **výzkumná pracoviště** v San Diegu v Kalifornii a univerzitu v Kolíně nad Rýnem, která velice úzce spolupracuje s tamní laboratoří, aby hledaly způsoby jak genetický doping **odhalit...**

Nedávná odhalení podvodníků v silniční cyklistice v čele s Armstrongem nám ukázala také odvrácenou tvář sportu, kde je situace ještě mnohem horší, než si někteří odborníci v této problematice dokázali připustit a vůbec představit.

Jediná šance jak udržet integritu současného vrcholového sportu je tento **boj nevzdávat**.

Válka za čistotu sportu tak zdaleka **nekončí** a bude stát ještě mnoho úsilí i peněz...

3. Řízení boje proti dopingům a jeho definice

Veškeré otázky spojené s dopingem ve sportu jsou obsaženy ve **Světovém antidopingovém kodexu**, který ratifikovalo do současné doby více než **160 zemí** celého světa a dále Mezinárodní sportovní federace, Národní antidopingové výbory, řídicí orgány sportovních soutěží, jako je třeba NBA, NHL, NFL, Champions League ve fotbale atp.

Celosvětově **řídí** boj proti dopingům **Světová antidopingová agentura WADA** („World Anti-Doping Agency“) se sídlem v kanadském Montrealu.

Na našem území je odborným garantem **Antidopingový výbor České republiky**, který se zaměřuje na **činnost kontrolní** prostřednictvím dopingových kontrol, ale i na **činnost výchovnou**, kterou realizuje vydáváním různých informačních a vzdělávacích tiskovin a pravidelným publikováním svých bulletinů, kde jedenáctkrát ročně zveřejňuje nejnovější informace z této oblasti. Dále provádí přednáškovou činnost na seminářích a školeních, především pro sportovní svazy, školy a další instituce a organizace.

V **oblasti legislativní** vydává ADV ČR Směrnici pro kontrolu a postih dopingů ve sportu, která je závazná pro všechny sportovní svazy a jejich členy. Tento dokument obsahuje definici dopingů a jeho dokazování, postupy a principy testování a případné postihy pro sportovce při pozitivním testu.

Definice:

Doping je porušením jednoho nebo více antidopingových pravidel.

Antidopingová pravidla překračujeme, když:

- Je prokázána **přítomnost zakázané látky**, jejích metabolitů nebo indikátorů v těle (nezáleží na tom, zda sportovec použil zakázanou látku úmyslně, nebo neúmyslně)
- Použijeme, nebo se **pokusíme použít zakázanou látku nebo metodu** (k usvědčení stačí i svědectví třetí osoby)
- **Vyhýbáme se dopingové kontrole** (sportovec se nedostaví k odběru, odmítá podstoupit kontrolu nebo se dokonce před komisařem skrývá)
- **Porušujeme pravidlo dostupnosti mimo soutěž – platí pro sportovce zařazené v registru** (neposkytne úplné a pravdivé informace o místech svého pobytu)
- Máme v **držení zakázané látky** a látky umožňující zakázané metody (týká se všech zakázaných látek, kromě těch, které jsou schválené Terapeutickou výjimkou).
- **Podvádíme** nebo se pokoušíme podvádět v průběhu dopingové kontroly (zahrnuje chování, které narušuje proces dopingové kontroly a není zahrnuto v definici zakázaných metod, např. měnění kódů, falšování záznamů apod.)

- **Prodáváme** nebo se pokusíme prodávat zakázanou látku nebo aplikujeme zakázané metody (obsahuje též činy spojené s podporou, podněcováním, naváděním a napomáháním k této činnosti nebo jinak prokázané spoluviny)

Používání zakázaných dopingových prostředků a metod je v rozporu se sportovní etikou i s duchem fair play.

Doping je zkrátka podvod!

4. Proč je doping zakázán?

Antidopingová pravidla sepsaná ve „**Směrnici pro kontrolu a postih dopingů ve sportu v ČR**“ jsou součástí sportovních pravidel a sportovci jsou povinni je **dodržovat**.

Hlavním **důvodem zákazu** používání zakázaných prostředků a metod je snaha **zabránit nepoctivým sportovcům mít převahu** nad těmi závodníky, kteří sportují v duchu fair play a bez dopingů.

Většina dopingových prostředků patří do oblasti léčby řady závažných onemocnění. Zneužívání léků, většinou s mnohonásobně překročeným dávkováním, je **zdraví škodlivé** a může dokonce skončit i **smrtí**.

Úspěšnost či neúspěšnost pokusu o použití dopingů nebo jeho metody není podstatná. Dostačujícím a také usvědčujícím faktem je, když se sportovec „jenom“ pokusí zakázanou látku použít. I v tomto případě je doping považován za dokonaný.

Odpovědnost za doping vždy nese sportovec.

5. Účel dopingové kontroly a její průběh

K čemu slouží dopingová kontrola, kdo a kdy může být vyzván k dopingové kontrole?

Dopingová kontrola slouží k **ochraně poctivých sportovců** před těmi, kteří podvádějí dopingem.

Sportovci mohou být vyzváni k **odběru** jednak **při soutěži**, přičemž k odběru může být vyzván i náhradník, který se nezapojil do soutěže.

Druhou možností je **mimosoutěžní odběr**, ke kterému může být sportovec vyzván kdykoli a kdekoli.

Kdo provádí kontrolu?

Na území ČR jsou to pověřeni **komisáři ADV ČR** nebo komisáři pověřeni mezinárodními sportovními organizacemi, zahraničními antidopingovými agenturami, případně pověřeni komisáři Světovou antidopingovou agenturou WADA. Dopingová kontrola se realizuje buď odběrem **vzorku moči, nebo krve**.

Kdo provádí analýzu vzorků?

Analýzu vzorků provádějí **akreditované laboratoře** Světové antidopingové agentury **WADA**, kterých je celkem **33 na celém světě**, z toho **16 v Evropě**. Antidopingová laboratoř v Praze ukončila svoji činnost v roce 2011 z finančních důvodů. Byla založena v roce 1966 a patří k nejstarším na světě.

Co se stane, když je vzorek pozitivní?

Když je **vzorek A** pozitivní, může sportovec požádat o kontrolní analýzu **vzorku B**. V případě pozitivního výsledku na závažnější dopingové látky je sportovci zpravidla **pozastavena sportovní činnost** a je zahájeno **disciplinární řízení** příslušného sportovního svazu.

Kam se může sportovec odvolat?

V případě, že potrestaný sportovec nesouhlasí s uděleným trestem od svého sportovního svazu má právo se odvolat k **Rozhodčí komisi** Českého olympijského výboru a případně k **Sportovnímu arbitrážnímu soudu** („Court of Arbitration for Sport“, zkratka CAS) ve švýcarském **Lausanne**. **Rozhodnutí** tohoto soudu je **konečné**, má **celosvětovou platnost** a není již vůči němu žádné odvolání.

Průběh dopingové kontroly – odběr moči:

1. Sportovci je předána **výzva** k dopingové kontrole
2. Sportovec je pod stálým **dohledem** dopingového komisaře, nebo jeho asistenta až do příchodu do místnosti dopingové kontroly
3. Sportovec předkládá **průkaz totožnosti**
4. Sportovec si **vybír**á odběrovou nádobku
5. Sportovec **odevzdává vzorek** moči
6. Sportovec si **vybír**á zapečetěnou **odběrovou soupravu**
7. Sportovec **rozděluje vzorek** moči na dvě části a to do lahvíček A, B
8. Dopingový komisař **kontroluje hustotu moči**
9. Komisař **vyplňuje** se sportovcem požadované údaje do protokolu.
10. Komisař i sportovec **podepíší** příslušný protokol

Průběh dopingové kontroly – odběr krve:

Pravidla jsou obdobná jako u odběru moči. Množství odebrané krve je **2 × 5 ml**. Pokud se odběr nezdaří nebo se nepodaří ze žíly odebrat požadované množství krve, lze vpich provést maximálně **tříkrát**.

Svévolný **útek** či ukrývání se sportovce před dopingovou kontrolou je považován za **porušení antidopingových pravidel**.

6. Povolené léky

Sportovec by měl být **léčen** zásadně **pod lékařským dohledem** a měl by vždy **upozornit**

lékaře na skutečnost, že aktivně sportuje a může používat pouze takové léky, které neobsahují zakázané látky.

Příklady povolených léků pro sportovce:

- **alergická onemocnění a astma:** Claritine, Fenistil, Sanorin-analergin, Zaditen, Zodac, Zyrtec, Xyzal, Aerius, Dithiaden
- **antiartrotika:** Condrosulf, Dona, Geladrink
- **antibiotika:** Augmentin, Doxybene, Kalcid, Ospen, Sumamed, Duomox
- **bolest hlavy a zubů:** Algifen, Ataralgin, Dexoket, Ibalgin Rapid, Movalis, Valetol, Uno, Tramal
- **bolest v krku:** Bioparox, Hexoral, Imudon, Jox, Neo-angin, Septisan, Septofort, Septolete, Strepsils, Stopangin, Tantum verde
- **enzymové přípravky:** Phlogenzym, Wobenzym
- **gynekologické přípravky,** bolest při menstruaci: Canesten, Spasmopan, perorální antikoncepce
- **horečnaté onemocnění:** Acylkoffin, Acylpyrin, Anopyrin, Aspirin, Brufen, Mexalen, Panadol, Paralen, Superpyrin
- **chemoterapeutika:** Biseptol, Ciprinol, Cotrimaxazol, Gyralblock, Ofloxin, Unasyn
- **chudokrevnost:** Aktiferrin, Feroglobin biz., Ferretab, Tardyferon- Fol
- **kašel:** ACC long, Ambrosan, Bromhexin, Ditustat, Mucosolvan, Neo-bronchol, Solmucol, Stoptusin
- **kožní onemocnění:** Bactroban, Calcium pantothenicum, Canesten
- **myorelaxancia:** Dimexol, Dorsiflex, Madocalm, Myolatan
- **nespavost:** Dormicum, Hypnogen, Nitrazepan, Stilnox
- **problémy při cestách:** Kinedryl, Medrin, Torecan, Travel-gum, Cerucal
- **nosní kapky/spray:** Livostin, Nasivin, Olynth, Pinosol, Sanorin, Avamys, Flixonase
- **oční kapky:** Livostin, Nasivin, Ophthalmo-Septonex, Visine
- **pálení žáhy a bolesti žaludku:** Anacid, Cotroloc, Helicid, Maalox, Omeprazol, Quamatel tbl., Rennie, Talcid
- **protizánětlivé léky** (bolesti kloubů a svalů): Artrilon, Aulin, Brufen, Coxtral, Diclofenac, Dolmina, Flamexin, Ibalgin, Ibuprofen, Ketonal, Nimesil, Ofen, Rewodina, Surgam, Veral, Voltaren
- **průjem:** Carbosorb, Endiaron, Ercefuryl, Imodium, Reasec, Smecta
- **zácpa, nadýmání a bolest břicha:** Buscopan, Colpermin, Espumisan, Fenolax, Guttalax, No-spa, Sab Simplex

Poznámka: Seznam není úplný, jedná se o stručný výběr. Léky užívejte pouze v léčebných dávkách!

7. Zakázané látky a metody dopingů

Úplný seznam zakázaných látek je uveden na **internetových stránkách** ADV ČR a také na stránkách Světové antidopingové agentury WADA.

ADV ČR dále vydává seznam zakázaných léků pro daný kalendářní rok, a to vždy začátkem příslušného roku.

Rozdělení:

- A. Zakázané látky stále (365 dní v roce, při soutěžích i mimo ně)
- B. Zakázané metody (365 dní v roce, při soutěžích i mimo ně)
- C. Zakázané látky při soutěžích
- D. Zakázané látky v některých sportech

A. Zakázané látky celoročně

S0. Nezařazené látky

Do této skupiny patří veškeré látky, které nejsou zařazeny do níže uvedených kategorií a jsou zatím laboratorně zkoumány jejich účinky. Deriváty syntetických drog a veterinární léky jsou zakázané celý rok.

S1. Anabolické látky

Dělíme je do dvou skupin:

1. Androgenní anabolické steroidy:

- a) **exogenní** – lidský organizmus je nedovede sám produkovat přirozeným způsobem
Příklady: androstenediol, prasteron, stanazolol, trenbolon
- b) **endogenní** – člověk je dovede sám produkovat (zakázané, pokud jsou podány zvenčí)
Příklady: testosteron a jeho metabolity

2. Jiné anabolické látky

Příklady: clenbuterol, zeranol

...a jiné látky s obdobnou chemickou strukturou a podobnými biologickými účinky

S2. Peptidové a růstové hormony a příbuzné látky

Příklady: **EPO** (erythropoetin) – stimuluje erytropoézu – tvorbu červených krvinek, kortikotropiny, **růstový hormon**

...a jiné látky s obdobnou chemickou strukturou a podobnými biologickými účinky.

S3. Beta-2 agonisté

Tyto látky patří mezi **léky proti astmatu** a některým **alergickým onemocněním**, ale při předávkování mohou mít anabolický účinek, a proto jsou některými sportovci zneužívány.

Důležité upozornění: Léky obsahující **salbutamol**, **formoterol**, **salmeterol**, používané na základě lékařského předpisu **k inhalaci, jsou povoleny. Není pro ně nutné žádat o Terapeutickou výjimku.** V případě dopingové kontroly je však povinností sportovce je **nahlásit antidopingovému komisaři.**

Ostatní beta-2 agonisté jsou zakázány – například ferneroterol a terbutalin.

S4. Antagonisté a modulátory hormonů

Tyto látky se používají v léčebné medicíně především k **léčení nádorových, hormonálních a metabolických onemocnění**.

Příklady: látky, které omezují **produkci myostatinu** v těle a dále: anastrozol, formestan, letrozol, cyklofenil. **Nově sem byl přefázen i inzulin** (sportovci **diabetici musí požádat o Terapeutickou výjimku!**).

S5. Diuretika a jiné maskovací látky

Slouží k **odvodnění těla** (váhový úbytek) nebo k **maskování** zakázaných látek v těle.

Příklady diuretik: furosemid, metolazon, amilorid a hydrochlorothiazid.

Mezi ostatní maskovací látky patří plasmaexpandery (glycerol, hydroxyetylskrob atd.) a probenecid.

Důležité upozornění: Při užívání **diuretik** z léčebných důvodů je nutné žádat o **Terapeutickou výjimku**.

B. Zakázané metody

M1. Zvyšování přenosu kyslíku

Je zakázané:

1. **Krevní doping** a to jak vlastní krve (autologní) tak i cizí krve (heterologní) nebo produktů červených krvinek a jim podobných produktů. V některých sportech je zákaz používání injekcí bez závažného lékařského důvodu vůbec – tzv. „**no needle policy**“.
2. **Umělé zvyšování plicní kapacity** – lék efaproxiral a jiné náhrady krve na bázi hemoglobinu

V případě **krevní transfuze** je sportovec **povinen dodatečně požádat o terapeutickou výjimku**.

M2. Chemická a fyzikální manipulace

Je zakázané:

1. **Falšování** nebo pokus o falšování vzorků odebraných při kontrolách a dále i znehodnocení vzorků
2. **Žilní infuze**, kromě hospitalizace a klinických vyšetřeních
3. **Postupné odebírání** a zpětné dodávání krve do krevního řečiště

M3. Genový doping

Je zakázané:

1. **Transfer nukleových kyselin**
2. **Použití geneticky upravených buněk**

C. Látky zakázané při soutěžích

S6. Stimulancia

Jsou zakázaná a dělí se na:

a) **nespecifická**

Příklady: amfetamin, metamfetamin (pervitin), kokain, mezokarb, modafinil

b) **specifická**

Příklady: adrenalin, efedrin, niketamid, pseudoefedrin, strychnin

Poznámka: U některých látek jako je efedrin a pseudoefedrin existují toleranční hranice, přesto doporučujeme **před soutěží nekonzumovat!**

S7. Narkotika

Příklady: **heroin**, morfin, metadon

Zneužívání těchto látek mezi sportovci je na ústupu. Na druhé straně jsou **silně návykové**, a proto obzvlášť **nebezpečné**.

S8. Kanabinoidy

Příklady: **přírodní (marihuana, hašiš)** a **syntetické látky** obsahující THC (tetrahydrokanabinol) a látky jim podobné, například „**spice**“ aj.

Pozor na jejich užívání i v období mezi soutěžemi, protože se **vyplavují z těla i několik měsíců** a jejich stopy mohou být odhaleny v těle sportovců při soutěži a to přesto, že je sportovec užil v mimosoutěžním období, kdy jsou povoleny.

Marihuana je v současné době **nejčastěji zjištěná zakázaná látka** mezi sportovci a to i přesto, že zásadním způsobem neovlivňuje ve většině sportů výkonnost. **Často je užívána v mimosoutěžním období a následně prokázána při soutěži!**

S9. Glukokortikosteroidy

Do této skupiny patří **glukokortikosteroidy** pokud jsou aplikovány orálně – ústy, rektálně – konečníkem, intravenózně – nitrožilně, intramuskulárně – nitrosvalově.

Příklady: prednison, metylprednisolon

Důležité upozornění: K jejich užívání je **nutná terapeutická výjimka!**

Lokální podání glukokortikosteroidů zakázáno není a není třeba žádat o terapeutickou výjimku. Jedná se o podání injekční do kloubu či šlachy, inhalace a podání kožní, oční, ušní, nosní apod.

D. Látky zakázané v určitých sportech

P1. Alkohol (etanol)

Je zakázaný při soutěžích **pouze v některých sportech**. Detekce se provádí buď **dechovou, nebo krevní** zkouškou. Prahová hodnota porušení tohoto zákazu je 0,10 g/l.

Jedná se o tyto sporty: **automobilový sport**, karate, letecké sporty, lukostřelba, **motocyklový sport**, vodní motorizmus.

Důležité upozornění: **Alkohol může být na základě rozhodnutí sportovního svazu nebo organizátora soutěže zakázán i na konkrétních akcích** (např. dostihy, střelba)

P2. Beta blokátory

Příklady: acebutolol, timolol, esmolol

Zákaz platí v těchto sportech: **automobilový sport**, kulečník, bowling, bridž, golf, lukostřelba, **lyžování a snowboarding (pouze některé disciplíny)**, pétangue, střelba (zakázané i mimo soutěži), šipky a vodní motorizmus

8. Zdravotní důsledky používání zakázaných látek

V minulosti zaplatili někteří sportovci za užívání zakázaných látek podlomeným zdravím i **úmrťm**, a to jak v naší zemi, tak i po celém světě. Cenu nejvyšší zaplatili třeba **cyklisté Simpson, Jensen**, ale i Jiří **Skobla**, Jaroslav **Brož** a Jarmila **Strejčková Nygrýnová**. Je také mnoho bývalých vrcholových sportovců, kteří mají **podlomené zdraví** v důsledku zneužívání zakázaných látek – Ota **Zaremba**, Josef **Kverek** a mnozí další...

Je třeba mít na paměti, že dříve či později, třeba i po **mnoha letech, budou dopingová hříšníci odhaleni** a budou mít velkou ostudu, budou muset vrátet medaile i peníze. Doživotně budou tak vyřazeni ze slušné společnosti. Vyplatí se ti tyto podvodníky následovat?

Některé příklady neblahých důsledků užívání některých zakázaných látek:

a) Stimulancia

Mají povzbuzující **účinky na nervovou soustavu** a často jsou zneužívána k závodnímu nabuzení, ALE...jak se ti bude závodit, když:

- **nebudeš moci spát**
- **budeš mít samovolný třes**
- **budeš mít problémy s koordinací a rovnováhou**
- **budeš úzkostlivý a agresivní**
- **budeš mít rychlejší a nepravidelný puls**
- **zvýší se ti krevní tlak**
- **onemocníš kardiovaskulárními chorobami**

Pozor! Stimulancia obsahují mnohé léky používané proti onemocnění horních cest dýchacích.

Mezi nejznámější látky této skupiny patří: pervitin, amfetamin, kokain, efedrin, pseudoefedrin.

Jsou mezi nimi také látky, které jsou **silně návykové**.

b) Anabolika

Tyto látky ti mohou zvětšit a posílit svaly, ALE... můžeš se na nich stát závislý a navíc steroidy mohou zapříčinit:

Akné, plešatost, onemocnění jater, ledvin, srdce i celého oběhového systému, vznik a podporu růstu zhoubných nádorů, vysoký krevní tlak, zvýšenou agresivitu i sebevražedné sklony.

Muži se dále mohou „těšit“ na zmenšení varlat a z toho plynoucí sníženou produkci spermatu, která vede až k impotenci.

U žen dojde k zhrubnutí hlasu, k růstu ochlupení v obličejí i na celém těle, nastanou menstruační poruchy, které povedou až k neplodnosti.

Mezi neznámější steroidy patří: nandrolon, trenbolon, metadiedon, testosteron a stanozolol.

c) Ostatní anabolické látky

Tyto látky nejsou klasickými steroidy, ale mají **anabolické účinky**.

Způsobují vedlejšími **účinky třes, pocit úzkosti, neklid a svalové křeče**.

Mezi neznámější látkou této skupiny patří především zakázaný clenbuterol.

d) Růstový hormon (HGH)

Růstový hormon může zapříčinit to, že kosti i svaly budou silnější a budou se rychleji zbavovat únavy, ALE...nebudou to pouze svaly, které ti narostou. Používání růstového hormonu vede k patologickému a nevratnému zvětšení (**akromegalii**) některých částí obličeje – čela, nadočnicového oblouku a čelistí. Dále se **zvětší srdce, což vede k vyššímu krevnímu tlaku i k selhání srdce**. Tato látka dále **poškozuje játra, štítnou žlázu i zrak**. Vede také k onemocnění a dokonce zmrzačení **artritidou**. Tato látka patří do velké skupiny **peptidových hormonů**, které jsou v dopingu zneužívány k zvětšení vlastní svalové hmoty a rychlejší obnově tkání.

e) EPO

Erythropetin také patří do skupiny peptidových hormonů a je hlavně zneužíván ve vytrvalostních odvětvích sportu ke zlepšení přenosu kyslíku krví ke kosternímu svalstvu, ALE jeho užívání může **zapříčinit i smrt**. Používáním EPO se tvoje krev zahušťuje a vypadá spíš jako med než jako voda a je hustá a lepivá. Pumpování tak husté krve v těle způsobuje **pocity slabosti, přináší vysoký krevní tlak**, a protože nutí tvoje srdce pracovat velice těžce, **dostaneš infarkt nebo mrtvici**.

f) Maskovací látky (zejména diuretika)

Někteří sportovci chtějí **zakrýt užívání zakázaných látek**, a proto berou diuretika. V některých sportech jsou dále zneužívána k rychlému **snížení tělesné hmotnosti**. Proč je však užívat, KDYŽ ti přivodí **závratě a mdloby, způsobí dehydrataci těla, svalové křeče**,

pokles krevního tlaku, ztrátu koordinace a rovnováhy, zmatenost a náladovost, dokonce i srdeční poruchy. Mezi nejznámější diuretika patří furosemid, amilorid, hydrochlorothiazid.

g) Kanabinoidy

Mezi nejznámější látky této skupiny patří hašiš a také **marihuana**, jinak též tráva, konopí (cannabis).

V současné době je hlavně v Evropě velice populární marihuana, která má velice negativní vliv na tvoji výkonnost. Nezáleží na tom, jestli jsi její konzument nebo kuřák. Marihuana způsobuje **zhoršení paměti, pozornosti, motivace, snižuje imunitu. Kuřáci dostanou chronický zánět průdušek a dokonce i rakovinu hrtanu. Na obou těchto látkách se můžeš stát velice rychle závislým.**

h) Narkotika

Heroin a morfium, které patří do této skupiny zakázaných látek, výrazně snižují pocit bolesti, ALE... mají i velice negativní vedlejší účinky, mezi kterými můžeme jmenovat **deprese, ospalost, nevolnost, zvracení a snížení tepové frekvence. Tím, že tyto látky snižují pocity bolesti a sportovec necítí zranění, mohou také dočasně nebo i trvale poškodit jeho zdraví.** Závodník se tak stane sportovním invalidou, který již nebude moci dále vykonávat sport. Narkotika jsou také výrazně **návykové látky**, na nichž se můžeš brzy stát tělesně i duševně závislý. Mezi nejznámější narkotika dále patří morphin, heroin a methadon.

9. Trestní odpovědnost

Trestní zákoník, paragraf 288 dále řeší trestně právní odpovědnost dealerů i nelegálních výrobců závažnějších zakázaných látek. Trestní sazba se pohybuje mezi odnětím svobody na **jeden**, a ve zvlášť závažných případech, **až na dvanáct let. Vládní nařízení 454/2009** dále stanovuje, co se považuje za látky s anabolickým a jiným hormonálním účinkem. Mimo anabolických steroidů zákon stanoví, co se považuje za omamné látky, psychotropní látky a také perkusory používané pro nezákonnou výrobu omamných a psychotropních látek. Zákon také řeší krevní doping, včetně různých krevních náhražek,

a dále také genový doping.

Z tohoto jasně vyplývá, že i sportovci, kteří distribuovali dopingové látky, mohou být předvoláni k trestně právní odpovědnosti i u civilních soudů a mohou dokonce **skončit i ve vězení.** Trestně právní odpovědnost se netýká jenom sportovců, ale souzení mohou být i trenéři, lékaři a jiné osoby, které by případně **doping distribuovali či dodávali.**

10. Terapeutické výjimky

Sportovci jsou povinni se řídit „**Směrnici pro kontrolu a postih dopingu ve sportu**

v ČR", kterou vydal ADV ČR v roce 2009. Protože však některé léčebné přípravky obsahují látky s dopingovými účinky, je tak **výběr léků pro léčení sportovců omezen**. V těchto případech je nejjednodušší cesta – **nahradit zakázanou látku** lékem jiným, který zakázanou látku či látky, neobsahuje. Přesto, je-li nutné k léčení použít medikament s obsahem dopingové látky, může být sportovci za přesně stanovených podmínek udělena **terapeutická výjimka**. Podmínky pro terapeutickou výjimku jsou stanoveny takto: „**Zdraví sportovce by se významně zhoršilo, kdyby se lék se zakázanou látkou nesměl použít v průběhu léčby akutního, nebo chronického stavu. Užití léku s takovou látkou nesmí způsobit zvýšení výkonu nad úroveň navrácení do původního zdravotního stavu. Pro užití léku se zakázanou látkou neexistuje žádná léčebná alternativa. Použití léku se zakázanou látkou nesmí zvýšit úroveň hladiny jakéhokoli endogenního hormonu.**“

Pokud nejsou pro udělení terapeutické výjimky splněna stanovená kritéria a léčení sportovce by bylo ohroženo, potom se sportovec musí po dobu léčení vzdát závodní činnosti.

Žádost o udělení terapeutické výjimky musí obsahovat **kompletní zdravotní dokumentaci** s výsledky provedených vyšetření, která ospravedlní použití předepsaného léku, a musí být potvrzena ošetřujícím lékařem, který určil diagnózu a navrhuje tento postup a způsob léčby. Definitivní **rozhodnutí** o udělení terapeutické výjimky přísluší **odborné komisi**, která je zřízena v rámci Antidopingového výboru ČR. Formuláře žádosti o tuto výjimku naleznete na stránkách ADV ČR. Mezinárodní sportovní federace ve svých předpisech určují okruhy svých špičkových sportovců, kteří musí žádat o výjimku jejich Komisi pro terapeutické výjimky.

Nejčastěji žádají sportovci o udělení výjimky při léčbě **cukrovky, astmatu a různých alergických onemocnění**.

11. Hlášení míst pobytu

(tzv. **ADAMS** – „Anti-Doping Administration and Management System“)

Hlášení míst pobytu bylo **zavedeno** Světovou antidopingovou agenturou **WADA** jako účinná metoda k mimosoutěžnímu testování sportovců.

Povinnost hlásit místa svého pobytu se týká těch sportovců, kteří jsou **zařazeni do tzv. registru** pro testování. To však neznamená, že sportovci, kteří nejsou v registru, nemohou být testováni mimo soutěže.

Povinnost sportovce ohledně **dostupnosti** pro testování mimo soutěž vyplývá z **článku 5.1.1. Kodexu**. Podmínky poskytování informací pro sportovce uvádí Antidopingový výbor ČR ve „Směrnici pro kontrolu a postih dopingů ve sportu“. Tyto kontroly se provádějí bez jakéhokoli předchozího upozornění.

Hlavním **cílem** mimosoutěžních kontrol je **zamezení užívání dopingů** a přípravy různých manipulačních dopingových technik a také **možnost celoročního testování sportovců** po celém světě.

ADAMS je internetový databázový systém Světové antidopingové agentury WADA, který umožňuje vkládat, uchovávat, sdílet a poskytovat informace o jednotlivých sportovcích a jejich místech pobytu, dopingových kontrolách i terapeutických výjimkách. Vkládat a **aktualizovat informace** o místech pobytu může **pouze konkrétní sportovec** nebo jím přímo pověřená osoba.

Alternativní formuláře „**Hlášení míst pobytu**“ („WHEREABOUTS“) naleznete mj. i na webových stránkách ADV ČR a jsou **přeloženy do češtiny**. Sportovci sami mohou zadávat informace do „ADAMS“ nebo je posílat přímo na ADV ČR na příslušném formuláři.

Sportovci v registru jsou povinni uvést **denně kontaktní místo a časové rozmezí 60 minut**, kdy by bylo **možné kontrolu provést** a to v době mezi šestou hodinou ranní a 23. hodinou večerní. Za správnost vyplněných údajů o místech pobytu **odpovídá vždy sportovec**, a to i přesto, že třeba pověřil trenéra nebo jinou osobu vyplňováním dat o místech svého pobytu.

Informace o místech pobytu je nutno **zaslat ADV ČR vždy 14 dní před koncem posledního měsíce probíhajícího čtvrtletí na čtvrtrok následující**. V případě jakýchkoli změn je nutno tuto informaci vždy aktualizovat. Informace, případně změny se zasílají prostřednictvím ADAMS, poštou, mailem, faxem nebo SMS. Veškeré údaje či změny se posílají pouze z nahlášeného čísla nebo mailu sportovce. **Jiné informace nebo změny, nebudou akceptovány.**

Sportovec, který **tříkrát poruší pravidlo hlášení míst pobytu** (nenahlásí místa pobytu nebo nebude tříkrát zastížen v místě, které sám uvedl) **v období osmnácti měsíců**, bude potrestán **zákazem činnosti** od jednoho do dvou let. Případné přestupky se sčítají od všech organizací oprávněných k této kontrole (WADA, Mezinárodní sportovní federace, Antidopingový výbor ČR)

První přístup do systému ADAMS sportovcům poskytne ADV ČR, nebo příslušná mezinárodní sportovní federace. Dále se sportovec pod jménem a heslem přihlašuje na www.wada-ama.org, kde dále nalezne rubriku ADAMS LOGIN.

12. Varování a doporučení pro sportovce

a. Nekupuj léky a doplňky stravy přes internet

Výhodou nákupů přes internet bývá jejich nižší cena. Zde však hrozí **velké nebezpečí**,

„DOPING JE ŠPÍNA, HNUS I OSTUDA“

Pavel Nedvěd
nejlepší fotbalista Evropy

protože se často **neshoduje obsah jednotlivých látek v léku s informací na přebalu**. Státní orgány dokonce našly společnosti, které prodávaly léky bez nutného oprávnění. Léky nabízené přes internet se často také **vyrábějí v závadném prostředí a jejich složení často neodpovídá** informaci na přebalu. Můžeš proto mít **pozitivní dopingový nález** nebo tě to dokonce **ohrozí na zdraví**. Vyplatí se ti to?

b. Nekupuj doplňky výživy na podezřelých místech a od neznámých výrobců

Zde platí **obdobné varování** jako u nákupu léků přes internet. Doplnky výživy nepodléhají tak přísnému schvalovacímu řízení k možnosti prodeje jako léky. Mohou proto obsahovat (a často také **obsahují**) **zakázané dopingové látky**, např. anabolika a stimulantia a **to i přesto**, že je na přebalu výrobku **uváděno** např. **100% přírodní a zároveň čisté**. **Nekupuj také doplňky od neprověřených a neznámých výrobců a různých překupníků**. Nechceš být přece pozitivně testován!

c. Vezmi s sebou svoje léky na cesty do zahraničí

V případě, že cestuješ do zahraničí na soustředění, závody nebo i dovolenou, **vezmi s sebou** dostatečné množství **léků a doplňků výživy**, které běžně doma užíváš. **Některé zahraniční léky** mohou vypadat na první pohled stejně jako domácí, ale **mohou mít odlišné složení**. Buď velice obezřetný. Vyplatí se ti podcenit přípravu na cestu do zahraničí?

d. Vezmi s sebou brožurku „Zakázané léky“ a kartičku

Nezapomeň si přibalit při cestě do zahraničí **brožurku „Zakázané léky“** nebo alespoň **kartičku s povolenými a zakázanými léky** a případně také **recept od lékaře**, který ti předepsal léky v ČR. Nesmíš nikdy nic podcenit!

e. Informuj lékaře

Při ošetření či nemocnění doma i v zahraničí **nezapomeň informovat příslušného lékaře** o tom, že jsi **závodní sportovec**, a že proto **nemůžeš brát některé léky!** Ani na tuto důležitou informaci **nezapomeň!**

f. Vybírej vhodná místa ke stravování

V případě, že **cestuješ na zahraniční závody** nebo soustředění, **dbej pokynů organizátorů a pořadatelů** a stravuj se v **ověřených a doporučených restauracích**. V některých oblastech, především ve Střední a Jižní Americe a také v některých asijských zemích, mohou být některé **potraviny kontaminovány zakázanými látkami**, jako je např. **clenbuterol**, případně jiné. I při jídle **myslí na svoji sportovní kariéru!**



13. Desatero proč nedopovat

1. Když chceš vyniknout ve sportu, tak nedopuj.
2. Kdekoliv na světě můžeš být potrestán za doping.
3. Při pozitivním testu nejsi jenom podvodník, který bude potrestán, ale můžou tě dokonce vyloučit z tvého sportu.
4. Braní dopingů má vážné vedlejší účinky a zdravotní rizika.
5. Když dopuješ, nemůžeš být hrdý na své výsledky, protože nejsou tvoje.
6. Při používání dopingů budeš lhát svému okolí a budeš mít mnoho tajností.
7. Doping ti způsobí nejen padání vlasů, ale onemocníš třeba i rakovinou, infarktem, nebo mrtvicí.
8. Kouření marihuany bude mít negativní vliv na tvoje sportovní výkony a dostaneš třeba i rakovinu hrtanu, nebo plic.
9. Doping je zkrátka špína, hnus a ostuda.
10. Staň se čistým šampiónem bez dopingů!

Toto desatero podpořili svými vyhlášeními i někteří naši bývalí i současní vrcholoví sportovci, jako je např. fotbalista Pavel Nedvěd či rychlobruslařka Martina Sáblíková.

**„DO SPORTU DOPING NEPATŘÍ,
JÁ HRAJI VŽDY FAIR PLAY.“**

Martina Sáblíková
olympijská vítězka | mistryně světa | světová rekordmanka

14. Důležité kontakty

1. Světová antidopingová agentura WADA:

sídlo: STOCK Exchange Tower, 800 Place Victoria (suite 1700)

P.O.Box 120, Montreal (Québec) H4Z 1B7, Kanada

Tel.: +1 514 904 9232, fax: +1 904 8650, mail: info@wada-ama.org, internet: wada-ama.org

Co dělá? Celosvětově řídí a organizuje boj proti dopingu ve sportu a zároveň vydává závazné legislativní normy pro jednotlivé Národní antidopingové výbory a akreditované laboratoře.

2. Antidopingový výbor ČR:

sídlo: Císařským mlýnem 1063/5, 170 00 Praha 7, tel.: 233 382 701, fax: 233 382 702
mail: info@antidoping.cz, internet: www.antidoping.cz

Co dělá? Vydává „Směrnici pro kontrolu a postih dopingu ve sportu v ČR“ a dále seznamy zakázaných a povolených léků a jiné publikace. Řídí a provádí dopingovou kontrolu, registr pro testování vybraných sportovců, Hlášení míst pobytu („ADAMS“) a rozhoduje o udělení terapeutických výjimek. Věnuje se také osvětové a přednáškové činnosti pro trenéry, funkcionáře a sportovce, vybrané školy a další organizace.

3. Odborné konzultační pracoviště k otázkám léků:

RNDr. Zdeněk Chundela Ph.D., mail: z.chundela@volny.cz

Dále také Antidopingový výbor ČR – viz výše

Důležité upozornění:

Seznamy povolených a zakázaných léků jsou pouze orientační. **Aktuální informace o povolených lécích naleznete na stránkách ADV ČR, který seznamy pravidelně několikrát ročně novelizuje.**

„Směrnice pro kontrolu a postih dopingu ve sportu v České republice“, kterou vydal ADV ČR v roce 2009 je **platná do 31.12.2014**. **Nový Světový antidopingový kodex** bude schválen v listopadu 2013 v Jižní Africe a stejně jako z něj vycházející „Směrnice ADV ČR“ vstoupí v platnost **od 1. ledna 2015**. O novinkách budete informováni v průběhu roku 2014.

Vydal Antidopingový výbor ČR
a za podpory společnosti NUTREND
Srpen 2013

