

2023 წლის
დოპინგის
საწინააღმდეგო
სახელმძღვანელო



მსოფლიო რაგბის საბლი,
8-10 Pembroke Street Lower, Dublin 2, Ireland [ირლანდია]

ტელ. +353-1-2409-200
ელფოსტა. info@world.rugby



რაგბის თამაში სუფთად და დოპინგის გარეშე მოითხოვს ყველას ერთობლივ პასუხისმგებლობას თამაშში.

მსოფლიო რაგბის დოპინგის საწინააღმდეგო განათლებისა და ინფორმირებულობის პროგრამა იცავს სპორტს მოთამაშეებისა და გუნდის პერსონალის დახმარებით, ივარჯიშონ, შეეჯიბრონ და გამოჯანმრთელდნენ უსაფრთხოდ და დოპინგის საწინააღმდეგო დებულებების თანახმად.

შემოწმების პროგრამა ახდენს დოპინგის იდენტიფიკაციას და საშუალებას აძლევს ყველა მოთამაშეებს აჩვენონ, რომ სუფთები არიან.

შინაარსი

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 01 | თქვენი, როგორც მოთამაშის უფლებები | 13 | ხშირად დასმული შეკითხვები დოპინგის კონტროლის პროცესთან დაკავშირებით |
| 01 | რას ვთხოვთ თქვენგან? | 14 | მედიკამენტები |
| 02 | განათლება | 14 | თერაპიული გამოყენების გამონაკლისები (TUE) |
| 02 | დანინაურება | 16 | საკვები და ბიოლოგიურად აქტიური დანამატები |
| 02 | კვლევა | 19 | დოპინგის საწინააღმდეგო წესების დარღვევები |
| 02 | WADA | 20 | ადგილსამყოფელი |
| 02 | დოპინგის საწინააღმდეგო მსოფლიო კოდექსის აკრძალული სია | | |
| 03 | დოპინგის კონტროლის პროცედურები | | |

საავტორო უფლება © მსოფლიო რაგბი 2023.

ნებადართულია ამ ნამუშევრის რეპროდუცირება მხოლოდ პირადი და საგანმანათლებლო გამოყენებისთვის. აკრძალულია ნაშრომის კოპირება, დაქირავება, თხოვება ან განაწილება ნებისმიერი კომერციული მიზნით.

დამატებითი ინფორმაციისთვის დოპინგის საწინააღმდეგო პროცედურებთან დაკავშირებით, ეწვიეთ მსოფლიო რაგბის დოპინგის საწინააღმდეგო ვებსაიტს: world.rugby/keep-rugby-clean



თქვენი, როგორც მოთამაშის უფლებები

სპორტსმენების დოპინგის საწინააღმდეგო უფლებების აქტი

აქტის მიზანია, უზრუნველყოს თქვენი უფლებების მკაფიოდ განსაზღვრა და მათი დაცვა ორგანიზაციების მიერ, რომლებსაც ეკისრებათ დოპინგის საწინააღმდეგო პასუხისმგებლობა, როგორიცაა მსოფლიო რაგბი და თქვენი დოპინგის საწინააღმდეგო სახელმწიფო ორგანიზაცია (NADO).

ეს უფლებები შემდეგია:

1. შესაძლებლობების თანასწორობა
2. მიუკერძოებელი და სამართლიანი შემოწმების პროგრამები
3. სამედიცინო მკურნალობა და ჯანმრთელობის უფლებების დაცვა
4. სამართლიანობის უფლება
5. ანგარიშვალდებულების უფლება
6. მამხილებლის უფლებები
7. განათლების უფლება
8. მონაცემთა დაცვის უფლება
9. კომპენსაციის უფლება
10. დაცული პირის უფლებები
11. უფლებები სინჯის აღების პროცედურის დროს
12. B სინჯის ანალიზის უფლება.

დამატებითი დეტალებისთვის იხილეთ:

<https://www.wada-ama.org/en/resources/anti-doping-community/athletes-anti-doping-rights-act>

რას ვთხოვთ თქვენგან?

ღირებულებები

რაგბისთვის მნიშვნელოვანია ღირებულებები და ჩვენი სპორტის აყვავებისთვის საჭიროა მისი რეპუტაციის დაცვა. დოპინგმა შეიძლება სერიოზულად შელახოს თამაშის იმიჯი მოთამაშეებისთვის, გულშემატიკერებისთვის, სპონსორებისა და რიგითი წევრების მონაწილეობისთვის. ასე რომ, როდესაც აგირჩევთ დოპინგ კონტროლისთვის ან გთხოვთ დოპინგის საწინააღმდეგო საგანმანათლებლო სესიაზე დასწრებას, გახსოვდეთ, რომ ამით ჩვენ მხარს ვუჭერთ იმას, რომ დარჩეთ სუფთა მოთამაშედ. ასე ვინარჩუნებთ რაგბის თამაშს სუფთად.

მხილება

მსოფლიო რაგბის და NADO-ებს არ შეუძლია ყველას შემოწმება ყოველ დღე, ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ როდესაც ზედავთ ან ეჭვობთ დოპინგის შესაძლო გამოყენებაზე, ამის შესახებ კონფიდენციალურად აცნობოთ. ვიცით, რომ ეს შეიძლება რთული იყოს, განსაკუთრებით გუნდურ სპორტში, მაგრამ ზოგჯერ ეს დოპინგის ზოგიერთი ტიპის გამოვლენის ერთადერთი გზაა. დოპინგის საწინააღმდეგო მსოფლიო სააგენტოს (WADA), მსოფლიო რაგბისა და NADO-ების მიერ ფუნქციონირებული ცხელი ხაზები შექმნილია იმისთვის, რომ უზრუნველყოს სრული დაცვა. ასე რომ, ნამდვილად არ შეგექმნებათ პრობლემა დოპინგის სავარაუდო გამოყენებაზე განცხადების გამო, მიუხედავად იმისა, აღმოჩნდება თუ არა ეს დარღვევა. ქვემოთ მოცემულია WADA-სა და მსოფლიო რაგბის ინფორმირების მისამართები და თქვენს NADO-ს, როგორც წესი, ექნება ისინი ვებსაიტის მთავარ გვერდზე.

მსოფლიო რაგბი: ელფოსტა confidential@world.rugby

WADA: <https://speakup.wada-ama.org/>

განათლება

როგორც მოთამაშეს, უფლება გაქვთ, მიიღოთ ინფორმაცია დოპინგის საწინააღმდეგო საკითხებზე, მთელი თქვენი კარიერის განმავლობაში. აუცილებელია, რომ სერიოზულად მიუდგეთ სწავლის ნებისმიერ შესაძლებლობას. ეს არის ერთადერთი გზა, რომლის საშუალებითაც შეგვიძლია დაგეხმაროთ იმაში, რომ სცადოთ და თავიდან აიცილოთ წესების შემთხვევითი დარღვევა.

დანიშნულება

მსოფლიო რაგბის სჭირდება პროგრამის „ითამაშეთ რაგბი სუფთად“ (KRC) მხარდამჭერები (ნებისმიერი მოთამაშე და დამხმარე პერსონალი) და კომპანიის სახეებს (საერთაშორისო და ელიტარული მოთამაშეები), რომლებიც დაგვეხმარებიან ჩვენი სუფთად თამაშის გზავნილის პოპულარიზაციაში. გთხოვთ გაითვალისწინოთ ჩვენი დახმარება, რომ გახდეთ KRC-ის მხარდამჭერი (რაც ნიშნავს ძირითად მხარდაჭერას, მაგ., სოციალური მედიის მხარდაჭერა) ან KRC-ის კომპანიის სახე (რაც ნიშნავს უფრო აქტიური მონაწილეობის მიღებას მსოფლიო რაგბის შესახებ ინფორმირებულობასა და მის პოპულარიზაციაში). გაგზავნეთ გზავნილი keeprugbyclean@world.rugby და ჩვენ დაგიკავშირდებით.

კვლევა

მსოფლიო რაგბიმ ზოგჯერ შეიძლება მოგთხოვოთ დოპინგის საწინააღმდეგო ანონიმური კვლევის კითხვარების შევსება. ისინი შეიძლება ჩამოვიდეს თქვენი კავშირის ან ისეთი ორგანიზაციების მეშვეობით, როგორიცაა რაგბის საერთაშორისო მოთამაშეები (IRP). გთხოვთ ყურადღებით მოეკიდოთ ასეთ კვლევაში მონაწილეობას, რადგან ეს საუკეთესო საშუალებაა თქვენი საჭიროებების გააზრებისა და ჩვენი დოპინგის საწინააღმდეგო პროგრამის მეტი ეფექტურობისთვის.

WADA

WADA არის საერთაშორისო ორგანიზაცია, რომელსაც აფინანსებენ მთავრობები და საერთაშორისო სპორტული მოძრაობა, დოპინგის საწინააღმდეგო წესებისა და ჩარჩოების შესაქმნელად, მთელ მსოფლიოში. ეს წესები შედის დოპინგის საწინააღმდეგო მსოფლიო კოდექსში (WADC). WADC უზრუნველყოფს, რომ სპორტის ყველა სახეობაში სპორტსმენებს ერთნაირად მოექცნენ, მათი უფლებებისა და პასუხისმგებლობის, ასევე წესების შესაბამისად და პასუხი აგონ წესების დარღვევის შემთხვევაში. მსოფლიო რაგბის წესები და პროცედურები შეესაბამება WADC-ს.

დოპინგის საწინააღმდეგო მსოფლიო კოდექსის აკრძალული სია

ეს არის იმ ნივთიერებებისა და მეთოდების ჩამონათვალი, რომლებიც აკრძალულია რაგბიში და სპორტის ყველა სახეობაში. დაუშვებელია ამ ჩამონათვალიდან რამის გამოყენება, თუ გსურთ, თავიდან აიცილოთ დოპინგის საწინააღმდეგო წესების დარღვევა (ADRV) დარჩეთ სუფთა მოთამაშედ. ჩვეულებრივ, სია განახლდება ყოველწლიურად, 1 იანვარს, ზოგჯერ კი ცვლილებების შეტანა წლის განმავლობაშიც ხდება.

აკრძალული სია შეგიძლიათ იხილოთ აქ:

<https://www.wada-ama.org/en/content/what-is-prohibited>



დოპინგის კონტროლის პროცედურები

სინჯის აღება

დოპინგის კონტროლი გულისხმობს მოთამაშისგან სისხლის ან შარდის სინჯის აღებას დოპინგის კონტროლის გადამზადებული წარმომადგენლის მიერ. ხშირად, ორივე ტიპის სინჯს ერთსა და იმავე კონტროლზე იღებენ. ზოგჯერ მას „დოპინგის ტესტს“ უწოდებენ. მოთამაშეებს და გუნდებს კონტროლის შესახებ წინასწარ არასოდეს აფრთხილებენ.

შეიძლება მოგთხოვონ კონტროლზე წარმოდგენა, ნებისმიერ დროს და ნებისმიერ ადგილას (მაგალითად, თქვენს სახლში, ლამისთვის მისამართზე ან სასტუმროში), ხოლო სინჯების ანალიზი ხდება დოპინგური ნივთიერებების ფართო სპექტრზე. ეს არის შანსი აჩვენოთ, ის ასევე

თალლითობის გამოვლენის ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური მეთოდია. ეს ნაწილი განმარტავს პროცესს.

ვინ შეიძლება შემამონმოს?

შეიძლება შეგამონმოთ რომელიმე ამ ორგანიზაციამ:

1. მსოფლიო რაგბი
2. თქვენი ქვეყნის NADO
3. ნებისმიერი ქვეყნის NADO, რომელშიც იმყოფებით/რომელსაც სტუმრობთ
4. ლონისძიების მაორგანიზებელი ორგანო, რომელშიც მონაწილეობთ (როგორცაა შეჯიბრის ორგანიზატორი ან ოლიმპიური თამაშების IOC).

ნებისმიერ ამ ორგანიზაციას შეუძლია ასევე დანიშნოს კერძო ტესტების შემგროვებელი კომპანია, სინჯების ასაღებად.

როგორ მუშაობს პროცესი?

1 შეტყობინება



შესამოწმებელ მოთამაშეებს, როგორც წესი, წინასწარ ირჩევენ დოპინგის საწინააღმდეგო ორგანიზაცია, რომელმაც შემოწმება დაგეგმა. დოპინგის კონტროლის წარმომადგენელი (თანმხლები პირი ან დოპინგის კონტროლის წარმომადგენელი (DCO)) გაცნობებით, რომ თქვენ აგირჩიეს.

თუ შემოწმება მატჩის დასრულების შემდეგ ხდება, დოპინგის კონტროლის წარმომადგენელი, ჩვეულებრივ, გაცნობებით გვირაბში შესვლისას. თუ შემოწმება ვარჯიშის დროს ხდება, წარმომადგენელი უნდა დაგაკვირდეთ, როცა ვარჯიშობთ, მაგრამ ისინი ჩვეულებრივ დაელოდებიან სესიის დასრულებას, სანამ გაცნობებენ. არ მოახდინოთ წარმომადგენლის უგულებელყოფა, რომელიც ცდილობს შეგატყობინოთ.

დოპინგის კონტროლის წარმომადგენელს ყოველთვის უნდა ჰქონდეს პირადობის დამადასტურებელი დოკუმენტი (რომელზეც გამოსახულია მათი სახელი და ფოტოსურათი და ვადის გასვლის თარიღი). ეს შეიძლება იყოს დოპინგის საწინააღმდეგო ორგანიზაციის საიდენტიფიკაციო ბარათი ან მართვის მოწმობა, სამედიცინო ბარათი, პასპორტი, ლონისძიების აკრედიტაცია ან მსგავსი რამ. მათ ასევე უნდა ჰქონდეთ დოკუმენტაცია, რომელიც მიუთითებს, თუ რომელმა ორგანიზაციამ დანიშნა ისინი. ამის შემოწმება შეგიძლიათ, როდესაც შეტყობინებას მიიღებთ.

ოფიციალური პირი გაცნობებით თქვენს უფლებებსა და მოვალეობებს და გთხოვთ, ხელი მოაწეროთ დოპინგის კონტროლის ფორმას (DCF), რათა დაადასტუროთ თქვენი თანხმობა შემოწმების გავლაზე. თქვენ უნდა გაიაროთ შემოწმება, როდესაც ამის გაკეთებას მოგთხოვენ. დოპინგის კონტროლის შეუსრულებლობა წარმოადგენს დოპინგის საწინააღმდეგო წესის დარღვევას. რომელზე სანქციაც შეიძლება იყოს ოთხი წელი. წარმომადგენელი მოგაწვდით ფორმის ასლს, როგორც თქვენი შეტყობინების ჩანაწერს.

წარმომადგენელი მოგთხოვთ, აჩვენოთ პირადობის მოწმობა, რათა დაადასტურონ, რომ სწორ მოთამაშესთან მუშაობენ. ეს უნდა იყოს ფოტოსურათიანი პირადობის მოწმობა, მაგრამ თუ თან არ გაქვთ, შეგიძლიათ აჩვენოთ ოფიციალური ფოტო თქვენი გუნდის ვებსაიტიდან. თქვენი გუნდის პერსონალის წევრს ასევე შეუძლია ოფიციალურად დაუდასტუროს წარმომადგენელს თქვენი ვინაობა, საჭიროების შემთხვევაში. ამის შემდეგ ოფიციალური პირი თქვენ დოპინგის კონტროლის სადგურამდე (DCS) მიგაცილებთ, სადაც შემოწმება ხდება. შეგიძლიათ სთხოვოთ წარმომადგენელს და/ან თარჯიმანს, რომ თქვენთან ერთად წამოვიდეს. არასრულწლოვნებმა ყოველთვის თან უნდა წაიყვანონ წარმომადგენელი.

თუ ტესტი ჩატარდება კერძო მისამართზე ან სასტუმროში, თქვენ ჩვეულებრივ მიიღებთ შეტყობინებას თქვენი სახლის/ოთახის კართან, ხოლო წარმომადგენელი განსაზღვრავს შესაბამის ადგილს სინჯის ასაღებად.

2 კონტროლის ქვეშ ყოფნა



როცა შეტყობინებას მიიღებთ, თქვენი პასუხისმგებლობაა, რომ დარჩეთ დოპინგის კონტროლის წარმომადგენლის პირდაპირი თვალთახედვის არეში, რომელიც თვალყურს გადევნებთ (ეს პირი ცნობილია, როგორც „მეთვალყურე“). მეთვალყურე თქვენგან გონივრულ მანძილზე დარჩება, მაგრამ ყოველთვის უნდა დარწმუნდეთ, რომ მათ თვალთახედვის არეს არ დატოვებთ. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, თუ ორივე ისეთ გადატვირთულ ადგილზე ხართ, როგორიცაა გასახდელი. არასოდეს ნახვიდეთ ან გახვიდეთ სხვა ოთახში ისე, რომ მეთვალყურე თან არ წაიყვანოთ.

3 ანგარიშგების შემოწმება



რაც შეიძლება მალე უნდა შეატყობინოთ DCS-ს თქვენი მეთვალყურის მეშვეობით, მაგრამ შესაძლოა, მეთვალყურემ მოგცეთ შეტყობინების შეყოვნების შესაძლებლობა (ან დროებით დატოვოთ DCS მეთვალყურეობის ქვეშ) შემდეგი მოქმედებების შესასრულებლად. ყოველთვის უნდა დარჩეთ თქვენი მეთვალყურის პირდაპირი თვალთახედვის არეში და ინფორმაცია მიაწოდოთ შეტყობინებიდან ერთი საათის განმავლობაში:

- i. გამარჯვების ცერემონიაზე დასწრება
- ii. მედიის ვალდებულებების შესრულება
- iii. ვარჯიშის დამასრულებელი ნაწილის შესრულება ან ყინულის აბაზანის მიღება
- iv. ნებისმიერი საჭირო სამედიცინო დახმარების მიღება
- v. გუნდის მატჩის შემდგომ შეხვედრაზე დასწრება თქვენს გასახდელში
- vi. თქვენი სათამაშო კომპლექტის გამოცვლა
- vii. წარმომადგენლის და/ან თარჯიმნის ადგილმდებარეობის განსაზღვრა
- viii. შესაბამისი იდენტიფიკაციის მიღება
- ix. ვარჯიშის სესიის დასრულება, თუ შერჩეული ხართ შეჯიბრის გარეშე შემოწმებისთვის

- x. DCO-ის მიერ დადგენილი ნებისმიერი სხვა გონივრული გარემოება (და რომელიც უნდა იყოს დოკუმენტირებული).

არ შეგიძლიათ შხაპის მიღება, სანამ არ დაასრულებთ დოპინგის კონტროლის მთელ პროცესს. ამასთან, თუ მატჩის ან ვარჯიშის შემდეგ ტანსაცმელი სველი გაქვთ, შეგიძლიათ გამოიცვალოთ თქვენი მეთვალყურის დაკვირვების ქვეშ.

როგორც კი შეგატყობინებენ, პირველივე შარდის სინჯის აღება უნდა მოხდეს დოპინგის კონტროლის წარმომადგენლის მიერ.

შარდის ტესტირების პროცესი

4 ჰიდრატირება (და სინჯების გაზავება)

მატჩის ან ვარჯიშის შემდეგ საჭიროა რეჰიდრატაცია, მაგრამ ყურადღებით მიიღეთ სითხის რაოდენობა. ზედმეტად ჰიდრატაციამ შეიძლება შარდის სინჯის მეტისმეტი გაზავება გამოიწვიოს და შესაძლოა, მოგთხოვონ დამატებითი სინჯების აღება, სანამ სათანადო დონეს მიაღწევთ. 500 მლ სითხის ორი ბოთლის დალევა, როგორც წესი, საკმარისია ვარჯიშის ან შეჯიბრის დასრულებასა და სინჯის აღებას შორის. თუ დიდი დრო გჭირდებათ, რომ სინჯის ასაღებად მოემზადოთ, უბრალოდ იჯექით და დაელოდეთ. უფრო მეტი წყლის მიღება არ უზრუნველყოფს შარდის უფრო სწრაფად წამოსვლას და გაზავებული სინჯის მიღების რისკს გაზრდის.

DCS-ში თქვენთვის ყოველთვის უნდა ჰქონდეთ წყლის დალუქული ბოთლები. ყოველთვის შეარჩიეთ საკუთარი ბოთლი და არასოდეს აიღოთ სხვის მიერ მონოდებული. თუ კალამი ხელმისაწვდომია, დაანერეთ თქვენი სახელი ბოთლზე, რათა იცოდეთ, რომელია თქვენი და ყოველთვის თან წაიღეთ ოთახიდან გასვლისას. არასოდეს დაბრუნდეთ იმ ბოთლიდან დასაღებად, რომელიც უყურადღებოდ დატოვეთ მოსაცდელში. აიღეთ ახალი დალუქული ბოთლი და თქვენი ნახევრად დასრულებული ბოთლი ნაგვის ურნაში ჩააგდეთ.

შეგიძლიათ რეჰიდრატაცია მოახდინოთ თქვენ მიერ არჩეული სასმელით, მაგრამ დარწმუნდით, რომ თქვენი ბოთლის შიგთავსს მანამდე არაფერი შეეხება.

დაუშვებელია ალკოჰოლის მიღება შეტყობინების შემდეგ, სანამ არ სინჯს არ ჩააბარებთ. ვიცით, რომ ეს შეიძლება უსამართლოდ მოგეჩვენოთ, თუ სერიოზული გამარჯვება მოიპოვეთ, მაგრამ წესები ასეთია!

5 სინჯისთვის ჭურჭლის შერჩევა



როდესაც მზად იქნებით სინჯის აღებისთვის, აირჩიეთ ერთი დალუქული კონტეინერი. მასში თქვენი სინჯი მოთავსდება, ამიტომ დარწმუნდით, რომ ის სუფთაა, ხოლო შეფუთვა ხელუხლებელი იყოს. ასევე დარწმუნდით, რომ შეგიძლიათ კონტეინერის არჩევა. არასოდეს აიღოთ ის, რომელსაც პირდაპირ გადმოგცემენ.

6 სინჯის აღება



სინჯის აღება მოხდება კერძო საპირფარეშოში. შარდის აღება უნდა მოხდეს დოპინგის კონტროლის თქვენივე სქესის წარმომადგენლის თანდასწრებით და წარმომადგენელმა პირდაპირ უნდა უყუროს უშუალოდ თქვენი სხეულიდან შარდის აღების პროცესს. მოგეთხოვებათ, რომ მოიშოროთ ტანსაცმელი მუხლებიდან დიაფრაგმამდე და მტევნებიდან იდაყვებამდე.

ასევე უნდა დაიბანოთ ხელები საპნის გარეშე, შარდის აღებამდე და მის შემდეგ. ამის ნაცვლად, ასევე შეიძლება შემოგთავაზონ ხელთათმანების ჩაცმა. ამას დოპინგის კონტროლის წარმომადგენელი უზრუნველყოფს.

7 შარდის მოცულობა

თქვენ უნდა აიღოთ მინიმუმ 90 მლ სინჯი (უკეთესია, თუ მეტი იქნება). თუ 90 მლ-ზე ნაკლებს აიღებთ, ამას ნაწილობრივ სინჯს უწოდებენ, ის დროებით დაილუქება და დოკუმენტურად დასტურდება თქვენს DCF-ზე, ქვემოთ მოცემულ მე-11 განყოფილებაში მითითებული პროცესის შესაბამისად. როდესაც მზად იქნებით მეტი შარდის ასაღებად, თქვენი შემდეგი სინჯი დაემატება თქვენს ნაწილობრივ სინჯს, სანამ ჯამში 90 მლ-ს არ მიაღწევს. სინჯის მონოდების შემდეგ, არ გადაადგდით ის, თუ ამის ვაკეთებას DCO სპეციალურად არ გთხოვთ.

8 სინჯის აღების კომპლექტის შერჩევა



თქვენ მოგთხოვენ, რომ აირჩიოთ სინჯის აღების დალუქული კომპლექტი. ეს მოიცავს ბოთლებს, რომლებშიც თქვენი სინჯი შეინახება, ასე რომ დარწმუნდით, რომ შეფუთვაზე ლუქი ხელუხლებელია. კიდევ ერთხელ, დარწმუნდით, რომ კომპლექტის არჩევის საშუალება გაქვთ და არ მიიღოთ ის, რომელსაც პირდაპირ გადმოგცემენ.

გახსენით კომპლექტი, ამოიღეთ **A** და **B** ბოთლები და გადაამოწმეთ, რომ ბოთლებზე ციფრები ერთი და იგივეა. **DCO** მოგთხოვთ, რომ ბოთლის საცობი თავდაყირა დადოთ მაგიდაზე და მოაშორეთ შიგნით ნითელი რგოლები.

9 სინჯის გაყოფა და დალუქვა



DCO მიგითითებთ, რომ შარდის გარკვეული რაოდენობა გადმოიტანოთ თქვენი შესაგროვებელი ჭურჭლიდან **B** ბოთლში, შემდეგ კი **A** ბოთლში. თქვენ გთხოვენ შარდის დატოვებას შესაგროვებელ ჭურჭელში. ახლა შესაძლებელია ბოთლების დალუქვა. **DCO** შეამოწმებს, რომ ორივე ბოთლი სწორად არის დალუქული, სანამ მათ პლასტმასის ინდივიდუალურ დაცულ ჩანთაში მოათავსებთ და დააბრუნებთ მათ შესანახ კოლოფში.

10 კუთრი სიმკვრივის (SG) გაზომვა



შარდის ნარჩენების გაზომვა მოხდება **SG**-ისთვის, იმის უზრუნველსაყოფად, რომ სინჯის სიმკვრივე შესაფერისია ანალიზისთვის. თუ სინჯი ძალიან გაზავებულია, შეიძლება მოგთხოვონ დამატებითი სინჯების მიწოდება.

11 ნაწილობრივი სინჯის დალუქვა

თუ თქვენი სინჯი **90** მლ-ზე ნაკლებია, გთხოვენ, შეარჩიოთ სინჯის ალების დალუქული კომპლექტი (მე-5 ნაწილის შესაბამისად) და ჩაასხათ სინჯი ერთ-ერთ ბოთლში. შემდეგ თქვენ გთხოვენ, მოათავსოთ პლასტმასის საცობი თავზე, სანამ სინჯის ბოთლებს თავიანთ კოლოფში დააბრუნებთ. შემდეგ ყუთს მოათავსებთ პლასტმასის დიდ დაცულ ჩანთაში, უნიკალური ნომრით, რომელიც ჩაიწერება თქვენს **DCF**-ზე. თქვენ ან **DCO**-მ უნდა შეინახოთ ნაწილობრივი სინჯი თქვენი კონტროლის ქვეშ მისი დალუქვის შემდეგ.

სინჯის ალების მორიგი მცდელობისას (რათა გამოვიდეს ჯამში **90** მლ), ამ ნაწილობრივ სინჯს დაემატება ახალი შარდი.

ზოგი ორგანიზაცია ასევე იყენებს ნაწილობრივი სინჯის სისტემას, რომელიც სინჯს დალუქავს უშუალოდ შესაგროვებელ მენზურაში. ეს ასევე წარმოადგენს ნაწილობრივი სინჯის შენახვის უსაფრთხო მეთოდს. ყოველთვის კმაყოფილი უნდა დარჩეთ, რომ თქვენი სინჯი დალუქულია და ინახება ისე, რომ არ მოხდეს მისი ხელყოფა.

სისხლის ტესტირების პროცესი

შარდის ტესტის მსგავსად, შეტყობინების მიღების შემდეგ, თქვენი დოპინგის კონტროლის წარმომადგენლის მეშვეობით, აცნობეთ **DCS**-ს. შარდისა და სისხლის სინჯებს ხშირად იღებენ დოპინგის ერთსა და იმავე კონტროლზე.

1 მომზადება

თქვენ უნდა დაგსვან და ათი წუთის განმავლობაში წყნარად იჯდეთ, სანამ სისხლის სინჯს აგიღებენ. ტესტის ტიპიდან გამომდინარე, თუ თქვენ ივარჯიშეთ შეტყობინების მიღებამდე, შეიძლება მოგთხოვონ, რომ დაისვენოთ დოპინგის კონტროლის წარმომადგენლის მეთვალყურეობის ქვეშ, სინჯის აღებამდე ორი საათის განმავლობაში.

ოფიციალურმა პირმა ან სისხლის ალების წარმომადგენელმა (**BCO**) შეიძლება ასევე დაგისვან რამდენიმე შეკითხვა, ხომ არ გქონიათ სისხლთან დაკავშირებული სამედიცინო პროცესები ბოლო პერიოდში. დარწმუნდით, რომ გაქვთ თქვენი ექიმის ტელეფონის ნომერი, თუ მასთან რამე შეკითხვა გექნებათ.

2 სინჯის ალების კომპლექტის შერჩევა

შემდეგ, თქვენ აირჩევთ სინჯის ალების მონყობილობას. დარწმუნდით, რომ გაქვთ არჩევანის უფლება და რომ ის არის უსაფრთხოდ დალუქული. მონყობილობაში, როგორც წესი, შედის ნემსი, ფლაკონები შესაგროვებლად (მიღები სახელწოდებით „ვაკუუტინერი“), დანომრილი ეტიკეტები თქვენი სინჯის იდენტიფიკაციისთვის და შეგროვების ბოთლები თქვენი სინჯების დასალუქად.

3 სინჯის ჩაბარება

BCO განსაზღვრავს, თუ რომელი მკლავიდან აგიღოთ სისხლი. თქვენს კანს განმენდენ სტერილური ტამპონით და შესაძლოა გამოიყენონ ტურნიკეტი. შემდეგ **BCO** იპოვის შესაბამის ვენას, ჩვეულებრივ, თქვენს იდაყვის სახსარში და მოათავსებს პეპელა-კათეტერის ნემსს. თუ **BCO** ვერ შეძლებს ნემსის შეყვანას **3** ცალკეული მცდელობის შემდეგ, სისხლის ალებას თავს დაანებებენ, მაგრამ შეიძლება მაინც დაგჭირდეთ შარდის სინჯის ალება.

ნემსის შეყვანის შემდეგ, მიამაგრებენ ოთხამდე ფლაკონს (თქვენ მიერ არჩეული ნაკრებიდან). ისინი თქვენი სისხლით ავტომატურად გაივსება. არ ილევეთ, ვერაფერს იგრძნობთ, რადგან ისინი შეიცვალა.

4 სინჯების დალუქვა

BCO ეტიკეტებს მიაკრავს თითოეულ ფლაკონს, კოდური ნომრით, რომელიც ემთხვევა შეგროვების ბოთლებს თქვენ მიერ არჩეულ ნაკრებში. თქვენ გთხოვენ, მოათავსოთ თითოეული მილი შესაბამის ბოთლში და საიმედოდ დალუქოთ თითოეული მათგანი. შეამოწმეთ რომ ბოთლების ნომრები ემთხვეოდეს თქვენს **DCF**-ზე მითითებულ ნომრებს.

შემდეგ თქვენი ნიმუშები მოთავსდება მაცივარში ან გამაგრებულ კოლოფში, სანამ სატესტო პროცედურა არ დასრულდება და მათი გადატანა შესაძლებელი გახდება ლაბორატორიაში ანალიზისთვის.



საბუთები



საბოლოო სინჯის დალუქვის შემდეგ, გთხოვენ, რომ დოკუმენტურად დაადასტუროთ ნებისმიერი მედიკამენტი ან დანამატი, რომელიც მიიღეთ ბოლო შვიდი დღის განმავლობაში და ასევე შეგიძლიათ კომენტარი გააკეთოთ დოპინგის კონტროლის პროცესზე (კარგია თუ ცუდი!). დაბოლოს, თქვენ DCO-ს (და თქვენს წარმომადგენელს, თუ თან გახლავთ) მოგეთხოვებათ ხელი მოაწეროთ DCF-ს, რათა დაადასტუროთ, რომ ყველა ინფორმაცია სწორია.

თქვენი DCF არის თქვენი ტესტის წერილობითი ჩანაწერი, ამიტომ ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ მასზე მოცემული ინფორმაცია იყოს ზუსტი. ყოველთვის ყურადღებით შეამოწმეთ ფორმა, სანამ ხელს მოაწერთ.

ამის შემდეგ DCO მოგცემთ DCF-ის ასლს და თუ ყველა ტესტი დაასრულეთ, შეგიძლიათ, წახვიდეთ. თუ შარდის ან სისხლის ტესტი ჯერ კიდევ გასასვლელი გაქვთ, დარჩით DCS-ში და დაელოდეთ შემდგომ მითითებებს.

ლაბორატორიული ანალიზი

თქვენი სინჯები იგზავნება მსოფლიო ანტიდოპინგური სააგენტოს (WADA) აკრედიტირებულ ლაბორატორიაში ანალიზისთვის. ამას, როგორც წესი, რამდენიმე კვირა სჭირდება, ანალიზის მიხედვით. შედეგები ეცნობება დოპინგის საწინააღმდეგო ორგანიზაციას, რომელმაც დაგეგმა კონტროლი, მაგრამ თქვენ სჩვეულებრივ შეგატყობინებთ მხოლოდ მაშინ, თუ თქვენი შედეგები დადებითია.

ხშირად დასმული შეკითხვები დოპინგის კონტროლის პროცესთან დაკავშირებით

რატომ უნდა ავიღოთ სისხლი (და არა ნერწყვი, შევამოწმოთ სუნთქვა ან გამოვიყენოთ სხვა მეთოდი)?

სისხლის ანალიზი ეხმარება შარდში გამოვლენილი დამატებითი აკრძალული ნივთიერებებისა და მეთოდების აღმოჩენაში. დროა საჭირო იმისთვის, რომ ტესტი უსაფრთხო და ზუსტი იყოს და ამჟამად მხოლოდ სისხლის და შარდის ანალიზის მეთოდები გამოიყენება დოპინგის საწინააღმდეგო შემოწმებისთვის.

რა არის სპორტსმენის ბიოლოგიური პასპორტი (ABP)?

ეს არის დოპინგის კონტროლის სინჯებიდან დროთა განმავლობაში აღებული ჩანაწერი, რომელიც აკონტროლებს ცვლილებებს თქვენი სხეულის გარკვეულ ბიოლოგიურ მარკერებში (სტეროიდული – რომელიც შეგროვებულია შარდში და ჰემატოლოგიური – რომელიც შეგროვებულია სისხლში). იგი გამოიყენება პოტენციური დოპინგის იდენტიფიცირებისთვის. თუ მოთამაშემ მოულოდნელად აჩვენა დონე, რომელიც ნორმალური პარამეტრების

საზღვრებს სცდება, ეს შეიძლება გამოიკველიონ, როგორც დოპინგის შესაძლო გამოყენების მტკიცებულება.

რა არის მშრალი სისხლის ლაქების ტესტირება (DBS)?

მშრალი სისხლის ლაქების ტესტირება არის სისხლის ალების მეთოდი, რომლის შეგროვება და ტრანსპორტირება უფრო მარტივია, ვიდრე სტანდარტული სისხლის სინჯი (რომელიც მაცივარში შენახვას მოითხოვს). მონყობილობა მიმავრებულია თქვენს მკლავზე და სისხლი ავტომატურად გამოდის მონყობილობის საშუალებით. შემდეგ სისხლი ენვეთება ბარათზე, რომელიც ილუქება და იგზავნება ლაბორატორიაში ანალიზისთვის. DBS უფრო ფართოდ გამოიყენება სპორტში, როგორც სინჯების ალების მეთოდი და ხშირად (მაგრამ არა ყოველთვის) გამოყენებული იქნება შარდის ტრადიციულ ანალიზებთან ერთად.

რა ხდება, თუ ნემსის მეშინია?

BCO-ები არიან გამოცდილი და მომზადებული, რათა პროცესი მაქსიმალურად გამარტივდეს. თუ გონების დაკარგვისკენ ხართ მიდრეკილი ან ნემსების გეშინიათ, შეგიძლიათ DCS-ში თან წაიყვანოთ წარმომადგენელი. ნემსის შიში არ ითვლება სისხლის ანალიზზე უარის თქმის საფუძვლად.

როდის შემიძლია განვაახლოთ ფიზიკური აქტივობა სისხლის ანალიზის შემდეგ?

აღებული სისხლის მოცულობა ძალიან მცირეა, ამიტომ ხელს არ შეგიშლით ვარჯიშში, თუმცა რეკომენდებულია, თავიდან აიცილოთ ძლიერი მოქმედება იმ მკლავის გამოყენებით, საიდანაც სისხლი აგიღეს, სინჯის აღებიდან მინიმუმ 30 წუთის განმავლობაში. ეს მინიმუმამდე შეამცირებს სისხლჩაქცევებს.

რატომ ხდება სინჯების შეგროვება სხვადასხვა ფერის ფლაკონებში?

ხშირად სისხლის სინჯის ანალიზის გაკეთება სხვადასხვა გზით ხდება. ზოგჯერ ანალიზი პირდაპირ ეძებს აკრძალულ ნივთიერებებს სისხლში, ზოგჯერ ეძებს ბიოლოგიურ მარკერებს, ზოგჯერ კი ის გამოიყენება თქვენს ბიოლოგიურ პროფილში დასამატებლად. ფლაკონის ფერი დაკავშირებულია ანალიზის ტიპთან.

მედიკამენტები და მკურნალობის მეთოდები

ნებისმიერი მედიკამენტის მიღებამდე (მაშინაც კი, თუ ის ექიმმა დაგინიშნათ) ყოველთვის უნდა შეამოწმოთ, რომ იგი არ შეიცავს აკრძალულ ნივთიერებას. გამოიყენეთ მედიკამენტების გლობალური ცნობარი ონლაინ, მისამართზე www.globaldro.com (რაც საშუალებას გაძლევთ შეამოწმოთ მთელ რიგ ქვეყნებში შეძენილი მედიკამენტები), ან გაიაროთ კონსულტაცია თქვენს NADO-სთან, რომელსაც უნდა შეეძლოს გირჩიოთ თუ როგორ უნდა შეამოწმოთ თქვენს ქვეყანაში შეძენილი მედიკამენტები.

თქვენს ექიმს ან ფარმაცევტს ყოველთვის უთხარით, რომ თქვენ ხართ ელიტური სპორტსმენი, რომელიც ექვემდებარება დოპინგის კონტროლს და აკრძალულ სიას. მათ უნდა სცადონ და მოგცეთ ნებადართული პრეპარატი, მაგრამ თუ მათ მოუწევთ მოგცენ პრეპარატი, რომელიც აკრძალულ სიაშია, ისინი უნდა დაგეხმარონ TUE-ის მიღებაში (იხილეთ ქვემოთ).

ასევე აკრძალულია მკურნალობის ზოგიერთი მეთოდი და მკურნალობის დაწყებამდე ექიმთან უნდა გადაამოწმოთ აკრძალული სია.

მედიკამენტები ერთი და იგივეა მთელ მსოფლიოში?

ფრთხილად იყავით, თუ გჭირდებათ საზღვარგარეთ მედიკამენტების შეძენა, რადგან ხშირად ბრენდი, რომელსაც თქვენს ქვეყანაში იყენებთ, შეიძლება შეიცავდეს სხვა ინგრედიენტებს, თუ მას სხვა ქვეყანაში ყიდულობთ. შეეცადეთ თან წაიღოთ ნებისმიერი რეგულარული მედიკამენტი, რომელიც შეიძლება გამოიყენოთ, მოგზაურობის დროს, მაგრამ ექიმთან ან გუნდის თანამშრომლებთან გადაამოწმეთ, რომ პროდუქტი არ ექვემდებარება შეზღუდვებს იმ ქვეყანაში, რომელშიც მიემგზავრებით.

უნდა შევინახო ჩანაწერი იმაზე, რაც ბოლო დროს მივიღე?

დიახ, მნიშვნელოვანია შეინახოთ ნებისმიერი მედიკამენტების ჩამონათვალი, რომლებსაც ღებულობთ (ან ახლახან მიიღეთ), რადგან დოპინგის კონტროლისთვის არჩევის შემთხვევაში მოგეთხოვებათ მათი (პროდუქტი, დოზა და მიღების დრო) დოკუმენტირება. კარგი იდეაა თქვენი მედიკამენტების ჩამონათვალის ან ფოტოების შენახვა თქვენს ტელეფონში.

თერაპიული გამოყენების გამონაკლისები (TUE)

რა არის TUE?

TUE-ის დამტკიცება არის სერტიფიკატი, რომელიც საშუალებას გაძლევთ, გამოიყენოთ აკრძალული ნივთიერება ან მკურნალობის მეთოდი ლეგიტიმური სამედიცინო მიზეზით, განსაზღვრული ხანგრძლივობით. თუ აკრძალული ჩამონათვალიდან რამეს დაგინიშნავენ, უნდა მიიღოთ დამტკიცებული TUE მის გამოყენებამდე, წინააღმდეგ შემთხვევაში, თქვენ რისკავთ, რომ შეგაჩერონ ADRV-ის გამო.

როდის უნდა მივმართო TUE-თვის?

1. როდესაც ექიმი დაადგენს მდგომარეობას, რომლის მკურნალობა მხოლოდ აკრძალული ნივთიერებით არის შესაძლებელი. თქვენ უნდა მიიღოთ TUE დადასტურება მკურნალობის დაწყებამდე.
2. როდესაც აკრძალულ ნივთიერებას იღებთ, გადაუდებელი ან მწვავე სამედიცინო მდგომარეობის დროს. აქ, TUE დადასტურების მიღება შესაძლებელია რეტროაქტიულად (ლონისძიების შემდეგ). თუმცა, თქვენმა ექიმმა უნდა წარმოადგინოს მკაფიო მტკიცებულებები იმის დასადასტურებლად, თუ რატომ იყო საჭირო გადაუდებელი მკურნალობა.
3. როდესაც გამონაკლისი გარემოებები ნიშნავს, რომ არ იყო განაცხადის წარსადგენად საკმარისი დრო ან შესაძლებლობა მკურნალობამდე, ან დოპინგის კონტროლამდე.

სამედიცინო გადაუდებელი შემთხვევების გარდა, ახალი განაცხადები, განახლებები და არსებული TUE-ის აღიარების შესახებ განაცხადები, რომლებიც სხვა NADO-ის მიერ არის გაცემული, უნდა წარედგინოს რაც შეიძლება სწრაფად და მინიმუმ 30 დღით ადრე ნებისმიერი მატჩიდან ან ტურნირიდან, რომელშიც შეიძლება ჩართული იყოთ.

ვინ არის პასუხისმგებელი TUE დადასტურების მიღებაზე?

მხოლოდ თქვენ და თქვენს მკურნალ ექიმს (ერთად) შეგიძლიათ შეავსოთ და წარმოადგინოთ თქვენი TUE. საბოლოოდ, თქვენ ხართ პასუხისმგებელი მოქმედი TUE-ის მოპოვებაზე როცა რაგბის თამაშობთ.

რა არის TUE-ის გაცემის კრიტერიუმები?

TUE გაიცემა მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ თქვენს ექიმს შეუძლია აჩვენოს, რომ:

1. აკრძალული ნივთიერება ან მეთოდი საჭიროა დიაგნოზირებული სამედიცინო მდგომარეობის სამკურნალოდ, რომელიც ემყარება სამედიცინო მტკიცებულებებს.
2. აკრძალული ნივთიერების გამოყენებამ ძალზე საეჭვოა, რომ გააუმჯობესოს თქვენი ეფექტურობა, იმაზე მეტად, ვიდრე მოსალოდნელია ჯანმრთელობის ნორმალური მდგომარეობის დაბრუნებით, ლეგიტიმური სამედიცინო მდგომარეობის მკურნალობის შემდეგ.
3. არ არსებობს გონივრული ნებადართული ალტერნატიული მკურნალობა.
4. თქვენი სამედიცინო საჭიროება არ არის გამოწვეული აკრძალული ნივთიერების მანამდელი გამოყენებით.

რომელმა მოთამაშეებმა უნდა წარუდგინონ TUE-ები მსოფლიო რაგბის?

თქვენი TUE რაც შეიძლება მალე უნდა წარუდგინოთ მსოფლიო რაგბის, თუ თქვენ ჩართული ხართ ან მონაწილეობთ შემდეგში:

1. მსოფლიო რაგბის ტესტირების ნებისმიერი ფონდი
2. რაგბის მსოფლიო თასის ტურნირები ან საკვალიფიკაციო მატჩები (15-კაცა და 7-კაცა, ვაჟთა და ქალთა)
3. მსოფლიო რაგბის 20-წლამდელთა ტურნირი
4. მსოფლიო რაგბის შვიდკაცას მსოფლიო სერია (ვაჟთა და ქალთა)
5. მსოფლიო რაგბის ყველა სხვა ტურნირი.

ჩამოტვირთეთ ფორმა მისამართზე www.world.rugby/keep-rugby-clean და შეავსეთ ის თქვენს ექიმთან ერთად. მსოფლიო რაგბის გაუგზავნეთ ელფოსტით: tue@world.rugby ან ფაქსით: +353 1 240 9289. ყველა სხვა მოთამაშემ კონსულტაცია უნდა გაიაროს თავის NADO-თან. თუ თქვენს ქვეყანას NADO არ აქვს, განაცხადების წარდგენა შესაძლებელია მსოფლიო რაგბისთვის.

NADO-ს TUE-ები

მსოფლიო რაგბი აღიარებს NADO-ების მიერ გაცემულ არსებულ TUE-ებს, თუ ისინი აკმაყოფილებს WADA-ის TUE-ის მინიჭების კრიტერიუმებს. თუ გაქვთ მოქმედი NADO TUE და გჭირდებათ, რომ მიმართოთ მსოფლიო რაგბის მისი აღიარებისთვის, გაგზავნეთ TUE და დამადასტურებელი დოკუმენტები მისამართზე: tue@world.rugby. მსოფლიო რაგბი იტოვებს უფლებას, განიხილოს ყველა განცხადება და ზოგიერთ შემთხვევაში, შეიძლება მოითხოვოს დამატებითი სამედიცინო დეტალები, თქვენგან ან თქვენი ექიმისგან, გადაწყვეტილების მიღებამდე.

როგორ გავიგო, დადასტურებულია თუ არა ჩემი განცხადება?

მსოფლიო რაგბი გამოგიგზავნით დადასტურების სერტიფიკატს თქვენი გაერთიანების მეშვეობით. ის მიუთითებს მედიკამენტებს, მიღების მეთოდს, დოზას და ვარგისიანობის ვადას. თქვენ უნდა შეასრულოთ მკურნალობის ყველა პირობა, რომ თქვენი TUE ძალაში დარჩეს.

როდის უნდა განვაცხადო ხელახლა?

თუ გადიხართ მკურნალობას (მაგალითად, ქრონიკული ან ხანგრძლივი მდგომარეობის გამო, როგორიცაა ასთმა ან დიაბეტი), თქვენ ხელახლა უნდა განაცხადოთ, სანამ ამოიწურება თქვენი ამჟამინდელი TUE, ან თუ შეცვლით დოზას.

რა დამადასტურებელი ინფორმაციაა საჭირო?

თქვენი განაცხადი უნდა მოიცავდეს ექიმის განცხადებას, სადაც ნაჩვენებია თუ რატომ გჭირდებათ აკრძალული ნივთიერების გამოყენება და მოცემულია ამომწურავი სამედიცინო ისტორია. ეს უნდა მოიცავდეს დოკუმენტაციას ექიმისგან, რომელმაც თავდაპირველი დიაგნოზი დაგისვათ და ყველა შესაბამისი გამოკვლევის, ლაბორატორიული გამოკვლევებისა და ვიზუალური გამოკვლევების შედეგებს (მაგალითად, სისხლის ანალიზები, რენტგენი და მრტ). თქვენმა ექიმმა უნდა გაითვალისწინოს WADA-ს რესურსები TUE განაცხადებისთვის, რომლებიც ასახავს დამადასტურებელ ინფორმაციას, რომელიც საჭიროა ყველაზე გავრცელებული პირობებისთვის.

რა მოხდება, თუ ჩემს TUE-ს უარყოფენ?

თუ კრიტერიუმები არ იქნება დაკმაყოფილებული, ან სამედიცინო ინფორმაცია თქვენი განაცხადის დასადასტურებლად არასაკმარისი აღმოჩნდება, თქვენი TUE უარყოფილი იქნება. თუ ეს მოხდება, თქვენ და თქვენს ექიმს მოგეთხოვებათ მეტი ინფორმაციის მიწოდება.

მსოფლიო რაგბის თერაპიული გამოყენების გამონაკლისების კომიტეტის (TUEC) მიერ მიღებულ გადანყვეტილებებს განიხილავს WADA. თუ WADA მხარს დაუჭერს ან შეცვლის მსოფლიო რაგბის TUEC-ის გადანყვეტილებას, ეს შეიძლება გასაჩივრდეს სპორტის საარბიტრაჟო სასამართლოში (CAS) ან მსოფლიო რაგბიში.

საკვები და ბიოლოგიურად აქტიური დანამატები

საკვები და ბიოლოგიურად აქტიური დანამატები შეიძლება დაგეხმაროთ თქვენს საკვებზე დასამატებლად, გარკვეულ ვითარებაში, მაგრამ ფრთხილად იყავით, რადგან რაგბიში ADRV-ების ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული მიზეზია დანამატების გამოყენება. დანამატების მრეწველობა არ რეგულირდება მედიკამენტების მსგავსად. ნებისმიერ მსურველს შეუძლია შექმნას დანამატების კომპანია და შეიტანოს ყველაფერი თავის პროდუქტში, მათ შორის აკრძალული ნივთიერებები. ზოგჯერ ყველა ინგრედიენტი არ არის მითითებული ეტიკეტზე, ასე რომ, მაშინაც კი, თუ ყურადღებით შეამოწმებთ, ვერ იქნებით 100%-ით დარწმუნებული.

როგორ გავიგო, საჭიროა თუ არა დანამატები?

სრული უსაფრთხოებისთვის ერთადერთი გზა არის დანამატების მიღებაზე უარის თქმა, მაგრამ თუ ფიქრობთ, რომ გჭირდებათ, ყოველთვის დაიწყეთ სრული კვებითი და ცხოვრების წესის საჭიროებების კონსულტაცია სპეციალისტთან, რომელიც დამოუკიდებელია დანამატების ნებისმიერი კომპანიისგან (ვინც არ შემოგთავაზებთ დანამატს მხოლოდ იმიტომ, რომ მოგყიდონ!). თუ გირჩევენ დანამატის მიღებას, ეს უნდა იყოს გარკვეული ხანგრძლივობით და რეგულარულად უნდა გაკონტროლდეთ, რათა დარწმუნდეთ, რომ ეს სწორ კვებით სარგებელს გაძლევთ. ასევე თქვენი პასუხისმგებლობაა დარწმუნდეთ, რომ ნებისმიერი დანამატი უსაფრთხოა, მაშინაც კი, თუ მას სპეციალისტი გაძლევთ

როგორ გავიგო, რომელი მოქმედებს?

დამოუკიდებელი სამეცნიერო მტკიცებულებები აჩვენებს, რომ ბევრი დანამატი არ მოქმედებს. რომლებიც მოქმედებს, ეფექტურია მხოლოდ მაშინ, თუ იყენებენ კვების სპეციალისტის მითითებით, კონკრეტული საჭიროებისთვის. თუ ჯერ პროფესიონალურ რჩევას არ მიიღებთ, უბრალოდ ივარაუდებთ და ალბათ ვერ მიიღებთ იმ სარგებელს, რომელიც გგონიათ, რომ უნდა მიიღოთ.

როგორ გავიგო, რომელი მათგანია უსაფრთხო?

დანამატებთან მიმართებით ყველაზე დიდი რისკი ის არის, რომ შეიძლება დაბინძურებული იყოს აკრძალული ნივთიერებებით, წარმოების დროს. ეს შეიძლება მოხდეს განზრახ ან შემთხვევით. პროდუქტი შეიძლება ასევე შეიცავდეს აკრძალულ ინგრედიენტებს, რომლებიც არ არის აღნიშნული ეტიკეტზე, ან ინგრედიენტებს, რომლებიც მითითებულია აკრძალულ სიაში ალტერნატიული სახელით.

პროდუქტები, რომლებიც ხელს უწყობს წონაში დაკლებას და წონის/მასის მომატებას, სტიმულატორები და ვარჯიშისწინა ნივთიერებები განსაკუთრებით სარისკოა და იცოდეთ, რომ სხვადასხვა ქვეყანაში ერთი და იმავე ბრენდის ქვეშ გაყიდული პროდუქტები შეიძლება სხვადასხვა ინგრედიენტებს შეიცავდეს.

რა ნაბიჯები გადავდგათ რისკის შესამცირებლად?

ყოველთვის ყურადღებით შეისწავლეთ პროდუქტი და მწარმოებელი. კარგი დანამატების მწარმოებლები შესაძლებლად აგზავნიან თავიანთ პროდუქტებს საქონლის პარტიის შემოწმების დამოუკიდებელ ცენტრებში, როგორიცაა **Informed Sport**. ამ ცენტრებში გეტყვიან, პროდუქტის რომელი პარტია შემოწმდა. ეს ამცირებს კონკრეტული პარტიის გამოყენების რისკს, მაგრამ ეს არ აღმოფხვრის რისკს მთლიანად. ვერავინ მოგცემთ 100%-იან გარანტიას, რომ დანამატი უსაფრთხოა.

ფრთხილად იყავით იმ კომპანიებთან, რომლებიც აცხადებენ, რომ მათი პროდუქტი „ნატურალური“, „100%-ით უსაფრთხოა“ ან დამტკიცებულია WADA-ს მიერ. ეს სიმართლე არასოდეს იქნება. სპორტული ორგანიზაციის ან გუნდის მიერ დადასტურებას მნიშვნელობა არ აქვს იმისთვის, თუ რამდენად უსაფრთხოა პროდუქტი. თუ ეს იმდენად კარგია, რომ სიმართლეს არ ჰგავს, შესაძლოა ასე იყოს.

რისკის შემცირების ჩამონათვალი

1. ნუ გამოიყენებთ დანამატს, თუ არ გაქვთ მკაფიო კვებითი საჭიროება, რომელსაც განსაზღვრავს სპეციალისტი.
2. ყურადღებით წაიკითხეთ დანამატის ეტიკეტი და შეამოწმეთ თითოეული ინგრედიენტი, რათა დარწმუნდეთ, რომ ის არ არის აკრძალულ ჩამონათვალში მოცემული ნივთიერება (ან ნივთიერების ტიპი). გახსოვდეთ, რომ პროდუქტში შემავალი ყველა ნივთიერება შეიძლება ჩამოთვლილი არ იყოს.
3. არ შეიძინოთ დანამატები ინტერნეტით. თუ შეიძენთ, შეამოწმეთ, რომ მიმწოდებელს ჰქონდეს ფიზიკური საკონტაქტო მისამართი და რომ ის ადრე არ ყოფილა გარეული დოპინგის საქმეში. თუ ჩანს, რომ საიტი, ხელს უწყობს ბოდიბილდინგს, „გახდომას“ ან „სწრაფ მიღწევებს“, ეს ალბათ სარისკოა.
4. ნუ გაუზიარებთ დანამატებს სხვა მოთამაშეებს და არ გამოიყენოთ პროდუქტი, რომელსაც თქვენ თანაგუნდელები, მეგობრების, სხვა სპორტსმენები ან სპორტულ დარბაზში მეგობარი მოგცემთ. ისინი სპეციალისტები არ არიან და შეიძლება არ ექვემდებარებოდნენ იმავე დოპინგის საწინააღმდეგო წესებს, რომლებსაც თქვენ.
5. გამოიყენეთ დანამატები მხოლოდ იქ, სადაც იცით, რომ კონკრეტული პარტია, რომელსაც იღებთ, შემოწმებულია საქონლის პარტიის შემოწმების დამოუკიდებელი ცენტრის მიერ. უფრთხილდით დამატებების მწარმოებლებს, რომლებსაც აქვთ პარტიის ტესტირების ლოგო თავიანთ საიტზე, მაგრამ შესაძლოა არ ამოწმებდნენ ყველა პროდუქტს.

გახსოვდეთ, რომ ეს ნაბიჯები მხოლოდ ამცირებს რისკს და არ აღმოფხვრის მას მთლიანად. ეს თქვენი პასუხისმგებლობაა და არა - სხვისი. თუ არ ხართ დარწმუნებული, რომ დანამატი უსაფრთხოა, ნუ მიიღებთ მას.



მკაცრი პასუხისმგებლობა

თქვენს სხეულში აღმოჩენილ აკრძალულ ნივთიერებაზე მხოლოდ თქვენ ხართ პასუხისმგებელი (არ აქვს მნიშვნელობა საიდან მოვიდა ეს, ან ვინ გირჩიათ მისი მიღება). ეს წესი ცნობილია, როგორც „მკაცრი პასუხისმგებლობა“. მაშინაც კი, თუ ნივთიერება შემთხვევით მიიღეთ (მაგალითად, მედიკამენტების ან დაბინძურებული დანამატის საშუალებით), ან თუ ის ექიმმა, მწვრთნელმა ან თანაგუნდელმა მოგცათ, თქვენ მაინც ჩადენილი გექნებათ დანაშაული და რაგბის თამაშის დიდი ხნით შეწყვეტა მოგიწევთ. ფრთხილად მოეკიდეთ თქვენ მიერ მოხმარებულ ნებისმიერ ნივთიერებას.

დოპინგის საწინააღმდეგო წესების დარღვევები

როგორ შეიძლება დავარღვიო დოპინგის წესები?

აკრძალული ნივთიერების დადებითი ტესტი არ არის ერთადერთი გზა, რომლითაც შეგიძლიათ ADRV ჩაიდინოთ. არსებობს 11 სხვადასხვა დარღვევა ეს ეხება მოთამაშეებს და დამხმარე პერსონალს, მათ შორის მწვრთნელებს, მენეჯერებსა და სამედიცინო პერსონალს. ეს დარღვევებია:

- თუ თქვენი სინჯი შეიცავს აკრძალულ ნივთიერებას.
- თუ მოიხმართ ან ცდილობთ მოიხმაროთ აკრძალული ნივთიერება ან მეთოდი.
- თუ თავს არიდებით, უარს ამბობთ ან ვერ მოახერხებთ ანალიზს ალებას.
- თუ თქვენი ადგილსამყოფელის შესახებ ინფორმაცია ყალბი ან არაზუსტია, ან თუ განმეორებით არ იმყოფებით თქვენ მიერ მითითებულ დროსა და/ან ადგილ(ებ)ზე.
- თუ შეეცდებით დოპინგის კონტროლის პროცესის ჩაშლას ისეთი საქციელით, როგორიცაა სინჯის ალების შეფერხება ან დოპინგის საწინააღმდეგო დოკუმენტების გაყალბება.
- თუ გაქვთ აკრძალული ნივთიერება ან მეთოდი და არ გაქვთ მასთან დაკავშირებული TUE, ან მისალეები მტკიცებულება.
- თუ აწარმოებთ ვაჭრობას/გარიგებას (ან ცდილობთ ვაჭრობას/გარიგებას) აკრძალული ნივთიერებით ან მეთოდით, სხვა მოთამაშისთვის მიწოდების ჩათვლით.
- თუ მოიხმართ (ან ცდილობთ მოიხმაროთ) აკრძალულ ნივთიერებს ან მეთოდს.
- თუ აქეზებთ ან ეხმარებით სხვას დოპინგის მოხმარებაში. ეს ცნობილია როგორც თანამონაწილეობა.
- თუ თქვენ დაკავშირებული ხართ ისეთ ვინმესთან, ვინც იცით, რომ ემსახურება დოპინგის (ან დოპინგთან დაკავშირებული სისხლის სამართლის დანაშაულის)შეჩერებას, პროფესიული ან სპორტთან დაკავშირებული უფლებამოსილების ფარგლებში (მაგ., სავარჯიშო ან მწვრთნელის რჩევების მიღება).
- თუ ვინმეს შეაკავეთ დოპინგის შესახებ შეტყობინებისგან მუქარის ან დაშინების გზით, ან თუ სამაგიეროს გადაუხდით იმას, ვინც დოპინგის შესახებ განაცხადებს.

რა მოხდება, თუ წესებს დავარღვევ?

თქვენ დროებით აგეკრძალებათ რაგბისთან დაკავშირებული ყველა **აქტივობა**. მათ შორის მატჩები და ვარჯიშები, სანამ თქვენი საქმე არ განიხილება დამოუკიდებელი სასამართლო კომიტეტის მიერ. თუ თქვენი საქმე მოიცავს დადებით ტესტს, თქვენ გაქვთ თქვენი **B** სინჯის ანალიზის უფლება.

ჩვეულებრივ, მოთამაშეებს ეცნობებათ დოპინგის საწინააღმდეგო შედეგების საკონტაქტო პირის მეშვეობით, მათ გაერთიანებაში. თქვენმა გაერთიანებამ შეიძლება შემოგთავაზოთ დახმარება პროცესის გაგებასა და იურიდიული წარმომადგენლობის მოძიებაში. თუ არა, თქვენ უნდა დაუკავშირდეთ მოთამაშეთა გაერთიანებას თქვენს ქვეყანაში (თუ გაქვთ).

20

თქვენ უფლება გექნებათ წარუდგინოთ თქვენი საქმე სასამართლო კომიტეტს, რომელიც შემდეგ მიიღებს ნებისმიერ სანქციას. მათი გადაწყვეტილება ქვეყნდება მსოფლიო რაგბის ვებსაიტზე. თქვენ გაქვთ გასაჩივრების უფლება, თუ არ ეთანხმებით პირველ ინსტანციაში მიღებულ გადაწყვეტილებას.

რამდენ ხანს ამეკრძალება რაგბის აქტივობებში მონაწილეობა?

ზოგადად, სტანდარტული საწყისი სანქცია ADRV-თვის არის ოთხი წელი, რაც დამოკიდებულია ნივთიერებასა და დარღვევის ტიპზე. სანქცია ასევე შეიძლება შემცირდეს ან გახანგრძლივდეს, თითოეული საქმის ინდივიდუალური გარემოებების გათვალისწინებით. მსოფლიო რაგბის წინა საქმეების გადაწყვეტილებები შეგიძლიათ იხილოთ მისამართზე: world.rugby/keeprugbyclean.

სხვა რა შედეგები შეიძლება მოჰყვეს ამას?

რეპუტაცია: აქტივობის შეჩერება მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს თქვენს სათამაშო კარიერაზე და ის ასევე იწვევს სპორტისგან იზოლირებას. თქვენ სავარაუდოდ გექნებათ თაღლითის ან დოპინგის მიმღების იმიჯი (ხშირად თქვენი მთელი კარიერის/ცხოვრების განმავლობაში), მაშინაც კი, თუ თქვენი დანაშაული შემთხვევითი იყო. მას შემდეგ რაც თქვენი სახელი გამოქვეყნდება მედიაში, თქვენი რეპუტაცია ყოველთვის შერყეული იქნება.

მეგობრები, ოჯახი და ურთიერთობები: დოპინგის გამო აქტივობების შეჩერებამ შეიძლება გავლენა იქონიოს თქვენს პირად ცხოვრებასა და ურთიერთობებზე. მეგობრებმა და ოჯახის წევრებმა შეიძლება დაკარგონ თქვენი პატივისცემა და გუნდურ სპორტში თქვენ ასევე დაკარგავთ თქვენი თანატოლების ან თანაგუნდელების პატივისცემასა და მეგობრობას, რადგან მათი რეპუტაცია ასევე შეიძლება დაზიანდეს თქვენთან დაკავშირების შედეგად.

ფინანსური: ასევე შეიძლება მოყვეს ფინანსური ზარალი, რადგან შესაძლოა, პირად სპონსორობასთან ერთად გაუქმდეს თქვენი სათამაშო კონტრაქტი, რადგან კომპანიებს აღარ სურთ თქვენთან კავშირის ქონა.

ადგილსამყოფელი

რა არის „ადგილსამყოფელი“?

ადგილსამყოფელი არის ინფორმაცია, რომელსაც მოთამაშეები აგზავნიან თავიანთი ყოველდღიური სამყოფელისა და საქმიანობის შესახებ. ის გამოიყენება თქვენი გაფრთხილების გარეშე ტესტირებისთვის, რაც დოპინგის საწინააღმდეგო პროგრამის ეფექტურობისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია.

ვის სჭირდება მისი უზრუნველყოფა?

ადგილსამყოფელი განკუთვნილია ელიტარული დონის მოთამაშეებისთვის და თუ თქვენ ადგილსამყოფელის ფონდში მოხვდებით, თქვენი გაერთიანების მეშვეობით მიიღებთ შეტყობინებას თქვენი პასუხისმგებლობის შესახებ. ეს მოიცავს დეტალებს იმის შესახებ, თუ რა ინფორმაცია უნდა წარადგინოთ, როდის უნდა წარადგინოთ და განაახლოთ იგი და რომელ ორგანიზაციას უნდა წარუდგინოთ.

თქვენი გაერთიანება და/ან კლუბი, როგორც წესი, წარადგენს კოლექტიური მატჩების, მოგზაურობისა და ვარჯიშის აქტივობებს თქვენი გუნდისთვის (თუმცა ამის გაკეთება თავად შეგიძლიათ, თუ ეს გსურთ), მაგრამ თქვენ მაინც ხართ პასუხისმგებელი ყველა ინფორმაციის სიზუსტეზე, რომლის წარდგენაც მოგეთხოვებათ.

სად უნდა წარვადგინო ინფორმაცია ჩემი ადგილსამყოფელის შესახებ?

მსოფლიო რაგბის ტესტირების ფონდებში (TP) შემავალმა მოთამაშებმა მსოფლიო რაგბის უნდა წარუდგინონ თავიანთი ადგილსამყოფელი. მოთამაშებმა NADO-ის ტესტირების ფონდში უნდა წარუდგინონ NADO-ს. მოთამაშებმა RTP-ში უნდა წარადგინონ WADA ADAMS სისტემის მეშვეობით.

19

რა სიხშირით უნდა შევიყვანო ჩემი ადგილსამყოფელი?

წარდგენა უნდა მოხდეს ყოველი კვარტლის დაწყებამდე. მსოფლიო რაგბი გამოგიგზავნით შეხსენებებს თქვენი წვერი გაერთიანების მეშვეობით, შესაბამისი კვარტლის წინა თვეში:

კვარტალი 1: 1 იანვრიდან 31 მარტამდე

კვარტალი 2: 1 აპრილიდან 30 ივნისამდე

კვარტალი 3: 1 ივლისიდან 30 სექტემბრამდე

კვარტალი 4: 1 ოქტომბრიდან 31 დეკემბრამდე

შესაძლებელია თუ არა, ვინმემ შეიყვანოს ჩემი ადგილსამყოფელი ჩემი სახელით?

დიახ, მაგრამ თქვენ პასუხისმგებელი ხართ იმაზე, რომ თქვენი წარდგენა ზუსტი და დროული იყოს და თქვენს მითითებულ ადგილებში/დროში ხელმისაწვდომი იყოს.

როგორ შევიტანო ცვლილებები ჩემს ადგილსამყოფელში კვარტლის განმავლობაში?

თქვენი ადგილსამყოფელი ყოველთვის ზუსტი უნდა იყოს. TP მოთამაშეებმა უნდა წარუდგინონ ცვლილებები ან განახლებები მსოფლიო რაგბის whereabouts@world.rugby-ის მეშვეობით. შეიყვანეთ თქვენი სახელი, გაერთიანება და ადგილის, თარიღის ან დროის ცვლილება. RTP მოთამაშეებმა უნდა წარმოადგინონ განახლებები ADAMS-ის მეშვეობით.

რა არის ადგილსამყოფელის მიუწოდებლობა?

ეს სპეციფიკურია RTP მოთამაშისთვის და არსებობს ორი ტიპი – წარუმატებელი შევსება და ტესტის გამოტოვება. თუ თქვენი წარდგენა დაგვიანებული, არასრული ან არაზუსტია, თქვენ შეიძლება ბრალად დაგედოთ წარუმატებელი შევსება. თუ DCO ვერ დაადგენს თქვენს ადგილსამყოფელს 60 წუთის განმავლობაში, შეიძლება ბრალად დაგედოთ ტესტის გამოტოვება თუ ჩაიდენთ 3 X ადგილსამყოფელის მიუწოდებლობას 12 თვეში, ამან შეიძლება გამოიწვიოს სანქცია 1–2 წლის განმავლობაში.

რა არის ტესტირების ფონდის წარუმატებლობა?

ეს მხოლოდ TP მოთამაშეებზე ვრცელდება. თუ წარდგენა დაგვიანებულია, არაზუსტია ან DCO ვერ ახერხებს თქვენი ადგილსამყოფელის დადგენას ტესტირებისთვის, შეიძლება ბრალად დაგედოთ ტესტირების ფონდის წარუმატებლობა. 12 თვის განმავლობაში მრავალჯერადმა დარღვევებმა შეიძლება გამოიწვიოს თქვენი RTP დონემდე აყვანა. შესაძლოა მსოფლიო რაგბისგან დაგეისროთ შემონმების ხარჯი, რომელიც უკავშირდება მიუწოდებლობას.

ინჟურება თუ არა ადგილსამყოფელის მიუწოდებლობის ვადა?

დიახ, თითოეული ადგილსამყოფელის მიუწოდებლობის ან ტესტირების ფონდის წარუმატებლობის ვადა ინჟურება მისი დაფიქსირების დღიდან 12 თვის შემდეგ. RTP-ში ჩართული ან მის დონემდე აყვანილი მოთამაშე ინყებს ადგილსამყოფელის ნულოვანი დარღვევით.

რა არის 60-წუთიანი დროის მონაკვეთი და უნდა დავრჩე თუ არა ამ ადგილას მთელი საათის განმავლობაში?

RTP-ში უნდა განსაზღვროთ კონკრეტული 60 წუთი, ყოველ დღე, როცა შესაძლებელია თქვენი პოვნა ტესტირებისთვის. TP-ში ეს უნდა მიუთითოთ ნებისმიერი პერიოდისთვის, როდესაც არ ხართ ჩართული ორგანიზებულ გუნდურ აქტივობებში (მაგალითად, არასეზონურ დროს, შვებულების ან ტრავმის პერიოდში) თქვენ უნდა იყოთ ხელმისაწვდომი მთელი 60 წუთის განმავლობაში, მაგრამ თქვენი შემონმება შეიძლება მოხდეს ნებისმიერ დროს, ამ დროის მონაკვეთში ან მის ფარგლებს გარეთ.



ამ სახელმძღვანელოში მოცემული ყველა ინფორმაცია, ასევე დამატებითი რესურსები შეგიძლიათ იხილოთ აქ:

world.rugby/keeprugbyclean

ეს დოკუმენტი არის საგანმანათლებლო სახელმძღვანელო. ნებისმიერი შეუსაბამობის შემთხვევაში, უპირატესობა მიენიჭება მსოფლიო რაგბის 21-ე დებულებას.

